

**О мысленных разговорах с другими людьми (внутренних диалогах), как видах страстных помыслов (Ч.1. Общие сведения о помыслах в форме мысленных диалогов.**

**гл.3. Об общих характерных особенностях мысленных разговоров)**

<b>Глава 3: Об общих характерных особенностях мысленных разговоров .....</b>	<b>3</b>
Вступление.....	3
<b>Раздел 3.1. Общие характеристики мысленных разговоров .....</b>	<b>6</b>
Мысленные разговоры составляют большую часть мыслей человека .....	6
Мысленные разговоры не зависят от того, разговорчив человек или нет, хватает ему общения или нет.....	7
То, что внутри проговаривается, иногда потом произносится вслух, а иногда нет .....	8
Мысленные разговоры бывают при разных занятиях .....	9
Мысленные разговоры связаны с реальными и придуманными ситуациями.....	11
Какие отрицательные стороны воображаемых разговоров обозначили обычные люди	13
<b>Раздел 3.2. С кем человек общается в мысленных разговорах, и в зависимости от этого бывают мечтательные или ситуативные разговоры.....</b>	<b>18</b>
Мысленные разговоры могут быть с вымышленными людьми .....	20
Мысленные разговоры бывают с реальными людьми, но с которыми ты никогда реально не общался .....	21
Мысленные разговоры могут быть с теми людьми, с которыми давно реально не общаешься.....	22
Мысленное общение с умершими людьми.....	23
Мысленное общение с теми людьми, с которыми есть реальное общение .....	25
В мысленных разговорах преобладает монолог над диалогом .....	27
<b>3.2.1. Святые отцы о некоторых нюансах мысленных разговоров, изложенных выше .....</b>	<b>29</b>
Святые отцы о разговорах с умершими .....	29
По христианскому учению мысленные собеседования – это блуд души.....	34
Практические советы составителя об обучении осознанности тому, с кем ты разговариваешь, для тех, кто начинает учиться следить за своими мыслями (трезвиться).....	40
<b>Раздел 3.3. О темах мысленных разговоров и о восьми страстях и страстных помыслах по христианскому учению .....</b>	<b>43</b>
<b>3.3.1. О темах мысленных разговоров .....</b>	<b>44</b>
Мысленные разговоры ведутся на разные темы с разными собеседниками.....	44
О темах, как «красных тряпках», и любимых темах .....	45
Темы могут быть долгосрочными и краткосрочными .....	46
Об однотипности или различии высказываний на одну и ту же тему .....	47
Мысленные разговоры и собеседники могут быстро сменяться по ассоциациям .....	48
Практические советы для обучающихся трезвению относительно тем мысленных разговоров .....	50
<b>3.3.2. О восьми видах страстных помыслов по христианскому учению .....</b>	<b>52</b>
О разных значениях понятия «страсть».....	52
Темы, на которые человек думает, входят в понятие «восемь страстей» .....	55

Разные бесы отвечают за ту или иную страсть (как греховную склонность и пожелание).....	58
Проявление страстей происходит на деле, но изначально в мыслях .....	61
<b>3.3.3. О некоторых целях мысленных разговоров .....</b>	<b>68</b>
Мысленный разговор с целью сообщить что-то .....	70
«А-рассказать, что видел, слышал» .....	71
«А-рассказать о своих мелких неприятностях».....	73
«А-рассказать о своих переживаниях, страхах» .....	74
«А-похвастаться» .....	75
«Учительные» мысленные разговоры .....	75
«А-поумничать» .....	76
«А-научить, объяснить» .....	76
Конфликтные мысленные разговоры .....	77
«А-поспорить» .....	77
«А-повозмущаться кем-то».....	78
«А—оправдаться».....	80
<b>Раздел 3.4. Об эмоциональности мысленных разговоров .....</b>	<b>80</b>
Примеры об эмоциональных волнениях, которые бывают при мысленных разговорах	81
<b>3.4.1. О некоторых особенностях эмоций, которые проявляются при мысленных разговорах .....</b>	<b>83</b>
Эмоциональные возбуждения являются естественными для души .....	83
Слово «эмоция» имеет различные синонимы .....	84
Эмоции бывают приятными и неприятными, негативными и позитивными .....	86
Волнения бывают разной силы и устойчивости .....	87
Выражение эмоций бывает открытое и скрытое.....	90
Эмоции можно различать по отношению к действительности .....	92
Эмоции и чувства бывают направленными на себя и на других.....	93
О вреде негативных эмоций .....	94
<b>3.4.2. Некоторые поучения святых отцов об эмоциях и «бурях» .....</b>	<b>98</b>
Святые отцы говорили об эмоциях, как о волнениях, переживаниях, чувствованиях и др. ....	98
Святые отцы о вреде волнений и переживаний .....	101
Волнения и переживания бывают от диавола .....	105
О «буре помыслов» при переживаниях, эмоциональных волнениях .....	109
Грешный человек сам является виновником своих «бурь» и сам в себе их создает и поддерживает.....	113
Некоторые практические советы и поучения святых отцов относительно брани с «бурями» .....	118
О разных состояниях безгневия (спокойствия) .....	118
Нужно помнить, что мысленные разговоры и «бури» происходят от бесов .....	121
Необходимо предварительно знать, от чего ты приходишь в возмущение, раздражение, страх и т.п., и быть готовым различать это как можно скорее.....	122
Христианин должен учиться осознавать и отвергать мысленные разговоры при относительно спокойном состоянии и делать это как можно чаще .....	124
Нужно учиться, как можно быстрее, обращать внимание на мысленный разговор и появляющееся эмоциональное волнение.....	125
После осознания, что мысленно разговариваешь или что эмоционально возбужден, следует начать молиться против этого состояния.....	127
О том, что при спокойных мысленных разговорах можно не только молиться, но и укорять себя.....	130
<b>3.4.3. О спокойствии, как правом эмоциональном состоянии христиан.....</b>	<b>133</b>

Правым эмоциональным состоянием христианина является спокойное и доброе состояние.....	133
Об удалении от мира и внешнем и внутреннем безмолвии у мирских христиан.....	134
Истинный христианский покой приобретается определенными усилиями человека и есть дар Божией благодати.....	139
<b>Раздел 3.5. О характерной особенности всех страстных помыслов – услаждении, как стремлении получать удовольствие от мыслей и мысленных разговоров.....</b>	<b>144</b>
«Удовлетворением страсти чае (наша душа) достать себе самоуслаждение» .....	145
В христианском учении говорится, что есть бесы, которые причиняют скорби, а есть те, кто влекут к сладостям.....	149
Разные мысли и мысленные разговоры несут услаждения душе.....	150
Матерью страстей является самолюбие, а значит, удовольствие при страстных помыслах происходит от горделивого осознания себя .....	155

## **Глава 3: Об общих характерных особенностях мысленных разговоров**

### **Вступление**

В этой главе речь пойдет о буквальном значении понятия «внутренний диалог», который имеет множество разных определений: мысленный (внутренний) разговор или диалог, воображаемый разговор, внутренняя беседа и т.п. Далее мы будем говорить только о построении страстных помыслов в форме мысленных разговоров, а не об обращениях к себе и не о повествовательных суждениях (о которых говорилось во второй главе), хотя суждения являются неотъемлемой частью мысленных разговоров, т.к. в них человек все равно рассуждает, но в воображении перед кем-то.

Цель этой работы привести очень простое толкование такого явления как мысленный разговор, и делается это для того, чтобы помочь христианам в трезвении, в познании своих страстных помыслов (к которым относятся и мысленные разговоры) и борьбе с ними (конечно, тем, кто еще не занимался этим духовным делом).

Вначале укажем на некоторые моменты относительно построения этой работы.

Во-первых, материал построен таким образом, что постепенно и от простого к сложному вводит читателя в тему о внутренних разговорах (как страстных помыслах). При этом постепенно будут предлагаться и способы овладения трезвением (как сейчас некоторые практики говорят «самоотслеживанием»), а также естественные и христианские методы брани со страстными помыслами такой формы.

Во-вторых, заметим, что, к сожалению, составитель этих бесед не смог найти у святых отцов подробного системного деления на виды внутренних разговоров и примеры конкретных мыслей в этой форме, т.к. в их поучениях речь идет о страстях и борьбе с ними (т.е. раскрывались пороки) и употреблялось общее значение «помысел». Причиной этому является то, что в христианстве есть более важный аспект в оценке помышлений – от каких страстей или добродетелей они исходят (и мы обязательно о нем будем говорить позже). А о нюансах построения страстных помыслов духовные подвижники, скорее всего, рассказывали только своим ученикам или сведущим. И поэтому составителю придется приводить примеры из опыта трезвения тех, кто занимается им по учениям святых отцов, а также примеры из интернет – источников, которые подходят к этой теме. (Заметим, что все приводимые примеры наиболее приближены к реальным мыслям, по сравнению с мыслями литературных героев, по которым некоторые исследователи изучают внутренний диалог).

Также составитель иногда будет приводить цитаты из психологических источников, в которых некоторые вопросы раскрываются подробнее и легче для восприятия людей, не привыкших к «духовному языку». Смысл этих цитат ни в чем не противоречит христианскому учению (там, где будут противоречия, составитель будет указывать, что такое-то мнение не соответствует христианскому учению; а приводить не соответствующие мнения будет для того, чтобы убереечь людей от неправых мнений, которые бытуют в миру).

В-третьих, в приведенных примерах все мысли будут рассматриваться, так сказать, в замедленном действии, в то время как все они проходят достаточно быстро. Также невозможно передать все страстные мысли и все их особенности, т.к. все страсти переплетены между собой и бывает великое множество их

вариаций, и поэтому будут приводиться очень общие и простые примеры. Но следует понимать, что мысли из этих простых примеров постоянно идут в череду, и мгновенно сменяют друг друга, а не просто возникают у нас в уме время от времени, ни с того ни с сего, и в таком коротком виде, как говорится в примерах. Причем, в примерах из опыта будет показано начало того или иного вида страстного помысла, а в примерах из интернет – источников обычно передаются неточные мысли и то, что люди запомнили, а также, по большей части, это – мнение о своих мыслях (но и это может принести пользу, когда обучаешься трезвению и познанию себя).

И мало того, что мысли очень быстро сменяются, и, человеку не упражненному в трезвении, тяжело их осознавать, так еще и некоторые мысли бывают «тонкими», малозаметными и плохо распознаваемыми.

**Феофан Затворник** (Путь ко спасению, отд.3.3): «Есть помыслы тонкие и тончайшие, есть грубые и грубейшие. Последние всякий может замечать и сам; первые незаметны в час пребывания своего в сердце, а открываются уже после — из дел, и притом более другим, нежели себе... Отличительное их свойство — незамечаемость, сокровенность в глуби, так что человек думает, что действует чисто, без примеси страсти, а на деле — по страсти. Причина сего — неутвердившаяся еще чистота сердца... Когда это будет, тогда тонкое и тончайшее делается грубым и грубейшим, ибо тогда изострится внимание опытностью и обучатся чувства сердца к различению добра и зла».

Вот некоторые сложности относительно рассматриваемых нами помыслов. Однако это, надеюсь, не помешает нам увидеть особенности построения мысленных разговоров и их принадлежность к той или иной страсти. И верю, что все-таки от полученных знаний и от опыта у нас «изострится внимание опытностью и обучатся чувства сердца к различению добра и зла» (Феофан Затворник, см. выше).

В этой главе сделаем общий анализ характерных особенностей мысленных разговоров на примерах как новых, так и ранее приводимых. Некоторые нюансы, о которых отмечали люди, не очень значимы по христианскому учению. Но мы выделяем их в помощь тем людям, которые или никогда не обращали внимания на

свои мысли, или только начали это делать. Память и впечатления от этих примеров, помогут им начать обращать внимание на свои помыслы в форме мысленных разговоров. Тем же, кто занимается трезвением, эти нюансы известны, но, думаю, что и им будет полезно проверить себя и свои помыслы.

### **Раздел 3.1. Общие характеристики мысленных разговоров**

В этом разделе классифицированы общие характеристики мысленных разговоров, которые показывают, что они бывают у всех людей и практически всегда (об этом частично уже шла речь в первой главе, но сейчас укажем подробнее, указывая характерные особенности присущие всем мысленным диалогам).

#### **Мысленные разговоры составляют большую часть мыслей человека**

О том, что люди очень часто мысленно говорят с кем-то, думаю, понятно. Опыт говорит, что такие диалоги составляют большую часть наших мыслей, и мы делаем это почти постоянно.

Интернет – источники: 1) «Я вот постоянно в уме веду внутренний диалог не с самим собой, а с кем-то... Похоже, чем бы я ни занимался - этот процесс идет сам собой. То стихает, а то разгорается». 2) «И я общаюсь сама с собой, общаюсь с мужем - собой, мамой - собой. Все, что хотела им сказать, но почему-то не смогла - обсуждаю с собой, веду внутренние монологи постоянно, даже с нанимателем, с обидчиком, другом».

Обратим особое внимание на некоторые нюансы.

1. Одни люди очень редко фиксируют мысленные диалоги, а другие делают это чаще; одни фиксируют, когда эти разговоры неприятные, а другие – и когда приятные. Но независимо от того, осознают их люди или нет, они преобладают в уме грешного человека. Это замечание делается составителем для тех, кто начал осознавать свои мысленные разговоры, испугался и теперь задается вопросом о своем психическом здоровье. К сожалению, такое состояние свойственно каждому грешному человеку, потому что грех и сделал его душу психически ненормальной в той или иной мере...

2. Осознание того, что ты мысленно говоришь с кем-то, приходит не сразу, и человек может долго не осознавать, что он кому-то что-то говорит, т.к. считает, что он рассуждает. Это происходит потому, что каждое его высказывание, по сути, представляет собой рассуждение, но, как мы уже отмечали во второй главе, оно может быть направлено как бы в никуда, к себе или к другому. И вот этот момент не все замечают.

3. Чем выше опыт трезвения, тем чаще человек видит свои диалоги, а чем меньше – тем меньше. Так, человек, который начал видеть некоторые свои разговоры, вначале фиксирует их, например, 2-3 раз в день. Со временем, он начинает видеть 5-8 таких разговоров. Через время (может месяцы или годы) он может фиксировать 15 и так далее. На увеличение количества осознанного могут уходить годы. Но даже когда есть большой опыт, не всегда удается находиться в постоянном трезвении и видении всех своих разговоров, т.к. душа грешника склонна к нерадению в деле своего спасения и забвению о том, что нужно делать для этого.

### **Мысленные разговоры не зависят от того, разговорчив человек или нет, хватает ему общения или нет**

Существует мнение, что мысленные разговоры происходят от недостатка общения или у людей любящих поговорить.

Интернет – источник: «Разговор "сам с собой" это лишь защита подсознания человека от нехватки общения - человек всё-таки "стадное животное" и тяжело ему без общения с себе подобными».

Но практика и опыт показывают, что это неверное мнение. Можно быть внешне очень молчаливым человеком, но внутри постоянно мысленно разговаривать. Можно иметь возможность разговаривать с кем-то, но человек этого не делает. Это понимают и люди, занимающиеся трезвением, и обычные люди.

Интернет – источники: 1) «Я часто веду диалоги сама с собой, представляю, что говорю с другим человеком. ... Могу часами так разговаривать. А в реальной жизни, как всегда, молчу». 2) «Люблю поболтать с собой. Люди спрашивают, почему я молчу, а я в это время сама с собой в голове болтаю. Весело и интересно». 3) «Иногда просто разговариваю с воображаемым собеседником, рассказываю ему как дела. При этом я не болтливая, могу много и

долго слушать, но вот в голове непрерывный анализ идёт». 4) «В уме почти постоянно прокручиваю диалоги, бывшие и те, что могут/могли бы произойти и т.п. Я большой болтун не вслух». 5). «Бывает, говорю сам с собой или представляю, как разговариваю со своими знакомыми или просто с людьми.... Хотя в реальности я не общительный и мне очень трудно общаться с людьми иногда я даже боюсь их». 6) «Я очень люблю поговорить сама собой - подсказывать, порассказывать что-нибудь.... Причем общения мне хватает, но я замечаю, что чем больше общения и контактов, тем сильнее потребность поговорить с собой. Причем в общении с людьми я не сказала бы, что болтушка, - когда надо говорю, когда надо слушаю, не люблю пустую болтовню, избегаю разговоров, которые мне не интересны. Но вот остановить болтуна внутри себя не могу, а он мне очень мешает. Помогите понять почему». 7) «Я никогда не могу найти тем для разговора с людьми. Когда я в большой компании, я постоянно слушаю, что говорят другие, но сама молчу.... Когда я одна, то представляю, как общаюсь с другими. При этом у меня куча вопросов, я постоянно что-то рассказываю».

### **То, что внутри проговаривается, иногда потом произносится вслух, а иногда нет**

Многие люди заметили, что что-то из мысленных разговоров впоследствии произносится вслух при реальном общении, а что-то – нет.

Интернет – источники: 1) «Я (мысленно) разговариваю. Причем могу разные варианты "проговорить", потом иногда даже фразы из таких вот разговоров с самой собой всплывают в реальных разговорах». 2) «Веду такие монологи с мужем. Когда много накопится из мысленного, говорю "избранное"». 3) «Иногда с мужем, иногда с подругой: все так эмоционально им расскажу, иногда не по одному разу. Причем замечаю, что когда встречаюсь с мужем/подругой, иногда уже и не рассказываю ничего, а зачем? Я же два часа назад уже все рассказала, да еще и не по одному разу. Эмоции выплеснула, мне уже хорошо, что зря воздух сотрясать». 4). «Думаю одно, а говорю другое. Почему так получается? Вроде и не глупый, даже кучу книг перечитал, вроде даже перед зеркалом

тренировал свою речь, ан нет, - все равно плету какую-то ахинею». 5) «Я, прокрутив диалог, иногда забываю сказать это потом вживую, думая, что все уже сказал».

Причем следует учитывать, что есть осознанная подготовка к тому, что будешь говорить вслух, и есть неосознанное произнесение (когда кое-что из того, что ты придумал, ты все равно рано или поздно произнесешь, даже если и не собирался этого делать).

Также обычно человек, повторяя вслух то, что уже мысленно высказал кому-то, говорит: «я подумал», «мне пришла мысль», «я хочу сказать» и др., и не говорит: «я уже рассказал тебе это в уме». А он именно уже рассказал это мысленно, а теперь только озвучивает.

Некоторые люди замечают и то, что в мысленных диалогах фразы могут выстраиваться легче, чем при произнесении вслух.

Интернет – источник: «Вот скажите, наверное у всех так было, когда лежишь ночью, а заснуть не можешь...И думаешь, говоришь с отсутствующим собеседником, и все так гладко и фразы красивые, и словесный поток неиссякаем... Именно в таком состоянии и даешь себе обещание обязательно, просто непременно все так и сказать, так и написать. А с утра пытаешься хоть клочки фигурных фраз собрать... ан нет, пазлы не сходятся».

## **Мысленные разговоры бывают при разных занятиях**

Мысленные разговоры не зависят и от того, что человек делает: они могут быть при ручном труде, при умственном (в моменты рассеяния), при ходьбе, при лежании, во время занятий, например, йогой, при чтении, а также днем и ночью (если человек не спит), и перед сном, и т.д. Понятно, что это бывают, когда человек ни с кем реально не общается и молчит.

Интернет – источники: «1) «Диалоги - могут быть в любое время суток, и на работе, и когда еду на работу, и когда еду с работы, и дома. Темы разные». 2) «(Мысленно разговариваю) особенно при готовке и уборке, когда дома нет никого. Прям истории придумываю, диалоги, иногда и с реальными людьми, иногда с воображаемыми». 3) «Лежу я в шавасане (поза в йоге),

цель которой - отключить все мысли, и лезут они в мозг, лезут, лезут. И тут я проигрываю разговор с одним типом, а параллельно я говорю то, что не высказала другому типу и за него же отвечаю. Куда от них (мысленных разговоров), родимых?» 4) «Я часто разговариваю с воображаемым собеседником. Особенно, когда со спящим в коляске сыном гуляла». 5) «(Я, когда вяжу) очень люблю о ремонте думать, мысленно мебель расставляю и пр. Иногда день мысленно прокручиваю, беседы веду». 6) «Мне самой свойственны подобные монологи. По утрам, по дороге в ванну, приходя с работы. Молча рассказываю о чём-то, что в данный момент меня волнует». 7) «Мне 17 лет. С раннего возраста у меня все время в голове мысли, самые разные мысли и их очень много. Я все время веду внутренний разговор. Даже сейчас, когда я пишу это, я представляю, как Вы это читаете, приблизительно представляю Ваше лицо. ... Эти разговоры происходят в моей голове, причем разговор может начаться с чего угодно. Когда я, например, мою посуду или смотрю в окно, я могу посмеяться, не так, чтобы до слез, но я издаю смешок». 8) «Когда работаю, руки делают все сами, а голова ведет внутренние разговоры с кем-нибудь. Постоянные внутренние споры с одним и тем же кругом лиц. Когда руки не справляются, голова, конечно, подключается (т.е. когда надо продумать, как делать – от сост.), а когда все о.к., разговоры возвращаются на круги своя и продолжение следует». 9) «Когда я остаюсь один или иду в одиночку по улице разговариваю как бы шепотом, точнее даже не шепотом, потому что то, что говорю не слышно вообще, только губы двигаются. Причем разговаривать так могу только на ходу, если дома - то хожу взад-вперед». 10) «Если взять и обратить внимание на свои мысли в то время, когда они свободно текут, как в том случае, когда мы заняты какой-нибудь простой механической работой, то, скорее всего, обнаружится, что они имеют форму неотчетливых разговоров. В особенности так бывает, когда кто-то взбудоражен своей социальной ситуацией». 11) «Как правило, самые гениальные диалоги внутри меня строятся в разгар ночи. Вот когда все нормальные люди спят, ...у меня целые драмы разгораются в башке. Самое интересное ведь в том, что наутро ни сути этих бесед, ни смысла их точного ты даже и не вспомнишь, зато будешь как выжатый крепкой мужской рукой лимон». 12). «Подскажите, пожалуйста, какие есть

психологические способы убрать из головы лишние мысли. Когда я ложусь спать, хоть я и очень уставшая, в голову начинают лезть мысли и слова. Я прокручиваю чьи-то слова, адресованные мне, придумываю более удачные ответы на них, веду беседы, придумываю какие-то сценарии... Это мне очень мешает, я заставляю себя думать о другом, чтобы поскорее заснуть, но мысли опять возвращаются. Вся информация, накопленная за день, переваривается таким вот способом. В итоге я могу не спать и час, и два, а все думать и думать. У меня маленький ребенок, и с мужем сейчас ссоримся часто, так что есть о чем думать, но хотелось бы ложиться и выспаться, а не выгонять мыслемешалку в голове».

Вот как, например, говорит свт. Иоанн Златоуст на тот факт, что ночью некоторые люди думают о делах мира, ведут мысленные разговоры (по большей части гневные и в ответ на обиды).

**Иоанн Златоуст** (т.9, ч.1, б.36): «Одни спят бесчувственно, другие бодрствуют, к сожалению и несчастью, составляя козни, заботясь о деньгах, придумывая, как бы отомстить обидевшим их, питая вражду, припоминая оскорбительные слова, сказанные днем, и таким образом воспламеняют огонь гнева и совершают непростительные дела».

То что, мысленные разговоры бывают при различных действиях, конечно, не означает, что при всех этих занятиях идут только мысленные разговоры. Мыслей различного плана много (это могут быть и рассуждения, и «два помысла», решающих как поступить, и самоанализ и др.), но все же мысленных разговоров большинство.

## **Мысленные разговоры связаны с реальными и придуманными ситуациями**

Мысленные разговоры могут быть связаны с реальными и придуманными ситуациями.

Интернет – источники: 1). «На днях спросили, как проехать..., я объяснила, а потом еще день вела переговоры с тем водителем, как мне показалось, я ему неправильно дорогу сказала, точнее не самый короткий путь. Уже сама себя ругать начала, ну что ты пристала, он уже доехал и уехал, а ты ему все разные варианты пути рассказываешь». 2) «Мне эта внутренняя речь не мешает

(даже наоборот), темы меняются часто, и охват тем широкий. Не только моя реальная жизнь, но и всякие культурно-общественные вопросы, и просто выдумки всякие. Например, в момент выполнения какой-нибудь домашней работы может в голове сочиняться диалог двух склочных соседок по коммунальной квартире, спорящих на тему «кто загадил кухню», или монолог двинутой домохозяйки на ... ток-шоу. В длинной очереди – внутренний монолог писателя, описывающего окружающую действительность в литературной форме. Иногда совершеннейшие сказки лезут в голову: беседа рыцаря с драконом; мысли разведчика в тылу врага и т.п. Поэтому я никогда и нигде не скучаю».

Итак, мысленные разговоры зачастую связаны с реакциями на текущие события и разговоры (ситуативные), а также бывают составляющими мечтаний с выдуманными ситуациями. В нашей теме мы будем вести речь о ситуативных мысленных разговорах, а о мечтательных речь шла в теме о праздномыслии. Сейчас только напомним о мечтательных следующее: мысленные разговоры входят в состав «мечтаний – кино» (т.е. мечтаний с выстроенным сюжетом и видеорядом), когда человек осознанно мечтает, придумывая некие истории (приятные и неприятные) и разыгрывая разные роли, причем это все может быть вовсе не связано с текущими ситуациями. Например:

Интернет – источники: 1). «Дело в том, что я говорю сама с собой. Могу придумывать какие-то сценарии, вымышленные ситуации с существующими в моей жизни людьми (например, как я с друзьями в отпуск еду и что мы там делаем). Раньше это все было в голове, продумывала про себя, перед тем как засыпала, или пока ужин готовила». 2) «Мне, наверное, к психологу надо обратиться, а то я сойду с ума. Как вечер, всё – идиотские мысли в голову лезут. Причем с виду я вполне адекватный человек. Я придумываю себе несуществующие вещи, отношения, знакомых, интересную работу себе придумываю (в реале я учусь в ВУЗе). Вот, например, летом ездила отдыхать, там познакомилась с парнем (очень мало с ним общалась, буквально 5 минут). Он работал на караоке, чудесно пел. Я каждый вечер ходила его слушать и смотреть (он очень симпатичный). Так вот, никак забыть я его не могу. И начинаю придумывать, как я в тот город возвращаюсь, как мы с ним общаемся, какие-то ситуации, где он геройски меня спасает и т.д.

Понимаю, что этого не будет, и что это глупо, но... Может, вы скажете, что все что-то придумывают и мечтают, но не так же!! И не в таких количествах... Вчера я полночи рыдала, потому что представила, что мой любимый артист умер... Я этими мечтами и воображением порчу себе нервы и жизнь. Вместо того чтобы экзамен учить, сижу и мечтаю, разговариваю с воображаемыми людьми, делаю какие-то вещи, как будто я нахожусь в каком-то обществе. Я прямо все эмоции проигрываю, и разговоры до мелочей! Причем в воображаемом месте много людей и я успешная девушка (ну не совсем звезда, а раскрепощеннее, чем я в жизни). Я знаю, что это бесполезно, и ни к чему не приведет, но ничего не могу поделать». 3) «Дело в том, что очень часто я мысленно представляю, как со мной происходит какое-то несчастье. Например, представляю, как я заболеваю онкологией, или как застаю мужа в постели с любовницей, как попадаю в аварию и проч. Смешно про это говорить, но мое сознание рисует эти страшные картинки в мелких деталях: представляю, что я говорю врачу, когда он сообщает мне о моем страшном диагнозе, представляю, как я мучаюсь от химеотерапии и, как реагируют мои коллеги, когда узнают о моем несчастье... Я в мелких деталях представляю, что я говорю мужу, когда "узнаю" о его измене. И так далее... Многие, оставаясь одни дома или перед сном, начинают мечтать, а я начинаю заниматься этим гадским занятием - думать, представлять все эти страшные ситуации».

(О таких видах страстных помыслов, как мечтания, мы говорили в теме «О праздномыслии, или о блуждании ума и рассеянии»)

### **Какие отрицательные стороны воображаемых разговоров обозначили обычные люди**

В первой главе нашей темы мы уже говорили, что есть люди, которым не нравятся мысленные разговоры, а есть такие, которым они нравятся. Сейчас также скажем об этом еще раз, но уже более предметно.

Приведем некоторые мнения о том, что говорят люди об отрицательной стороне мысленных разговоров.

1. Нередко мысленные разговоры ведут к забывчивости, невнимательности и трудности сконцентрироваться на необходимом обдумывании чего-либо.

Интернет – источники: 1) «Это отвлекает меня и часто меня зовут три, четыре, пять раз, а я не слышу. Я постоянно в этом, и я совсем не вижу, что происходит вокруг». 2) «Причем если во время беседы я, например, кладу сахар в чай, то потом я не могу вспомнить клада ли сахар, или если вещь какую-нибудь переложу, то не вспомню куда положила». 3) «Любой разговор напрочь выключает меня из происходящего рядом со мной, я погружаюсь в общение с человеком целиком». 4). «К примеру, вы поссорились с любимой девушкой, а на следующий день пошли на работу, в течении дня помимо мыслей о работе, в вашей голове возникают мысли о том, что вы поссорились, о том, в чём проблема, как решить эту проблему и помириться. Вы спросите, что в этом плохого, ведь так и должно быть? Проблема в том, что вы на работе и вам нужно работать и решать какие-то рабочие моменты, общаться с клиентами и так далее. Мысли об этом событии будут постоянно всплывать в вашей голове, не давая сосредоточиться».

Иногда несобранность из-за увлеченности диалогами ведет к неким неприятностям, например:

Интернет – источники: 1) «Возникла спорная ситуация и руководство никак не примет решение... Я (как всегда) знаю, что делать. Но со мной не очень соглашаются. Вопрос висит, я злюсь и постоянно сама для себя обосновываю свой вариант, доказываю себе (так как руководство не на связи), что он лучший. Вроде бы ничего страшного. Но ситуация опасна тем, что как только я начинаю спорить с отсутствующим собеседником реальность пытается поставить меня на место. Вот и сейчас. Мыла посуду с сушки сорвалась тарелка, разбилась о край сушки и, пролетая, срезала мне кусок кожи с пальца. Не смертельно, но очень неприятно. И это не уникальный случай, а скорее закономерность. Получение травмы или нанесение ущерба хозяйству (посуда, предметы, иногда мебель)». 2) «Я заметила, когда начинаю говорить с собой, особенно, когда несу всякую ересь, то обязательно либо, спотыкаюсь, либо падаю. Поэтому, стараюсь заткнуться и не болтать сама с собой» 3) «...(Навязчивые мысли) - (как сверхценные идеи, неосуществимые мечты, новые

религиозные течения, сексуальные мысли, и т.д.), ... сначала доставляют клиенту удовольствие, а потом начинают возникать автоматически, и уже мешают ему думать о реальности и отнимают его драгоценное время. Человек страдает от них, не может их остановить, эти мысли не дают ему ни о чём другом думать, рассеивают его внимание, ухудшают память, в результате нужные дела остаются несделанными или сделанными некачественно, человек не может сосредоточиться на выполнении необходимой работы, забывает “на ходу” о чём думал раньше, реальная память подменяется фантазиями, и в жизни начинаются проблемы».

2. Довольно таки распространено мнение о том, что мысленные разговоры мешает быть «здесь и сейчас» (об этом говорят многие современные методики и учения, и люди повторяют это).

Интернет – источник: «Бесконечный внутренний диалог это такая штука, которая здорово отвлекает внимание от "здесь и сейчас"».

3. Распространено и мнение, что мысленные разговоры забирают энергию, и что люди устают от них.

Интернет – источники: 1) «Ужас как выматывают эти диалоги. И совершенно бесполезные "разговоры". Если бы могла отсекал мысли, я бы столько полезных дел сделала». 2) «Мои внутренние диалоги не дают мне покоя. Если я не разговариваю с кем-нибудь в живую, сразу начинается внутренняя беседа. Хочется иногда отдохнуть, освободить голову от мыслей, а они неутомимы». 3) «Внутренняя беседа... это наиболее значительный источник потери силы. Чем больше мы погружаемся в эту постоянную внутреннюю беседу с собой, тем больше мы теряем, т.к. внутренний разговор — это одна из немногих отрицательных черт поведения личности в ее повседневной жизни... Люди, которые обычно заняты внутренним разговором, больше других людей жалуются на то, что они утомлены и не имеют жизненных сил; такие люди легко поддаются любой распространенной болезни и часто страдают каким-либо хроническим заболеванием». 4) «Наше воображение не просто отнимает желание делать что-то в реальности, но ещё и отнимает у нас кучу эмоциональной энергии. В результате жизнь становится скучной и серой, и на то чтобы веселиться в компании просто не остаётся сил».

Это происходит от того, что особенно при негативных мысленных разговорах человек постоянно находится в эмоциональном возбуждении и не имеет душевного покоя, а иногда и лишается здорового сна. (Об эмоциональности речь еще пойдет чуть позже)

4. Некоторые люди заметили, что в мысленных разговорах создается обманчивый образ какого-то человека, его черт характера, что не соответствует правде. А когда узнаешь ближе человека, то происходит разочарование.

Интернет – источники: 1) «Малейшая симпатия к человеку – и вот те на, я уже разговариваю с ним по ночам, перед сном, на кухне и в ванной... Я представляю, анализирую, мечтаю. ... За это время получится вполне себе конкретный воображаемый собеседник, наделенный богатым внутренним миром, состоящим из его слов, поступков, заметок в социальных сетях или тому подобному (это самое ужасное), и моих фирменных стандартизированных ожиданий». 2) «Часто веду внутренний диалог со знакомыми (и не очень) людьми. ... А потом выясняется, что некоторых особенно любимых виртуальных собеседников, я на самом деле совсем не знаю. Я их сама придумала. А в жизни они совершенно другие».

Так нередко происходит и при влюбленности, когда люди разговаривают с тем, в кого влюблены. Тогда благодаря романтическим мысленным разговорам создается его идеальный образ.

А при негативных мысленных разговорах создается плохой образ человека.

5. Некоторым людям не нравится обманчивое чувство удовольствия, которое при них создается.

Интернет – источник: «Мне хочется от них избавиться. Раздражает то, что они, как допинг, дают некое ощущение, ну скажем не счастья, но, по крайней мере, удовлетворения, но впоследствии остается очень неприятный осадок».

6. Есть и такие люди, которые осознают, что воображаемое мешает им в их практической деятельности.

Интернет – источник: «У нормальных людей воображение играет роль типа: Вообразил - сделай. У нас же... воображение... играет совсем другую роль. Мы не переносим идеи из своих фантазий в реальность, а наоборот, улетаем из реальности в мир

фантазий.... Когда нормальный человек мечтает о машине, он, возможно, зрительно её представляет себе, обдумывая по ходу, как на неё заработать и где купить. Мы же, когда мечтаем о машине, воображаем, как мы на ней ездим, как показываем друзьям, как катаемся на ней вместе с девушкой, и ещё много-много различных ситуаций. При этом мы полностью погружаемся в эти ситуации, воображая обстановку, диалоги с людьми и т. д. Мы начинаем испытывать реальные эмоции во время фантазирования. В результате мы начинаем на время испытывать чувство, будто у нас уже есть эта машина. Именно это чувство и отбивает желание что-то делать, чтобы идти навстречу своей мечте. Мы перестаём чувствовать, что нам чего-то не хватает, так как имеем этого сполна в своём воображении.... В фантазиях мы являемся хозяевами положения. Даже если мы начнём воображать какие-либо проблемы, у нас по любому найдётся выход из них. Да и сами проблемы появляются в воображении исключительно с нашего разрешения. В жизни же очень немного зависит от нас, и мы начинаем её бояться. Если в воображаемом общении тебя кто-то подколол, то ты всегда найдёшь, как отшутиться. Если тебе задали вопрос, ты найдёшь, как ответить. Но в реале ты не знаешь, что тебе скажет собеседник, так как, в отличие от воображаемого, ты им не управляешь. В реале ты не знаешь, как поведёт себя девушка на свидании..., так как, в отличие от воображаемой, ею не управляешь. Отсюда и появляются страхи. Страхи при общении, страхи перед девушками. И у нас, и у нормальных людей есть потребность в общении, сексе и т.д. Нормальный человек осуществляет эти потребности в реальности от безысходности. А нам есть с чем сравнивать - в воображении мы всегда лидеры положения, а в реальности всё оказывается не так».

7. А есть и такие люди, которые находят положительное в мысленных беседах, и им они нравятся.

Интернет – источники: 1) «Когда мне плохо, я представляю, что разговариваю с каким-то человеком, и легче становится. Типа у меня невидимая подружка. Малыши ещё себе тоже таких друзей заводят. Но мне реально так лучше - выговорюсь, и на душе легче». 2) «Избавиться от привычки разыгрывать в уме диалоги с другими людьми не получается. Да и смысла в этом не вижу. Мне это занятие приятно». 3) «Я тоже иногда веду внутренний диалог с

каким-то человеком, так интересно этим заниматься бывает». 4) «Разве это плохо когда человек мечтает о чем-то ему приятном? Ведь Ваши разговоры, это Ваши мечты, это то, что бы вы хотели слышать от этого человека или то, что Вы хотите и по какой-то причине не можете ему сказать. Ничего в этом плохого не вижу, а кто иронично относится к этому, просто не задумывался о том, что он также мечтает, иногда о чем то. Так что мечтать не вредно, а даже полезно».

(На последнее мнение стоит напомнить, что мечтание – это бесовское оружие и соблазн)

Вот краткий обзор, какие особенности помыслов в форме мысленных разговоров замечены людьми, и которые видны невооруженным глазом тем, кто осознано или неосознанно обращает внимание на свои мысли. Эти особенности общие и явные, но, тем не менее, о них нельзя не сказать.

Далее рассмотрим другие характерные особенности, которые уже более конкретные и значимые для тех, кто желает заниматься трезвением, бранью с помыслами и познанием себя.

### **Раздел 3.2. С кем человек общается в мысленных разговорах, и в зависимости от этого бывают мечтательные или ситуативные разговоры**

Особо выделим вопрос о том, с кем человек может общаться в мысленных разговорах.

Вначале приведем мнение одного из ученых психологов, в котором говорится о том, что в мысленных разговорах человек говорит с образом другого человека.

Интернет - источник: «...бывают и внутренние диалоги: с воображаемым (реальным или вымышленным) собеседником, точнее — с его образом в моем сознании... («другой-для-меня»), не с образом реального человека, а с «бесплотной», чисто логической позицией, в ходе какого-либо рассуждения. ...Голоса — не обычные субъективные образы других людей в сознании, нет, они обладают какой-то особой «плотностью», «упругостью»; такой голос «представляет всего человека». Другой человек реально отсутствует; я лишь в своем сознании веду диалог с ним, его голосом, но его голос в моем сознании так же независим от меня,

как человек, с которым я реально вел бы диалог, как его голос, который я бы реально слышал... Внутренний диалог с воображаемым лицом и внешний диалог с лицом реальным почти неразличимы.... При этом (диалог) не патологическое состояние, связанное с галлюцинациями, раздвоением личности и т.д.».

Итак, внутренние разговоры происходят с образами разных людей.

**Синклитикия** (Афанасий Великий. Жизнь и наставления преп. Синклитикии): «...Тот, кто один, может в мыслях быть со многими».

А люди об этом говорят так:

Интернет – источники: 1) «Я тоже в уме постоянно что-то доказываю, рассказываю, объясняю. На месте собеседника бывают знакомые, незнакомые, взрослые, дети, первобытные люди, инопланетные пришельцы, искусственный интеллект, бог, дьявол и так далее. Очень утомительное занятие». 2) «Я постоянно мысленно разговариваю с разными людьми, особенно с теми, с кем не хватает общения в реале. Это могут быть люди из далёкого прошлого, с кем наши пути разошлись, но они остались в душе, могут быть люди, с которыми хочу общаться, но не могу по каким либо обстоятельствам. Но и очень часто бывает мысленный разговор с малознакомыми или ничего особого не значащими для меня людьми. Могу выстраивать целые диалоги задавать за них вопросы и отвечать на них, могу сама задавать вопросы и продумывать возможные варианты ответов на них. Иногда разговариваю с кем либо из великих, возможно, что много веков назад упокоившихся».

Здесь хотелось бы сделать напоминание, что не все люди осознают, что они мысленно общаются с кем-то, и даже осознавая, что кому-то что-то говорят (например, понимая, что говорят «вы», «ты»), могут не осознавать, к кому обращаются, а воспринимают это как рассуждение.

Интернет – источник: «Почему я в мыслях объясняю каким-то сторонним лицам, что и как? Например, иду сегодня по магазину. Вижу штаны, ну и думаю следующее: "Хочу такие штаны. Но только цвета другого. Вернее, такого же фасона, ну, вы поняли". Кто эти "вы"? Оно же у меня столько, сколько я себя помню».

## Мысленные разговоры могут быть с вымышленными людьми

А теперь поговорим конкретней о том, с образами каких людей мы можем вести внутренние диалоги.

Собеседниками в мысленных разговорах могут быть вымышленные люди.

Интернет – источники: 1). «Я придумала себе друзей, дала им имена и возраст, хотя в жизни у меня есть друзья... Что касается вымышленных друзей — часто, когда я остаюсь дома одна или даже, когда дома кто-то есть, я разговариваю с этими друзьями и отвечаю за них». 2) «Для меня это уже привычное явление. В детстве у меня пару лет подряд была вымышленная подруга. Я с ней постоянно говорила в мыслях. Сейчас, когда прихожу домой, говорю вслух с "собеседником". Когда с парнем, когда с мамой, когда с той же вымышленной подругой. При этом и поплакать могу, и, типа, поругаться с "собеседником"...». 3). «Это у меня уже в зависимость вошло. Как-то раз мне было скучно. Вот я и решила придумать себе вымышленную семью. Придумала мужа, детей и разговариваю с ними. Это меня уже в привычку вошло, я бы даже сказала в зависимость. Я пыталась "бросить", но ничего не получается. Сразу чувствую себя как то одиноко. Что мне делать??». 4) «Друзья у меня есть, причём очень хорошие и близкие. Но мне необходимо общение с выдуманной девушкой. Уже около года я разговариваю с ней несколько раз в неделю. Специально остаюсь одна, придумваю её жизнь, чувства. Иногда у меня бывает ощущение, что она сопровождает меня, что она рядом, даже когда я с друзьями, просто молчит и смотрит на нас». 5) «У меня нет любимого человека, зато чувствую, что есть ангел-мужчина, который всегда рядом, когда мне одиноко. Он меня утешает, любит меня, я с ним мысленно разговариваю, и мне становится легче! Сначала тоже думала, что я схожу с ума, но потом подумала, что если мне это идет на пользу, я не чувствую себя одинокой, тогда зачем волноваться. Каждый вправе представлять себе своего ангела по-разному. Мне больше нравится представлять его мужчиной. Причём образ я бы не сказала, что мужчины моей мечты. Просто так представляется он мне...». 6) «А я вот только сегодня начала беспокоиться о своем душевном состоянии (хотя уже почти год, как у меня есть "любовник"). Я его

создала на основе вполне реального образа, который видела пару раз. Дала ему имя, род занятий, он почти совершенство, но есть, конечно же, и недостатки из-за которых мы "ссоримся" иногда. Самое отвратительное, что я в это настолько поверила, что рассказываю о нем своим знакомым и иногда ловлю себя на мысли типа "что-то давно он не звонил". Потом я решила от него "избавиться", меня хватило на 3 месяца и я его "вернула", теперь снова все хорошо. Для меня эта жизнь практически так же реальна, как и все остальное. У меня даже пропадает аппетит, и я худею, когда мы "в разлуке". Хочу избавиться от этого, но не знаю как». 7) «Я замужем, любящий муж, все вроде бы хорошо, но я мысленно с другим мужчиной. Этого мужчину я придумала, его не существует на самом деле. У меня богатая фантазия, я часто придумываю себе различные ситуации, думаю о том, как он на меня посмотрел или что сказал. Я мысленно переживаю очередную встречу. Даже когда иду по улице и думаю, что вот это мог бы он проехать на машине и испытываю столько волнений, хотя осознаю, что я все это придумала себе. Иногда мне кажется, что живу двойной жизнью - с мужем и выдумкой. Подскажите, пожалуйста, как избавиться от этого наваждения».

Разговоры с вымышленными людьми относятся к чистому мечтанию и фантазированию (хотя, по сути, все мысленные разговоры являются мечтательными (или точнее сказать, воображаемыми, фантазийными, т.к. они проходят в воображении), но в данном случае они мечтательные и по собеседнику, и по придуманной ситуации).

Здесь стоит напомнить христианам, что:

**Феофан Затворник** (Сб. «Внутренняя жизнь», 21): «Нам представляется, что помечтать, дать волю течению мыслей - дело не только не вредное, но и довольно приятное. Но, братие, коль скоро такое движение помыслов есть в руках сатаны средство к соблазну, то в нем надо искать самого тлетворного действия на душу».

**Мысленные разговоры бывают с реальными людьми, но с которыми ты никогда реально не общался**

Следующую группу внутренних собеседников составляют реально существующие люди, но с которыми человек никогда не общался (иногда и вряд ли когда-то пообщается). Это могут знаменитые люди, герои кино, политики, просто люди, которых ты видел, но не знаком с ними.

Интернет – источники: 1) «Я люблю представлять какого-нибудь едва знакомого, но понравившегося мне человека и говорить с ним. Рассказываю ему всякие вещи: про себя или о вещах, которые меня тревожат, обсуждаю книги, фильмы, музыку». 2) «Я тоже после его (певца) концертов подседаю на него. В голову лезут всякие мысли. Все время представляю, как разговариваю с ним, и он отвечает мне». 3) «Раньше, когда было не с кем общаться, мысленно разговаривал с незнакомыми людьми из интернета, потом когда появилось с кем общаться, немного стали реже эти разговоры в голове, теперь иногда представляю, как разговариваю с кем-то из знаменитостей, или из одноклассников». 4) «И перед сном тоже всегда представляю, например, как в Москве знакомлюсь с новыми людьми (я сама из Подмосковья), а может даже и с известными личностями». 5) «Могу придумать разговор с посторонним человеком, по типу, что бы я ответила, если бы подошел со мной знакомиться парень». 6) «Я почти каждый день разговариваю сама с собой, вернее даже я представляю, что говорю с кем-то. Например, перед сном я лежу и представляю, как я общаюсь с каким-то человеком, провожу с ним время. Это может быть кто угодно, симпатичный мне - от любимого героя сериала до преподавательницы в институте». 7) «Часто представляю, как общаюсь с президентом. Что-то вроде "ну В.В., вы же умный, расскажите, как молодой семье среднестатистической купить квартиру в ипотеку? Мы, к примеру, уже год копим только на первоначалку". Ну и так далее... иногда по 2 часа с ним так беседую».

**Мысленные разговоры могут быть с теми людьми, с которыми давно реально не общаешься**

Бывает и так, что человек мысленно общается с другими реальными людьми, с которыми реально уже не общается по разным причинам.

Интернет – источники: 1). «Дело в том, что я часто в мыслях разговариваю с девушкой. Я не общаюсь с ней уже год... Не знаю что с ней и как. Самое паршивое, что я её в глаза не видел - познакомились в соц. сети и около года там общались. Она живёт в другой стране. Привязался к ней.... После года такого "общения" решил порвать с этим и просто удалил свой аккаунт, т.к. вживую до неё не доехать. ... И вот прошёл год после "разрыва", а из головы она не выходит. Я с ней часто разговариваю в мыслях: я ей говорю, она молчит. Как бы "встречаемся"... Бред какой-то...». 2). «Могу ехать в транспорте и придумать диалог с другом, который за границей, я будто бы разговариваю с ним, хотя мы почти не поддерживаем связь». 3) «Чуть более месяца назад я рассталась с парнем. И все это время я с ним разговариваю, представляю, как мы случайно встретимся, или наоборот, как мы с ним договоримся встретиться, куда пойдём, о чем будем говорить и т.д. Причем все это происходит вслух (когда я одна дома), а так же про себя, когда я не одна (что бы другие не слышали). Сейчас случается, что я сижу перед зеркалом и веду сама с собой такие беседы (представляя, что он рядом)». 4) «У Вас бывает, что с утра просыпаетесь, и диалог мысленно ведете со своим бывшим? или его родственниками? Я уже устала от того, что постоянно ему что-то мысленно доказываю, пытаюсь убедить в чем-то? Ну, чтобы "подлец" пожалел хотя бы раскаялся... Или его маме доказываю, что я белая и пушистая, или папе... Понятно, что ни с кем из них по собственной воле я не общаюсь, и желания даже нет. А вот мысленно - постоянно! Ужас какой-то. Когда ж закончится моя тяга к этому семейству?». 5) «Я тоже замечаю за собой как разговариваю с любимым человеком, который меня бросил, это происходит спонтанно, иногда забываюсь даже. Хотя прошло уже полтора года».

### **Мысленное общение с умершими людьми**

К мечтательным (фантазийным) разговорам можно отнести и разговоры с умершими людьми. (Конечно, это та группа мысленных собеседников, с которыми человек реально давно не общается, но мы выделим отдельно такие разговоры, т.к. чуть позже приведем поучения святых отцов относительно мысленного обращения к умершим)

Вот как об этом рассказывают люди.

Интернет – источники: 1). «Я каждый день мысленно разговариваю с (умершей) мамой» 2). «Его не стало 12 лет назад, но я до сих пор иногда мысленно разговариваю с ним как с живым». 3). «Я видел моего прадеда только на фотографии и знаю о нем только по рассказам родителей и воспоминаниям его сына, моего дедушки Магомеда. Я представляю себе его образ и мысленно разговариваю с ним. Я слушаю и задаю вопросы. И представьте, он отвечает мне, рассказывает о войне, делает наставления и дает наказания. Мне кажется, что если бы дедушка был жив, все происходило бы, именно так, как оно происходит при наших виртуальных встречах».

Есть люди, которые обращаются к усопшим за помощью (как некое подобие молитвы к ним), и при этом немало людей считает, что помощь приходит от них.

Интернет – источники: 1) «Во всех вопросах я просила помощи только у (умершей) мамы, говорила: «Родная, помогай мне, чтоб не было проволочек с местом на кладбище (для мамы), проблем с местами в кафе». И все прошло очень слаженно и правильно... Мне вообще кажется, что это мама мне послала дочку – как бы в утешение». 2) «Я просила покойную бабушку помочь и поддержать меня несколько раз, когда мне было очень трудно. Действительно, в тех ситуациях я чувствовала чье-то участие, помощь. Может быть, конечно, это были совпадения, но кто знает... Лично я верю в то, что иногда, когда очень сложно, можно попросить помощи у умерших, но очень тебя любивших при жизни, людей». 3) «Знаете, я вот в бога не верю. А в то, что души предков могут помогать - верю. Не знаю, почему и как объяснить - просто верю и всё. Поэтому не могу сказать - можно к ним обращаться или нет, но мне кажется, что любящий вас человек вам плохого не сделает». 4) «Когда я хотела выйти замуж, моя сестра молилась нашей прабабушке (она была праведницей - святой, как многие в нашем роду) - чтобы этот брак не состоялся. Брак не состоялся. Моя прабабушка помогает во всем».

(О том, что это неправое мнение, не соответствующее христианскому учению, мы скажем чуть позже)

## **Мысленное общение с теми людьми, с которыми есть реальное общение**

Но в большей мере происходят внутренние разговоры с реальными людьми, с которыми человек общается каждый день или иногда, и тогда это в основном ситуативные внутренние разговоры, как реакции на реальное общение и ситуации.

Интернет – источники: 1) «Я часто диалоги веду внутренние со всякими друзьями, знакомыми и малознакомыми, смотря какая ситуация волнует в то время». 2) «В последнее время я часто говорю сама с собой. Вернее даже не с собой, а как бы с (воображаемым) собеседником, с подругой, например, или с парнем, или со своим заказчиком, который вечно правит макеты». 3) «Я жду ваших комментариев... Сейчас стремлюсь сразу же писать ответ. Но если вдруг в это время у меня какое-то дело, то все равно мысленно веду беседу с тем человеком, который написал комментарий. А он даже не догадывается о том, что я могу весь день думать о нем». 4) «О чем разговариваю (в мыслях)? Да так, обо всем. Обычно о насущном: разыгрываю диалог с начальником по поводу повышения зарплаты, разговор с женой о покупке очередной ляльки для фотоаппарата, проговариваю доклад на научном семинаре, ну и т.д.» 5) «Сейчас занимаюсь наследственным вопросом, по всяким кабинетам и организациям находилась, до тошноты, так за время, что собирала документы, умудрилась поговорить и со всеми чиновниками и чиновницами, и до власти страны добралась. Умудрилась провести виртуальный диалог с президентом РФ».

(Последний собеседник (президент) не относится к собеседникам, с которыми есть возможность реально пообщаться, но здесь он выступает как собеседник, связанный с реакцией человека на какую-то текущую ситуацию)

Особо люди внутренне разговаривают при влюбленности, постоянно в воображении общаясь с объектом симпатии.

Интернет – источники: 1) «Даже при отсутствии всякой реакции со стороны объекта обожания влюбленный снова и снова, помимо своей воли, думает о нем, прокручивает в голове воображаемые разговоры и сцены (которые в 99 случаев не происходят) и не в силах от этого отключиться — даже в четыре

часа утра». 2) «Вот уже месяц я думаю о нем каждый день, представляю нашу встречу, придумываю диалоги, мысленно разговариваю с ним, фантазирую, он мне снится, не могу прогнать его из мыслей, не могу по пару часов ночью заснуть. (В данный момент у меня есть молодой человек, отношения хорошие, но думаю о том первом)».

А теперь сделаем несколько существенных замечаний о мысленных диалогах с реально существующими собеседниками.

1. У каждого человека есть свой круг привычных мысленных собеседников.

2. Причем их можно разделить на людей, которые человеку нравятся или не нравятся. Если другой не нравится, то с ним будет более возмущенных и негативных мысленных разговоров, а если нравится, то более будут вестись приятные беседы. Но иногда по ситуациям (после конфликтов) может быть и так, что человек ведет негативные разговоры с тем, кто ему нравится.

3. Мысленное общение может быть с человеком, которого нет рядом, т.к. он просто находится где-то в другом месте (на работе, на улице и т.д.), и тогда это обозначается как разговор с отсутствующим собеседником.

Также может быть мысленное общение с человеком, который находится рядом с тобой (например, в квартире, или даже в одной комнате, или прохожий, который чем-то привлек твое внимание), но с ним не общаешься по каким-то причинам (например, не хочешь говорить что-то, не хочешь разговаривать вообще, или не принято говорить прохожему). И это обозначается в психологии как разговор с потенциальным собеседником. Кстати, у людей, склонных к молчанию, разговоров с потенциальным собеседников более чем у тех, кто разговорчив, т.к. они чаще говорят другим что-то в мыслях, но не произносят это вслух.

4. В мысленном разговоре на одну тему может быть несколько участников разговора. Например, человек реально поговорил с кем-то на улице о ком-то; и тогда большая вероятность того, что мысленный разговор на эту тему будет и с тем, с кем он говорил реально и с тем, о ком говорилось. Или, например, человека что-то впечатлило на улице, и он начинает мысленно рассказывать об этом по очереди разным отсутствующим собеседникам.

5. Обычно с определенными собеседниками ведутся разговоры на определенную тему (об этом скажем позже).

### **В мысленных разговорах преобладает монолог над диалогом**

Также следует отметить важную особенность мысленных разговоров: другой человек, к которому обращены наши слова, является в основном слушателем, но бывает и говорящим что-то. Опыт говорит, что в мысленных разговорах намного больше наших фраз, обращенных к кому-то, чем фраз других людей, т.е. другой человек намного меньше говорит по сравнению с нами

Интернет – источники: 1) «...В голове начался диалог с моим знакомым, где мы ругались, общались. То есть не просто я ему что-то говорила, а он мне еще и отвечал, в своем духе». 2) «Представляю знакомых, я им говорить не даю, монолог, так скажем, но они со мной соглашаются во всем». 3) «Я разговариваю с людьми про себя, задаю вопросы и сама вместо них отвечаю... Например, было так: еду с работы, думаю про ваши вопросы, то есть отвечаю, а потом как-то незаметно сама задаю вопросы от вашего лица, и сама на них же отвечаю. Пошло-поехало и с такой скоростью... И в тот момент совсем даже не заметно, что я их сама себе задаю, и дальше в какой-то момент понимаю, что я-то ни с кем-то разговариваю, а сама с собой». 4) «Я разговариваю с разными людьми мысленно, но они не могут слышать наш разговор, и не могут мне мысленно отвечать, а, значит, я сам с собой разговариваю, только в роли разных людей, это как самому играть в шахматы, ты играешь с кем-то, но оказывается с самим собой». 5) «Я часто мысленно кому-то что-то рассказываю. Не специально, не из серии «проговариваю то, что собираюсь сказать», хотя это вовсе не означает, что я этого не скажу. Я самопроизвольно представляю, как что-то рассказываю, а кто-то меня слушает. Ответных реплик человека я не слышу (это уже, наверное, был бы диагноз), я просто как бы предполагаю, что он мог бы на это ответить и продолжаю рассказывать. Последнее время всё больше так разговариваю с одним человеком. Во много раз больше, чем в живую». 6) «Разговариваю, но не совсем сам с собой. Я могу заранее проговаривать то, что я скажу потом кому-то или просто сам себе озвучиваю сформулированные мной мысли,

накопившиеся за день, представляю что рассказываю что-нибудь кому-то и т.д. ...Иногда "собеседников" несколько, они что-то отвечают, пытаются оспорить или делают комментарии».

Обозначим несколько значимых нюансов.

1. Другой человек в мысленных разговорах может молчать или почти ничего не говорить, но мы знаем, перед кем мы высказываемся.

2. Речь другого (или иногда обозначают как «чужого») бывает в форме повтора его фраз, которые он когда-то реально сказал, или в форме придуманных нами его слов.

3. Очень важным моментом при раскрытии вопроса о внутренних разговорах является знание того, что зачастую эти диалоги имеют следующий признак: образ собеседника может не произносить никаких слов, но человек отвечает ему, уже зная смысл того, что мог бы сказать «собеседник». Объясняется это тем, что предмет собственной мысли человеку известен, и поэтому ему не надо пересказывать его суть, а также он уже имел реальные разговоры с этим собеседником и знает его точку зрения. Например, у человека есть приятель, который очень увлекается политикой, и при каждой встрече ведет разговоры на эту тему. Сам же человек не интересуется политикой и мысленно или явно часто говорит об этом приятелю. Так вот, при воспоминании о приятеле или политике, человек тут же может ответить ему: «Да зачем тебе нужна эта политика», и прочитать целую «лекцию» о политиках или вреде такой информации. Как видим, диалог начался без слов приятеля, но т.к. образ приятеля сочетается (ассоциируется) с его увлеченностью политикой, то это не требует уже дополнительных суждений, например: он любит говорить о политике, а я нет.

4. Но есть и такие виды мысленных высказываний другого человека, которые преобладают над нашими высказываниями, например, при мыслях, в которых нас хвалят или утешают, или в мечтаниях – кино, в которых есть какой-то сюжет, в котором другой человек играет важную роль.

Интернет – источник: «Ну, допустим, вы хотите поговорить с кем-то о фигурном катании. Но рядом нет собеседников. Вы автоматически начинаете говорить свои мысли, впечатления о (передаче), и так далее... Вы можете не слышать, что вам отвечают. Я в таких случаях не могу знать отклик, но это дает мне

возможность выразить мысль. Или если хочется с кем-то поделиться переживаниями. Тогда я представляю наоборот, как бы меня успокоил человек, который бы меня любил».

Но в ситуативных мысленных разговорах все же больше говорим мы.

5. Иногда при мысленных разговорах появляется размытый или четкий образ «собеседника», а иногда нет, но при этом появляется какая-то другая «картинка», например, комната или какая-то ситуация (и тогда только «голос» другого человека – представляет собой его образ).

6. Есть и такой вид мысленного разговора, в котором сам человек не разговаривает, а создает разговор двух людей. Это могут быть разговоры о нем, но могут быть и ни о нем.

На этом закончим классификацию мысленных разговоров по тому, с кем ведутся беседы. И заметим, что если мысленные разговоры с реально существующими людьми, с которыми человек общается, или общался ранее, еще каким-то образом имеют оправдание (мы вспоминаем или продумываем, что нам предстоит сказать, мы получаем различные впечатления из реального мира), то разговоры с вымышленными образами являются не нормальными даже для грешного человека, т.к. это страстные, греховные, мечтательные образы, нередко исходящие от бесов.

### **3.2.1. Святые отцы о некоторых нюансах мысленных разговоров, изложенных выше**

А сейчас приведем некоторые поучения святых отцов, которые имеют отношение к тому, о чем говорилось выше, в частности, о разговорах с умершими, и о том, как в христианском учении говорится о духовном блуде души, когда она беседует с бесами, которые говорят или от лица самого человека, или от лица других людей.

#### **Святые отцы о разговорах с умершими**

Кратко остановимся на вопросе об обращении к усопшим, т.к. немало людей считают это правильным и возможным. Христиане

также могут разговаривать с усопшими, хотя и знают, что о них надо молиться.

Интернет – источник: «Иногда мысленно разговариваю с (покойной учительницей), так же мысленно разговариваю с другими ушедшими в мир иной, но дорогими по-прежнему для меня людьми. Уважаемые отцы, я знаю, что умершим мы можем помочь нашими молитвами, но скажите, пожалуйста, когда я мысленно разговариваю с ушедшими в мир иной и дорогими мне по-прежнему людьми – это не есть крик в пустоту. Что на этот счет говорит христианство и что по этому поводу может быть говорят святые отцы и опыт старцев?».

Определим несколько важных моментов на эту тему.

1. Доподлинно неизвестно, что и как слышат души умерших людей.

**Феофан Затворник** (Письма, п. 975): «Что отшедшие живы, только другою жизнью, живут сознательно, пребывают в общении между собою по тамошним условиям и порядкам, и на нас посматривают и к нам приходят, слышат наши молитвы о них, и о нас молятся, и делают нам внушения, - все по тамошним законам и порядкам, а не как вздумается, - это должно считать положительно верным, хотя ничего определенного по всем этим пунктам сказать не можем. Бывает и здесь на земле проявление сочувствия душ, по коему душа душе, по поговорке, весть подает. Подобные сему взаимодействия можно допустить и у живых с умершими, или с отшедшими... Действия душ одной на другую, - могут проходить, как электрический ток по телеграфной проволоке. Препарат телеграфный тут есть сердце».

2. Заметим, что есть люди, которые стремясь к общению с умершими, считают, что от этого была бы польза. И вот что по этому поводу говорит христианское учение (и в нем также сказано, о чем живые люди нередко обращаются к умершим).

**Иннокентий Херсонский** (Слова и беседы на воскресные дни, Слово в неделю Всех святых): «Что же мешает усопшим братьям нашим явиться к нам и провести среди нас их и наш праздник? Из нас, вероятно, многие желали бы сего, особенно те, кои еще не осушили слез после потери присных и любезных сердцу своему; думаю, что из усопших немало число таких, кои, чтобы доставить утешение оставшимся, весьма бы захотели опять прийти в наш мир.

И, однако же, никто, никто не приходит! Мы не ходим к ним потому, что не можем; без сомнения, и они не приходят по тому самому - не могут. В самом деле, как духу бесплотному, каковые все умершие, подойти под чувства наши? Грубость наших земных чувств такова, что мы не можем видеть многих существ, постоянно живущих среди нас в воде и воздухе, и с изумлением смотрим, когда увеличительное стекло открывает нам этот новый и разнообразный мир вокруг нас. Но для зрения духов и душ нет увеличительного стекла! Тут место не видению, а вере. "Но если бы угодно было Господу, - скажете вы, - то премудрость Его нашла бы и дала бы умершим средство и способ сделаться для нас видимыми и приходить в сообщение с нами". Без сомнения, так, но по тому самому, что сего способа не дано, явно, что это не угодно Богу, а поелику не угодно Богу, то должно полагать, что это было бы вредно для нас. В самом деле, немного подумав, увидишь, что пользы из сообщения живых с умершими было бы мало, а вред мог бы выходить великий. Какая польза? Утешение в разлуке, успокоение сетующих, несколько менее слез на могилу, несколько тише вздохи? Скажите сами, стоит ли из сего поднимать завесу вечности и нарушать безмолвие гробов? И кто еще знает? Утешило ли бы нас это свидание с умершим? Не облились ли бы мы еще горчайшими слезами, узнав о его состоянии? Не отравило ли бы это всей жизни нашей? Но, положим, что свидания с умершими всегда доставляли бы некоторое утешение: думаете ли, однако же, чтобы они были безвредны? Я опасюсь в сем случае за многое, опасюсь за живых и за умерших. Всего вероятнее, во-первых, что сообщение наше с миром духов не остановилось бы на должных пределах; многие простерлись бы до того, что отворилась бы пространная дверь гаданиям, суеверию, волшебствам, а потом и самым ужасным порокам нравственным. Именно такому злу подвергались некоторые из древних народов, у коих найдены были богопротивные средства сообщения с миром духов, из-за чего Моисей под опасением смерти запретил израильтянам искать сего сообщения. Во-вторых, на что обратилось бы сношение живых с мертвыми? Думаете ли, что предметом его была бы вера святая, любовь христианская, усовершенствование себя в терпении, в смирении, в кротости? Увы, и без сообщения с миром духов можно быть заранее уверенным, что все это сообщение обращалось бы,

большей частью, около предметов не душеполезных: и у одних оно истощилось бы в суетном любопытстве о тайнах мира духовного, знание коих нисколько не назидает душу; у других излилось бы в жалобах на свои обстоятельства, на свои недостатки, огорчения, земные неудачи; иные потребовали бы от умерших совета, как вести свои дела, выполнить то или другое предприятие. А как исправить свое сердце, как освободиться от страстей, как приуготовиться к вечной жизни на небе - об этом, вероятно, спросили бы немногие, да и для чего спросили бы? Тоже, может быть, более из любопытства, с тем, чтобы завтра забыть то, о чем спрашивали ныне. Таким образом, нравственной пользы от сообщения с миром духов мы приобрели бы мало; а между тем, возможность сообщения с другим миром непрестанно возмущала бы порядок нашего мира, нарушала бы правильное течение наших дел и занятий, наших мыслей и желаний. Задумали бы, например, какое-либо предприятие, - ждали бы, пока можно получить о нем мнение из другого мира. И кто знает, какое мнение? Мертвые не всеведущи, нередко мог быть подан совет неблагой, а мы увлеклись бы им.... И о мертвых нельзя сказать, чтобы возможность сообщаться с нашим миром не была сопряжена для них с опасностью. Трудно и представить, что бы они приобрели от сего? Знать, что и как бывает у нас в здешнем мире, - они знают и без того. Видеть ничтожность и суету земных дел и помышлений, - это им виднее, нежели нам. Зачем же бы они приходили к нам? Доканчивать свои неоконченные дела? Это не их дело; иначе, что значила бы смерть? Между тем, не получая для себя пользы от нисхождения в наш мир, усопшие могли бы получить вред из того... Таким образом, благо и наше, и усопших братьев наших требовало, чтобы завеса, простертая между нашим и их миром, никогда не подымалась, чтобы мертвые и живые были вовсе разобщены на время. ...Имея в виду все это и тому подобное, перестанем скучать от невозможности чувственного свидания с усопшими братьями нашими».

3. Если мирской человек и христианин, не обученный в трезвении, очень скорбит об умершем, то по снисхождению к его немощам, он может считать какое-то время, что они его слышат; тем самым находя утешение своей душе.

**Феофан Затворник** (Письма, п. 1232): «Так вместо скорби, бесполезной для родителей ваших, и вредной для вашего здоровья, извольте, воображая их живыми, вести с ними душевную беседу. И это не всегда будет мечта, а иногда будет сопровождаться действительностью; ибо они бывают с вами. Желаю вам в сих не ложных мыслях почерпнуть себе утешение».

**Феофан Затворник** (Письма, п. 975): «В ваших мыслях об общении с отшедшими много поэзии. Но как это так оживляет, умягчает и назидает сердце ваше, то я думаю, что так делать безгрешно».

Но духовному христианскому подвижнику нельзя позволять себе обращаться к умершим и вести с ними мысленные разговоры.

У кого большая печаль об умерших близких, тем стоит прочесть тему «Печаль, связанная со смертью близких людей», а если их мысленные разговоры это естественная привычка к общению или неправое предубеждение о помощи умерших, то следует останавливать такие мысленные разговоры и не увлекаться ими.

4. Об умершем следует молиться, а не вести с ним мысленные беседы. И именно это в христианстве считается общением с почившим.

**Феофан Затворник** (Письма, п. 1232): «Молиться о матушке конечно никогда не излишне. Если для нее ничего не прибудет от сей молитвы, то всегда прибудет нечто для вас, ибо чрез молитву мы входим в общение с отшедшими».

**Иннокентий Херсонский** (Слова и беседы на воскресные дни, Слово в неделю Всех святых): «С духами должно быть и свидание духовное, а к такому свиданию открыты для нас все пути. Это - молитва за усопших и дела любви и благочестия, совершаемые для блага их. Такое свидание стократ лучше чувственного: итак, пользуйся им, молись и благотвори за усопшего! А молясь за усопшего брата, готовься и сам к своему успению. Ибо, долга ли и наша жизнь? Как ни продолжай ее в мыслях, а через несколько лет надобно и тебе оставить этот мир и все, что в нем, оставить навсегда, и идти в другой мир, идти не на день, не на год, а оставаться там до конца мира».

5. У тех, кто неверующий или маловерующий, в этом вопросе может быть следующая неправость: нужно молиться об усопшем, а не молиться к усопшему за помощью.

По христианскому учению помощь приходит только от Господа Иисуса Христа, Ангелов Божиих, Пресвятой Богородицы и святых, по молитвам которых ко Господу, приходит помощь от Него.

6. Мысленные разговоры к умершим зачастую бывают собеседованием страстных помыслов, которые происходят от пристрастия к общению с умершим человеком (и тогда это разговоры о приятном), или от обид на него, от злопамятства и т.п. (и тогда это неприятные разговоры).

На этом закончим рассматривать вопрос о разговорах с умершими.

### **По христианскому учению мысленные собеседования – это блуд души**

Говоря о страстных помыслах (к которым относятся и мысленные разговоры), святые отцы нередко говорили о них как о помыслах от бесов (или вражий помысел). (Мы уже говорили о собеседованиях с бесами в первой главе нашей темы в разделе 1.2. «К мысленным разговорам располагают бесы и этого не знают большинство людей», и скажем еще не раз, но о других нюансах)

1. Понятие «помыслы от бесов» связано с христианскими понятиями о том, что считается общением с Богом и с бесами (здесь речь идет не о прямом обращении к ним или о слышании гласов, а о нравственной направленности в отношении добра и зла).

**Антоний Великий** (Добротолубие, т.2, О доброй нравственности..., 150): «...мы, когда бываем добры, то вступаем в общение с Богом, по сходству с Ним, а когда становимся злыми, то отделяемся от Бога, по несходству с Ним. Живя добродетельно, мы бываем Божиими, а, делаясь злыми, становимся отверженными от Него, а сие не то значит, чтобы Он гнев имел на нас, но то, что грехи наши не попускают Богу воссиять в нас, с демонами же мучителями соединяют. Если потом молитвами и благотворениями снискиваем мы разрешение во грехах, то это не то значит, что Бога мы ублажили и Его переменили, но что посредством таких

действий и обращения нашего к Богу, уврачевав сущее в нас зло, опять делаемся мы способными вкушать Божию благодать».

2. Помыслы считаются от бесов потому, что мысленный разговор, по сути, является мечтанием, т.е. тем, чего нет сейчас в реальности, а существует только в твоём воображении, и в котором создается свой мир по твоим желаниям и для твоего удовольствия. А как мы не раз уже отмечали:

**Игнатий Брянчанинов** (Слово о чувственном и о духовном видении духов, введение, 1): «Духи злобы с такой хитростью ведут брань против человека, что приносимые ими помыслы и мечтания душе представляются как бы рождающимися в ней самой, а не от чуждого ей злого духа, действующего и вместе старающегося укрыться. ... (Бесы) невидимо приближаются к душе, стараются подействовать на нее помыслами и мечтаниями. Желая склонить человека к сладострастию, они представляют ему в воображении животные соблазнительные образы и многочисленные средства к удовлетворению плотского вожделения. Желая обольстить тщеславием, представляют в обольстительной картине земное преуспеяние. Желая оковать сребролюбием, - представляют продолжительную и тягостную старость, также предлоги, на которых зиждется этот порок. Словом сказать: они обольщают и угрожают, - всеми средствами стараются окрасить веру в Бога, отвлечь под свое водительство».

3. В таких помыслах возникает образ человека (или его голос), с которым начинается собеседование, или образ предмета, о котором начинаешь думать. При этом возникает то или иное эмоциональное волнение (о котором мы скажем чуть позже).

**Евагрий Понтийский** (Мысли, 26): «Бесовский помысел есть возникающий в мысли образ воспринимаемого чувствами человека; приведенный этим в состояние страстного возбуждения, ум втайне [начинает] говорить и поступать беззаконно».

**Евагрий Понтийский** (О помыслах, 16): «...(бес внедряет (в сердце образы) мужчин и женщин, занимающихся (срамными) игрищами друг с другом...».

**Максим Исповедник** (Добротолюбие, т.3, Умозрительные и деятельные главы..., гл.140): «Вместе с помышлениями о чувственных вещах лукавый злокозненно влагает и воображения их внешних видов и форм, чрез кои обыкновенно возбуждаются

страстные вожеления тех вещей по одной их наружности, когда разумная наша деятельность останавливается в своем прехождении к мысленному и духовному через (или сквозь) посреди сущее чувство. Тут то враг и успевает растлить душу, ввергнув ее в страстное волнение».

**Нил Сорский** (О мысленной в нас брани, ст.4): «Это бывает, например, тогда, когда кто-либо мысль, врагом порожденную, или предмет, от него представленный, примет, с ними вступит в общение чрез мысленное разглагольствование, и потом склонится - расположится в уме своем поступить так, как внушает вражий помысл».

**Игнатий Брянчанинов** (Письма к разным лицам, п.69): «Всякое лицо, чье бы оно ни было, когда является воображению, возбуждая нечистые мысли и помышления, есть лицо дьявольское, то есть лицо самого дьявола, который во время греховного искушения предстоит душе и обманывает ее принятою личиною, способною возбудить страсть по настроению души. Сочетающийся с греховными помышлениями и мечтаниями сочетается с самим сатаною и подчиняется ему в сей век и в будущий, почему необходимо бороться с помыслами».

4. Мы уже не раз отмечали, что, как правило, люди не знают (а если и знают, то забывают), что находятся под влиянием духовных сил, от которых бывают помыслы (об этом речь шла во второй главе раздел 2.1. «От кого и какие бывают мысли»), и поэтому люди принимают все мысли за свои.

**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».

Эти мысли могут быть в форме рассуждения, в форме двух помыслов (когда в мыслях есть разные варианты решения той или иной проблемы), в форме обращения к себе и в форме мысленных разговоров. При последних, как и при всех остальных видах помыслов, бесы, конечно, не сообщают о том, что это они беседуют

с человеком, а принимают образ (голос) другого человека или говорят как от самого человека.

5. По христианскому учению считается, что, о чем бы и с кем бы человек мысленно не разговаривал, осознавая это или нет, он или беседует с бесами, или делает это по устоявшимся в нем страстям. Таким образом, считается, что человек прелюбодействует пред Богом или «изменяет» Ему с бесами, т.к. человек создан для общения с Богом и по Его образу и подобию.

**Макарий Египетский** (Духовные беседы, б. 26, ст.13): «...есть блуд, совершаемый телесно, и есть блуд души, вступающей в общение с сатаною. Одна и та же душа бывает сообщницею и сестрою или демонов, или Бога и Ангелов, и, прелюбодействуя с диаволом, делается уже неблагопотребной для небесного Жениха».

**Макарий Великий** (Великое послание и слова, сл.54): «...как тело растлевет и грязнится, когда имеет нечистое общение с другим телом, так и душа губится, когда имеет общение, будучи заодно, с назойливыми силами зла; как Апостол говорит: «Если кто разорит храм Божий, — то есть тело, — того покарает Бог — 1 Кор. 3, 17). ...Как тело, имеющее общение с иным телом, растлевет и совершает блуд, так и душа, сокровенно общаясь с дурными силами в своих мыслях, растлевет и соблуждает в невидимых грехах: в неверии, во лжи, в тщеславии, в гневе, в зависти, в ревности, в соперничестве; потому что в этом душа общается со злыми духами, этим и служит им. Ибо Апостол говорит о таких людях, как о «растленных человеков умом» (1 Тим. 6, 5); и еще: «осквернися их ум и совесть» (Тит. 1, 15)...».

**Макарий Египетский** (Семь слов, сл.7): «Хранить должно душу и предостерегать ее от собеседования со скверными и лукавыми помыслами. Как сквернится тело, сошедшись для нечистоты с другим телом: так растлевется и душа, сдружаясь с лукавыми и скверными помыслами, соглашаясь на оные, и соизволяя не только на лукавство, но и на всякий порок, как то: неверие, обман, тщеславие, гнев, зависть и раздор. Сие-то и значит «очистить себя от всякия скверны плоти и духа» (2Кор. 7, 1). Ибо рассуждай так: есть растление и блуд, совершаемые непристойными помыслами в сокровенностях души. И как, по слову великого Апостола, «кто растлит Божий храм, то есть тело, растлит сего Бог» (1Кор. 3, 17): так и тот, кто растлевет душу и ум,

соизволяя на непристойное, подлежит наказанию. Посему, надлежит сохранять как тело от видимого греха, так и душу от непристойных помыслов, потому что она невеста Христова».

Также хотелось бы напомнить, что цель демонов – через мысленное собеседование души с ними оторвать ум от Бога и сделать ум нечистым, и при этом соблазнять на грех.

**Софроний (Сахаров)** (Старец Силуан Афонский, ч.1, гл. Внешность и беседы старца): «Ум, вступивший в беседу с помыслом, встретится с его непрерывным развитием и, увлеченный эту беседу, отрывается от памяти Божией, что и составляет цель демонов, которые оторванный от Бога ум так или иначе запутают, и из беседы с помыслом ум не выйдет чистым...».

К сожалению, у многих и многих людей ум всегда оторван от Бога, а это значит, что люди внутренне служат бесам...

Заметим, что также духовным блудом считаются:

**Авва Нестерой** (Собесед. Иоанна Кассиана, 1-е, гл.11): «...пять видов блудодействия духовного: 1) идолопоклонство; 2) всякое суеверие языческое в гаданиях, наблюдениях дней и времен; 3) суеверие иудейское в мелочных обрядах; 4) ересь и 5) всякий грех, который отвлекает наше сердце от Бога и привязывает к твари».

Но мы сейчас говорим только о духовном блуде в форме собеседования с бесами.

б. Святые отцы объясняют и каким образом нечистые духи соединяются с душою человека.

**Авва Серен** (Собеседов. 1-е Иоанна Кассиана, гл. 9, 10): «Герман: «Что же, спрашиваю, значит это... общение души с этими злыми духами, по которому они так могут, не говорю, сочетаваться с нею (вступать в союз), но соединяться, нечувствительно разговаривать с нею, всевать и вдыхать в нее все, чего бы ни захотели, могут подстрекать ее к тому, что им угодно, помышления и движения ее видят, рассматривают, и такое между ними и душою единение бывает, что без благодати Божией почти нельзя различить, что происходит по их внушению и что по нашей воле?» Серен: «Неудивительно, что дух может нечувствительно сочетаваться с духом и имеет силу скрытно склонять, к тому, что угодно им. Ибо между ними, как и между людьми, есть некоторое подобие и сродство субстанции; так как свойство природы души сходно с свойством их существа. Но совершенно невозможно им

смешиваться или соединяться между собою, так чтобы друг друга могли вмещать в себе. Ибо это правильно присвоится только Божеству».

**Исихий Иерусалимский** (Добротолубие, т.2, 144): «Если же ум наш неопытен в деле бодренного трезвения, то тотчас сцепляется пристрастно с представившимся ему прилогом (образом или словом – от сост.), какой бы он ни был, и начинает с ним беседовать, получая неподобные вопросы и давая такие же ответы. Тогда наши помыслы смешиваются с демонскими мечтаниями, которые вследствие того еще более распложаются и размножаются, чтобы показаться прельщаемому и уловляемому уму более любезными, красивыми и привлекательными. Тогда ум наш страдает, нечто подобное тому, как если бы на какой-нибудь равнине, где пасутся незлобивые агнцы, появился пес и агнцы, как только он появился, подбегали бы к нему часто, как к матери своей, никакой от приближения к нему не получая пользы, а только разве заимствуя от него нечистоту и зловоние. Таким же точно образом и наши помыслы подбегают по неопытности ко всем бесовским в уме мечтаниям и, как я сказал, перемешиваются с ними, так что можно положить, что те и другие вместе держат (между собою) совещание, - чтобы такое следовало устроить, чтобы привести в дело посредством тела то, что так красным и сладким показалось им под действием бесовского обольщения. Так то устроятся наконец внутри падения души; после чего, будто по необходимости какой, износится уже и во вне то, что созрело там внутри сердца».

7. В заключение скажем, что, к сожалению, мы, грешники, не только впадаем в мысленный блуд в этой жизни, но и по смерти будем мучиться от общения с бесами, если не научимся в этой жизни не вступать с ними в собеседования и вести брань с помыслами от них.

**Игнатий Брянчанинов** (Письма к разным лицам, п.72): «Вступающие в общение с духами отверженными во время земной жизни своими помышлениями и сердечными ощущениями будут отчислены по смерти к страшному обществу этих духов».

## **Практические советы составителя об обучении осознанности тому, с кем ты разговариваешь, для тех, кто начинает учиться следить за своими мыслями (трезвиться)**

Закончим этот раздел о характерных особенностях мысленных разговоров обобщением того, о чем было сказано выше, и сделаем это в форме совета тем, кто желает научиться трезвению над своими мыслями или усовершенствовать его. Для тех же, кто давно и право занимается трезвением, эти советы не нужны, т.к. все это они знают на своем опыте.

Но заметим, что эти советы – это не советы святых отцов в борьбе со страстными помыслами (об этом будет речь идти намного позже). Это практические и естественные советы для начального приобретения опыта трезвения и элементарных способов брани с мысленными разговорами. Потому что для того, чтобы бороться, нужно сначала научиться трезвиться, причем не один раз в день поймать какую-то мысль, а делать это десятки раз в день и каждый день, чтобы выработался навык трезвения. Т.к. мысленные разговоры это страстная привычка нашего внутреннего человека, которые мы на протяжении своей жизни или не осознавали, или мало осознавали, то невозможно за один раз или за короткое время от этого избавиться. Тем более что, как мы будем рассматривать далее, через них душа выражает свои страсти (наклонности, ищет удовольствие и т.д.) и согрешает, и именно поэтому она не захочет от них отказываться.

Также напомним, что святые отцы говорили, 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 «мучения от помыслов» не происходило, то человеку будет намного тяжелее в различении помыслов, трезвении и брани с ними.

Итак, приведем некоторые элементарные способы противления своей привычке к мысленному общению через осознание своих разговоров в плане того, с кем ведутся беседы.

1. Нужно помнить, что независимо от того осознает человек, что мысленно разговаривает или не осознает, он все равно постоянно беседует.

2. Определите некоторые занятия, при которых вы ясно осознаете, что мысленно разговариваете. И когда будете этим заниматься, например, убирать в доме, рукодельничать или идти с работы домой, перед сном и др., то перед этим и во время старайтесь напоминать себе, что сейчас начнутся или уже идут мысленные разговоры. Но не стоит забывать, что вести беседы вы можете при разных занятиях. А то, что вы вначале определите несколько, поможет замечать и вести брань с ними хотя бы только при них. Со временем вы начнете сознавать их и при других занятиях.

3. Следует обращать внимание на то, говорили ли вы уже мысленно кому-то то, что произнесли вслух (может быть тому же человеку или другому).

4. Обратите внимание на то, каких мысленных разговоров у вас больше – мечтательных (не связанных с реальной ситуацией или с вымышленным собеседником) или ситуативных (связанных с реальными ситуациями или с реальным собеседником). Если это вымышленные люди или те, с кем вы давно не общаетесь, или умершие, то напоминайте себе как можно чаще, что этих людей нет, и мысленно общаться с ними не надо. Христианину следует понимать, что мысленные обращения к таким людям не являются бесстрастными, или, более того, чем-то хорошим и полезным. По тому, о чем эти разговоры, можно увидеть, что они исходят от конкретных страстей, например: женщина вспоминает, как умершая мать ее хвалила – и это означает, что она услаждается тщеславием, которому еще раз хочется пережить приятное осознание себя хорошим; или девушка придумывает, как ее бывший парень признается ей в любви – и это от блудной страсти. А если человек что-то высказывает людям, с которыми не общается, и на которых есть обиды, то это происходит от злопамятства, обидчивости, осуждения, превозношения и т.д.

(Какие мечтательные разговоры происходят от какой страсти, мы увидим позже).

Выделив вымышленных, умерших, давно бывших собеседников, и дав себе самокоманду о том, что ни под каким предлогом и ни на какую тему нельзя с ними вести мысленных разговоров, человек со временем может избавиться от разговоров с такими образами. И тогда у него останутся только разговоры с реальными людьми по текущим ситуациям. Это намного облегчит и его трезвение, и брань и внутренне состояние.

5. Определите круг своих привычных реально существующих мысленных собеседников. Причем определите их не только по именам, а и по тому - какие эмоции вы переживаете, когда с ними мысленно беседуете. Это могут быть приятные и неприятные собеседования в зависимости от того, нравится вам этот человек (или его слова и поступки) или нет. Именно образ этого человека будет для души страстным (или точнее сказать, тем, на кого душа реагирует страстно, например, гневом, раздражением, приятностью).

6. Если вы определили, что разговор с каким-то мысленным собеседником часто вызывает у вас бурю негативных эмоций, то старайтесь тотчас реагировать на мысленный разговор с ним, понимая, что это ни к чему хорошему не приведет, а вы будете находиться в тяжелом внутреннем состоянии и страдать. Поэтому вашей естественной целью должно быть прекращение мучений себя. Например, если человек часто конфликтует с родителями, то при осознании, что во время мысленного спора он продолжает с ними конфликтовать, человек с усилием должен сказать себе, например: «спорю с мамой. Нельзя, это – мой страстный образ. Надо молиться против моего состояния... Господи, дай не осуждать брата своего и видеть прегрешения своя. Господи, прости меня грешного...» (и повторять молитвы много раз, пока не пройдет стремление говорить). (Подробно о методах брани мы будем говорить позже).

7. Замечайте и то, что в разное время может быть разный круг собеседников, например, человек никогда не общался в соседом, но когда начал реально общаться (даже иногда), то он стал его мысленным «собеседником» на какое-то время. Поэтому, когда появится новый собеседник, постарайтесь фиксировать на этом

внимание, и понимайте, что он легко может стать вашим постоянным собеседником, что не в ваших духовных интересах. (Нам бы разобраться со своими привычными собеседниками, а не то, чтобы новых приобретать)

8. Напоминайте себе чаще, что по христианскому учению в мысленных беседах человек может общаться с бесами, но они не открывают, что это с ними идет беседа. Бесы могут говорить от лица другого человека и от самого человека, когда ему кажется, что он рассуждает сам с собой.

Нельзя не сказать и то, что есть люди, которые вступают в правую брань с подобными мысленными разговорами, например:

Интернет – источник: «...останавливайте себя, когда начинаете опять гонять мысли о нем в своей голове. Я, как только начинался этот диалог внутри: как мог, как так могло произойти, и т.д. научилась ловить эти мысли и говорить "стоп" зачем я думаю об этой? Для чего? Я хочу, чтобы что?? И сразу, старалась переключать поток мыслей на что-то другое, даже просто на то, чем занималась в тот момент, на то, как я готовлю суп: «Вот я чищу картофель, вот я его режу» и т.д. В тяжелые моменты, когда все равно не получалось избавиться от словомешалки в голове — молитва, самая простая: Иисусова или Богородица, Дево, радуйся...много, много раз. Помогает, проверено!!»

На этом закончим говорить о возможных собеседниках в мысленных разговорах и элементарных и естественных способах трезвения. (Далее по мере изложения материала будут приводиться советы для последующего приобретения навыка трезвения и мысленной брани с учетом новых характеристик мысленных разговоров).

### **Раздел 3.3. О темах мысленных разговоров и о восьми страстях и страстных помыслах по христианскому учению**

Следующей характерной особенностью каждого мысленного разговора составителем определено то, что они бывают на какую-то тему (т.е. имеют предмет разговора). Об этом можно сказать в обыденном простом значении и в соответствии с христианским учением. Начнем с простого объяснения и выделим нюансы относительно того, о чем люди разговаривают.

### **3.3.1. О темах мысленных разговоров**

Если очень кратко сказать о чем люди мысленно разговаривают, то ответ будет таким: обо всем. И поэтому останавливаться на конкретике тем нет смысла. Но есть другие характерные особенности относительно вопроса о темах: как они связаны с мысленными собеседниками, по какому принципу темы сменяются, как долго может длиться обсуждаемая тема и др. И именно их мы сейчас выделим.

Заметим, что все эти особенности один в один совпадают с тем, что происходит при реальных разговорах. И, казалось бы, по тому факту, что с этим люди сталкиваются каждую минуты своей жизни, не стоит об этом говорить. Но опыт показывает, что человек общается, даже не задумываясь о тех или иных нюансах. А тому, кто занимается трезвением и противостоянием своим мысленным разговорам, замечание таких нюансов очень помогает в его духовном делании, потому что позволяет быстрее очнуться от этих собеседований, а значит и быстрее начать с ними брань пока они не стали навязчивыми и пока не совершил грех в мыслях и на деле.

### **Мысленные разговоры ведутся на разные темы с разными собеседниками**

Итак, мысленный разговор может вестись на любую тему, о любой вещи, человеке, событии, состоянии и т.д. Таких тем – миллионы. Например, о том, что ребенок постоянно сидит за компьютером, или о том, что ближний не помогает по хозяйству, или о том, что начальник придирается к твоей работе, или о политической ситуации в стране, или о том, что другой не отдает тебе денежный долг, или о том, как тебе любимый признается в любви, или о будущем путешествии и мн. мн. др. Поэтому для занимающегося трезвением лучше определить темы по связи с мысленными собеседниками. (А о различении с кем ты разговариваешь, мы уже говорили в разделе 3.2)

Как и при реальном общении, определенные темы мысленно обсуждаются с определенными мысленными собеседниками. Например, о том, что ребенок сидит за компьютером, можно

мысленно рассказывать другому родителю, друзьям, своим родителям, а также в мыслях ругать своего ребенка и объяснять ему, что это вредно. А, например, о начальнике можно говорить с близкими и сотрудниками, и человек вряд ли будет рассказывать о нем, например, семилетнему ребенку. Или, например, человек рассказывает симптомы своей болезни врачу, а не продавцу из соседнего магазина.

И так как все мысленные разговоры часто повторяются, и, причем, с определенными людьми, то можно их обозначить по типу: «ребенок – компьютер», «мама – муж», «начальник – отчет», где первым указывается с кем ты ведешь мысленные разговоры, а вторым – о ком или о чем. Это касается именно часто бывающих тем мысленных разговоров и постоянных собеседников.

Также следует учитывать, что собеседники на определенную тему могут меняться, а могут оставаться теми же. Например, женщина мысленно рассказывает сестре о ситуации с начальником, а потом мысленно говорит практически то же самое, что говорила сестре, но только уже мужу.

И, конечно, собеседники могут оставаться одними и теми же, но мысленно беседуешь с ними на разные темы.

Но, несмотря на разные варианты, тем не менее, все равно можно выделить часто происходящие темы и мысленных собеседников.

## **О темах, как «красных тряпках», и любимых темах**

А сейчас скажем, что некоторые темы, на которые ведутся мысленные разговоры, можно разделить на темы, которые всегда вызывают негативные эмоции и наплыв мысленных диалогов, и их можно обозначить как «красная тряпка», и на темы, на которые человек любит поговорить – любимые темы. (Эти два вида тем выделяются потому, что они являются страстными темами, и если их определить, то ни будут легко распознаваемы, а значит, на них можно быстрее реагировать, когда они начнутся)

Итак, тема – «красная тряпка» означает:

Толковый словарь: «Если кто-либо, что-либо для кого-либо как красная тряпка для быка, это означает, что кто-то или что-то вызывает у кого-либо крайнее раздражение, недовольство и т. п.».

Например, мать недовольна и ее раздражает, когда ребенок сидит за компьютером. Она часто ругает сына за это, но он так и продолжает это делать, и это ведет каждый раз к гневу и ссорам. Мать каждый раз укоряет и ругает сына как реально, так и мысленно. И именно тема – сын за компьютером – является «красной тряпкой».

Для занимающегося трезвением понятие «красная тряпка» (или это может быть другое определение) должно нести в себе следующие значения: на эту ситуацию, предмет, человека моя душа каждый раз сильно реагирует, и при этом начинает бурные мысленные разговоры. И поэтому мне лучше об этом сейчас не думать, а надо стараться остановить эти диалоги, какими бы они не казались мне нужными и важными. (О внутренних бурях мы будем подробнее говорить далее, а сейчас достаточно определить подобные темы)

Второй вид страстных тем – любимые темы, на которые человек любит говорить, т.к. они ему интересны (иногда вслух и мысленно, а иногда только мысленно).

Таких любимых тем у каждого человека есть несколько, а вообще их великое множество, и поэтому нет надобности их перечислять. Но приведем пару примеров, как об этом говорят люди.

Интернет – источники: 1). «Я сама зюльк и сильно люблю поговорить на тему, какая моя невеста (плохая), и почему только таким достаются идеальные мужья (мой брат)». 2) «Наверное, каждая девушка может рассказать целую книгу о том, как ей приходится тяжело расставаться с лишним весом. Дай только высказаться... Моя история ничуть не хуже, я тоже люблю поговорить на тему диет».

И если при темах «красных тряпках» человек раздражается и недоволен, то при «любимых темах» он разглагольствует с удовольствием или считает себя знатоком этого вопроса.

### **Темы могут быть долгосрочными и краткосрочными**

Следующей особенностью мысленных разговоров на определенную тему является их длительность: одни темы могут повторяться часто и долго, а другие редко и кратко. Те, которые

редко повторяются в мыслях, те обозначают, что они не очень трогают душу, а те, которые часто, те показывают, что душу это волнует и она к ним пристрастна. (Вообще определенные темы, о которых человек часто говорит, как реально или мысленно, обозначаются как «пластинка», и об этом будет говориться подробнее в следующей главе)

Также какое-то время может преобладать одна-две долгие темы (например, о конфликте с ребенком и о ситуации в стране), а если нет проблем или конфликтов, то темы быстро сменяются (и тогда мысленно поговорил то об одном, то о другом).

Долгие темы мысленных разговоров рано или поздно заканчиваются, но, к сожалению, нередко появляются другие долгие темы. Например, несколько дней можно преимущественно вести разговоры на одну тему – рассказывать о ситуации стране. Потом появляется какая-то другая тема - конфликт с близким человеком. И тогда душа, бросив тему страны, переходит на тему конфликта, и ей становится, в некой степени, безразлична тема страны, и мыслей о ней почти нет. И даже если слышит новости об этом, то более холодна к ним, т.к. занята другой темой.

### **Об однотипности или различии высказываний на одну и ту же тему**

Следующий нюанс, связанный с темой мысленного разговора, состоит в том, что говорить на нее можно практически одними и теми же словами, но иногда они меняются. Например, говоря с подругой о своих семейных отношениях, женщина каждый раз мысленно рассказывает, как она несчастна, как ей тяжело, какой плохой муж и т.д. – это однотипные высказывания, которые подруга знает уже наизусть, а женщина произносит их как бы автоматически (по навыку). Но излагая тот или иной факт конфликта, в зависимости от того, что произошло нового в отношениях с мужем, женщина будет рассказывать о разном (и вот эта часть рассказа меняется, а сетования и жалобы одни и те же).

Почему мы выделяем эту особенность? Потому что, для внимания при трезвении за своими мыслями важно знать, во-первых, общую тему своих мысленных разговоров (например, муж – плохой, я жертва); во-вторых, определенные фразы, которые ты

уже не раз произносил (например: «какая я была глупая, что вышла за него замуж»), и, в-третьих, независимо от того, о чем конкретно идет речь (например, о том, что муж не помогает по хозяйству, или пришел выпившим), это все та же тема (муж – плохой, я жертва), только с другими нюансами. (Думаю, что тот, кто уже занимается трезвением, хорошо понимает, зачем нужно такое разделение (чтобы как можно быстрее осознать страстный помысел какими бы высказываниями он не выражался); а для того, кто новоначальный, важность этого нюанса будет более понятна со временем)

### **Мысленные разговоры и собеседники могут быстро сменяться по ассоциациям**

Иногда определенная тема мысленного разговора долго пребывает в сознании, а иногда быстро сменяется другой. И при втором варианте мысли могут казаться бессвязными.

Интернет – источники: 1) «...иногда у меня в голове проскакивают бессвязные мысли, обрывки фраз. Как будто я автоматически продолжаю мысленно строить какой-то диалог. Или уже просто у меня в голове всплывают какие-то бессмысленные фразы, как набор слов. Я очень пугаюсь этого, не могу себе это никак объяснить!». 2) «Мысленные диалоги веду, но они у меня какие-то странные получаются, вроде начинаю что-то свое обдумывать, а потом фантазия уносит, и в итоге я как бы сочиняю диалог других людей, мною придуманных, на совершенно другую тему».

Такая трактовка о хаосе своих мыслей говорит о малой степени трезвения и понимания того, что происходит в мыслях. На самом деле они четко переходят по тем или иным ассоциациям, которые люди просто не фиксируют, т.к. не трезвятся. Это происходит точно также как и при реальном разговоре. Например, один друг рассказывает другому: «Да люди вообще не смотрят, когда переходят улицу. Вот иду я по улице, вижу, едет машина, а кто-то прямо перед ней перебегает, машина резко затормозила, а человек побежал дальше. Смотрю, а это мой сосед. Я с ним тут недавно поругался. Я ему говорю: «Почему ты никогда лампочку на площадке не меняешь? Я уже три раза ее ставил», а он мне: «тебе надо, ты и ставь, мне и в темноте видно»...».

Как видим, разговор начался с темы о безопасности на дороге, потом, что было увидено, а закончился соседом и лампочкой, но между ними есть определенные связи. Точно также происходит и при мысленных разговорах. Просто человек может остановить свое внимание (как осознание о чем он думает) на мыслях о переходе дороги, а потом начать их осознавать уже на повторе разговора с соседом. А как он вышел на него, он не фиксировал и не помнит хода мыслей.

Приведем некоторые нюансы относительно ассоциаций.

Сразу скажем, что святые отцы (как и ученые) говорят об ассоциациях как о естественном механизме деятельности мышления.

**Феофан Затворник** (Начертание христианского нравоучения, ч.1, В,в,аа,3): «Причина воспоминания суть большею частию связь предлежащих образов и предметов с прошедшими (иначе — ассоциация идей). Разные виды сей связи дали бытие разным законам воспоминания, каковы законы сосуществования и доследования, сходства и противоположности, целого и частей, причины и действия, средства и цели, материи и формы».

Но вместе с тем, святые отцы говорят, что ассоциации часто приводят к порочным и страстным помыслам.

**Феофан Затворник** (Сб. «Внутренняя жизнь», ст.21): «Один предмет напомнит ей (душе) о другом, другой о третьем, и, переходя, таким образом, от предмета к предмету, она зайдет, наконец, в полный круг греховной жизни, перенесет в свое сердце мир со всеми его прелестями и, занимаясь по виду богоугодным делом, будет ковать в себе зло».

Также бесы могут действовать, используя ассоциации.

**Феофан Затворник** (Примеры записывания добрых мыслей ..., 101): «Как орган заведут,— и он играет уже заведенную песню сам, так враг заведет мечтание в душе, и отходит, наблюдая. Мечтание уже само тянется и тянется. Когда кончится мечтание, враг подбегает и ухитряется завести другое мечтание, — и опять отбегает и смотрит. Когда кончится это мечтание, подбегает и заводит третье, и так далее. Если отобьют его, решительно отсекая всякое мечтание; он не спесив, — отстраняется немного, и все смотрит, как бы опять с другой какой стороны завести свое

мечтание. И не отходит, пока не успеет в сем. В этом все его занятие».

Мы не будем более говорить об ассоциациях, а только отметим, во-первых, что если перед человеком стоит какая-то проблема или задача, то ассоциации помогают мышлению, т.к. в них заложен и прошлый опыт, и аналогии. Но если человек осознанно не решает никаких задач, то ум находится в расслабленном состоянии, и тогда ассоциации могут создавать некий хаос в уме, когда появляется мысль то на одну тему, то на другую, то воспоминание, то мечтание, которые могут приводить к греховным желаниям или поступкам.

И, во-вторых, отметим, что по ассоциациям могут менять не только темы высказываний, но и собеседники (а это возможно только при мысленных разговорах). Например, мысли: «(Суждение) О. смеялась над моей юбкой. Можно подумать, сама хорошо одевается. (Говорит О.) «А у тебя кофта какая-то старомодная. На дешевом рынке купила?...». (В воображении образ рынка) «Рынок, (купить) маме халат. Мама опять в храм не ходила, опять проспала. «Мама, ты опять проспала?...»».

На этом закончим говорить о темах мысленных разговоров, хотя есть и другие их особенности, и мы будем говорить о них еще не раз.

### **Практические советы для обучающихся трезвению относительно тем мысленных разговоров**

А теперь приведем практические советы тому, кто учится трезвению, относительно тем своих мысленных разговоров.

1. Определите с кем и о чем вы часто ведете внутренние беседы, и какие темы являются «красными тряпками» (таким же образом определите и «любимые темы»). Обозначьте их по типу как указано выше, например: «сын - компьютер». Такое обозначение уже должно содержать знание, что сейчас я снова начну по кругу говорить одно и то же, что сейчас я начну волноваться, что эти разговоры станут навязчивыми и будут меня мучить какое-то время (а все это признаки страстного помысла), и это значит, что мне нужно постараться их остановить.

Например, ситуация, когда ребенок много времени проводит за компьютером. Если мать-христианка стремится заниматься трезвением и бранью со своими страстными реакциями, в данном случае, с гневными, то она должна обозначить, что у нее есть тема «красная тряпка» - «сын-компьютер», при которой происходит гнев, отчаяние, ссоры и т.п. И когда эта тема в мыслях появляется, то мать говорит себе, например, с усилием воли: «стоп, тема - компьютер», и начинает молитву против насилия этих помыслов.

Или, например, человек мысленно начал в энный раз за день высказывать кому-то о политике. Придя в себя, ему стоит сказать себе: «тема политики началась, надо ее прекращать, стоп. Господи, избави меня от этих помыслов, Господи, помилуй!», и так повторять усиленно несколько раз. Если через время опять начинается эта тема, то надо снова усиленно молиться, и так каждый раз пока не пройдет охота души поговорить об этом.

Помните, что чем дольше вы будет вести мысленный разговор на какую-то тему, и чем чаще он будет повторяться, тем сложнее вам будет избавиться от его навязчивости, и тем дольше вы будете мучиться. Поэтому старайтесь распознавать его раньше и не позволять себе им увлекаться.

Заметим и то, что нередко у христиан происходит так, что они, думая, например, о сыне за компьютером, начинают молиться не о своем возмущенном состоянии, а о сыне, чтобы Господь помог избавиться ему от пристрастия. С одной стороны это правильно, но с другой это не есть брань против своих страстных помыслов. А правильно будет, если христианин вначале займется своими страстными помыслами и будет молиться против них, а затем уже в спокойном состоянии попросит Господа об исправлении другого. Но стоит признать, что не все и не всегда христиане могут вообще помолиться о чем-то до разрастания конфликта...

2. Если тема – «красная тряпка» уже определена, то по возможности избегайте и реального общения на нее.

Вот как это делал один подвижник.

**Отечник Игнатия Брянчанинова** (Иоанн Колов, 37): «Авва Иоанн поведал: «Однажды я шел по скитской дороге со своим рукоделием. Встретившись с хозяином верблюдов и вступив с ним в разговор, я заметил, что словами его могу быть приведен в гнев. Тогда я немедленно бежал, оставив свои корзины»».

А если не удастся этого сделать, то хотя бы следует осознавать, что после общения на определенную тему ты начнешь мысленные разговоры на эту тему, а значит надо быть внимательным и как можно быстрее начинать с ними брань.

3. Тому, кто желает понимать, как у него появляются то одни, то другие мысли, нужно учиться прослеживать свои ассоциации.

На это закончим говорить о темах мысленных разговоров в обыденном и простом значении, и скажем о христианском понятии о темах - страстных помыслах.

### **3.3.2. О восьми видах страстных помыслов по христианскому учению**

Говоря о темах помыслов, нельзя не сказать, что в христианском учении есть своя классификация тем, на которые бывают мысли человека. Это не конкретные темы, например, о детях, о политике, о денежном долге и т.д., а темы, которые выражают основные потребности человека, и которые стали страстными (чрезмерными и ради удовольствия). Они определяются как «страстные помыслы», или просто словом «страсти». Поэтому скажем о понятиях «страсть» и «страстный помысел». Делаем это для тех читателей, которые, возможно, не имеют знаний об этих христианских понятиях, без которых невозможно познание себя и своей греховности и очищение от нее по мере человеческих сил. (Тем же, кто хорошо знает об этих понятиях, надеюсь, все равно будет полезным еще раз напомнить своей душе о страстях).

#### **О разных значениях понятия «страсть»**

Вначале кратко скажем, что в христианском учении (как в прочем и в общем употреблении) понятие «страсть» имеет много значений.

Приведем только основные из них.

1. «Страсть» связана с грехом, пороком – как то, что не соответствует природе человека, данной Богом, добродетелям и нарушает заповеди Божии.

**Василий Великий** (О подвижничестве, сл.2): «Человек сотворен по образу и по подобию Божию, а грех, увлекая душу в страстные пожелания, исказил красоту образа».

**Тихон Задонский** (т.5, Письма келейные, п.100): «... сколько немощей и болезней в душе, столько греховных и вредных страстей».

**Игнатий Брянчанинов** (Аскетические опыты, т.1, гл. Навыки): «Иногда в писаниях Отеческих называются страстями различные свойства недуга, произведенного в нас падением, различные виды греховности, общей всем человекам; с этими страстями мы родимся; добродетелями называются естественные, природные, благие свойства человека»..

2. «Страсть» как навык, привычка ко греху и порокам.

**Иоанн Лествичник** (Лествица, сл.15): «Страстью называют уже самый порок, от долгого времени вгнездившийся в душе и через навык сделавшийся как бы природным ее свойством, так что душа уже произвольно и сама собой к нему стремится».

**Тихон Задонский** (Об истинном христианстве, ч.1, § 47, 48): «От замедления в грехе каком-нибудь или от многократного повторения греха делается пристрастие или привычка ко греху. Так делается пристрастие к пьянству, воровству, лихоимству, блуду, оклеветанию, осуждению и прочим беззакониям. Пристрастие это или привычка так сильна бывает, что как вторая природа человека. ... И чем более человек грех какой-нибудь творит и медлит в нем, тем сильнее в сердце его пристрастие углубляется».

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

**Игнатий Брянчанинов** (Слово о смерти, гл. Страсть): «Страсти суть греховные навыки души, обратившиеся от долгого времени и частого упражнения в грехе как бы в природные качества. Таковы: чревообъядение, пьянство, сладострастие, рассеянная жизнь, сопряженная с забвением Бога, памятозлобие, жестокость, сребролюбие, скупость, уныние, леность, лицемерие, лживость, воровство, тщеславие, гордость и тому подобное. Каждая из этих страстей, обратившись в характер человека и как бы в

правило его жизни, соделывает его неспособным к духовному наслаждению на земле и на небе, хотя б человек и не впадал в смертный грех».

Что касается нашей темы о помыслах, то эта характерная особенность проявляет себя в том, что мы привыкли думать шаблонно, мы привыкли вести мысленные беседы, мы привыкли в мыслях и вслух повторять одно и то же, мы привыкли говорить на одни и те же темы и одними и теми же высказываниями, мы привыкли верить своим мнениям, несмотря на то, что они часто неправые (страстные, не соответствующие истине и заповедям) и др. А если взять нравственную сторону, то мы привыкли обижаться, злиться, лицемерить и мн. мн. др., и все это проявляется в наших словах, мыслях, эмоциях, желаниях и действиях.

3. Страсть, как сильное стремление к чему-либо, по привычке к нему.

**Феофан Затворник** (Сб. «Слова во святую Четырдесятницу ...», В неделю 2-ю Великого Поста): «...страсти суть внутренние жгучие жаждания, суть разжженные вожделения души грехолюбивой».

**Феофан Затворник** (Созерцание и размышления, гл. Адские мучения): «Страсти не суть какие-либо легкие помышления или пожелания, которые являются и потом исчезают, не оставляя по себе следа; это сильные стремления, внутреннейшие настроения порочного сердца».

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

4. «Страсть» может пониматься в значении «предмет любви и желания».

**Максим Исповедник** (Главы о любви, 2-я сотн., 16): «Страсть есть не естественное движение души, или по несмысленной любви, или по безрассудной ненависти к чему-нибудь чувственному, или за что-нибудь чувственное: по несмысленной любви, или к яствам, или к женам, или к имению, или к преходящей славе, или к иному чему ни будь чувственному, или ради сего: – по ненависти несмысленной, когда ненавидят, как выше сказано, без рассуждения что-либо из вышесказанного, или кого-нибудь по причине того».

5. «Страсть» также может употребляться в значении «сластолюбие», как стремление к удовольствию, и в значении «эмоции» (об этом скажем позже).

Отметим, что в страстях участвуют мысли, эмоции и желания. При страстях хочется продлить различные виды удовольствия.

Есть и другие значения понятия «страсть» (волнение, страдание и др.), а в переводе слова *πάθος* (пафос) есть и такие значения: событие, случай, впечатление и др. Но мы не будем об этом сейчас говорить.

Итак, подведем итог: понятие «страсть» содержит следующие значения: порочность, сильное стремление, сильная эмоциональное волнение, привычка, стремление получать удовольствие.

Если сказать кратко исходя из рассмотренных значений, то для нашей темы мы определим понятие «страсть», как стремление получать удовольствие от чего-либо, что противоречит заповедям (или злу), путем повторения, которое сформировало привычку. Это определение нам поможет не раз в вопросе понимания того, почему и о чем мы ведем мысленные разговоры.

### **Темы, на которые человек думает, входят в понятие «восемь страстей»**

Как мы уже говорили ранее, наши рассуждения и мысленные разговоры всегда бывают на ту или иную тему, которая отражает определенную сферу наших интересов, желаний или потребностей. И так как тем может быть неисчислимо количество, то их

соединяют по определенным критериям. Очень кратко скажем об этом.

В христианстве «темы» были определены по трем порокам: похоть плоти, похоть очей и гордость житейская (1Ин. 2, 16). К похоти плоти относятся темы, связанные с потребностями и желаниями тела: о питании (страсть чревоугодия), о половых отношениях (страсть блуда), о телесном отдыхе (страсть лени (уныние)). К похоти очей относятся темы о вещах мира, деньгах и материальном состоянии (страсть сребролюбия). А к гордости житейской – темы, связанные с осознанием себя и отношением к себе (страсть гордости), и с осознанием тебя другими людьми и их отношением к тебе (страсть тщеславия). А негативные эмоциональные состояния, такие как страх, страдание и гнев определены как страсти печали и гнева. Это и составило восемь основных страстей.

**Ефрем Сирий** (О добродетелях и страстях): «Всех порочных помыслов восемь: первый помысл - чревоугодия, второй - блуда, третий - сребролюбия, четвертый - гнева, пятый - печали, шестой - уныния, седьмой - тщеславия, восьмой – гордости».

(У этих основных страстей есть еще и разные виды).

Следует отметить, что, конечно, не все мысли, желания и действия на ту или иную тему являются страстными, они бывают и не выходящими за рамки естества, например, мысли о еде будут естественными, когда в этом есть потребность, и человек будет что-то вкушать, когда голоден. А если он ищет чего-то вкусного, когда уже сыт, или желает съесть больше положенного, то это и будет уже страсть, т.к. или превышает меру, или употребляется не для пользы.

**Антоний Великий** (Добротолубие, т.2, О доброй нравственности..., ст. 60): «Не то грех, что делается по закону естества, но то, когда по произволению делают что худое. Вкушать пищу не есть грех, но грех вкушать ее без благодарения, неблагоговейно и неумеренно; не грех просто смотреть, но грех смотреть завистливо, гордо, ненасытно; не грех слушать мирно, но грех слушать с гневом; не грех заставлять язык благодарить и молиться, но грех позволять ему клеветать и осуждать; не грех утруждать руки милостыне – подаянием, но грех позволять хищение и убийство. Так каждый член грешит, когда по нашему

свободному произволению делает злое вместо доброго, в противность воле Божией».

Приведем краткий перечень того, что относится к восьми страстям.

**Иоанн Кассиан** (Добротолюбие, т.2, п.4, 18, 19): «Каждая из страстей не в одном виде проявляется. Так, чревоугодие бывает трех видов: или порождает пожелание есть прежде установленного часа, - или ищет многоястия до объядения, не разбирая качеств пищи, или требует лакомой пищи. Отсюда беспорядочное ястие, походя, обжорство и сластолюбие. ... — Блудной страсти три вида: первый совершается чрез смешение одного пола с другим; второй производится без смешения с женщиною, за который от Господа был поражен Онан, сын Патриарха Иуды (Быт. 38, 9. 10), и который в Писании называется нечистотою; третий производится умом и сердцем, о котором Господь в Евангелии говорит: «кто смотрит на женщину с вожделением, уже прелюбодействовал с нею в сердце своем» (Мф. 5, 28). ... — Сребролюбия три вида: в первом оно не дает отрекающемуся от мира обнажиться от всякого имущества; во втором оно заставляет того, кто все уже раздал бедным, снова приобретать такое же имущество; в третьем оно разжигает желание к приобретениям и того, кто ничего прежде не имел. — Три вида и гнева: первый тот, который пылает внутри; второй тот, который прорывается в слово и дело; третий тот, который горит долгое время, и называется злопамятством. — Печали два вида: первый - что посещает по прекращении гнева, или причиняется нанесенными убытками и потерями, и не исполнением желаний; второй происходит от опасений и страхов за свою участь, или от неразумных забот. — Уныния (как лень телесная и духовная – от сост.) два вида: один ввергает в сон, - а другой гонит из келлии. — Тщеславие хотя многовидно, однако ж главных у него два вида: в первом превозносимся плотскими преимуществами и видимыми вещами; а во втором воспламеняемся желанием суетной славы из-за духовных предметов. — Гордости два вида: первый плотской, второй - духовный, который губительнее первого. Он особенно искушает тех, которые преуспели в некоторых добродетелях. Хотя эти восемь страстей искушают весь род человеческий; впрочем, не на всех одинаковым образом нападают. Ибо в одном главное место занимает дух блуда; в другом преобладает гневливость; в ином

властвует тщеславие; а в другом гордость господствует: так что хотя все страсти на всех нападают, но каждый из нас различным образом и порядком раболепствует им».

### **Разные бесы отвечают за ту или иную страсть (как греховную склонность и пожелание)**

И так как страстные помыслы бывают от страстей человека (как от его привычек, желаний и стремления к удовольствию) и от бесов, то нельзя не сказать, что святые отцы определили, что той или иной «страсти прилежат известные духи».

**Нил Синайский** (О различных лукавых помыслах 27 глав, гл.2): «Все демонские помыслы вносят в душу представления чувственных вещей, и ум, приняв в себя их отпечаток, удерживает в себе образы сих вещей, а потом по самой вещи узнает приблизившегося демона. Например, если в мысли у меня явится лицо причинившего мне вред и бесчестье, то обличается сим появившийся помысел памятозлобия. Если также явится припоминание о деньгах или славе, то явно, что по этому самому узнан будет и сокрушающий нас помысел. То же бывает и при других помыслах. По представляющемуся в помысле найдешь, какой демон приступил к тебе и внушил сии мечтания. Не говорю, однако, что все припоминания о таковых вещах бывают от демонов, потому что и сам ум, приводимый в движение человеком, воспроизводит обыкновенно представления того, что было, – но от демонов все те припоминания, которые влекут за собою неестественным образом раздражение или вожделение».

**Иоанн Кассиан** (из Добротолюбия, т.2, ст.170-171): «Знать надлежит, что не все демоны все страсти возжигают в людях, но каждой страсти прилежат известные духи; ибо одни из них услаждаются нечистыми и срамными похотьми, иные любят богохульство, иные гнев и ярость, иные утешаются печалью, иные - тщеславием и гордостью, и каждый ту страсть в сердца человеческие всевает, какую сам особенно услаждается; но не все вместе возбуждают свои страсти, а попеременно, смотря потому, как требует время, место и приемлемость искушаемого. ...И то ведать должно, что не все они в одинаковой мере злы и одинаково сильны. На новоначальных и немощных нападать пускаются

слабейшие духи, а когда эти побеждены будут, тогда посылаются сильнейшие...».

**Паисий Величковский** (Крины сельные, сл.35): «Ибо такова хитрость у лукавых бесов: они постоянно заняты нами; как сторожа подмечают наши наклонности и пожелания: о чем мы думаем и что любим, чем заняты помимо их; и какую страсть замечают в нас, к тому нас и побуждают, такие и расставляют нам сети; таким образом, мы сами прежде возбуждаем против себя всякую страсть и бываем причиною ее. Потому бесы ищут в нас повода, что чрез свою наклонность и пожелание мы скорее запутаемся. Они не принуждают нас к тому, чего мы не желаем, от чего отклоняем ум, с чем не соглашаемся по своей воле, зная, что не послушаем их; они понемногу испытывают нас: не примем ли какую-либо страсть, и уже к нашему желанию и усердию присоединяют свои козни.... Так бесы ввергают нас во всякую страсть, понуждают впасть во всякий грех, и мы запутываемся во всякой сети. ... Немногие из людей видят бесчисленные уловки, замыслы, коварства бесовские. Как бесплотной дух, он не требует отдыха и чрез долговременную жизнь научился уловлять».

**Цветник священноинока Дорофея** (гл.46): «Со всяким человеком борются страсти и сопротивляются добродетелям, от рождения и до могилы. Каждой добродетели противостоит своя страсть и борется с ней. А налагают их и понуждают к ним бесы, ибо каждая греховная страсть имеет своего духа – лукавого беса, который ею владеет и управляет, и налагает на человека. От рождения испытывают всякого человека. В чем он слаб, немужествен и нетерпелив, тем его постоянно и поражают. – Против веры, надежды и упования, борются страсти греховные: маловерие и сомнение, двоедушие, страх и отчаяние. А владеет ими и управляет бес – дух сомнения. – Против любви борются страсти греховные: ненависть, гнев, всякое злопамятство. А владеет ими и управляет бес – дух гнева и злопамятства. – Против милосердия борются страсти греховные: жестокосердие, безжалостность, себялюбие. А владеет ими и управляет бес – дух себялюбия и жестокосердия. – Против девства, чистоты и целомудрия борются страсти греховные: блуд и нечистота, и пленение непристойными мыслями. А владеет ими и управляет бес – дух блуда. – Против нестяжания и милостыни борются страсти греховные:

сребролюбие, скупость, любовь к вещам, стяжательство. А владеет ими и управляет бес – дух сребролюбия. – Против кротости и смирения борются страсти греховные: наглость, жестокость, злоба, дерзость. А владеет ими и управляет бес – дух ярости. – Против трезвения утробы, то есть против поста и воздержания от пищи, борются страсти греховные: ненасытность, объедение, пьянство. А владеет ими и управляет бес – дух обжорства и чревоугодия. – Против трезвения ума борются страсти греховные: мечтательность, пленение ума, забвение, умопомрачение и все страсти. А владеет ими и управляет бес – дух многомыслия. – Против бодрости борются страсти греховные: дремота и сон. А владеет ими и управляет бес – дух сонливости. – Против бдения борются страсти греховные: нерадение, расслабленность, лень, отягощение, усталость. А владеет ими и управляет бес – дух Вельзевул, князь бесовский. – Против смиренномудрия, скромности и духовного самоукорения борются страсти греховные: гордыня, высокомерие, стремление первенствовать, честолюбие, человекоугодие, многословие, заносчивость, тщеславие. А владеет ими и управляет бес – дух гордыни, князь бесовский. – Против простоты в пище и питии и сухоядения борются греховные страсти: лакомство и сластолюбие. А владеет ими и управляет бес – дух сластолюбия. – Против памяти, разумения и поучения борются страсти греховные: забвение, глупость, неразумие и помрачение. А владеет ими и управляет бес – дух помрачения. – Против правды и истины борются страсти греховные: лицемерие, обман, ложь, клевета, упреки, ропот, ослушание, осуждение, зависть и всякая неправда. А владеет ими и управляет бес – дух лжи и лукавства. – Против приносящих радость подвигов благочестия, мужества и долготерпения борются страсти греховные: уныние, малодушие, печаль, нахальство и все греховные страсти. А владеет ими и управляет бес – дух печали, князь бесовский. – Против Закона Христова и заповедей Его, и всех отеческих добродетелей борется и сопротивляется всякое беззаконие. А владеет этим и управляет сам сатана с подручными своими».

Надеюсь, что некоторым людям эти поучения о страстях и бесовских помыслах откроют то, о чем они даже не подозревали – что множество их мыслей, чувств и желаний являются страстными.

В заключение этого вопроса приведем поучение о том, как же нечистые духи знают о наших помыслах и страстях, и как узнают приняли ли мы то, что они нам внушали.

**Авва Серен** (Собесед. 1-е Иоанна Кассиана, гл. 16): «Нет сомнения, что нечистые духи могут познавать качества наших мыслей, но — извне заключаю о них по чувственным признакам, то есть из наших расположений или слов и занятий, к которым видят нас более склонными. Но они вовсе не могут знать те мысли, которые еще не обнаружались из сокровенности души. Да и те мысли, которые они внушают, приняты ли или как приняты, они узнают не по природе самой души, то есть не по внутреннему движению, скрывающемуся, так сказать, в мозгах, но по движениям и признакам внешнего человека; например, когда внушают чревобесие, если видят, что монах с любопытством устремляет глаза в окно или на солнце или заботливо спрашивает о часе, то познают, что у него родилось желание есть. Если, внушая блуд, примечают, что он терпеливо принял стрелу похоти, или видят, что плоть возмутилась или, по крайней мере, он не вздохнул, как должно, против внушения нечистого сладострастия, то понимают, что у него во внутренности души вонзена стрела похоти. Если они подстрекают кого к печали, гневу, ярости, то, залегли ли они в сердце, узнают это из движения тела и возмущения чувствований (эмоций – от сост.), именно когда видят, что он молча возмутился или с каким-нибудь негодованием вздыхает или лицо покрылось бледностью или краскою, и таким образом тонко дознают, кто какому пороку предан. Ибо они верным способом узнают, чем всякий из нас услаждается, когда замечают к внушению чего тотчас показал сочувствие и согласие каким-нибудь мановением или движением тела. И не удивительно, что эти воздушные силы так узнают это, когда видим, что очень часто делают это и разумные люди, именно по фигуре, по лицу или другому внешнему качеству узнают состояние внутреннего человека. Тем вернее могут узнавать это те, которые, как духи, без сомнения, гораздо тоньше и проницательнее людей».

**Проявление страстей происходит на деле, но изначально в мыслях**

А теперь остановимся на понятии «страстный помысел», которое постоянно употребляется святыми отцами.

Известно, что они в своих учениях говорят о «помыслах», причем - помыслах страстных. Т.е. в этом выражении есть две составляющие: помысел и страсти. Что значит «помысел», как мысленный разговор или рассуждение, мы рассмотрим в конце этой главы, а сейчас кратко скажем, что представляют собой страсти в мыслях.

Итак, страсти могут исполняться на деле и в мыслях.

**Феофан Затворник** (Толков. на посл. Галатам 6, 4): «Надобно еще различать при этом дела страстные внешние, страстные движения внутренние и, главное,— отношение к ним свободы и произволения, и еще больше — сердца. Можно не делать страстных дел, а внутренне волноваться страстями. Это почти одно и то же, если есть и услаждение страстями».

**Марк Подвижник** (Слово 1, 178): «Как змеи, одни встречаются в пещерах, а другие гнездятся в домах: так и страсти, одни образуются в уме (по другому переводу «одни мысленно воображаются (в помыслах совершаются)» - от сост.), а другие совершаются на самом деле (другие деятельно воздействуют (входят в дела и кроются в них)); хотя они и преобразуются из одного вида в другой».

Духовные подвижники, занимающиеся трезвением, на опыте познали, что страсти (как греховные склонности и пожелания) изначально проявляют себя в мыслях.

**Игнатий Брянчанинов** (Аскетические опыты 1, Отношение христианина к страстям его): «Чем обнаруживаются страсти? — помыслами, мечтаниями и ощущениями греховными. Помыслы и мечтания иногда внезапно являются уму, иногда татебным (воровским) образом подкрадываются к нему; подобно этому возникают и ощущения в сердце и теле. Греховные помыслы, мечтания и ощущения влекут к совершению греха на самом деле, или, по крайней мере, к услаждению и пленению греховными помыслами, мечтаниями, ощущениями, к совершению греха в воображении и чувстве».

**Максим Исповедник** (Главы о любви, соотн. 3, 53): «Как для тела миром служат вещи, так для ума миром служат помышления и как тело любодействует с телом женщины, так — и ум

любодействует с помышлениями о женах воображением своего тела: ибо он зрит мысленно образ своего тела совокупляющимся с образом женщины. Равно в мыслях отмщает он образом своего тела образу обидевшего. Тоже бывает и с другими грехами: ибо, что тело в мире вещей делом производит, то производит и ум мысленно в мире мыслей».

Т.е. в мыслях (или воображении) человек представляет что-то, что относится к той или иной страсти, например:

**Максим Исповедник** (Главы о любви, сотн.2-я, 68): «Как ум алчущего мечтает о хлебе, а жаждущего о воде так ум чревоугодника – о разнообразных яствах; любострастного – о женских лицах; тщеславного – о почетах людских; сребролюбивого – о прибытках; злопамятного – о мщении оскорбившему; завистливого – об ухудшении того, кому завидует. Тоже бывает и в прочих страстях».

И многое из того, что человек представляет и чего желает, не соответствует добродетелям и нарушает заповеди Божии, и тогда он согрешает в мыслях, а потом может и на деле.

Приведем одно поучение, в котором показано как могут проявляться в мыслях восемь основных страстей (это не все мысли, свойственные этим страстям, а только некоторые).

**Евагрий** (Слово о духовном делании): «6. Есть восемь основных помыслов, которыми объемлются все (другие) помыслы. Первый помысел - чревоугодия, а за ним (следует) помысел блуда; третий - сребролюбия; четвертый - печали; пятый - гнева; шестой - уныния; седьмой - тщеславия, а восьмой - гордыни. От нас не зависит то, чтобы все эти помыслы досаждали или, наоборот, не тревожили нас; однако от нас зависит то, чтобы они задерживались или, наоборот, не задерживались в нас, чтобы они приводили или не приводили в движение страсти. 7. Помысел чревоугодия внушает монаху поскорее отступить от подвижничества: он представляет иноку его больной желудок, печень, селезенку или же (описует) водянку, а также (иные) продолжительные болезни, (указывая на) недостаток необходимых (вещей) и на отсутствие врачей. Часто он возбуждает воспоминание о тех братьях, которые подверглись подобным страданиям. Бывает и так, что он побуждает пострадавших подходить к постнику и рассказывать о своих несчастьях, которые якобы случились вследствие (излишнего)

подвижничества. 8. Бес блуда принуждает разжигаться похотью к различным (телам) и наиболее сильно нападает на тех, которые живут целомудренной жизнью, дабы они, (подумав, будто) ничего не добились этим, прекратили воздержание. И, оскверняя душу, этот бес склоняет ее на постыдные дела, заставляет ее говорить некие (срамные) слова и как бы слушать в ответ (таковые же), словно все происходит на самом деле и зримым образом. 9. Сребролюбие внушает (мысль) о долгой старости, немощи рук, неспособных уже трудиться, будущем голоде и болезнях, скорбных тяготах бедности и о том, сколь постыдно принимать от других (все) необходимое. 10. Печаль иногда возникает при лишении желанного, а иногда следует за гневом. В первом случае она происходит так: сначала душой завладевают некие помыслы, заставляющие ее вспоминать о доме, родителях и прежней жизни. Когда они видят, что душа не противится им, но следует за ними и расслабляется мысленными наслаждениями, тогда хватают ее и погружают в печаль, (вызванную сознанием того), что прежнего нет и не может быть в настоящей жизни. ... 11. Гнев есть наиболее стремительная страсть. Говорится, что он есть кипение или движение яростного начала (души) против обидчика или кажущегося таковым. Он раздражает душу на протяжении дня, но особенно улавливает ум во время молитв, представляя лик опечалившего. Бывает, что когда гнев надолго задерживается и превращается в злобу, то он и ночью причиняет волнения, изнеможение и бледность тела, а также нападения ядовитых гадов. Эти четыре (явления), вытекающие из злобы, сопровождаются, как (легко) можно обнаружить, многочисленными помыслами. 12. Бес уныния, который также называется "полуденным" (Пс.90:6), есть самый тяжелый из всех бесов. Он приступает к монаху около четвертого часа и осаждает его вплоть до восьмого часа. Прежде всего, этот бес заставляет монаха замечать, будто солнце движется очень медленно или совсем остается неподвижным, и день делается словно пятидесятичасовым. Затем бес (уныния) понуждает монаха постоянно смотреть в окна и высказывать из келлии, чтобы взглянуть на солнце и узнать, сколько еще осталось до девяти часов, или для того, чтобы посмотреть, нет ли рядом кого-либо из братии. Еще этот бес внушает монаху ненависть к (избранному) месту, роду жизни и ручному труду, а также (мысль) о том, что

иссякла любовь и нет никого, (кто мог бы) утешить его. А если кто-нибудь в такие дни опечаливает монаха, то и это бес (уныния) присовокупляет для умножения ненависти. Далее (сей) бес подводит монаха к желанию других мест, в которых легко найти (все) необходимое (ему) и где можно заниматься ремеслом менее трудным, но более прибыльным. К этому бес прибавляет, что угождение Господу не зависит от места, говоря, что поклоняться Ему можно повсюду (Ин.4:21-24). Присовокупляет к этому воспоминание о родных и прежней жизни; изображает, сколь длительно время жизни (сей), представляя пред очами труды подвижничества. И, как говорится, он пускается на все уловки, чтобы монах покинул келлию и бежал со (своего) поприща. За этим бесом уже не следует сразу другой бес, а поэтому после борения (с ним) душу охватывает неизреченная радость, и она (наслаждается) мирным состоянием. 13. Помысел тщеславия - наитончайший, и он сопутствует тем, кто легко преуспевает (в духовном делании), желая сделать общим достоянием их подвиги и ища «славы человеческой» (1Фес.2:6). Он (заставляет монаха) воображать, как кричат (изгоняемые из одержимых) бесы, как исцеляются женщины и как толпа прикасается к (его) одеждам; затем прорицает ему священство и (массу народа), стоящую у дверей и жаждущую (увидеть) его. И возбудив таким образом (монаха) пустыми надеждами, (помысел тщеславия) улетает, оставив его на искушения либо бесу гордыни, либо бесу печали, который наводит на монаха помыслы, противоположные (прежним) надеждам. ... 14. Бес гордыни есть тот, кто ввергает душу в самое тяжкое падение. Он убеждает ее не признавать Бога Заступником, но считать саму себя за причину преуспеваний, превозносясь над братьями, как несмысленными, поскольку они этого не знают. За гордыней следуют гнев, печаль и, как самое конечное зло, исступление ума, сумасшествие и видение в воздухе множества бесов».

Вообще, все страстные помыслы выражаются в образах, рассуждениях и мысленных разговорах. А теперь скажем об этих восьми страстных помыслах с точки зрения того, что для них характерно в большей мере – образы или мысленные разговоры.

Что касается страсти чревоугодия, то при ней всегда в воображении бывает образ какого-то продукта и некое непреодолимое желание его вкусить. При этой страсти чаще есть

рассуждения и образы, чем мысленные разговоры. Вот как, например, говорит о действии образа от страсти чревоугодия одна женщина.

Интернет – источник: «Люди помогите мне что со мной, я уже боюсь. В последнее время часто думаю о еде. Вот поем, приду, сяду за компьютер, прочитаю про какое-то блюдо и все... хочется!!! Даже если не голодна. Да и кушаю больше обычного, и есть хочется чаще. Телосложение нормальное, никогда не поправлялась от еды, ела нормально. А сейчас вот такое (это смешно даже). И еще внезапно возникают желание съесть то-то или то-то, вспоминаю и начинаю хотеть это».

Но при чревоугодии может быть и мысленный разговор, но, конечно, не с образом продукта, а, например, с образом человека, который не дает тебе насладиться желанным продуктом. Например: человек видит в магазине красную икру и думает: «икра, вкусно, так хочется, купить, дорого. (В воображении как будто жена возмущается) «ты что с ума сошел? это же так дорого» (муж отвечает) «что я не могу себе позволить съесть что хочу, всегда ты со своим «дорого, дорого»...».

Так, если человек вначале думает об изысканной еде, потом мысленно спорит с ближним и высказывает свое недовольство, то это помыслы от чревоугодия, сопровождаемые гневом, который защищает его желание.

При действии страсти блуда появляются блудные образы, с которыми можно вступать в мысленные разговоры (разыгрывается некий похотный спектакль), а можно и не вступать. Но для этой страсти все же образы в воображении являются основными.

У страсти сребролюбия более властвуют мечтания о деньгах, вещах и т.п., которые имеют свои образы. Сребролюбивые помыслы могут быть и как рассуждения, и как мысленные разговоры о вещах, деньгах и т.п.

Т.к. еда, половые отношения и вещи или деньги мира имеют определенные образы и желания, то их присутствие в мыслях легко распознается.

А вот для страстей гордость, тщеславие, гнев и печаль, которые выражаются через осуждение, самохвальство, учительство, умничанье, злопамятство, месть, обиду, саможаление и др. характерны внутренние разговоры. И все наши мысленные

монологи, диалоги и эмоции легко можно определить по этим страстям, например:

- для страсти учительства характерно то, что ты в мыслях даешь советы кому-то, или чему-то учишь другого (при этом чувствуется некая своя важность);

- для страсти обиды - ты высказываешь кому-то за обиду, т.е. начинаешь внутри себя отвечать обидчику или взаимным оскорблением, или доказывать, что тот не прав, а ты прав или хороший - оправдываешь себя (и при этом чувствуется обида и раздражение);

- от страсти злопамятства и осуждения - когда вспоминаешь что-то плохое о другом человеке (что может быть случилось еще несколько недель, лет назад) или мысленно рассказываешь ему или кому-то какой он плохой и называешь ему его грехи или неправильные слова и действия (чувствуется раздражение, обида, а иногда и некая важность);

- от гордости и тщеславия (как похвальбе), когда, например, человек, как бы обращаясь к кому-то, рассказывает, как кто-то его похвалил (при этом чувствуется некое удовольствие) и др.

(Об этих и других страстных помыслах от гордости и тщеславия, которые сопровождаются или самодовольством, или гневом, или печалью мы будем подробно говорить в следующих главах нашей темы)

Заметим, что некоторые темы легко определить по тому, к какой страсти они относятся, а некоторые сложнее, тем более, если плохо знаешь святоотеческое учение о видах той или иной страсти.

Также отметим, что страстные помыслы привычны для нас, и мы, не обращая на них внимания, губим свои души.

**Авва Евагрий** (Добротолубие, т.1, Главы о деятельной жизни к Анатолию, 64): «Нечистые помыслы, закосневая (становясь привычными – от сост.) в нас по причине страстей, низводят ум во всегубительство и пагубу. Ибо как помысел о хлебе закосневает в алчущем по причине алчбы, и помысел о воде в жаждущем по причине жажды, так и помысел о деньгах и других стяжаниях закосневает по причине любоимания, и срамные помыслы по причине страсти похотной. Таким же образом объясняется и закосневание наше на помыслах тщеславия и других каких. Невозможно, чтоб ум, погружаемый и утопающий в таких

помыслах, предстал пред Богом и украсился венцом правды. Этими помыслами расхищен был треокаянный оный ум, который, по притче Евангельской, отказался от вечери Боговедения. Равным образом и тот, связанный по рукам и ногам и вверженный во тьму кромешную, из этих помыслов имел сотканную одежду, которую Звавший признал недостойною такой брачной вечери. Брачное одеяние есть бесстрастие разумной души, отвергшейся мирских похотей».

На этом закончим краткий обзор о восьми страстях, как определенных темах.

### **3.3.3. О некоторых целях мысленных разговоров**

А теперь кратко остановимся на вопросе о том, что происходит во время мысленных разговоров, и какова цель такого внутреннего общения. Это позволит увидеть некоторые основные страстные состояния (как неправые реакции и мысли).

Вполне понятно, что любое внешнее общение имеет цели: сообщить или получить информацию, повлиять на мнение или решение другого человека, поделиться с другим человеком своими мыслями или переживаниями, понудить другого сделать что-либо, скоординировать совместные действия и др. Все это также характерно и для внутренних разговоров. И там, и там люди передают информацию о чем-то, делятся впечатлениями, критикуют других, выражают недовольство или довольство другим человеком или чем-то, побуждают кого-то к чему-то, обсуждают то, что им важно и интересно и мн. др.

Сейчас скажем о том, что при мысленных разговорах люди разными способами стремятся словесно воздействовать на мысленных собеседников, и практически всегда это бывают страстные методы, исходящие от гордости, самомнения, самоволия и т.п. Выделим наиболее часто происходящие разговоры, в которых четко выражены определенные страсти (как не добродетельные стремления).

Но прежде изложения материала заметим, во-первых, что в приводимых нами примерах, в большей части, люди только перечисляют, что происходит в их мыслях, не всегда указывая подробности, например:

Интернет – источники: 1) «Представляю, что говорю с другим человеком, высказываю свои обиды, или выдумываю остроумные ответы, или признаюсь в любви. Могу часами так разговаривать». 2) «Веду воображаемые разговоры со знакомыми людьми. Объясняю, доказываю, отчитываю, откровенничаю». 3) «Обычно с объектом ведут внутренние беседы, когда как минимум одолевает желание (стремление) донести до него какую-то мысль, или в чём-то переубедить и что-то доказать»

Как видим, разные способы воздействия только перечислены, и это создает некую трудность для классификации. Но думаю, это все же не помешает понять смысл.

Также заметим, что в некоторых примерах люди рассказывают вслух (или в письменном сообщении) о своих впечатлениях, но мы приводим их потому, что они обязательно до этого рассказывали это кому-то в мыслях. А когда появилась возможность рассказать вслух (или написать), то потом уже рассказывают реально.

Во-вторых, в этом разделе мы не будем приводить поучений святых отцов и делать подробную классификацию, т.к. в последующих главах мы будем подробно говорить о том, что сейчас только кратко перечислим для того, чтобы тот, кто начнет обучаться трезвению, начинал видеть и эти особенности.

В-третьих, составитель, обозначая разные виды мысленных разговоров, использует приставку «а-». Это обозначение помогает ему при остановке мысленного разговора и его оценки, позволяя сразу дать понять душе, что она ведет страстные разговоры от той или иной страсти.

В-четвертых, следует обязательно заметить, что все эти и другие виды словесного воздействия быстро сменяют друг друга и переплетены между собой. Например, вначале человек может мысленно жаловаться перед другим, а потом доказывать свою правоту и обвинять другого. Или, когда человек рассказывает о том, что увидел и услышал, то он практически всегда передаст, как он отреагировал на это, может возмущаться другим, и начнет, например, поучать другого (и это также создает некую трудность при классификации).

И, в-пятых, выделим представленные нами типы мысленных разговоров в отдельные группы: сообщить что-то кому-то, научить чему-то кого-то и конфликтные разговоры.

Есть и другие типы внутренних разговоров, которые можно выделить, но мы не будем этого делать сейчас. А приведем некоторые виды мысленных разговоров, которые наиболее часто происходят во внутренних разговорах, и укажем некоторые их характерные особенности.

### **Мысленный разговор с целью сообщить что-то**

Отдельные мысленные разговоры вызваны желанием поделиться своим впечатлением от чего-то. И его составитель называет «а-рассказать». Вот как говорят люди об этом.

Интернет – источники: 1) «У меня обычно, если что-то случается интересное или меня что-то волнует, я представляю, как рассказываю об этом кому-то, маме или подруге». 2) «Часто что-нибудь рассказываю в мыслях кому-нибудь. Какой-нибудь интересный случай могу по несколько раз разным людям представлять, как рассказываю, ну или рассказывать (реально)». 3) «Происходит это примерно так, происходит какое-то интересное событие или что-то важное, а рассказать в данный момент некому, вот я и рассказываю «про себя» представляя перед собой конкретного человека мужа/подругу/маму, кому я это говорю». 4) «Я то же часто разговариваю со своим молодым человеком, когда его нет рядом. ... Невозможно часами висеть на телефоне, и я рассказываю мысленно ему о событиях своего дня, о том, что видела».

О таком стремлении рассказать люди иногда говорят: «распирает поделиться впечатлением». Этому «распираанию» предшествует или удивление, или возмущение, и связано с тем, что внутри рассказываешь кому-то, так как нет возможности сообщить это реально сразу.

Есть разные виды такого типа, в зависимости от того, о каких впечатлениях – внешних или внутренних, о других или о себе - человек хочет рассказать другим людям.

По связи с собой, рассказы о чем-то могут быть связаны непосредственно с тобой и не связаны, когда ты просто с чем-то столкнулся, что вызвало какие-то впечатления.

По силе эмоциональности, это может быть рассказ об исключительных случаях, например, о том, как ты залил соседей,

что увидел аварию, что умер родной человек. От таких ситуаций человек получает сильные впечатления и, конечно, эмоционально возбужден. А может быть рассказ о самых повседневных ситуациях, например, какая погода на улице в твоём городе, что к тебе на балкон прилетают птички.

По знаку эмоциональности, это могут быть как хорошие, приятные впечатления, так и неприятные.

«А-рассказать» может повторяться мысленно по несколько раз, и после таких повторов появляется разной силы желание рассказать это реально.

Напомним, что все виды разговоров могут быть направлены к образам разных людей, и с которыми общаешься и не общаешься, в зависимости от пристрастия.

Интернет – источники: 1) «В мыслях делюсь с ним событиями своей жизни так, как если бы мы еще были вместе». 2) «... папа умер, а я до сих пор с ним в мыслях делюсь». 3) «С подругами часто разговариваю, все им рассказываю наболевшее, замечу, что этих подруг лет 10 не видела!».

Также обратим внимание, что, делясь впечатлением, человек ожидает от другого человека его реакции, например, такого же удивления, возмущения и др.

### **«А-рассказать, что видел, слышал»**

Нередко бывает так, что человек видит или слышит что-то, что его удивляет, поражает, возмущает (обычно это связано с другими людьми), и ему хочется об этом рассказать другим. При этом то, от чего получено впечатление, не связано напрямую с интересами или личными проблемами человека. Например:

Интернет – источники: 1) «Хочется поделиться впечатлением прямо-таки душераздирающим. Ездили к бабушке, с дочкой..., познакомились на площадке с мальчиком. Черненький, видно, что не русский. ... Спрашиваю мальчика, как зовут. "Муслим". Бабушка наша спрашивает, ты, наверное, не русский? В хорошем, разумеется, смысле. А мальчик голову опустил, на ресницах слезы и тихо так говорит: "Я чеченец". И ждет, молчит, что мы скажем. А сам весь сжался, как будто бить будут. У меня у самой сердце сжалось. Это что же это такое творится в мире? Если дети,

мальчику-то и четырех лет нет, настолько всем запуганы». 2) «Захожу сегодня к другу, его не было дома, и я уже хотел было выйти, как слышу крик из столовой. Бегу туда, думая, что там что-то случилось, и вижу такое: жена друга кулаками бьёт по компьютеру и так орёт, что я чуть не оглох. И при этом матерится как сапожник!! Потом схватила клавиатуру и всей силой кидает на пол, так что клавиатура разлетелась!! Я смотрю и не пойму, вдруг она поворачивается и видит меня и так мило и спокойно говорит: "Надоело, постоянно зависает сайт, ответы и вообще, я не хочу уже с интернетом дружить"». 3) «Утром проснулась от жуткого самолетного рева прямо над домом. Выскочила на балкон с самыми жуткими предчувствиями - а там такая красота! На М. заходили самолеты, которые будут участвовать в параде .... Так близко и так низко никогда не видела. Жаль, только сделать фото не успела - пока искала фотоаппарат, уже улетели. А кадры были бы супер! Ну хоть парад воздушный увидела прямо у моего балкона».

Выделим некоторые характерные особенности подобных рассказов.

1. Желание «а-рассказать», что удивило, происходит практически тотчас после получения впечатления, и человек начинает мысленно пересказывать это кому-то.

2. В разговорах «а-рассказать» сообщаются факты от увиденного, услышанного, а также рассказывается, что человек подумал и почувствовал (т.е. своя реакция), также может высказываться свое мнение по этому поводу.

3. В таких мысленных рассказах обязательно есть видеоряд (в случаях, когда было что-то увидено), который человек как бы прокручивает назад, вспоминая подробности, и может их комментировать.

4. Пережитое сильное впечатление приводит душу в волнение и заикливание, при котором повторяется одно и то же много раз. Причем это не просто повтор, обращенный в никуда, а обращенный к другим людям.

5. Если в этих ситуациях происходили реальные разговоры, то человек будет их передавать в прямой речи по ролям (я ему говорю..., он мне говорит...).

6. Некоторая информация в таких рассказах может быть действительно полезной, но чаще это пустая и ненужная информация для других. Вот пример полезной информации:

Интернет – источник: «Очень хочется поделиться впечатлением о данной "овощерезке", может, кому-нибудь мой опыт пригодится...». (И далее идет рассказ о плохом качестве).

Но, несмотря на то, что эта информация полезна и стремление человека оправдано – предостеречь других – нельзя не обращать внимания на то, что предшествует таким реальным рассказам. А это может быть, например, раздражение, мысленное высказывание недовольства производителям или продавцам, мысленный рассказ кому-то в форме жалобы и возмущения, а потом уже это излагается как предостережение.

Но в большей своей массе информация в мысленных разговорах по типу «а-рассказать, что видел, слышал» бывает пустой. И тогда они происходят от страстей празднословие и пересудливость, а также от суждения других.

7. Относительно таких мысленных рассказов можно задать себе вопрос: «а зачем ты это рассказываешь? это надо знать тому человеку?» И зачастую даже не находится ответа, кроме: «просто так», «чтобы прикол рассказать», «а что? ничего и рассказать нельзя?» и т.п.

### **«А-рассказать о своих мелких неприятностях»**

В отдельную группу «а-рассказать» входят мысленные разговоры, в которых человек рассказывает о себе кому-то, что с ним случилось в обыденной ситуации. Таких «а-рассказать о своих мелких неприятностях» (или «а-рассказать о ерунде») превеликое множество.

Например, человек увидел, что дома отключили воду, и у него тут же в мыслях произносится досадливость, что воды нет. А потом он мысленно произносит кому-то, например: «Ты представляешь, воды нет, только что была, а теперь включил, и нет. А я собирался пельмени сварить, а теперь даже чай не могу попить...».

Или, например, женщина постирала новый халат, и он стал короче. Смотрит на себя в зеркало и думает: «короткий, сел, не красиво. (Обращение к ближнему) «Ты представляешь, постирала

новый халат, а он стал коротким. Не люблю такую длину.... А продавец уверяла, что не сядет...».

Таким образом душа желает рассказать о своем возмущении и кому-то пожаловаться. Как будто бы, на первый взгляд, здесь нет ничего страстного, но если задаться вопросом: а зачем кому-то нужна эта информация, особенно если ни сам человек, ни тот, кому он рассказывает, ничего изменить не могут (воду не подключит и халат не сделает длинным), или если это вообще неинтересная, незначущая обыденная ситуация. Вот отсюда и рождается опять-таки празднословие, которое любит сообщать другим пустое и ненужное.

Если переживание было не сильным, то после того как, например, разбил любимую чашку, то мысленно расскажешь ближнему два – три раза, а если это более серьезный случай, например, как тебя залили соседи, то повторишь свой рассказ множество раз и может быть разным людям.

Есть и такие рассказы, в которых человек хочет поделиться с кем-то своими действительно скорбными обстоятельствами, тяготами, неудачами и т.п.. Эту группу «а-рассказать о своих скорбях» мы сейчас не будем выделять.

### **«А-рассказать о своих переживаниях, страхах»**

Часто случается, что человек хочет поделиться с кем-то своими внутренними переживаниями и страхами. Иногда в этих рассказах больше саможаления и желания, чтобы кто-то тебе посочувствовал, а иногда рассказывается для того, чтобы тебе помогли или дали совет. Но все же чаще это стремление просто рассказать о своих переживаниях. Например:

Интернет - источники: 1) «Просто хочу поделиться своими переживаниями. ... Сейчас у меня срок беременности 21 неделя, до узи ещё 2 волшебных недельки, а я уже вся извелась, всё ли хорошо с моим малышом. ... Ещё переживаю я вот почему: на раннем сроке, когда я ещё и не знала о своей беременности (где то месяца 2), у нас была череда праздников и выпивали мы очень часто... Вот и переживаю, начиталась, что из-за этого всего может быть порок сердца у малыша». 2) «Хочу поделиться своими переживаниями, потому что не с кем. В октябре 2013 года я попала в аварию, в

которой получила травмы .... Беда в том, что со мной в автомобиле была моя мама, она погибла, мои травмы с потерей матери не сравнятся. Часто закрадываются мысли: почему она, а не я...».

Относительно мысленного рассказа кому-то о своих переживаниях, то он не всегда произносится вслух, т.к. человек, например, боится осуждения или что его не поймут, или просто не привык рассказывать о себе, т.к. считает это слабостью или неверным. А вот мысленно это можно рассказать.

Разговоры по типу «а-рассказать о своих переживаниях, страхах» бывают преимущественно от страсти печали, в виде страха, самоедства и др.

### **«А-похвастаться»**

Немало людей стремится рассказать о себе что-то хорошее, и делают это как вслух, так и мысленно (и в мыслях делают это даже чаще, чем вслух). Например:

Интернет – источник: 1) «Нароод! Не знаю насколько круто, но я сегодня спасла жизнь человеку или же по крайней мере от травмы точно. (Следует подробный рассказ) ...Вы не представляете, как меня благодарил тот сотрудник. Многие на работе узнали про мой маленький подвиг, а сама сижу довольная» 2) «Навещала свою учительницу по литературе. Принесла неоформленного самурая (свою вышивку) показать. Его показали всему классу, сопровождая такими словами "как приятно жить в то время, когда живут и творят такие талантливые люди!" Так что есть люди, способные оценить вышивку».

Это помыслы, относящиеся к страстям гордость и тщеславие, связанные с похвалой (Об этих помыслах мы очень подробно будем говорить в отдельной главе).

Существуют и другие виды мысленных разговоров «а-рассказать», например: «а-рассказать о своем горе», «а-рассказать, как меня обидели», «а-рассказать, как мне тяжело», «а-рассказать, как я провел день» и др., но мы не будем о них говорить. (Каждый человек может составить перечень своих типичных рассказов)

### **«Учительные» мысленные разговоры**

Следующей группой мысленных разговоров, о которой мы скажем, будет группа «учительная», в которых человек кого-то учит, философствует перед кем-то и т.п.

### **«А-поумничать»**

К этому виду отнесем разговоры, в которых человек размышляет о чем-то высоком, глобальном, философствует и т.п. Но делает это не в форме рассуждения, а рассказывая это другому человеку (и поэтому составитель обозначил их как «умничание»)

Интернет – источники: 1) «(Мысленно) обсуждаю и глобальные вопросы и пустяки». 2) «Бывает, умничаю просто или высказываюсь на какую-нибудь тему». 3) «Я сегодня спорю с учеными умами древности». 4) «Вот уже пару часов я продолжаю в уме полемику на тему русского языка и его место, а также его развитие в нашем обществе». 5) «Я порой сижу, думаю о "высоком" и меня уносит далеко-далеко, за грани разума».

### **«А-научить, объяснить»**

К этому виду учительных мысленных разговоров отнесем разговоры, в которых представляется, как человек учит кого-то чему-то. Это могут быть нравственные вопросы, профессиональные и др. Обращение может быть как к одному слушателю, так и ко многим. При этом иногда люди разыгрывают целые спектакли, уча других, а иногда это просто мысленные рассказы, например:

Интернет – источники: 1) «Дело в том, что когда я готовлю чего-нибудь покушать, я представляю, как будто я готовлю на каком-нибудь шоу и все детально рассказываю, как и что нужно делать. Например, на какую терку натирать овощи, или как нарезать колбасу. В конце рассказа я показываю приготовленную еду как бы на камеру и ем ее, как обычно делают на передачах. Далее я сама себе хлопаю и ухожу в другую комнату с едой, и там ее доедаю. Может быть, я схожу с ума?». 2) «А еще люблю "учить", типа делаю я уборку и представляю, что я кому-то объясняю, как надо убираться, что куда класть и т.д. как-то легче дело идет "при зрителях"». 3) «Иногда ... я мысленно учу своих глупеньких студентов правильно писать глаголы. Я очень чётко представляю,

как учу их ставить вопрос к глаголу, как медленно повторяю фразу: "Если в вопросе есть мягкий знак, то и в глаголе будет! Если в вопросе нет, то и в глаголе нет!". 4) «Я вот часто бывает, когда что-то делаю, мысленно рассказываю сыну, почему я делаю так, а не иначе». 5) «Еще заметила за собой, что люблю поучать других по вопросам психологии, как будто я мастер психологии, самой потом смешно».

## **Конфликтные мысленные разговоры**

Третья группа часто происходящих мысленных разговоров касается конфликтов, которые есть на самом деле или создаются в воображении.

Те конфликты, которые придумываются в воображении составитель определяет как «а-поругаться». Вот пример таких мысленных придуманных конфликтов.

Интернет – источник: «Сегодня утром, еще лежа в постели, разыграла в мыслях сцену ревности мужу, который уже был на работе. Еще и расплакалась».

А это пример мысленного конфликта, который связан с действительным конфликтом.

Интернет – источники: 1) «Сегодня весь день мысленно ссорюсь с В. В. Мы разошлись во мнениях. Она называет меня душой, а я обижаюсь». 2) «Чаще всего (мысленно) говорю на волнующие меня темы, после какого-нибудь спора или конфликта на работе».

При любых конфликтных разговорах человек испытывает эмоциональное волнение, и в мыслях говорит с нажимом. В них он спорит, обвиняет, укоряет, высказывает недовольство, оправдывается и т.д. Мы укажем только некоторые способы воздействия (но в последующих главах будем говорить об этих и других подробно).

У святых отцов такие мысленные разговоры относятся к понятию «гневный помысел».

### **«А-поспорить»**

Бывает так, что человек, получая какую-то информацию или видя действия другого, с которыми он не согласен, начинает спорить и мысленно доказывать, что тот не прав.

Интернет – источники: 1) «Спорю, разговариваю, что-то доказываю с пеной у рта, вещаю, бодаюсь». 2) «Постоянно в мыслях спорю на форуме». 3) «Вот я вижу его и в мыслях спорю с ним, объясняю в мыслях». 4) «Заметила за собой - как иду с работы усталая, начинаю ругать М., ... почему свет стоит, спорю мысленно с ним, обвиняю». 5) «Иногда, читая какую-то книгу и будучи в корне не согласна с сюжетом или автором, я представляю себе автора и доказываю ему, что он неправ». 6) «При ближайшем рассмотрении, (что) у других не так и не то, я с готовностью могу на это указать и ткнуть. (И тогда) уже не я не такая, а это уже ты не такой. .... Всю правду про себя ты и узнаешь! И я уже с шашкой и на коне доказываю всем, какие они недоделанные. Если не вслух, то уж в мыслях-то точно доказываю». 7) «Пережил такое разочарование, прям заболел от переживаний и нахлынувших воспоминаний. Неделю хожу и перевариваю в себе, в мыслях спорю, возражаю...». 8) «В последнее время часто ловлю себя на том, что в мыслях спорю со своей свекровью. Дело в том, что наши с ней мнения расходятся практически по любому вопросу, ей 58 лет, и у нее совершенно устаревший взгляд на многие вещи, просвещаться и развиваться человек не собирается, да еще и любит давать свои советы, совершенно бесполезные, причем так уверенно порой говорит то, что мне кажется полной чушью». 9) «Что касается других, я спокойно даю им жить как они хотят, не влезая в их дела. Правда в мыслях я с ними не согласна и поэтому я не даю жить себе больше, чем им. Ругаться я не ругаюсь, но в мыслях веду с ними разговор. Вот такая мыслительная война идет во мне, и этим я не даю себе жить. Что толку ругаться и доказывать свою правоту жизнь сама расставит все по местам, но с этим нужно, что-то мне делать т.к. это мне мешает жить своей жизнью».

Подобные разговоры могут происходить от страсти гордости и осуждения, при которых душа считает, что она хорошая и правая, а другие – плохие и неправы.

**«А-повозмущаться кем-то»**

Следующий распространенный вид мысленных разговоров – возмущение другими людьми в ситуациях, которые тебя непосредственно касались или касались опосредовано, или которые тебя вообще не касались. Они часто перекликаются с разговорами «а-рассказать, что видел, слышал», только они сопровождаются возмущением и там были затронуты какие-то интересы человека. Например:

Интернет - источники: 1) «Хочется поделиться впечатлением от посещения магазина. ... В магазине ... демонстрационные стенды расставлены таким образом, чтобы максимально покупатель был не виден. Народу много. Консультантов двое (в других городах тоже бывает наплыв покупателей, но к тебе обязательно подойдут, спросят, скажут, когда освободятся, попросят подождать). Дозваться кого-либо не представляется возможным. Выпутались из лабиринта стоек, у кассы стоит девушка - расчесывается. На вопрос может ли она проконсультировать ... - она буркает "я вообще кассир". Никакой консультации мы, конечно, не получили. Она ткнула пальцем - вот тушь, смотрите сами. Я спрашиваю, почему консультантов нет, она отвечает: всех в отпуск отпустили. В общем, купили необходимое, и убралась восвояси». 2) «Ну как так можно?! Моему возмущению нет предела, возможно, тут меня никто не поймет, но сегодня я наблюдала в саду ужасную сцену, и если б я не опаздывала очень сильно на работу, я бы вмешалась, вернее высказалась... Прибежали мы в сад после часовой пробки, и я уже пихнула дочь в группу, и развешивала вещи в шкафчик, спешила убежать.... Как тут одна мамаша подозвала воспитателя под видом отдать ей справку после болезни, потом стала передавать через нее деньги на Новый Год. И потом видимо пихнула ей еще денег, на что воспитатель, не сбавляя голоса, спросила - "что это!?". Ну та начала ей шептать - что типа это вам, вы уж присмотрите там за моим ребенком, переоденьте.... Воспитатель отказалась, сказала чтоб та больше ни смела предлагать, что дети все всегда переодеты..., она тоже мать и все такое... Вот о чем такая мать думает то, во-первых: создала ужасно неудобную ситуацию для воспитателя, во-вторых: если я не дала, то что, мой ребенок будет в случае чего будет ходить грязный и не переодетый!?».

Думаю, вполне понятно, что возмущение другими людьми свойственно страстям осуждения и гнева.

### «А–оправдаться»

И последним распространенным видом мысленных разговоров, о котором мы скажем, будут разговоры по типу: «а-оправдаться». Например:

Интернет–источники: 1) «Я вот, допустим, знаю, что не права, но внутри оправдываюсь, я же типа не просто так, а потому что он так и так». 2) «Часто я пытаюсь неосознанно вслух оправдаться, словно кто-то меня обвиняет и т.д.». 3) «Я долгое время обращаю внимание, что в своих внутренних диалогах постоянно как бы оправдываюсь в своих поступках перед одним конкретным человеком. Причем часто сам придумываю упреки с его стороны (или язвительные вопросы). И потом сам начинаю ему виртуальному объяснять, почему я поступаю так вот и так». 4) «В особенности (неотчетливые разговоры) бывает, когда кто-то взбудоражен своей социальной ситуацией. Если его в чем-то обвиняют или подозревают, то он, весьма вероятно, обнаружит, что оправдывается или, может быть, винится перед воображаемым собеседником. Виновный кается, чтобы «снять камень с души», то есть внутреннее смятение не прекратится, пока не найдет себе выражения, что и вызывает острую необходимость высказаться кому-то».

На этом закончим говорить об этой особенности мысленных разговоров (но напомним, что в последующих главах мы будем говорить об этом более подробно).

### Раздел 3.4. Об эмоциональности мысленных разговоров

Мы уже говорили, что при страстных помыслах (к которым относятся и мысленные разговоры) возникает образ человека, с которым начинается собеседование на определенную тему, или появляется образ предмета, соответствующий какому-то желанию, о котором начинаешь думать.

А теперь скажем о том, что при этом человек приходит в некое волнение (эмоциональное возбуждение, переживание, волнение), т.к. по природе эмоции зависят от того, что человек думает:

**Игнатий Брянчанинов** (Аскетические опыты 2, Совецание души с умом): «...всегда ... чувствования (души) соответствуют ... помышлениям (ума)».

И понятие «страстный помысел» также содержит эмоциональную сторону мыслей.

### **Примеры об эмоциональных волнениях, которые бывают при мысленных разговорах**

Итак, при ведении мысленных разговоров (как и при рассуждениях, мечтаниях и обращениях к себе) человек испытывает различные эмоции: явно позитивные, негативные и относительно спокойные.

Приведем примеры явных приятных позитивных мыслей и разговоров (они несут удовольствие в той или иной мере), на которые, кстати, люди не жалуются, а говорят иногда об этом с умилением:

Интернет – источник: 1) «Планирую, что завтра надену. Потом, вдруг, начинаю думать о парне, потом думаю, как скажу ему что-нибудь умное. ... Придумываю, как скажу что-нибудь милое». 2) «5 лет ждали, и наконец-то случилось чудо, когда и надеяться перестали. Я тоже плакала от счастья. Особенно когда думала, как родителям сказать! Стою кушать готовлю и придумываю, как скажу и реву». 3) «Каждую ночь я думаю о тебе, вспоминаю наши встречи, прокручиваю в голове твои нежные слова... Мой хороший, я мечтаю о нашей скорой встречи, чтобы обнял меня и подарил мне счастье». 4) «Строю сам с собой какие-то диалоги .... (Мои «собеседники) успешные люди из моих мечт/воображений/фантазий, от имени которых я разговариваю с другими вымышленными людьми, учу их чему-то, получаю небольшое наслаждение побывать на месте этих успешных людей». 5) «Я сейчас вспоминаю забавные моменты, разыгрываю диалоги в лицах, смеюсь над собственной неуклюжестью». 6) «А я люблю играть, что я вот такая знаменитая личность, что у меня тут куча журналистов интервью постоянно берут, про жизнь спрашивают, все людям показывают». 7) «Есть и позитивные воспоминания, которые я с удовольствием прокручиваю в голове, и каждый раз я по новой переживаю ту радость, которую я

испытывал в тот момент, говоря про себя: "прекрасные были времена..."».

Мысленные диалоги могут проходить и в относительно спокойном состоянии (эмоционально мало выраженные), например, когда они затрагивают обыденные ситуации:

Интернет – источник: «... (веду мысленный) разговор с женой о покупке очередной ляльки для фотоаппарата, проговариваю доклад на научном семинаре».

А вот примеры неприятных и негативных разговоров (конфликтных), при которых переживаются отрицательные эмоции, и на которые люди жалуются, т.к. они доставляют им страдания.

Интернет – источники: 1) «Любые нелестные отзывы в свой адрес и критику воспринимаю близко к сердцу, долго кручу в мыслях, гневаюсь». 2). «Чаще эти диалоги в деструктивном ключе, конечно. Я них или защищаюсь, или обвиняю, но то и другое - гадость однозначно». 3) «От (обиды) избавиться очень тяжело, ты постоянно прокручиваешь в голове диалог. Думаешь, чтобы ты сказала своему обидчику, будь он сейчас напротив тебя. После этого ты всегда чувствуешь себя разбитой, настроение падает». 4) «Я очень часто злюсь, и злость легко возникает. Я чувствую злость к маме, врачу, пациентам, коллегам и окружающим людям. ... Я мысленно в голове высказываю и прокручиваю то, что меня злит. Я говорю это человеку в мыслях. Пока у меня не станет повышаться давление, после повышения, которого я почувствую улучшения состояния. У меня есть три исхода для злости - я ее выскажу человеку, возникнет внешнее раздражение и будет конфликт или повысится давление». 5) «Строю сам с собой какие-то диалоги, в которых пытаюсь выплеснуть эмоции, гнев или просто пытаюсь спорить с оппонентом. "Собеседник" не вымышленный персонаж, а самый настоящий. Это может быть знакомый на работе, с которым был конфликт или спор, который я проиграл. Это может быть человек, испортивший настроение на улице или в магазине». 6) «Когда я вспоминаю те неприятные моменты в своей жизни, я начинаю невольно грустить, начинаю ненавидеть себя за то, что я поступил не иначе». 7) (Сайт по саморазвитию) «Если кто-то говорит вам неприятные вещи, что вы делаете? Вы начинаете принимать гнев в свой разум! Вы можете представить себя сердитым, вы можете накричать на него или говорить что-то, что

может задеть его самолюбие. А вот иногда, люди часами подвергают себя негативному диалогу. В голове каждого человека происходит непрерывный разговор, на который он тратит много энергии, времени и внимания».

(Далее, в следующих главах, мы выделим два типа страстных мысленных разговоров именно по эмоциональности – положительные и отрицательные, которые бывают в разной степени приятными и неприятными, и сделаем это потому, что многие люди не только не оценивают мысленные разговоры, как страстные помыслы, а еще и считают, что если приятно о чем-то думать, то это хорошо и полезно. А от неприятных мысленных разговоров считается, что нужно избавляться, чтобы они тебя не мучили, или потому что они «забирают энергию», а не потому, что это страстные и греховные состояния)

### **3.4.1. О некоторых особенностях эмоций, которые проявляются при мысленных разговорах**

В этом разделе укажем некоторые особенности эмоций (как волнений и переживаний), которые полезно знать тому, кто занимается трезвением и бранью с помыслами.

Сразу заметим, здесь будет речь идти о страстях, но не в тех значениях, которые мы рассмотрели выше (порок, привычка и др.), а в значении «страсть» – это сильная эмоция, чувство.

### **Эмоциональные возбуждения являются естественными для души**

**Бл. Августин** (О Троице, ч.1, кн.7, ст.8): «... в природе души неисчислимым образом могут обнаруживаться неисчисляемые [переживания], одни - отдельно от других, другие - более сильные, нежели третьи; постольку ясно, что [ее] природа не проста, но сложна».

Как известно, эмоция – это отражение нашего отношения к чему-либо или кому-либо, которое выражается в переживании удовлетворения или неудовлетворения. Существует множество определений понятия «эмоция», но мы не будем о них говорить (т.к. это не является целью наших бесед). Но приведем некоторые

определения из философского словаря, которые значимы для нашей темы.

Философский словарь: «Эмоция - проявление аффективной жизни, обычно сопровождающееся приятным или мучительным состоянием сознания. Эмоция — это беспокойство различной глубины, нарушение равновесия. Это беспокойство может быть сильным, влекущим за собой повышенную оживленность (например, гнев, энтузиазм), или же, наоборот, спад оживления (например: страх, любовь «с первого взгляда»). Эмоция, таким образом, действует или как возбудитель, или же, наоборот, вызывает оцепенение. ...Эмоция — магическое поведение, усилие, пытающееся изменить мир исключительно психическими силами. Всякая эмоция наделена смыслом, раскрывает какое-либо намерение, пусть даже бессознательное. Одним словом, мы ответственны за свои эмоции; они выражают наш личностный выбор».

Мы будем не раз отмечать, что мысленные разговоры сопровождаются или приятными, или неприятными эмоциями; что при мысленных диалогах может нарушаться покой в той или иной мере; что во внутренних разговорах человек пытается создать и изменить что-то по своей воле и в этом участвуют эмоции.

### **Слово «эмоция» имеет различные синонимы**

А теперь приведем различные синонимы слова «эмоция» для того, чтобы очень просто показать, что может происходить с душой человека при мысленных разговорах, когда она неспокойна.

Вот как о разных обозначениях, которые были у древних философов, говорит блж. Августин.

**Бл. Августин** (О граде Божиим, кн.9, гл.4): «Существуют два мнения философов о тех душевных движениях, которые греки называют *πάθη* (пафи), а из наших — одни, например Цицерон, волнениями, другие — возбуждениями или аффектами, некоторые — как бы точнее переводя с греческого — страстями».

В синонимических же словарях есть такие синонимы слова «эмоция»: чувство, ревность, настроение, душевный порыв, азарт, переживания, увлечение, чувство, горячность, страх, страсть,

ярость, экстаз, исступление, чувствование, упоение, аффект, вспыльчивость, душа, воодушевление. Антоним: бесстрастность.

А вот синонимы слова «переживание»: душа, чувствование, чувство, эмоция, душевный порыв, настроение, волнение.

И слово «волнение» имеет следующие синонимы: беспокойство, возбуждение, смятение, горячность, тревога, нервозность, переживания, взволнованность, смута, возбужденность, непокой, обеспокоенность и др. «Волнением» обычно обозначаются какие-то негативные состояния. Противоположностью состояния волнения является: покой, разрядка, спокойствие, успокоение.

Также приведем некоторые виды волнений, которые даны в словаре синонимов, т.к. в нем довольно емко указаны виды волнений, которые постоянно происходят при мысленных разговорах: беспокойство, огорчение, переживания, суета, тревога и др. (Каждый на своем опыте может убедиться, что даже в течение одного дня он может переживать все эти состояния, хотя и не определяет их именно такими словами, как указаны в словаре)

Словарь синонимов русского языка: «БЕСПОКО/ЙСТВО, взволно/ванность, волне/ние, смяте/ние, смятённость, трево/га, тре/пет. Состояние нервного возбуждения, напряжения, душевного покоя, вызываемое различными чувствами, переживаниями, приятными или неприятными, а также ожиданием чего-либо нового, непредвиденного, предчувствием чего-либо неизвестного, обычно неприятного. ВОЛНЕ/НИЯ, беспоря/дки, броже/ние, недово/льство, ро/пот, сму/та .... Состояние недовольства, неодобрения и неприятия чего-либо, чувство протеста .... Предмет беспокойства, беспокойная мысль о чём-либо, сосредоточенность человека на размышлениях об исполнении чего-либо, об удовлетворении какой-либо потребности. ОГОРЧЕ/НИЕ, разг. расстро/йство. Чувство печали, горечи, душевное переживание; плохое, подавленное настроение, вызванное неприятностями. ПЕРЕЖИВА/НИЯ, книжн. треволне/ния, разг. нерво/трёпка. Сильное душевное волнение, беспокойство, нервное напряжение, вызванное чем-либо неприятным. ... СУЕТА/, ... разг. суетня/, разг. сумя/тица. Волнение, проявляемое в торопливом, беспорядочном движении, беготне, хлопотах. ... ТРЕВО/ГА, испу/г, па/ника,

переполо/х, смяте/ние. Сильное душевное волнение, возбуждение, вызываемое какими-либо опасениями, страхом, неизвестностью».

И это еще далеко не все виды эмоциональных волнений и переживаний, которые охватывают нас, грешных людей, и которые обязательно будут проявляться при наших мысленных разговорах.

### **Эмоции бывают приятными и неприятными, негативными и позитивными**

Эмоции бывают приятными и неприятными, негативными и позитивными, положительными и отрицательными. (Мы перечислили основные определения, которые употребляются при указании видов эмоций по знаку).

К положительным эмоциям и чувствам относятся: удовольствие, радость, восторг, уверенность, симпатия, любовь, умиление, нежность, признательность, самодовольство, довольство, счастье и др. В поучениях святых отцов некоторые эмоции этого качества обозначаются «услаждениями».

К отрицательным относятся следующие: отвращение, разочарование, ярость, неуверенность, скука, злость, неприязнь, зависть, ненависть, гнев, обида, страх, тревога, огорчение, отчаяние, печаль, скорбь, неудовольствие и мн. др.

Энциклопедический словарь по психологии и педагогике: «Негативные эмоции – эмоции, основанные на неприятных субъективных переживаниях. Приводят к реализации адаптивного (самоприспосабливающегося) поведения, направленного на устранение источника физической или психологической опасности. Любой конфликт как трудная ситуация вызывает негативные эмоции».

Так же, как мы уже говорили ранее, мысленным разговорам по типу «конфликтные», в которых человек стремится воздействовать на других людей путем укоров, споров, предъявлением претензий, обвинений и т.п., свойственны негативные эмоции.

И именно такие мысли и эмоции обозначаются у святых отцов, например, как внутренние «бури», «мятежи», «гневные помыслы» и др. И когда речь шла о страстных помыслах и брани с ними, то святыми отцами в основном подразумевались именно они.

Психологами и философами определены и некие нейтральные эмоции и чувства: удивление, любопытство, безразличие, спокойно-созерцательное настроение.

Что важно знать и помнить в отношении знака эмоций тому, кто занимается трезвением и бранью с помыслами?

Что касается мысленных разговоров, то следует учитывать, что они бывают при спокойном эмоциональном состоянии, при положительном и отрицательном эмоциональном волнении («бурях»).

Т.е. человек может быть почти спокойным, когда его особо ничего не волнует, и он все равно может мысленно разговаривать с кем-то. (Заметим, что даже при спокойствии, человеку, не упражненному в трезвении, тяжело осознавать, что он ведет внутренние беседы. Но при этом, их легко прекратить).

А может быть человек явно чем-то расстроен или чем-то недоволен, и также вести мысленный разговор. (И такие негативные состояния легче увидеть, но тяжело остановить)

Что касается того, когда человек доволен чем-то или кем-то, то он ведет приятное собеседование в мыслях (но это ближе все же к спокойному состоянию по сравнению с неприятными волнениями). Такие состояния он считает хорошими.

Важно знать и то, что если негативные и неприятные эмоции приносят страдание, и поэтому побуждают многих людей избегать их, то приятные эмоции люди всячески лелеют в себе, вызывают различными мыслями и не хотят их избегать. Вот как, например, говорит об этом один человек.

Интернет – источник: «"Убегаю" мыслями то в прошлое, то в будущее. Постоянно вспоминаю прошлое, веду внутренние диалоги с людьми, испытываю массу эмоций, сама себя возвращаю обратно... А вот как быть, если воспоминания приятные? Их тоже нужно обрывать? Иногда так приятно окунуться в приятные мысли. Порой бывает так, что такая тоска накатит - а вспомнишь что-то приятное - и настроение повышается. Так вот, стоит ли себя возвращать из всех, даже приятных мыслей о прошлом и о будущем? И как же тогда быть с мечтами?».

**Волнения бывают разной силы и устойчивости**

Есть разные классификации эмоций по силе, но все же основными признано считать следующие.

Интернет – источник: «По силе и длительности проявлений выделяют несколько видов эмоций: аффекты, страсти, собственно эмоции, настроения, чувства и стресс. 1. Аффект – наиболее мощная эмоциональная реакция, которая полностью захватывает психику человека. Обычно возникает в экстремальных условиях, когда человек не справляется с ситуацией. Отличительными чертами аффекта являются ситуативность, обобщенность, малая продолжительность и большая интенсивность. Происходит мобилизация всего организма, движения носят импульсивный характер. Аффект практически неуправляем и не подчиняется волевому контролю. 2. Страсть – это сильное, стойкое, длительное чувство, которое захватывает человека и владеет им. По силе приближается к аффекту, а по длительности – к чувствам. 3. Эмоции в узком смысле носят ситуативный характер, выражают оценочное отношение к складывающимся или возможным ситуациям. Собственно эмоции могут слабо проявляться во внешнем поведении, если человек умело скрывает свои эмоции, то вообще трудно догадаться, что он испытывает. 4. Чувства – наиболее устойчивые эмоциональные состояния. Носят предметный характер. Это всегда чувство к чему-то, к кому-то. Иногда их называют «высшими» эмоциями, поскольку они возникают при удовлетворении потребностей более высокого порядка. 5. Настроения – это состояние, которое окрашивает наши чувства, общее эмоциональное состояние в течение значительного времени. В отличие от эмоций и чувств настроение не предметно, а личностно; оно не ситуативно, а растянуто во времени».

Что важно знать и помнить в отношении силы эмоций тому, кто занимается трезвением и бранью с помыслами?

1. Некоторые мысленные разговоры практически тот час эмоционально «заряжены» (это в основном происходит при «темах – красных тряпках»), а при некоторых нужно вначале «поговорить», а эмоции нарастают постепенно.

2. Следует помнить, что при восприятии чего-либо или кого-либо, а также при мысленных разговорах, эмоции (как некие эмоциональные отклики) могут быть несильные, неглубокие и быстрые, и при этом они возникают постоянно в обыденной жизни

и слабо осознаются. Например, человек обращает внимание на какого-то незнакомого человека и мысленно произносит суждение о нем: «такой полный», и при этом его эмоциональный отклик говорит о том, что ему это не нравится, но сильных эмоций нет. Возможно, он еще подумает немного о полном человеке и даже мысленно скажет ему, например: «тебе надо меньше есть .... », но очень быстро перестает об этом думать, и остается относительно спокойным. Такие эмоциональные отклики достаточно легко прекращаются как сами собой (т.к. сменяются впечатления или душу это не очень заинтересовало), так и легко прекращаются усилием воли, когда, заметив их, говоришь себе по типу: «стоп, о чем ты думаешь?».

При такой слабой силе эмоциональных откликов и помыслов, с ними связанных, духовному подвижнику нельзя считать, что это он хорошо с ними борется. Во-первых, это обольщение: это сами помыслы и волнения были слабыми, а не твоя брань сильная. И, во-вторых, подобные мнения о своей силе брани опасны, т.к. приводят к духовной гордости.

Следует осознавать и то, что бывают средней силы эмоции, которые продолжительней эмоциональных откликов, но, тем не менее, они не захватывают человека надолго и при которых он еще может упокоиться, если быстро отреагирует на свои волнения и мысли с ними связанные.

А есть такие сильные эмоции и переживания, которые охватывают человека на долгое время и с которыми человеку очень трудно справиться. Такие состояния относятся к понятию «страсть» (как сильное волнение). Вот как говорят об этом психологи.

Интернет – источник: «Страсть - сильное, устойчивое, всеохватывающее чувство, доминирующее над другими побуждениями и переживаниями, определяющее направленность мыслей и поступков человека. По интенсивности действия страсть приближается к аффекту. Но, в отличие от аффекта, страсть - это очень стойкое и длительное переживание. Основным признаком страсти являются ее действенность, слияние волевых и эмоциональных процессов. Страсть заставляет личность сосредоточиться на объекте ее устремлений: упорно размышлять о предмете чувств, живо и ярко представлять удовлетворение потребности, лежащей в основе страсти, и т.д.».

И при последних состояниях находятся многие и многие люди, которые ведут страстные (волнительные) мысленные разговоры (которые могут обозначаться в учениях святых отцов, как «страстные помыслы»).

### **Выражение эмоций бывает открытое и скрытое**

Следующая особенность состоит в том, что, как всем известно, эмоции могут выражаться внешне, сопровождаясь внешней речью, мимикой и др., а могут быть внутренними и опять-таки сопровождаться речью, но уже внутренней.

Что касается внешних проявлений эмоций, то это может показать другому человеку, как ты к нему относишься на самом деле, например, злость – что ты сейчас считаешь другого плохим, а улыбка – что он тебе нравится. Но не всегда хочется и нужно это делать, и тогда человек старается контролировать свои эмоции.

Также отметим и о том, что существует такое явление, как заразительность эмоций. Эта передача происходит благодаря внешним выражением эмоций – мимике, голосовым интонациям и жестам. Когда один улыбается, другой улыбается в ответ, один смеется и второй может легко рассмеяться, или когда один имеет рассерженный вид, то другой реагирует с опаской, и т.д. Об этом говорят и исследователи, и святые отцы.

Интернет – источник: «Заразительность эмоций. Человек, испытывающий ту или иную эмоцию, может невольно передавать свое настроение, переживание другим людям, общающимся с ним. Вследствие этого может возникнуть как всеобщее веселье, так и скука или паника».

**Иоанн Кронштадтский** (Моя жизнь во Христе, ст.272): «Страсти по духовному устроению заразительны; например: злоба, еще не высказанная на словах, не выраженная на деле, а скрывающаяся лишь в сердце и отражающаяся слегка на лице и в глазах, уже передается душе того, на которого я имею злобу, и другим приметна; возмущаюсь я страстью, мое возмущение касается и сердца другого, делается какой-то духовный перелив нечистого потока из одного духовного вместилища в другое. Уничтожишь в себе страсть к брату, уничтожится и в нем; успокоишься сам, успокоится и он. ... Между душами

человеческими находится слишком тесная внутренняя связь и сообщение. Потому-то добрые, благочестивые, сердечные расположения общительны душам других, особенно же добрые дела».

А сейчас скажем о том, что внутренние переживания могут не выплескиваться наружу, и человек внешне кажется, например, спокойным, а внутри весь «кипит». Вот как говорят люди о внутренних негативных и позитивных состояниях, которые они не выказывают внешне.

Интернет – источники: 1) «Когда жду моего неторопливого мужа, то иногда внутри прям трясет и распирает, внешне злюсь, считаю, что он неправ, ругаюсь». 2) «Я улыбаюсь, а внутренне злюсь, скажем, на бабульку какую-нибудь, которая мне что-то высказывает». 3). «В моей жизни появился человек, которого я вынуждена терпеть рядом с собой в квартире. Его наглость, глупость и надоедливость вызывают во мне приступы ярости. Внешне я держу себя в руках, но внутренне злюсь до такой степени, что если бы мои мысли в тот же миг исполнялись, то я его просто уничтожила бы, причем очень мучительным способом! Это меня не пугает, но раздражает...». 4) «Я замечаю за собой, что когда вижу что муж (ничего) не может, внутренне злюсь на свекровь что она мало что вложила в него». 5) «Реакция на критику - внешне - практически всегда остаюсь спокоен и невозмутим; внутренне - злюсь и закипаю». 6) «Я ужасно нервничаю из-за опозданий других людей и внутренне злюсь. Недовольство могу прямо не высказывать, но неосознанно порой прорывается, в мелочах каких-нибудь мстительных - сама себе удивляюсь». 7) «Кто-то что-то говорит, обращаясь ко мне, дежурно реагирую, пытаюсь не выдать себя, и внутренне наслаждаюсь теплом и нежностью ...».

Сразу отметим, что христианское учение говорит, что если внешне человек спокоен, а внутри – волнение, смятение и множество мысленных разговоров, то ему не следует обольщаться тем, что он видимо живет в мире с людьми.

**Евергетин** (т.4, гл.2, из Отечника): «Даже если нас извне окружают тысячи мирных обстоятельств и исцелений, а внутри нас рождается смятение, помешательство и шум от помыслов, то никакой пользы не будет от того, что мы живем в мире со всеми».

Также христианину, занимающемуся трезвением над собой, следует различать как и когда происходят подобные разыгрывания внешнего спокойствия или доброжелательства. Иногда они бывают ситуативными, например, когда неожиданно встретил человека, с которым не очень хочешь общаться, но чтобы не показаться невежливым или недружелюбным, разыгрывается радостное или почтительное приветствие. А иногда разыгрывания бывают как «домашние заготовки», когда человек специально в своем воображении создается какую-то ситуацию и проигрывает что и как он скажет, как выразит это внешне, а потом при реальном общении пытается воспроизвести ранее разыгранные эмоции и речи.

### **Эмоции можно различать по отношению к действительности**

Как было уже отмечено в предыдущем разделе, есть реальные ситуации, которые происходят сейчас, и при которых человек испытывает те или иные эмоции. Такие эмоции являются непосредственными при восприятии чего-либо, что видишь, слышишь, ощущаешь, понимаешь в этот момент. Иногда они проявляют внешне такими как есть, иногда их прячут и стараются не показать, или стараются показать не те, которые испытывают на самом деле.

А есть память о бывших ситуациях или предположение о будущих ситуациях, которые также сопровождаются эмоциями, но они не являются непосредственными (ситуативными), т.к. сейчас нет реальной ситуации, при которой происходит естественное на этот момент переживание, волнение. Можно сказать, что такие эмоции о прошлом и о будущем как бы создаются самим человеком в его памяти и фантазии. Вот как говорится, например, о чувствах, которые связаны с прошлым, в Энциклопедическом словаре по психологии и педагогике: «Ретроспективные чувства – в психопатологии - склонность эмоционально переживать события прошлого в настоящий момент времени не менее интенсивно, чем это было в тот его период, когда они происходили на самом деле».

Так вот в мысленных разговорах действуют не непосредственные эмоции, потому что сейчас нет реального разговора и ситуация уже или прошла, или еще не наступила. И

тогда получается, что человек сам себя в мыслях «заводит», «распаляет» и т.п. Это понимают некоторые люди.

Интернет – источник: «Возможно, вы замечали, что произнося воображаемые диалоги, размышляя о чем-то негативном, представляя себе нечто негативное, мы просто сами распаляем себя?!».

Также по поводу эмоциональности мысленных разговоров отметим и то, что в них воспроизводятся и разыгрываются разные интонации, причем как свои, так и чужие.

Интернет – источник: «Я веду диалог внутри себя.... Идет осмысленный текст с моим голосом, интонациями, воспроизвожу в уме различные ситуации, и говорю-говорю-говорю».

После реального разговора, когда человек мысленно повторяет, что было сказано, эмоции разыгрываются под стать пережитым. Но могут и доигрываться или переигрываться, т.е. что-то повторяется уже с другими эмоциями (напр. более ласковыми, более строгими).

### **Эмоции и чувства бывают направленными на себя и на других**

В психологии выделяются эмоции направленные на себя и на других, причем как приятные, так и неприятные.

Интернет – источники: 1) «В качестве пространственной характеристики эмоций в современной психологии обычно выступает их направленность: «на объект» или «на себя». ... Когда переживается отношение человека к какому-либо внешнему объекту, то эмоция направлена вовне, на объект. Когда переживается отношение человека к самому себе, то эмоция направлена вовнутрь, на себя. Эмоция есть переживание в настоящем времени, но направлена она может быть на события как в настоящем, так и в прошлом, и в будущем». 2) «Эмоции, направленные на себя: а) приятные — сила, гордость, самолюбование, защита собственного достоинства, упрямство, чувство собственного превосходства; б) неприятные — смущение, чувство вины, сожаление, стыд, сдержанность, скромность. Эмоции, направленные на других: а) приятные — любовь, симпатия, доверие, сочувствие, уважение, интерес, одобрение, благодарность, благорасположение, преклонение, восторг; б)

неприятные — ненависть, отвращение, недоверие, игнорирование, вражда, унижение, недовольство, возмущение».

Для мысленных разговоров свойственно, что эмоции (как приятные, так и неприятные) направлены на других, а для обращений к себе – на себя.

Также отметим, что в зависимости от того на кого направлена эмоция она может быть добродетельной или греховной. Например, гнев может быть на свои помыслы во время брани с ними (и это добродетель), может быть на другого человека, который сделал тебе неудобно (и это грех). Или, например, есть печаль как отчаяние (это грех), а есть печаль о своих грехах (это добродетель). Есть радость от того, что осознаешь действия Божия относительно тебя (добродетель), а есть радость за себя, которая ставит себе в заслугу разрешение какого-либо дела (грех).

### **О вреде негативных эмоций**

Философы, медики, психологи и др. ученые говорят о вреде сильных эмоциональных негативных волнений. Во-первых, они приводят к телесному расстройству.

Интернет – источники: 1) «На эмоциональный всплеск в первую очередь реагирует нервная система человека. Кровь, проходящая через сердце, резко меняет ритм пульсации. В зависимости от того, какие эмоции испытывает человек, кровь отливает из одних частей тела в другие, после чего начинает меняться работа мозга. Все это приводит к перепадам давления и другим, негативным для организма, последствиям». 2) «Как показали исследования, отрицательные эмоции могут привести не только к расстройствам нервной системы, но и к физиологическим изменениям в организме — вплоть до таких заболеваний, как гипертония, инфаркт миокарда, стенокардия, язва желудка, приступы бронхиальной астмы. ...Главная же опасность отрицательных эмоций состоит в том, что, внезапно возникнув, они очень медленно сходят на нет. А при частом повторении как бы суммируются в своем воздействии. Более того, если порождающая их конфликтная ситуация носит непрерывный и продолжительный характер, эмоциональное возбуждение может перейти в своего рода хроническую форму».

Во-вторых, при сильных эмоциональных волнениях человек не может здраво мыслить.

Но прежде скажем, что любые эмоции влияют на мышление, и могут как исказить его, так и стимулировать. Приведем некоторые цитаты об этом из психологических работ.

Интернет – источники: 1) «Влияние эмоций на умственную деятельность отмечал и Л., однако его мнение существенно расходится с мнением других ученых. «Находясь в бодром, веселом настроении, - писал он, - мы чувствуем, что делаемся находчивее, изобретательнее, мысли наши текут живее и продуктивность умственной работы повышается. Однако в значительном большинстве случаев чувства влияют на умственную сферу неблагоприятным образом: течение представлений замедляется или даже вовсе приостанавливается, восприятия и воспоминания искажаются, суждения делаются пристрастными». ... Механизм, задействованный в осуществлении эмоциями подкрепляющей функции, в современной психологии называется мотивационным обусловливанием. О значимости этого механизма писал еще С.: «Вследствие одного того, что мы видели какую-либо вещь в аффекте... мы можем ее любить или ненавидеть». 2) «В процесс мышления зачастую вмешиваются, изменяя его, эмоции. Вот что по этому поводу писал (известный психолог Р.): «Подчиняясь деспотическому господству слепого чувства, мысль начинает порой регулироваться стремлением к соответствию с субъективным чувством, а не с объективной реальностью..., следует «принципу удовольствия» вопреки «принципу реальности»... Эмоциональное мышление с более или менее страстной предвзятостью подбирает доводы, говорящие в пользу желанного решения». Эмоции, однако, способны не только исказить, но и стимулировать мышление. Известно, что чувство придает мысли большую страстность, напряженность, остроту, целеустремленность и настойчивость. Без возвышенного чувства продуктивная мысль столь же невозможна, как без логики, знаний, умений, навыков. Вопрос только в том, насколько чувство сильно, не переходит ли оно пределы оптимума, обеспечивающего разумность мышления». 3) «Эмоции влияют на людей разными путями. Одна и та же эмоция неодинаково переживается разными людьми, а также определенным человеком в разных ситуациях. Эмоции могут влиять на все системы индивида,

субъекта в целом. Эмоции и восприятие: давно известно, что эмоция, как и другие мотивационные состояния, влияет на восприятие. Радостный человек воспринимает мир с оптимизмом. Тот, кто страдает, грустит, интерпретирует замечания других как критические. Эмоции и познавательные процессы: эмоции влияют на память, мышление и воображение человека. Эффект "суженого зрения" восприятия имеет свой аналог в познавательной сфере. Испуганному человеку трудно оценить альтернативные решения. В разгневанности у человека появляются лишь "сердитые мнения". В состоянии повышенного интереса или возбуждения отдельные субъекты бывают настолько увлечены, что не способны к обучению и деятельности. Эмоции и действия: эмоции или комплексы эмоций, которые испытывает человек в определенное время, влияют на его учебу, игру, труд. Когда он реально заинтересован в предмете, то имеет желание изучить его глубоко. Чувствуя отвращение к какому-либо предмету, он пытается его избежать».

А вот что говорят психологи о влиянии негативных эмоций на мышление.

Интернет - источники: 1) «Душевное волнение, аффект, состояние, снижающее способность лица понимать значение своих действий или руководить ими. ...Аффект лишает человека обычной рассудительности и воли. Он является противоположностью спокойствия духа, обозначает всякую вызванную чувством приостановку или затруднение в обыкновенном, нормальном течении представлений. ... Субъект переживаемого аффекта может испытывать чувства от приятных—неприятных до ошеломляющих, оказывающих сильнейшее воздействие, причиняющих, например, паралич и даже смерть. Особенностью состояния аффекта является то, что происходит сужение сознания. Внимание субъекта целиком поглощается породившими аффект обстоятельствами и навязанными ими действиями». 2) «Но наибольший вред постоянные эмоциональные всплески наносят человеческой психике. Специалисты утверждают, что частая и резкая смена биоритмов очень вредна для психического здоровья. Психика такого человека становится очень шаткой, он перестает быть устойчивым к различным факторам, раздражающим ее. Это приводит к резким переменам настроения, что тоже наносит организму существенный вред. Особенно ярко это заметно, когда

человек устает, в такие моменты его раздражительность становится практически не контролируемой. Зачастую люди, привыкшие к бесконтрольному возникновению у них негативных эмоций, перестают реагировать на положительные факторы и у них развивается депрессия. Замечено, что люди, не умеющие контролировать всплески своих эмоций, предрасположены к возникновению состояния аффекта. В этом состоянии они совершают такие действия, которых никогда не совершили бы, находясь в сознании. Очень сильные эмоции вызывают у них временное помутнение сознания и их действия становятся абсолютно неосознанными. Даже если у излишне эмоционального человека не происходит полного перехода в состояние аффекта, он очень часто находится в «переходном» к нему состоянии, что создает дополнительную нагрузку на мозг. Слишком частые переходы в состояние аффекта приводит к таким психическим расстройствам, как раздвоение личности, мании и шизофрения. Даже если ситуация не доходит до критической стадии, каждый эмоциональный всплеск частично нарушает ясность человеческого сознания и мешает мыслительному процессу, причем это касается как отрицательных, так и положительных эмоций. Причина этого кроется тоже в резкой перемене ритма работы мозга. Когда человек не контролирует свои эмоции, он теряет возможность ясно мыслить, поэтому принимает решения, которые кажутся ему выгодными в данной ситуации, не раздумывая об их последствиях, которые могут быть для него нежелательными».

Также некоторые люди заметили, что под влиянием мысленных разговоров у них нередко меняется настроение.

Интернет – источники: 1) «Вроде все отлично, но потом когда я ловлю себя на мысли, что все отлично, я сам себе начинаю придумывать какие-то плохие мысли, или вспоминать негативное» 2) «Мое настроение (из-за мысленных разговоров) иногда меняется, из-за этого я ссорюсь с родителями». 3) «Сама придумываю диалоги, сама с собой разговариваю, сама над ними смеюсь и хожу потом радостная весь остаток дня».

На этом закончим приводить психологическую классификацию эмоций (напомним, что мы выбрали только те вопросы, которые полезно знать тому, кто занимается трезвением над своими мыслями и познанием себя).

### 3.4.2. Некоторые поучения святых отцов об эмоциях и «бурях»

А теперь приведем поучения святых отцов на некоторые особенности эмоций.

**Святые отцы говорили об эмоциях, как о волнениях, переживаниях, чувствованиях и др.**

Следует отметить, что святые отцы в своих творениях не употребляли слово «эмоция», а употребляли другие слова (как в отношении положительных, так и отрицательных эмоций): чувствование, восчувствование, волнения, смятение, сумятица, страстные движения, страстные помыслы и др.

Особо отметим, что «переживание» или «волнение» в христианской аскетической литературе и у древних философов обозначается как *πάθος* (пафос) – страсть, переживание, страдание, сумятица.

**Примечание из писем Исидора Пелусиота** (ч.2, п. 186): «Греческое слово *πάθος* обозначает не только греховную страсть, но и желание вообще, а в русской аскетической литературе слово "страсти" обозначает только греховные переживания».

**Бл. Августин** (О граде Божием, кн.8, гл.17): «... сумятица ... по-гречески называется *πάθος*..., от слова *πάθος* словом *passio* (страсть) называется движение души, противное разуму».

Это еще одно значение понятия «страсть». И это значит, что иногда святые отцы, говоря о страстных помыслах, подразумевали мысли, сопровождаемые сильными эмоциями, а иногда мысли порочные или влекущие к совершению греха (но по своей сути эти два значения часто связаны, например, у разгневавшегося человека мысли злые и он желает, например, отомстить или ударить другого).

Вообще страстными эмоциональными состояниями считаются, во-первых, наслаждения порочным и тем, что не является истинным благом и добром, и, во-вторых, негативные эмоции – гнев, печаль, ненависть во всех свойственных им видам.

Также, говоря о чувствах и эмоциях, святые отцы часто обозначали их «сердцем» (но оно иногда имеет и другое значение - «внутренний человек»).

**Феофан Затворник** (Что есть духовная жизнь..., п.8): «Дело сердца - чувствовать все касающееся нашего лица. И оно чувствует постоянно и неотступно состояние души и тела, а при этом и разнообразные впечатления от частных действий душевных и телесных, от окружающих и встречаемых предметов, от внешнего положения и вообще от течения жизни, понуждая и нудя человека доставлять ему во всем этом приятное и отвращать неприятное. Здоровье и нездоровье тела, живость его и вялость, утомление и крепость, бодрость и дремота; затем что увидено, услышано, осязано, обоняно, вкушено, что вспомнано и вообразено, что обдуманно и обдумывается, что сделано, делается и предлежит сделать, что добыто и добывается, что может и не может быть добыто, что благоприятствует нам или не благоприятствует - лица ли то или стечение обстоятельств, - все это отражается в сердце и раздражает его приятно или неприятно. Судя по сему, ему и минуты нельзя бы быть в покое, а быть в непрерывном волнении и тревоге, подобно барометру пред бурей. Но причувствовалось, и многое проходит у него без следа, как можете проверить теми случаями, что когда в первый раз случится нам быть где, то все нас там занимает, а после второго и третьего раза разве что. Всякое воздействие на сердце производит в нем особое чувство, но для различения их в нашем языке нет слов. Мы выражаем свои чувства общими терминами: приятно - неприятно, нравится - не нравится, весело - скучно, радость - горе, скорбь - удовольствие, покой - беспокойство, досада - довольность, страх - надежда, антипатия - симпатия. Понаблюдайте за собою и найдете, что на сердце бывает то одно, то другое».

Заметим и то, что издавна философы рассуждали о том, должен ли разумный человек испытывать страсти (эмоции) и допускать их господство над умом.

**Бл. Августин** (О граде Божиим, кн.9, гл.4): «Эти волнения, или возбуждения, или страсти, по словам некоторых философов, испытывает и мудрец, но они у него обузданы и подчинены разуму, так что власть ума налагает на них своего рода законы, которые указывают им должную меру. Держащиеся такого мнения суть

платоники или аристотелики .... Другие же, например, стоики, решительно не допускают, чтобы мудрец испытывал какие бы то ни было страсти. ...По учению стоиков, когда мысленные образы, называемые ими фантазиями, возникновение и время возникновения которых в нашем уме не зависит от нашей воли, идут от предметов страшных и ужасных, то они неизбежно волнуют ум и мудрого; так что на короткое время он и бледнеет от страха, и подвергается скорби, как страстям, предваряющим деятельность ума и рассудка. ...Различие между душой мудрого и душой глупого, с их точки зрения, состоит в том, что душа глупого поддается страстям (эмоциям – от сост.) и подчиняет им ум свой; тогда как душа мудрого, хотя и претерпевает их по необходимости, непоколебимо, однако, сохраняет в своем уме истинное и неизменное представление о том, чего надлежит разумным образом желать или избегать. ... Между мнением стоиков и других философов о страстях и волнениях духа нет или почти нет различия: те и другие одинаково не допускают их господства над умом мудрого».

Что касается христианского учения относительно этого вопроса, то:

**Бл. Августин** (О граде Божиим, кн.9, гл.4): «В данном случае нет необходимости подробно и обстоятельно показывать, как учит об этих страстях божественное Писание, содержащее в себе христианское учение. Ум оно подчиняет управлению и руководству Бога, а страсти — ограничению и обузданию ума, чтобы они обращались на пользу справедливости. Кроме того, мы ставим вопрос не о том, гневается ли ум благочестивый, печалится ли, страшится ли, а о том, что возбуждает его гнев, что вызывает его печаль, чего он страшится. Я не знаю, станет ли кто-нибудь после здравого размышления порицать его за то, что он гневается на грешника, чтобы исправить его, печалится о несчастном, чтобы помочь ему, страшится за находящегося в опасности, чтобы он не погиб? ... (кн.8, гл.17) ... Истинная религия велит не раздражаться гневом, но обуздывать его. ... В то время как демоны находят удовольствие в почете, нам истинная религия велит не придавать ему никакого значения. В то время как демоны являются по отношению к одним людям ненавистниками, по отношению к другим — друзьями, причем не в силу благоразумного и

спокойного суждения, но по расположению душевному и, как сам же он выражается, страстному, нам истинная религия велит любить даже наших врагов».

Итак, не все эмоции и чувства связаны с понятием «греховные страсти». В христианстве добрыми чувствами и волнениями являются не только общепринятые добрые чувства (доброта, нежность и т.п.), которые проявляются относительно всего того, что происходит в мирской жизни, но и духовные переживания, которые проявляются относительно веры (печаль о своих грехах, сострадание, радость о Боге и мн. др.).

### **Святые отцы о вреде волнений и переживаний**

Выше мы уже приводили, что говорят ученые и психологи о вреде негативных эмоций. Христианское учение также говорит о вреде сильных эмоций, т.к.:

**Феофан Затворник** (Начертание христианского нравоучения, В.в. вв): «... (скорые волнения и аффекты) погашаю(т) самодеятельность рассудка и воли и сопровождаю(тся) особенными изменениями в теле».

Начнем с вреда телесного.

**Платон Митр. Москов.** (т.3, Слово на день Благовещения Пресвятыя Богородицы): «...корыстолюбец лишается покоя и иссушает в себе жизненные соки; гневливый воспаляет кровь и неумеренным ее волнованием повреждает свое здравие».

**Паисий Святогорец** (Страсти и добродетели, ч.4, гл.3): «Печаль обезоруживает человека. Высасывает все соки душевных и телесных сил и не даёт ничего делать. Отравляет душу и в тело вносит беспорядок. Бьёт по самым чувствительным местам тела, вызывает страх и им изнуряет человека».

**Иоанн Кронштадтский** (Моя жизнь во Христе, ст. 344): ««Вот, ты выздоровел; не грехи больше» (Ин. 5, 14). - Опыт свидетельствует, что грехи и страсти разрушают здравие души и тела, а победа над страстями доставляет небесное спокойствие душе и здравие телу. Победи многоглавую гидру греха - и будешь здоров. Храни в себе спокойствие духа и не возмущайся, не раздражайся никакими противностями, обидами, неисправностями, неправдами, - и вот ты будешь наслаждаться всегда здравием

душевым и телесным. Волнение, возмущения, огонь страстей различных порождают в нас множество болезней душевных и телесных».

(О том, что при негативных эмоциях происходит некое бессилие (или как сейчас говорят, происходит потеря энергии), мы говорили в теме «О конфликтах в семьях, происходящих от самолюбия и разных страстей (3. Об усталости и саможалении)» в разделе 4.4.3. «О чувствах при мыслях саможаления, которые угнетают и лишают сил», и поэтому не будем останавливаться на этом виде вреда от негативных эмоций).

Также сильные эмоции помутняют разум, и человек не может адекватно мыслить (хотя ему так в этот момент не кажется, и наоборот, например, при гневных помыслах, человеку кажется, что он очень здраво рассуждает, а при печальных помыслах, например, придуманные версии как избавиться от неприятностей кажутся очень разумными).

С древности замечено, что «страсти берут верх над разумом человека, или же, напротив, разум берет верх над страстями» (филос.). А вот что говорят об этом святые отцы.

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, ч.2, гл.14): «Так, когда сердце приходит в смятение, все внутреннее наше приходит в беспорядочное движение и самый ум теряет правость умствования своего».

**Василий Великий** (Толков. на прор. Исаию, 13 гл.): «...когда видишь душу, приведенную в смятение, то знай, что она исполнена шума, потому что в ней нет ни одного ясного и отдельного слова, но неопределенные крики страстей раздаются во владычественном этой души».

**Нил Синайский** (О восьми лукавых помыслах, О гнев): «Распространившийся туман сгущает воздух, возбужденная раздражительность делает грубым разум гневливого. Набежавшее облако омрачает солнце, а помысл памятозlobия – ум. ...Приятное зрелище – спокойное море, но не так приятно, как мирное состояние духа. В тихом море плавают дельфины, а при мирном состоянии духа возникают боголепные помышления. Долготерпеливый монах – тихий источник, всем доставляющий приятное питье, а разум гневливого всегда возмущен и не дает воды жаждущему; если же и дает, то мутную и негодную. У

раздражительного глаза мутны и налиты кровью, возвещают возмущенное сердце, а лицо долготерпеливого спокойно, глаза приятны и смотрят прямо».

**Иннокентий Пензенский** (Христианское нравоучение, или богословие деятельное подлежательное, ч.1): «Страсти — сильные движения чувственного пожелания, объемлющие и потрясающие всю душу, равным образом представляют доказательства глубокого повреждения человеческой души. Ибо они по самой природе своей — сильные, беспорядочные движения, сопровождающиеся помрачением разума, смятением воли, возмущением чувств, потрясением тела и производящие все то зло, которое замечается в мыслях, словах и действиях человека, обращенных на самого себя, на других и на целые общества».

**Феофан Затворник** (Начертание христианского нравоучения, В.в. вв): «(Скорые волнения и аффекты) разделяют по разрушительным действиям на высшие силы человека. Так, одни погашают ясность сознания, как-то: удивление, изумление, увлечение внимания, испуг; другие подрывают волю, как-то: страх, гнев, ретивость; третьи, наконец, терзают самое сердце, которое то радуется и веселится, то скучает, скорбит, досадует и завидует, то надеется и отчаивается, то стыдится и раскаивается или даже попусту мятется мнительностью. ... Это — болезненные потрясения всего человеческого существа. Уже это одно должно наводить на мысль, что им хорошее место только в человеке-грешнике. Болезни должно отнести туда, где есть источник болезней. И действительно, тогда как в грешнике высшие духовные (религиозные — от сост.) чувства заглушены, а душевные извращены (например, чувство истины, эгоистические чувства — от сост.), низшие свирепствуют в нем во всей своей силе. Этому способствуют потеря власти над собою, предание себя общему влечению обстоятельств, не управление ни внешним своим, ни внутренним, составляющие постоянное свойство грешного человека. Кроме того, расстроенное состояние рассудка и воли, без того слабых, подвергает их легко власти сих нечаянных поражений и волнений. Наконец, владычество буйного воображения, мятущего внимание, возмущающего желания, легко волнует и сердце. Грешник как бы неизбежно в непрестанных тревогах. Нет в нем силы, которая бы защитила его от их злого влияния. То страх, то

радость, то тоска, то стыд, то огорчение, то зависть или другое что непрерывно мятут и уязвляют душу его. Жизнь грешника есть путь по колючим тернам, несмотря на внешнюю светлую обстановку».

Для того, кто занимается трезвением над своими мыслями, следует знать, что если ты чем-то возмущен, взволнован, раздражен, отчаиваешься и т.п., то нельзя верить своим мыслям, которые будут при этом, и которые происходят или в форме суждений, или воображаются какие-то выходы из неприятных ситуаций, или ведутся мысленные разговоры. Следует понимать, что сейчас ты не можешь здраво мыслить, и тебе надо, прежде всего, успокоиться путем молитвы и отвержения помыслов.

Вред эмоций есть и для молящегося, и заключается в том, что они не дают внимательно молиться. Здесь, конечно, речь идет не о покаянии или радости о Боге и др. религиозных чувствах, т.к. молитва с чувством сердца – это высшая степень молитвы. А вред молитве происходит от эмоций и мыслей, связанных с тем, что происходит в мире, и с негативными эмоциями против других людей и т.п., и вместо молитвы человек обо всем этом думает, даже если читает молитвы.

Итак, эмоция - это естественный процесс, как мое отношение к чему-то (и если очень просто сказать, то они показывают нравится ли мне что-то или не нравится). Но то, что человек долго мучится (страдает) под их действием, не может долго выбраться из какой-то «темы» и постоянно ее «перемалывает», опять-таки страдая, не может адекватно и здраво мыслить - это не естественно, и называется страстным состоянием.

Но и это еще не весь вред от страстных (эмоциональных) помыслов. Самое страшное, что они несут в себе грех (но об этом скажем в другой главе).

Вообще нужно понимать, что без эмоций и чувств жить нельзя, а нужно только научиться управлять ими, чтобы они не помутняли ум, и научиться возвращать в себе добрые чувства.

**Феофан Затворник** (Что есть духовная жизнь..., п.72): «Без чувств жить нельзя, но чувствам поддаваться незаконно. Надо освежать и умерять их рассуждением и давать им должное направление».

## Волнения и переживания бывают от диавола

Во второй главе этой темы мы уже говорили, что помыслы бывают от Бога и от бесов, и что они сопровождаются разными эмоциональными состояниями и чувствами. И сейчас еще раз скажем об этом, надеясь, что читатель уже более ясно воспринимает этот вопрос.

**Евагрий Понтийский** (Слово о духовном делании, 80): «Ибо за (помыслами, которые внушают Ангелы) следует мирное состояние [души], а за (помыслами от бесов) - [состояние] смятения».

**Иоанн Лествичник** (Лествица, сл.8): «Если Дух Святой называется и есть мир души, а гнев есть возмущение сердца».

**Иоанн Лествичник** (Лествица, сл.24): «В кротких сердцах почивает Господь, а мятежливая душа – седалище диавола».

**Варсанофий Великий** (Руководство к духовной жизни, в.21): «Притом знай, брат мой, что всякий помысел, которому не предшествует тишина смирения, не от Бога происходит, но явно от левой стороны. Господь наш приходит с тихостью; все вражеское бывает со смущением и мятежом. Хотя бесы и показываются облеченными в одежду овчью, но, будучи внутренне волками хищными, обнаруживаются посредством наводимого ими смущения; ибо сказано: по плодам их узнаете их (Мф. 7, 16)».

**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. ...Помыслы от демонов бывают исполнены смущения и печали. ... Злой ангел злобен, гневлив, безрассуден».

Итак, с бесами связаны различные негативные, тяжелые и сильные эмоции и чувства. Святые отцы обозначают эти состояния разными словами, которые имеют несколько значений, например: возмущение (негодование, недовольство, протест), теснота (огорчение, недоумение), смущение (смятение, волнение, связанное с утратой самообладания, внутреннего равновесия), скорбь (печалиться, тоска, горе, страдание) и др.

**Иоанн Кронштадтский** (Моя жизнь во Христе, ст.109): «Дух лукавый есть дух сомнения, неверия, страстей, тесноты, скорби, смущения».

**Иоанн Кронштадтский** (Моя жизнь во Христе, ст.460): «Отсутствие мира в душе, возмущение - коим отличаются все страстные состояния души нашей - есть духовная смерть и знак действия в сердцах наших врага нашего спасения».

**Паисий Величковский** (Крины сельные ..., сл.42): «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».

**Иоанн Карпафский** (Добротолюбие, т.3, ст.95): «Если не дует на море сильный ветер, не появится волнение; и если не нападет на нас бес, не взволнуется страстями ни душа, ни тело».

**Исаак Сирин** (Слова подвижнические, сл.30): «...смущение (волнение – от сост.), если только возможно, прилично будет назвать колесницею дьявола, потому что сатана имеет всегда обычай, подобно ездоку, восседать на ум, брать с собою кучу страстей, с ними входить в несчастную душу и погружать ее в смущение».

О том, что дьявол искушает людей различными беспокойными помыслами, различными недовольствами и смятениями, говорит Господь в Евангелии (Лк. 22, 31-32).

**Макарий Великий** (Духовные беседы, б.5): «...чада века сего уподобляются пшенице, всыпанной в решето земли сей, и просеваются среди непостоянных помыслов мира сего, при непрестанном волнении земных дел, пожеланий и многосплетенных вещественных понятий. Сатана сотрясает души, и решетом, то есть земными делами, просеивает весь грешный род человеческий. Со времени падения, как преступил Адам заповедь, и подчинился лукавому князю, взявшему над ним власть, непрестанными обольстительными и мятущимися помыслами всех сынов века сего просеивает, и приводит он в столкновение в решете земном. Как пшеница в решете у просеивающего бьется, и

взбрасываемая непрестанно в нем переворачивается: так князь лукавства земными делами занимает всех людей, колеблет, приводит в смятение и тревогу, заставляет приражаться к суетным помыслам, гнусным пожеланиям, земным и мирским связям, непрестанно пленяя, смущая, уловляя весь грешный род Адамов. И Господь предсказал Апостолам будущее на них восстание лукавого: «сатана просит вас, дабы сеял яко пшеницу: Аз же молихся» Отцу Моему, «да не оскудеет вера» ваша (Лук. 22, 31-32). Ибо сие слово и определение, изреченное Создателем Каину явно: «стения и трясыйся», в тревоге «будеши на земли» (Быт. 4, 12), служит втайне образом и подобием для всех грешников; потому что род Адамов, преступив заповедь и соделавшись грешным, принял на себя втайне сие подобие. Люди приводятся в колебание непостоянными помыслами боязни, страха, всякого смущения, пожеланиями, многообразными всякого рода удовольствиями. Князь мира сего волнует всякую душу нерожденную от Бога, и как пшеницу, непрестанно вращающуюся в решете, разнообразно волнует человеческие помыслы, всех приводя в колебание, и уловляя мирскими обольщениями, плотскими удовольствиями, страхованиями, смущениями».

И вот что именно происходит с внутренним человеком, когда невидимо бесы строят козни: он оправдывается, ругается на других, обсуждает и осуждает других, спорит, доказывает, настаивает на своем, оправдывается и мн. др.

**Антоний Великий** (Добротолюбие, т.1, Наставления..., 32): «Да откроет Господь очи сердец ваших, чтоб вы видели, сколь многочисленны козни демонов и как много зла причиняют они нам каждый день, – и да дарует вам сердце бодренное и дух рассуждения, чтоб вы могли принести самих себя Богу в жертву живую и непорочную, остерегаясь зависти демонов во всякое время и их злых советов, их скрытных козней и прикровенной злобы, их обманчивой лжи и помышлений хульных, их тонких внушений, которые влагают они каждый день в сердце, гнева и клеветы, на которые подущают они нас, чтоб мы друг на друга клеветали, себя самих только оправдывая, других же осуждая, чтоб злословили друг друга, или сладким говоря языком, скрывали в сердцах наших горечь, чтоб осуждали внешность ближнего, внутри самих себя имея хищника, чтоб спорили между собою, и шли наперекор друг

другу, в желании поставить на своем и показаться честнейшими. Всякий человек, который услаждается греховными помыслами, падает произвольно, когда рад бывает (сочувствует) тому, что в него влагаемо бывает от врагов и когда думает оправдать себя только видимо совершаемыми делами, будучи внутри жилищем злого духа, который научает его всякому злу».

Заметим, что сам диавол и бесы являются мятущимися духами.

**Филарет Дроздов** (т.3, 71. Слово в день Благовещения Пресвятыя Богородицы): «Дух ... неприязни, всегдашний враг мира, потому что сам его не имеет, обыкновенный производитель смущений и смятений, потому что живет в мятеже непрерывном».

Бесы радуются, когда в душе нет мира, и когда она тревожится, переживает и т.п. А радость у них от того, что в таком стоянии им легче душу довести до греха.

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, ч.2, гл. 22, 23): «Враг наш диавол радуется, когда смущается душа и сердце бывает в тревоге. Почему всячески ухищряется он возмущать души наши. .... Враг покушается расстроить душевный мир, потому что знает, что когда душа в смятении, то ему подручнее направить ее на что-либо худое; а ты блюди свой мир, ведая, что, когда душа мирна, врагу нет к ней доступа, и она тогда готова бывает на всякое добро и совершает его охотно и без труда, легко преодолевая всякие к тому препятствия».

Но вражьи мысли несут не только неприятные эмоции, которые обозначаются как гневные или печальные помыслы, так и приятные, как помыслы от самодовольства, гордости.

**Никон Оптинский** (Душеполезные поучения преподобных Оптинских старцев, гл. Помыслы): «Какие и в каком порядке приносятся врагами помыслы, во-первых, оскорбления и обиды, чтобы поколебать основание молитвы. Помыслы о земной славе и земном преуспевании под видом добродетели и даже чего-то духовного; основа их — гордость».

**Феофан Затворник** (Примеры записывания добрых мыслей ..., 66): «Вражьи же помыслы и не худые производят смятение и омрачение, сопровождаясь самодовольством; а худые приносят с собою всегда бурю страстных движений, более или менее сильных и разрушительных».

Также нужно понимать, что понятие «вражий (бесовский) помысел», сопровождающийся негативными эмоциями, обозначается так, во-первых, по причине того, что некоторые мысли «нашептываются» бесами, и они связаны с нелюбовью к другим людям, что соответственно приводит к отрицательным эмоциям. Во-вторых, слушая бесов и реагируя на их внушения согласием, человек подчиняется им, а не Богу и Его заповедям. И, в-третьих, именно благодаря эмоциональному волнению, человек перестает здраво мыслить, и враг может легко воздействовать на человека, увлекая его ко греху.

**Феофан Затворник** (Сб. «Слова о покаянии...»), В неделю блудного сына): «...в добром состоянии мысли не мнутся, и тут врагу действовать нельзя, затем первое у него дело — возмутить помыслы. Возмущает же он их посредством одного, которого избирает коноводом, судя по характеру и занятиям человека. Как только успеет он засадить такой помысл в сердце, тотчас поднимается буря помышлений; внутренний мир и тишина исчезают. Тут-то подседает враг к сердцу и начинает понемногу возбуждать в нем страстные движения».

Но не все негативные эмоции это бесовские воздействия. Часто это происходит от самого человека (и далее будем рассматривать именно с этой позиции). Но христианину важно помнить, что если он начинает внутренне кем-то или чем-то возмущаться, в мыслях сильно протестовать против кого-то, терять самообладание, горевать о мирских потерях, сильно страдать от того, что-то происходит не так как он хочет и др., то это в нем действует дух бесовский, а не Божий, который тих, мирен и разумен.

### **О «буре помыслов» при переживаниях, эмоциональных волнениях**

В учениях святых отцов можно встретить следующие характерные состояния для ума грешника: он бывает в состоянии кружения (мысли повторяются по кругу), парения (мечтать, предаваться фантазиям), пленения (тяжело избавиться от определенных мыслей), блуждания (скитание по разным мыслям, отвлечение) заблуждения (неправые представления, мнения), мятежа (смятения, волнения, переживания) и др. И если при одних

состояниях, например, при парениях, блуждании, человек может быть внутренне спокоен, то при мятеже, он переживает негативные эмоции. Мы сейчас остановимся именно на этом эмоциональном мышлении, которое иногда у святых отцов обозначается, как «страстный помысел», или: «смущение», «буря», «обуревание» помыслов, «мятеж» помыслов, «брань» помыслов» и др. Например:

**Василий Великий** (Толкование на пророка Исаию, на 1-ю главу): «... греховные страсти и все неразумные движения обыкновенно производят в душах неумолкаемую молву и неукротимый мятеж».

Кстати, в толковых словарях есть так же такое понятие, как «буря мыслей»: «Бурей называют неожиданный и сильный всплеск эмоций. (Буря страстей. Буря возмущения, негодования. Буря восторга, ликования, нежности) ...Бурей мыслей, сомнений и т. п. называется их внезапный и сильный наплыв, всплеск».

Это могут быть суждения и мысленные разговоры на какую-то тему, для которых характерен сильный наплыв, или напор, мыслей, сопровождаемый негативными эмоциями (поэтому их часто и обозначают «гневными помыслами»). Или другими словами, это мысленные возмущения по тому или иному поводу, в которых человек с напором высказывает что-то другому человеку и при этом нервничает. Если происходило какое-либо общение (особенно неприятное), то, как правило, вначале повторяются те или иные свои слова или слова собеседника, а потом человек мысленно начинает что-то говорить другому, например, о его неправоте, или начинает учить кого-то как надо правильно делать или говорить, или придумывает, что разговор идет по-другому. Эти и другие высказывания повторяются по многу раз как бы по кругу, и человек нервничает, возмущается и т.п. Это приводит к тому, что человек долго не может успокоиться и перестать вести диалоги на эту тему. Вот как просто об этом рассказала одна женщина.

Интернет – источник: «Приходя после собеседования, я начинаю сильно переживать, что я сказала все не так, как от меня ожидали. Все время перемалываю в голове весь разговор, пытаюсь вспомнить, на чем я могла проколоться. Все время строю какие-то новые ответы, придумываю, как надо было сказать лучше, и пытаюсь оправдать себя, почему я сказала это, а не то. Начинаю сильно нервничать и переживать. И никак не могу отвлечься от

этих мыслей. Если я беру книжку, то я не отвлекаюсь от своих мыслей, а наоборот книжка проходит мимо, а мысли "что я сделала не так", так и продолжают крутиться».

Вот это состояние беспокойства и наплыва навязчивых мыслей и обозначается «бурей». (Ранее мы уже определили, что есть темы – «красные тряпки», на которые душа бурно реагирует, а также говорили, что есть конфликтные разговоры. И все это относится к понятию «буря»).

(О мысленных разговорах по типу «буря помыслов» мы будем очень подробно говорить в одной из последующих глав, а сейчас говорим о них, показывая, что одни мысленные разговоры происходят при относительно спокойном состоянии, а другие – при возбужденном. И это должен четко осознавать тот, кто занимается трезвением, потому что от различения «спокойных» и «буревых» разговоров зависят методы внутренней брани).

Итак, внутренние эмоциональные беседы могут быть и слабо, и сильно эмоциональными, и могут длиться от нескольких минут до нескольких дней (в последнем случае они периодически вспоминаются). Если человек попытается прекратить думать на эту тему, то у него это не получится (за исключением, если он имеет навык трезвения и духовной брани, или если тот, кто не имеет этого навыка, не увлечется чем-то другим или не начнет общаться с кем-то по другим вопросам, и те беспокоящие мысли и мысленные разговоры не пройдут по естественным причинам).

Заметим, что бурю помыслов могут поднимать разные ситуации и разговоры.

**Феофан Затворник** (Письма, п.534): «Всякие случаи, из ряду выходящие, сильно раздражают чувства и поднимают бурю помыслов...».

Далее приведем примеры «бурь».

Особая буря помыслов и эмоциональных волнений (переживаний) происходит при страсти гнева (ярости или раздражении) и ненависти со злобой.

**Исидор Пелусиот** (Письма, ч.2, п.182): «...слово "ярость" ... - страстное движение и смятение помыслов».

**Бл. Диадок** (Добротолюбие, т.3, Подвижническое слово, гл. 62): «Гнев больше всех других страстей обыкновенно встревоживает и в смятение приводит душу».

Вот, например, как говорится у святых отцов о переживании гнева и злости.

**Иоанн Кассиан** (Добротолубие, т.2, гл.5, 90): «...многие дни держат злобу на тех, против коих рассердились. Пусть они на словах иногда говорят, что не гневаются, но дела нередко явно обличают в них сильное негодование, когда, например, они не обращаются к ним с приличною речью и не разговаривают с обычною ласковостью. Им думается, что они при этом не грешат, потому что не ищут отмщения своему раздражению. Но они только не смеют, или не могут обнаружить его, в сердце же кипят им, и молча переживают его (или по другому переводу - питают его в сердце – от сост.), и чрез то обращают яд гнева в свою пагубу; они не изгоняют тотчас силою души горечь досады, но переваривают ее в течение многих дней, и кое-как со временем немного укрощают».

Такие помыслы связаны с осуждением и неприязнью к кому-то, кем ты не доволен. Вот как говорит об этом один монах.

**Варсанофий Великий** (Руководство к духовной жизни, в. 252): «Я скорблю на авву за то, что он оказывает некоторым братьям большее предпочтение в сравнении со мною, и соблазняюсь на него за это, так что ощущаю и брань помыслов, понуждающих меня ненавидеть его».

А это значит, что если ты в мысленных разговорах, например, раздраженно выговариваешь что-то другому или обвиняешь его в неправом к тебе отношении, то ты будешь находиться в эмоциональном негативном волнении, относящемся к понятиям «ненависть» и «осуждение», и это означает, что ты находишь в страстном греховном состоянии.

Также переживания и наплыв помыслов бывает при обиде, скорби, страхе и др., т.е. от страсти печали.

**Феофан Затворник** (Сборник слов, посвященных Богоугодной жизни): «В житейском быту, непрестанные у вас бывают столкновения, непрестанные случаи к обидчивости и возмущениям сердечного покоя — мнимыми или действительными оскорблениями».

**Максим Исповедник** (Главы о любви, 1-я сотн., 52): «Во время искушений не оставляй монастыря своего; но мужественно переноси волнование помыслов, особенно наводящих печаль и уныние...».

Заметим, что и само понятие «переживание» имеет синонимы, соответствующие понятию «печаль».

Словарь синонимов: «переживание - боление, драма, испытание, настроение, нервозность, беспокоиться, бояться, волноваться, пугаться, робеть, содрогаться, страшиться, тревожиться, трепетать, трусить, ужасаться».

Бывают буря эмоции и мыслей от земной попечительности и желания мирских благ. Но при этих переживаниях происходят мысли рассуждения по типу: «два помысла» (когда не знаешь как поступить) или помыслы «страхования», в которых рисуются картины, например, твоей бедности, и это держит душу в эмоциональном напряжении (печали, растерянности, отчаянии и т.п.).

**Исаак Сирий** (Добротолюбие, т.2, ст. 192): «Попечение о вещах житейских приводит в смятение душу, и смущение ими смущает и лишает тишины ум».

**Феодор Едесский** (Добротолюбие, т.3, 39): «Похотение имений да не водворяется в душах подвижников. Многостяжательный монах – корабль с течью, взбрасываемый волнами многозаботливости, и погружаемый в глубину печали».

Итак, есть два основных страстных состояния, при которых происходит «внутренняя буря» и человек страдает - это гнев и печаль (которые бывают в разных видах), и именно поэтому они включены святыми отцами в учения о восьми страстях. (И вновь напомним, что эти состояния бывают от бесов, и они всячески стараются возбудить их в человеке).

**Грешный человек сам является виновником своих «бурь» и сам в себе их создает и поддерживает**

Также кратко отметим, что все внутренние бури происходят от самолюбия, гордости, стремления к удовольствию.

Заметим, что есть люди, которые пытаются разобраться в причине своих мысленных негативных эмоциональных диалогов и видят свою неправоту, например:

Интернет – источники: 1) «Поняла, что хочу прекратить эти "мысленные разговоры с мамой". Хожу и думаю, а что мне дают такие долгие мысленные с ней разговоры после очередного

скандала? Наверное, возможность высказать свое мнение, ведь в реале мне сделать она это не дает. При попытке что-то обсудить - сразу поток агрессии, оскорблений, унижений, визг, рев, бросание трубки телефона». 2) «Злюсь, когда чувствую несправедливое отношение окружающих ко мне или к другому человеку, когда пациент не соблюдает рекомендаций, а потом у него возникают какие-то проблемы. Я чувствую злость из-за несправедливого обращения с людьми. Особенно мне сложно переносить злость, когда я ее чувствую, но не могу высказать человеку. Злость из-за того, что я ожидала одного, а получилось по-другому, когда мои ожидания не реализовались».

Христианин с опытом наблюдения за своими мыслями хорошо знает, что практически все мысленные разговоры (и спокойные и «буревые») - это выражение своей гордости, тщеславия и самолюбия.

**Амвросий Оптинский** (Собрание писем, п.157): «Где бывает возмущение, или несогласие, или раздор, если рассмотреть внимательно, то окажется, что большей частью виной сего бывают славолюбие и горделивость».

**Амвросий Оптинский** (Сб. «Душеполезные поучения...»), гл. Тщеславие): «Тщеславие не дает нам покоя, подстрекая к ревности и зависти, которые мятут человека, возбуждая в душе бурю помыслов».

**Амвросий Оптинский** (Душеполезные поучения преподобного Амвросия Оптинского, гл. Гордость): «Нетерпеливость и раздражительность обличают в нашем устройении горделивость и немалое самолюбие, а нередко происходят от нашего своеразумия и самочиния (самоуправства, своеволия – от сост.). В чьей душе закрадутся и утаятся они, оттуда мир и спокойствие бегут, а мятежливость и смущение водворяются».

Итак, если сказать кратко, христианин должен помнить, что мысленные бури происходят от нашего самолюбия, гордости, не смирения, или от неумения переносить скорбные обстоятельства; и именно от всего этого мы мучаемся и страдаем (и это явно будет видно в следующих главах нашей темы).

Особо стоит отметить, что немало людей, переживающих за что-то, не всегда осознают, что их внутреннюю тяготу и скорбь усугубляет их гордость и самость.

Так, например, если при реальном общении с кем-то, человек пережил какие-то негативные эмоции (обиду, страх, гнев и т.д.), то он воспринимает другого плохим, злым, бессовестным и т.п. Грешник не склонен видеть, что он страдает от того, что это он желает настоять на своем, желает, чтобы ему было удобно, выгодно, постоянно озабочен тем, чтобы о нем хорошо думали, а, например, не укоряли или осуждали, мн. др. Мы все хотим, чтобы нам было спокойно, приятно, выгодно, удобно, не задевало нашу честь; и если происходит то, что нарушает эти наши самолюбивые желания, то мы возмущаемся людьми, которые не дают нам так жить. А на самом деле, это не те люди «над нами издеваются», а наши желания, привычки и т.д. что мучают нас. А это и есть действие греха в нас. И поэтому святые отцы говорят:

**Иоанн Максимович** (Царский путь Креста Господня, гл.11,12): «...беспорядочная душа сама себе мука».

**Игнатий Брянчанинов** (Аскет. опыты. ч.1, Слово утешения к скорбящим инокам): «...ропот, ... жалобы на судьбу нашу, ... сердечн(ая) печаль и тоск(а), от которых слабые души страдают более, нежели от самых скорбей».

**Григорий Нисский** (О блаженствах, сл.3): «Так, раздражительность, гнев, страх, боязнь, дерзость, состояние печали и удовольствия, ненависть, ссора, бесчеловечие, жестокость, зависть, ласкательство, памятозлобие, нечувствительность, и все страсти, представляющиеся против нас действующими, составляют список каких-то мучителей и властелинов, как пленника какого, власти своей порабащующих душу».

**Макарий Оптинский** (Письма, т.5, п.160): «Немирство наше происходит от нашего неустроения, а не от чужих страстей: они своими пороками не влагают в наши сердца немирства, но только обличают и показывают нам, что в нас есть, и какой залог мы имеем в себе».

**Антоний Оптинский** (Душеполезные поучения преподобных Оптинских старцев, гл. Смирение): «Отчего несть мира в костях наших, в душе нашей и в сердце нашем? От грехов наших! Оттого, что нисколько не поучаемся в смирении, оттого, что любим очень

спорить и доказывать, что мы более других все знаем, оттого, что мы не оставляем разговора с помыслами своими, которые вместо палачей непрестанно мучат нас».

**Никон Оптинский** (Житие иеромонаха Никона): «Скорбь есть не что иное, как переживание нашего сердца, когда что-либо случается против нашего желания, нашей воли. Чтобы скорбь не давила мучительно, надо отказаться от своей воли и смириться пред Богом во всех отношениях».

**Иоанн Кассиан** (Собеседование аввы Пиаммона. Гл.16): «...мы должны искать покоя нашего не отвне и не должны думать, что чужое терпение поможет нашей нетерпеливости. Ибо как Царствие Божие внутри нас есть, так враги человеку суть домашние его (см.: Мф.10, 36). Никто больше не враждебен мне, как мое чувство, которое мне есть самый близкий домашний. И потому если бы мы были заботливы, то не могли бы потерпеть вред от внутренних врагов. Ибо когда не враждуют против нас наши домашние, тогда и Царствие Божие приобретается спокойствием духа. Если тщательно исследуешь причину этого, то узнаешь, что мне не может сделать вреда человек даже злобный, если я сам против себя не буду воевать немирным сердцем. Если же я получу вред, то это не от чуждого нападения, а от моего нетерпения. Ибо как тяжелая, твердая пища полезна здоровому, так она губительна больному. Но она сама по себе не может повредить принимающему, если немощь принимающего не придаст ей силу повредить».

Как же создается нами самими внутреннее страдание? Оно происходит от способности человека своими мыслями «вызывать» определенные эмоции. Если человек думает о плохом, то он страдает. Если человек вспоминает тяжелые обстоятельства, то он страдает. Думаю, это все хорошо знают.

Но мы сейчас отметим один нюанс, который знают не все люди, а он существенно влияет на то, что человек сам вызывает негативные эмоции. Так, у каждого человека есть определенные мысли (выражения), которые он постоянно повторяет в каких-либо ситуациях, например: «сколько можно это терпеть...», или «он меня не любит...», «почему он так ко мне относится?...», «он должен мне помогать...» и мн. др. И эти определенные привычные мысленные высказывания по устоявшемуся навыку несут в себе

определенные эмоции, например, обида, отчаяние, гнев и др. И когда эти мысли произносятся, то тут же появляются и привычные эмоции, которые тотчас охватывают человека, и он страдает по тому или иному вопросу. Вот это и есть одно из понятий «страстный помысел», как привычная мысль, сопровождающаяся привычной эмоцией, которая приносит то или иное страдание. И при этом эта мысль страстная еще и потому, что она неправильная, например, человек считает, что другой обижает его специально, а тот на самом деле просто защищал свои интересы, которые расходятся с твоими интересами, или поступал по своему желанию, которое не соответствует твоему (и он даже не собирался тебя обидеть).

Поэтому, если мы не хотим мучиться внутри, то не стоит разрешать себе жаловаться на тяготы, жалеть себя, раздражаться и обижаться на других людей и т.д. (Об этом мы будем еще подробно говорить в других главах)

Также опыт говорит, что далеко не все христиане противостоят своим внутренним бурям (и, к сожалению, даже не знают о них, а считают это нормальным процессом), и тогда они считаются «неразумными».

**Феодор Студит** (Добротолубие, т.4, ст.326): «...волнения же душевного виновники мы сами. И лучше нам, как в пристани какой, пребывая в покое, не отворять дверей страстям; ибо как только отворим, возвеют, как ветры бурные, духи злобы, и в нас подымется великое волнение; и не спастись нам, если не поспешим утишить сей мятеж. Какая же нужда допускать нам себе приходиться в такой мятеж, подвергаться такому волнению, и в страхе быть, как бы не потерпеть кораблекрушения? – Не лучше ли наслаждаться миром и спокойной тишиной, не навлекая на себя произвольно удобообстоятельной беды? – Не укоряем ли мы в неразумии тех, кои во время волнения морского выходят из пристани и подвергаются опасности быть потопленными от волн? Но несравненно более неразумными должны мы почитать себя, когда ввергаем себя в волнение страстей. Ибо не воздымает ли в нас страшного волнения похоть злая, дхнувши в сердце наше? ... Не выводит ли таким же образом из себя ума зависть, уязвляя и сердце и тело? Не омрачает ли также души неверие, делая ее вялою и расслабленной? И каждая из прочих страстей не выводит ли

человека из естественного ему состояния, и не делает ли его неразумнейшим?»).

### **Некоторые практические советы и поучения святых отцов относительно брани с «бурями»**

В разделе 3.2.1 и 3.3.1 мы приводили практические советы относительно трезвения (осознания, отслеживания) за своими мысленными беседами с образом какого-то человека и на какую-то тему. А теперь приведем некоторые основные правила трезвения и брани относительно «буревых» состояний, когда человек нервничает и ведет мысленный диалог. (Об этом у нас будет отдельная глава, но сейчас мы кратко приведем основные условия правильной брани для тех, кто, читая этот материал, уже начал учиться трезвению и брани. При этом составитель понимает, что новоначальным будет трудно это делать, но все же они должны хотя бы понимать, как нужно вести с ними брань. А со временем они приобретут опыт. Также составитель понимает, что еще далеко неполно изложен вопрос о мысленных разговорах и страстных помыслах, что не позволит до конца понять весь механизм их действий и различные важные нюансы, но, тем не менее, для того, чтобы начать обучаться трезвению, этого материала будет достаточно. Тем же, которые уже имеют опыт, думаю, тоже будет полезно прочесть советы для проверки своей брани, потому что бывает так, что не всегда соблюдаются условия брани, или что знаешь не обо всех нюансах (хотя сейчас не будут изложены все нюансы).

### **О разных состояниях безгневия (спокойствия)**

Так как гнев и все эмоции с ним связанные более всего нарушают внутренний покой и производят «бури», то скажем о том, что, например, свт. Иоанн Лествичник выделяет три правых состояния покоя против гнева и раздражения.

**Иоанн Лествичник** (Лествица, сл. 6): «Начало безгневия есть молчание уст при возмущении сердца; середина - молчание помыслов при тонком смущении души; а конец - незыблемая тишина при дыхании ветров нечистых».

Т.е. первое состояние – когда возмущен чем-то или кем-то, но внешне молчишь, хотя внутреннее кому-то что-то высказываешь (т.е. это - внешнее спокойствие при внутреннем волнении). На это способны все люди, и делают это по разным причинам. И если духовный подвижник и тот, кто занимается трезвением, не высказывает вслух, понимая, что он сейчас в ненормальном состоянии (и Иоанн Лествичник говорит именно о подвижниках), то обычный человек не возмущается внешне по другим причинам (неудобно, неприлично, страх и др.).

Второе состояние – когда возмущение не только не высказано вслух, но и когда оно возникло внутренне на несколько секунд или минут, то духовный подвижник тотчас (по мере своего опыта) различает его и не позволяет дойти до мысленных бурь. И в этом случае истинный смиренный покой наступает тогда, когда он путем самоукорения и послушания воле другого (если она не нарушает заповеди Божии) быстро успокаивается.

И третье состояние покоя – когда христианин изначально спокойно и по-христиански мудро воспринимает, что с ним происходит (будь то скорбные или мирские радостные события, или что ему говорят другие, даже если это и несправедливость от них). И это уже состояние истинного «бесстрастия» христианин (и до этой степени дойдет ли кто-либо из нас, грешных?...).

Рассмотрим эти состояния на простом примере.

На работе кто-то говорит человеку, что он неправильно оформил бумаги, и что в высшей инстанции они не пройдут. Он может повести себя по-разному.

Может начать доказывать вслух свою правоту и абсурдность таких требований высшей инстанции, и при этом высказывает недовольство простому исполнителю, дело которого принять у него заполненные документы по существующим правилам и т.д. Возмущается он как внешне, так и внутренне. И это открытое беспокойное возмущение, которое не относится к безгневию.

Может не высказать вслух свое недовольство (и тогда это начало безгневия, но естественного, а не подвижнического, т.к., например, человек боится начальства или понимает, что не следует портить отношения, потому что придется еще не раз обращаться к этому человеку). Внутренне же возмущаясь и доказывая свою правоту, человек входит в состояние мысленных бурь, споров и

т.п., и находится в нем несколько дней, периодически ведя мысленные разговоры на эту тему и со своими сотрудниками и высшей инстанцией, но внешне не высказывает ничего.

Как видим, и в первом, и во втором случае (как типичных для большинства людей) человек находится в эмоциональном возбуждении, при котором мысли и речи будут в разной мере не адекватными, но человеку так не кажется.

Если человек учится трезвению и брани с помыслами, то начало безгневия будет в том случае, если он, во-первых, не выкажет внешне своего раздражения и возмущения, и, во-вторых, когда осознает, что в мыслях начинается «буря» на эту тему, то старается ее прекратить путем обличения и молитвой. Один духовный подвижник успокоится через минуту, другой через десять минут, третий через полчаса (это зависит от опыта и меры страстей). Главное же на этой стадии вести христианскую брань со своими помыслами, а Господь Сам знает, когда подаст облегчение подвижнику.

И самое высшее состояние покоя, если человек вовсе изначально не возмутится ни внешне, ни внутренне, ни перед исполнителем, ни перед другими людьми на то, что ему надо переделать документ, и никого не обвинит ни в чем. И вот, например, как в идеале прореагировал бы в подобной ситуации истинно смиренный христианин. Когда ему сказали, что бумаги заполнены неверно и их не примут в другой инстанции, он сразу соглашается переделать документ и заполнить, как требуют. При этом сознает, что есть порядок, и он его не соблюл (возможно, по незнанию, а может по невнимательности) (это и есть элемент самоукорения), а значит, чтобы дело имело ход, нужно переделать свои бумаги (это означает: положение на волю другого - послушание). Так же он осознает, что перед ним находятся исполнители, а не те, кто имеет право изменить форму документа, поэтому спорить нет смысла (не ищется враг, который причиняет тебе неудобства или неприятности). Помнит он и Бога, и благодарит Его за то, что Он через другого человека (который указал как правильно) помогает ему в его делах. (И есть ли грешник способный на такую изначально реакцию, когда что-то происходит не так как ты желаешь?..)

Заметим, что у некоторых людей, которые читают это вариант, может возникнуть мнение, что они так бы и сделали. Но смею их уверить, что это самообман, и происходит он от того, что сейчас читатель спокоен и в здравом состоянии и именно поэтому ему представляется, что он легко может так отреагировать. А вот когда он будет в ситуации, когда он потратил на эти бумаги много времени, когда ему некогда или не хочется вновь этим заниматься, когда он считает глупой бюрократическую систему, когда считает это не нужным делом, когда ему не нравится тот, кто принимает бумаги, когда он уже настроился на то, что это дело закончено и др., то опыт говорит, что спокойной реакции никогда не будет.

А теперь перейдем к вопросу об общих и основных методах христианской брани против страстных помыслов.

### **Нужно помнить, что мысленные разговоры и «бури» происходят от бесов**

Христианин, который стремится к чистоте внутреннего своего человека, должен помнить, что любое смущение, возмущение или мятеж мыслей, когда кому-то что-то выговаривается, происходит от врага, и этому надо противостоять.

**Феофан Затворник** (Письма о разных предметах веры и жизни, п.38): «Положите же себе законом всякое смущение омрачающее считать действием мрачных сил, и с первого же появления смущения преграждать ему дальнейший ход и прогонять. Мир душевный чрез это всегда будет сохраняем, а при мире ясно будет ваше внутреннее и внешнее, и здраво-мысленное течение дел ваших расстраиваемо не будет».

**Лука Крымский** (Сб. «Спешите идти за Христом, Об исцелении гадаринского бесноватого): «Знайте, что всякий раз, как совесть ваша тревожит, беспокоит и мучает вас, — это она предупреждает, что бесы уводят вас с пути истины. Знайте, что всякий раз, когда злитесь, ругаетесь, враждуете против близких своих, когда в сердце вашем кипит зло и ненависть — знайте, что действуют в сердце вашем бесы. Спohватитесь, осените себя крестным знаменем и начните борьбу с бесами. Знайте, что каждый раз, когда лжете, клеветаете, поносите доброе имя ближних своих, ходите доносить, стараетесь причинить зло своим

ближним— знайте, что бесы действуют в сердце вашем. ... Каждый раз, когда беспокойно у вас на душе, когда чувствуете нечистое жжение в сердце своем, когда не ощущаете в сердце мира, знайте, что бесы живут в нем. Люди, которые всегда боролись с бесами, люди, не испытывавшие злобы в сердце своем, всегда мирны, всегда живут в глубоком, невозмутимом святом Божием мире, и совесть не терзает их. Знайте, что когда не чувствуете мира в сердце своем — знайте, что бесы живут в нем — оно нечистое жилище бесов. Наблюдайте за собою, как святые, которые всегда испытывали свое сердце, всегда следили за его состоянием, всегда бдели, чтобы не нарушился мир и покой в сердцах их. Знайте и помните, что всегда надо бороться с бесами».

Память об этом будет помогать душе учиться не любить этих внутренних мятежей, т.к. она осознает, что сейчас она на стороне бесов, и что ей нужен Господь, чтобы Он «прогнал» их.

**Необходимо предварительно знать, от чего ты приходишь в возмущение, раздражение, страх и т.п., и быть готовым различать это как можно скорее**

Не все ситуации, информация и реальные разговоры бывают неожиданными, когда человек не готов к той или иной своей реакции. Очень часто они повторяются, и есть, так называемые составителем, «темы» («красные тряпки»), на которые человек привычно реагирует. И именно эти «темы» нужно знать. Например: когда мама начинает говорить о моем замужестве или о моем муже — я начинаю тотчас раздражаться; или когда начальник в сотый раз говорит о том, что я плохо работаю, в то время, как я тяну на себе работу за нескольких человек, я вспыхиваю гневом и возмущением.

Также для трезвящегося христианина важно помнить, что у слов (высказываний, образов как вещей, так и людей) есть не только смысловая сторона, но и эмоциональная (т.е. какие эмоции или чувства у нас связаны с этим словом, предметом, высказыванием, человеком). Если христианин определит, что те или иные мысли, образы и т.д. связаны с определенными эмоциями, которые потом охватывают его, то ему надо быть осторожнее при их восприятии и употреблении, т.к. они тотчас вызовут

эмоциональное волнение (так сказать, автоматическую реакцию), с которым будет тяжело справиться по привычке к нему.

Вот как говорят святые отцы о предварительном познании привычных неправых реакций.

**Исаак Сирин** (Слова подвижнические, сл.46): «...(когда спокоен - от сост.) рассмотри лучше в себе нечистые помыслы и те неблагоприличные образы, какие утвердились в уме твоём во время обуревания, в час смятения и беспорядочности помыслов, незадолго до сего восстававших против тебя в слепом омрачении (т.е. уже бывшие ранее – от сост.); подумай, с какою скоростью и уклонился ты в страсти, и беседовал с ними в омрачении ума...».

**Феофан Затворник** (Что есть духовная жизнь..., п.72): «Вы впечатлительны, и сердце заливают у Вас голову. Делайте так, как я уже писал Вам: наперед соображайте, где какого чувства возможно возбуждение, и вступайте в те обстоятельства, держа себя на страже от волнений сердца, или держа сердце в крепких руках. В этом надо упражняться, и упражнением можно дойти до полной над собою власти».

**Макарий Оптинский** (Письма, т.4, п. 42): «...Вы имеете благое произволение понести друг друга, но в минуты случаев приражаетесь и обличается ваше гнилое устройство; не говорю уже о любви и смирении, — но ежели бы было уготование, и в самое время самоукорение, то ничто же бы успел враг на ваше волнование».

При этом надо иметь правую мысль, которая приводит в здоровое сознание.

**Феофан Затворник** (Путь ко спасению, отд.3.3): «Что касается до каждого в частности помысла, то хорошо предварительно собирать о них сведения, иметь то есть понятие о них, причинах их происхождения, следствиях и способах прогонять. Это будет запасной магазин, очень годный на случай брани, именно: когда ненавистью (усилием воли резко – от сост.) не прогонится помысл и начинает плодиться, соблазняя и убеждая, то надобно и ему противопоставить что-либо опровержительное. Но чтоб это сделать, надобно иметь мысли в запасе. В этом отношении святые отцы избрали главнейшие восемь страстей и их в образец описали, чем и можно пользоваться всякому ищущему. Впрочем, это не

исключительные предметы брани, а только главнейшие. Посему у других находим описания других страстей и правила для них».

**Христианин должен учиться осознавать и отвергать мысленные разговоры при относительно спокойном состоянии и делать это как можно чаще**

Так как мысленные разговоры могут быть при относительном спокойствии и при эмоциональных волнениях («бурях»), то прежде необходимо научиться видеть мысленные разговоры, когда находишься в относительно спокойном состоянии, т.к. тогда их легче различать и отвергать. (Тем более что христианин должен стремиться к тому, чтобы приобрести внутренне спокойствие при различных ситуациях)

**Бл. Диадок** (Добротолубие, т.3, Подвижническое слово, гл.26): «Подвизающимся надобно всегда соблюдать мысль свою неволнующейся, чтобы ум верно мог различать набегающие помыслы.... И море, когда стоит покойно, бывает видно для рыболовов до самых последних глубин своих, так что тогда не укрывается от них ни одна почти из движущихся там живых тварей; когда же оно взволновывается ветрами, тогда скрывает в непроницаемой мутности своей то, что во время приятной тишины щедро давало видеть».

Что же касается «буревых» разговоров, то вначале удастся только осознавать их, и то не сразу, а спустя время, когда уже все высказал. А остановить их по правилам духовной брани очень трудно. Это подтверждает и опыт и поучения святых отцов.

**Игнатий Брянчанинов** (Аскетическая проповедь, Поуч. в 9-ю неделю): «То обуревают нас печаль, то возмущены мы гневом, то увлечены сладострастием, то восхищены тщеславием и гордостью. Этот ветер - напор помыслов - часто бывает так силен, что не находим средств противостать ему».

Заметим, что и тому, кто уже имеет навык и опыт, все равно может быть тяжело удержать этот напор. Но разница между опытным и неопытным заключается в том, что опытный сопротивляется им все равно, а неопытный находится под их властью пока они не пройдут по каким-то естественным причинам (время, другие проблемы и др.).

Но со временем, если человек будет постоянно упражняться, то ему будет легче противостоять не только спокойным мысленным разговорам, но и этим гневным и возмущенным диалогам.

Итак, постоянным трезвением, как при спокойном, так и при беспокойном состоянии, приобретает опыт внимания к мыслям и брани с ними. А тот, кто не имеет этого постоянного навыка, находится в постоянном наплыве мысленных разговоров, которые могут быстро сменяться по законам ассоциаций и при эмоциональном волнении; и это не позволяет четко различать мысли и вести с ними брань.

**Нил Синайский** (О том, что пребывающие на безмолвии в пустынях ..., гл. 4): «...(обучающийся внутреннему безмолвию) употребляет все старание отогнать от себя мысль о том, что беспокоит, и уничтожить в себе памятование о том, что приводит в движение страсти. Конечно же, со временем одержит он верх, с каждым днем умаляя силу с ним борющегося и увеличивая свою собственную, так что последняя от упражнений ежедневно преуспевает в зрелости и навыкает одолевать противников. Так привычка переходит в навык, а навык обращается в природу и приобретение соблюдает непреложным (неизменным) для приобретшего. Но неопытным в искусстве возможным кажется и крайне невозможное. Как невозможно в потоке, пока течет, видеть лежащий на дне песок (необходимо же остановить воду, текущую сверху), так точно, когда взор наводняет мысль новыми и новыми образами, невозможно тогда вступить в борьбу с определенным лицом или с определенной страстью и когда-либо соделать помысел чистым, ... и при этой осаде происходит во внутренности непрерывное смятение, по причине взаимно заменяемых друг другом представлений, не позволяющее даже дознать, что именно беспокоит. Ибо едва овладевает помыслом недавно представившееся ему, как вскоре заменяется это настоящим; и что прежде его занимало, то всегда уступает место последующему; и рассудок терпит достаточный вред от суетности помышлений...».

**Нужно учиться, как можно быстрее, обращать внимание на мысленный разговор и появляющееся эмоциональное волнение**

Следующим обязательным условием правого трезвения и брани является то, что человек должен учиться, как можно быстрее, обращать внимание на мысленный разговор и появляющееся эмоциональное волнение на уже известную «тему – красную тряпку».

**Василий Кинешемский** (Беседы на Евангелие от Марка, гл.6, 14-29): «... борьбу лучше начинать тогда, когда страсть (как греховный навык – от сост.) еще не вышла из первой стадии своего развития — из области мысли. Боритесь, как только почувствуете первый позыв какой-либо страсти, как только мелькнула о ней первая мысль. Когда страсть начнет осуществляться на деле и когда, подчинясь ей, вы уже сделаете что-нибудь для ее удовлетворения, тогда остановить ее неизмеримо труднее».

**Макарий Оптинский** (Переписка, т.3, п. 149): «Бога ради, прошу, не допускайте западать искре немирства в сердцах ваших, да не возгорится сильный огонь».

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, ч.2, гл.14): «Так, когда сердце приходит в смятение, все внутреннее наше приходит в беспорядочное движение и самый ум теряет правость умствования своего. Вот почему необходимо поскорее умирять сердце, как только оно смутится чем-либо, внутренним или внешним, во время ли молитвы или во всякое другое время».

**Никон Оптинский** (Дневник, с.195-196): «Дочь Вавилона, опустошительница!... Блажен, кто возьмет и разобьет младенцев твоих о камень!» (Пс. 136,8-9). ...Младенцами здесь, как объясняют святые отцы, названы возникающие страстные помыслы, страстные движения. Эти-то вот страстные помыслы и движения, как только они возникнут, как только они родятся, в самом начале их возникновения, так сказать, в их младенчестве, не давая им возрасть, но пока они еще малы и не укрепились, их надо уничтожать, разбивать о Камень. А Камень — есть Христос. Бей именем Иисусовым, уничтожай молитвой Иисусовой и вообще средствами благодати Христовой сих младенцев вавилонских».

**Филарет Митр. Москов.** (т.4, ст. 214): ««Вавилон» - духовно значит мир греховный, пленяющий и порабащующий грехом. Дочь Вавилона есть плоть, воспитанная суетой и прелестью мира. Младенцы ее - нечистые помыслы и греховные желанья. Камень есть Христос. Блажен ты, если не медлишь силой веры, молитвы и

самоотвержения повергать перед этим камнем и разбивать этих младенцев, как только найдешь их. Ибо, если помедлишь, то нельзя не опасаться, что они вырастут, обратятся в исполинов и удержат тебя или вновь сделают пленником Вавилона».

Таким образом, если человек направит свое внимание не на саму ситуацию и то, о чем он думает (переживает), а на то, что конкретно он сейчас думает и какие у него эмоции (т.е. это - осознание себя при этих переживаниях), тем самым он естественным путем снижает интенсивность переживаний и переключает движение мыслей на другую тему (в данном случае на некое рассматривание себя). И чем быстрее он это сделает, тем легче ему будет успокоиться.

Также приведем пару нюансов, которые полезно замечать для осознания того, что мысленно разговариваешь.

Если человек вдруг осознает, что он молчит, а совершает какие-то телодвижения (например, поворачивает голову, представляя, что он кому-то что-то говорит, или машет рукой, или молча улыбается), то это будет служить знаком того, что он ведет мысленный диалог.

Не следует относиться к приятным мысленным разговорам как к чему-то хорошему. Это все равно страстные помыслы.

**После осознания, что мысленно разговариваешь или что эмоционально возбужден, следует начать молиться против этого состояния**

И последним самым важным условием христианской брани является молитва ко Господу нашему Иисусу Христу о том, чтобы Он избавил нас от этого бесовского состояния и этих мыслей.

**Тихон Задонский** (Сокровище духовное..., ст. 23): «В любом искушении нужно возводить очи свои ко Христу и молиться Ему: «Господи, помози мне»; или иначе просить от Него помощи. Укрепляйся, христианин, «Господом и могуществом силы Его» (Еф.6:10). И как садовник отрезает сучки и отростки, дереву вредные, чтобы, когда вырастут, дерево не повредили, так и ты возникающие злые помыслы тотчас пресекай мечом слова Божиего

и молитвой, чтобы, укрепившись, не повредили и не умертвили внутреннего человека».

**Филофей Синайский** (Добротолубие, т.3, 40 глав о трезвении, гл. 26): «С крайним напряжением внимания блюди свой ум. Как только заметишь (вражий) помысел, тотчас воспротиворечь ему, но вместе с тем спешి призвать Христа Господа на отмищение. Сладчайший же Иисус, когда ты еще будешь говорить, скажет: «се с тобою Я», чтоб подать тебе заступление».

А вот примеры как святые отцы, в частности Нил Сорский, советуют молиться при отвержении помысла.

**Нил Сорский** (О мысленной в нас брани, гл.59, 14, 58): «Зело (очень) бо скорблю за немощь ума моего, яко нехотя стражду воистину невольное изменение (колебание, обуревание, крушение). Сего ради вопию Ти: «Богоначальная Троице Святая, помози мне, и в стоянии мя добрых (помыслов и чувствований) утверди»». (гл.14) «...Когда нас обуревают помыслы, так что мы не в состоянии бываем совершать молитву (правило) в мире и тишине внутренней, тогда надобно молиться на них (именно) и прелагать лукавые на полезные. А как молиться именно на тот или другой помысл и как прелагать злой на добрый, о сем представим святые Писания...». (гл. 58) «Подобает, говорит, на все злые помыслы призывать Бога на помощь: ибо, как сказал святой Исаак, мы не всегда обретаем в себе силу противиться лукавым помыслам. Но другой помощи в этом деле нет, кроме как от Бога. Посему прилежно, со вздыханием и слезами, да молимся Владыце Христу по наставлению Нила Синайского так: "Помилуй мя, Господи, и не даждь мне погибнуть: помилуй мя. Господи, яко немощен есмь; посрами, Господи, борющаго мя беса! Упование мое! Осени над главою моею в день брани бесовския. Борющаго мя врага побори, Господи, и обуревающая мя помыслы укроти тишиною Твоею, Слове Божий!»».

(Заметим, что новонаначальному нужно молиться сокращенными определенными фразами (например, Иисусовой молитвой, или фразами из Псалмов, или «Поспеши Господи на помощь мне...»), потому что уму тяжело удерживать внимание на длинных молитвенных обращениях)

Здесь стоит сказать о возможной ошибке христиан. Тот, кто не занимается трезвением, начинается молиться не против своего

состояния, а о том, что его волнует, за того, о ком он переживает, или о том, чего он боится, или жаловаться Господу на обидчика и скорби. Подвижник же должен молиться, прежде всего, о своем страстном состоянии, а потом, когда успокоится, может помолиться и об обстоятельствах и ситуациях.

Обращаем особое внимание, что нельзя считать, что как только ты осознаешь помыслы и произнесешь пару раз молитву, то они, во-первых, тут же прекратятся (иногда нужно усиленно повторять ее много раз). И, во-вторых, нужно помнить, что обычно через время мысленный разговор с тем же лицом и на ту же тему возвращается или в таком же виде, или в измененном. Поэтому святыми отцами дается совет о том, что надо быть внимательным в дальнейшем, тем более, что если тот же помысл возвращается, то его легче узнать, т.к. он уже был зафиксирован и против него уже велась брань. И обязательно следует вновь молиться против него; и так каждый раз при его возвращении. При этом надо обращать внимание и на другие помыслы (на другие «темы»). (Не обращение внимание на вновь возвращающиеся помыслы и не моление против них, а также забывчивость обращать внимание на другие помыслы, является одной из основных ошибок новоначальных)

**Феофан Затворник** (Сб. «Слова о покаянии...», В неделю блудного сына): «Вот и смотри! заметишь это (страстные движения) - остановись, не иди дальше, ибо что дальше — уже очень худо. Смятение помышлений, может быть, и не успеешь заметить, потому что мы бываем поневоле многим заняты. ...После сего сами видите, в чем с нашей стороны дело: не допускай первого увлекательного помысла до сердца и не сочетавайся с ним. Отвергнешь первый помысл — разоришь все козни врага и пресечешь ему всякую возможность действовать на тебя и искушать тебя. Отсюда вот какой закон спасения: пришел искусительный помысл — прогони его; опять пришел — опять прогони; пришел другой и третий — и эти гони. Так всякий искусительный помысл гони и отвергай с гневом и досадою на него. И будешь совершенно свободен от падений. Враг все будет искушать, будет злиться на тебя, но, если не перестанешь так действовать, ничего он не сделает тебе. Напротив, если поддаешься первому влечению его, уж он сумеет свернуть тебе голову. Праматерь наша, если б сразу отогнала змия-искусителя, не пала

бы. А то — завела с ним речь... дальше и дальше... запуталась в сети врага и пала. Таково же и всякое падение!».

**Филофей Синайский** (Добротолубие, т.3, 40 глав о трезвении, гл. 26): «Но ты, и после того как, по молитве твоей, все эти враги усмирены будут, опять продолжай усердно внимать уму. Вот снова волны (помыслов), множайшие прежних, одни за другими устремятся на тебя, так что от них будто уже погружается душа, как в пучину, и готова погибнуть. Но и Иисус опять, возбуждаемый учеником, яко Бог запрещает злым ветрам (помыслов и они утихают). Ты же улучив свободу от вражеских нападений, на час или минуту, прославь спасшего тебя, и углубись в помышление о смерти».

(«Помышление о смерти» - т.е. подумай о том, что скоро смерть может прийти, а ты еще весь во грехах, и что тебе, например, еще важно, что о тебе думают другие, а не то, что видит в тебе Господь, или что ты ответишь на Суде за каждый поступок, за каждое слово и мысль).

**О том, что при спокойных мысленных разговорах можно не только молиться, но и укорять себя**

Так как одни мысленные разговоры и эмоциональные волнения при них бывают более сильные, а другие менее, то есть особенность брани с такими помыслами (мы будем о них говорить подробно в соответствующих главах). А сейчас приведем только пару примеров.

Как мы уже говорили, отвержение бурных помыслов возмущения о ком-то, гнева на кого-то и т.п., является не легким делом, т.к. эмоции сильны, и душа, как бы разогнавшись в своем возмущении, не может остановиться. Поэтому, при брани с такими помыслами и желаниями мысленно многословить (выговаривать что-то воображаемому собеседнику) нужно силой воли сказать себе, например: «стоп, ты сейчас грешишь своими мыслями. Зови Господа, чтобы Он их разогнал» и молиться против этого состояния, призывая Бога успокоить эту бурю (как было указано выше).

А, например, если идут более спокойные помыслы осуждения кого-то, то нужно укорить себя и напомнить о заповеди никого не

осуждать (это будет расширенное или краткое обращение к себе), а затем помолиться Господу о прощении себя и об освобождении от этих помыслов.

**Никон Воробьев** (Письма, п.63): «Других же людей не осуждать и судить надо, а если вспоминаете о них, то молитвенно вздохните о спасении их – и так заградите помысл осуждения».

**Схииг. Савва** (Плоды истинного покаяния, гл. Осуждение): «Как придет помысл осуждающий, так говори себе: «Зачем мне чужой грех? От своих не знаю, как избавиться!»».

Если же произошло в жизни что-то не очень хорошее и в мыслях ты жалуешься на кого-то или в воображении рисуются скорбные картины, то осознав это, напomini себе, что во всем действует Промысел Божий, а значит надо благодарить Господа за все.

**Никон Оптинский** (Житие иеромонаха Никона): «Искреннее желание служить Господу Богу и вручение всецело и себя, и всего, и всех в волю Божию, всеблагую, совершенную, приносят сердцу мир Божий, даже при переживании различных скорбей, и внешних, и внутренних, душевных. «Молись Богу об удалении от тебя напасти и вместе отрекайся своей воли, как воли греховной, воли слепой. Предавай себя, свою душу и тело, свои обстоятельства, и настоящие, и будущие, предавай близких сердцу, ближних твоих воле Божией, всесвятой и премудрой...» Слава Богу! Слава Богу! За все слава Богу! От этих чудных, святых слов отступают мрачные мысли, тягость. Приходят в душу человека мир, утешение, радость. Да будет воля Твоя, Господи! Слава Богу за все!»

Есть и такой совет некоторым христианам, которые пытаются приобрести внутренний покой внешними обрядовыми действиями.

**Амвросий Оптинский** (Переписка, п. 377): «Пишешь, что и святую воду пьешь, и херувимский ладан куришь, а мира не обретаешь. Святую воду следует пить реже, а херувимский ладан не кури. Не поможет тебе никакой ладан, так как все дело в высокоумии, от которого усиливаются все твои душевные брани, и ты лишаешься мира».

Итак, мы уже сказали об основных христианских методах брани, но есть и естественные методы, которые используют как психологи, так и различные учения. Например, чтобы успокоиться нужно начать дышать определенным образом, или отвлекать

внимание на какие-то вещи и начать думать о них, и др. С одной стороны, это действительно может помочь, но это методы естественные, которые никак не относятся к вере, к очищению от своих страстей и познанию своей греховности.

Иногда в мирских учениях можно встретить и советы о том, как успокоиться путем здравых мыслей. Например, при страхах и беспокойствах, когда началось сильное волнение о прошлой ситуации или общении, можно говорить себе о том, что сейчас ничего не происходит, чтобы ты волновался, а то, о чем ты разговариваешь и переживаешь уже или прошло, или еще не началось. Конечно, при осознании своих беспокойств подобным образом, христианин должен иметь также память Божию и молиться.

Если же эти естественные и психологические методы остановки «бурь» будут использоваться иногда при особо сильных волнениях, то для новоначального это тоже будет неплохо. Но он обязательно должен учиться вести христианскую брань.

И последний совет о бранях против помыслов (мысленных разговоров): не стоит надеяться, что вы сразу сможете исполнить все эти советы. Может пройти много времени пока человек научится определять ту или иную особенность, т.к. у него выработаны другие греховные навыки, например, не обращать внимания ни на свои мысли, ни на волнения. Поэтому стоит вначале взять одну-две особенности для распознавания. Например, несколько дней подряд как можно чаще обращайтесь внимание только на то, с кем вы мысленно разговариваете и когда вы разговариваете. Потом определяйте темы «красные тряпки» или любимые темы. И таким образом потихоньку, но с постоянством продвигайтесь дальше и укрепляйте свой навык трезвения и брани.

Так нужно заметить, что часто происходит и так, что вначале человек старается следить за своими мыслями, но суета и непривычка через время возвращают его в привычное состояние, и тогда навык не обретается, и уже зная что-то о духовной жизни, христианин ее не ведет. А как сказано в Евангелии: «Раб же тот, который знал волю господина своего, и не был готов, и не делал по воле его, бит будет много» (Лк. 12, 47). Да поведет же нас по духовной жизни страх Суда и стремление жить по заповедям Божиим...

### **3.4.3. О спокойствии, как правом эмоциональном состоянии христиан**

Итак, мы уже сказали, что для большинства людей характерно внутреннее бурное состояние при реакциях на благоприятные и скорбные ситуации и обстоятельства, на любое общение и др.. При таких состояниях они с кем-то мысленно спорят, ругаются, доказывают свою правоту, оправдываются, или просто «мило беседуют», разыгрывают разные роли и мн. др. При этом переживают разные как негативные, так и позитивные эмоции. Это означает, что они постоянно находятся во внутреннем смятении.

Для истинного же христианина при реакциях на то, что с ним происходит в жизни, характерно преобладание внутреннего спокойствия, т.е. он не раздражается ни внешне, ни внутренне на людей и обстоятельства, а если и раздражился, то старается быстро успокоиться. Все ли мы, христиане, можем о себе сказать такое? К сожалению, опыт говорит, что нет ...

#### **Правым эмоциональным состоянием христианина является спокойное и доброе состояние**

Далее скажем кратко о некоторых нюансах состояния христианского покоя.

1. Есть душевный покой по естеству, когда человека ничего не тревожит, у него нет неприятностей и проблем, его устраивает, что происходит и т.п., и тогда у него нет ярко выраженных отрицательных волнений. Обычно это сопровождается мысленным блужданиям, когда человек то об одном подумает немного, то о другом, то одному мысленно что-то скажет, то другому. Это напоминает состояния, когда человек, передвигаясь по улице, относительно спокойно смотрит на дома, деревья, людей, и только отмечая видимое, особо не останавливается на мыслях о них, и это не вызывает у него какого-то явного выраженного довольства или недовольства. Такой покой бывает у всех людей, но длится он недолго (т.к. в какой-то момент все равно появится, например, недовольство кем-то или чем-то, или наоборот, довольство собой, и начнется мысленный разговор). Также такой покой не является и

добродетельным; но, конечно, лучше того состояния, когда человек внутри ведет мысленные войны.

2. Истинный христианский внутренний покой иногда обозначается как понятие «бесстрастие», в которое входят два значения: это внутренний эмоциональный покой и добродетельные мысли, намерения и чувства. Причем это не одноминутное состояние, а почти постоянное.

**Максим Исповедник** (Главы о любви, 1-я сотн. 36): «... бесстрастие есть мирное состояние души, в котором она неудободвижна на зло».

При таком состоянии внутренним человеком управляет здравый разум.

**Симеон Новый Богослов** (Слова, сл.84, ст.2): «Когда не бывает никакого страстного устремления ...тогда разумная сила здраво рассуждает и верно отличает добро от зла, и показывает определенно и властно силе желательной, к каким вещам подобает ей склоняться желанием, какие любить, от каких отвращаться; раздражительная сила стоит между сими двумя, как благопокорливый раб, готовый усердно служить желаниям их, и всегда спомоществует им...».

3. Вообще, понятие «внутренний покой» включает в себя не только спокойное состояние, но и добрые чувства и расположения.

**Ефрем Сирин** (На слова: вонми себе..., гл.7): «Будь внимателен к себе, чтоб не возобладали тобою вспыльчивость, раздражительность, памятозлобие, - от чего будешь вести жизнь тревожную, и неустроенную. Но приобрети себе великодушие, кротость, незлобие, и все, что прилично христианам, чтобы вести жизнь покойную и безмятежную».

### **Об удалении от мира и внешнем и внутреннем безмолвии у мирских христиан**

Следующий вопрос, на который хотелось бы обратить внимание, это вопрос о том, что для внутреннего покоя необходимо не только внимание за тем, о чем мы думаем и брань с помыслами, но и внешнее уединение и безмолвие.

Истинное духовное подвижничество связано с уединением, молчанием и удалением от впечатлений мира.

Все духовные подвижники стремились к внешнему безмолвию и уединению, и это способствовало удалению от мирского беспокойства, пристрастия и впечатлений, потому что чем меньше человек общается с людьми и чем меньше пользуется привычными мирскими благами и вещами, тем меньше получает различные впечатления и отвыкает от пристрастия к мирскому. Но это обязательно сопровождалось вниманием к тому, что происходило у подвижников внутри, что и означает познание своих страстей. Вот как об удалении от мира говорят святые отцы.

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

**Макарий Великий** (Духовные беседы, б.21): «... когда, услышав кто Божье слово, вступит в подвиг, отринет от себя дела житейские и мирские связи, отречется от всех плотских удовольствий и отрешится от них, тогда с постоянством устремляя мысль к Господу, может он дознать, что в сердце есть иная борьба, иное тайное противление, иная брань помыслов от лукавых духов, и что предлежит ему иной подвиг. И таким образом, с несомненной верой и великим терпением непрестанно призывая Господа, ожидая от Него помощи, можно здесь еще получить внутреннее освобождение от уз, тенет, преград и тьмы лукавых духов, то есть от действия тайных страстей. Сия же брань может быть прекращена благодатью и силой Божьей, потому что человек сам собой не в состоянии избавить себя от противления, от скитания помыслов, от невидимых страстей и козней лукавого. Если же кто привязан к видимым вещам в мире сем, опутывает себя много различными земными узами и увлекается зловредными страстями, то не познает он, что внутри у него есть иная борьба, и битва, и брань. И о если бы человеку, когда с усилием исхитит и освободит он себя от сих видимых мирских уз и вещественных забот и плотских удовольствий, и начнет постоянно прилепляться к Господу, устраняя себя от мира сего, хотя после сего прийти в состояние познать внутри водворяющуюся борьбу страстей, и внутреннюю

брань, и лукавые помыслы! А если, как сказали мы прежде, не отречется с усилием от мира, не отрешится всем сердцем от земных пожеланий, и не пожелает всецело прилепиться к Господу, то не познает обмана сокровенных духов злобы и тайных зловредных страстей, но остается чуждым себе самому, потому что неизвестны ему язвы его, и, имея в себе тайные страсти, не сознает их, но еще добровольно привязывается к видимому и прилепляется к мирским попечениям».

Так удалялись от мира многие святые подвижники, но мы, мирские христиане, не все и не всегда можем удаляться от мира или безмолвствовать. Мы общаемся со своими ближними, с другими людьми при разных обстоятельствах, а значит, получаем различные впечатления при общении, можем много говорить и не всегда по делу, а более по празднословию. И после этих общений и до них мы ведем мысленные разговоры. И, несмотря на то, что уединяться и безмолвствовать у многих нет возможности, или привычки, или желания, мы все же кратко скажем об их необходимости для того, кто ищет спасения своей душе.

Нам, мирским христианам, надо прежде научиться избегать того излишнего и вредного для души, к чему мы привыкли, живя в мире (и это будет некой степенью отречения и удаления от мира).

**Инок Агапий** (Спасение грешников, ч.1, гл.5): «Избегай причин и мест греха. То есть игривых удовольствий, плохих компаний, излишка богатства, дружбы и любви с бесчестными людьми, встреч и бесед с женщинами наедине, человеческих волнений и смятений. Так что не иди туда, где большая компания, даже если празднуется праздник, ибо твой ум будет взят в плен, созерцая и слыша великий шум. Говоря просто, удаляйся от всех опасных и душевреднейших мест, чтобы не слышать и не говорить неподобающих слов».

**Цветник священноинока Дорофея** (гл.20, 33): «О человек, если действительно хочешь спастись и вечно царствовать со Христом в будущей жизни, то упорно избегай людей и спасешься. Избегай бесед с людьми, шума и волнений, и всяких житейских забот. Чтобы суметь убежать от ищущего тебя и хотящего тебя поглотить, словно лев, беседами людскими и заботами житейскими, дьявола лукавого и его соратников. Потому что беседы с людьми не позволяют уму видеть добро и зло, собственные грехи и бесовское

коварство. Бегство от мира, безмолвие и молчание увеличивают в человеке божественный духовный ум и смирение. А волнения, многословие и шум – разрушают. Уста молчаливого говорят о тайнах Божьих. А многословные уста удаляются от Бога». (гл.33) «Всю суету и измышления оставь, удались от мира и останься наедине со своей мыслью. ... Если же все это не отбросишь, и не будешь презирать, то не сумеешь освободиться от забот и смятений, наступающих на тебя, словно волны морские».

Кстати сказать, что тем людям, которые привыкли где-то постоянно ходить и не находиться дома, вначале будет очень тяжело быть дома, и на них будет нападать и маята, и некая тяга, когда создается впечатление, что тебя кто-то куда-то тянет, и в мыслях постоянно придумываются поводы куда надо пойти. Вот именно эта тяга и говорит о страсти праздности. Это видно на поучении о монахах, которые вначале жили в общежитии, а при поселении в затвор не могли его выносить, т.к. привыкли к постоянным внешним впечатлениям и рассеянию помыслов.

**Авва Авраам** (Собеседования Иоанна Кассиана, гл.4): «...однако ж поелику они (монахи живущие в общежитии), занимаясь земледелием, мало пребывали в затворе, то, приходя в эти некрасивые места, в которых мы живем, или в Скитскую пустыню, они подвергаются такому обуреванию помыслов, такой душевной скуке, что, как невежды, которые никогда и слегка не брались за упражнения в уединении, не могут сносить пребывания в келье и молчания в безмолвии и, тотчас выгоняемые из них, как неопытные и новички, возмущаются. Ибо они не научились укрощать возмущения внутреннего человека, сопротивляться буре своих помыслов постоянною заботою и непрерывным вниманием к себе; те, которые, ежедневно занимаясь работою под открытым небом, весь день не только телом, но и духом носятся по воздушному пространству, с движением тела в разные стороны рассеивают и свои помыслы. И потому они чувствуют пустоту в своей душе от многих желаний, не могут удержаться от легкого рассеяния мыслей; не снося сокрушения духа, самое молчание свое постоянное считают для себя нестерпимым; не утомляясь тяжелыми полевыми работами, побеждаются праздностью и утомляются продолжительным покоем своим».

(«Кто имеет уши слышать, да слышит!» (Мк.4,9))

Заметим, что есть разные значения понятия внешнего «безмолвия». Так, безмолвие может быть непосредственно при общении, когда человек старается меньше говорить. А есть безмолвие как бы вынужденное, когда прекращается любое общение (на работе, дома) причем как на минуты, так и на часы, когда люди просто молчат, и когда человек остается один. Такое внешнее безмолвие бывает у каждого человека живущего в миру, и является естественным. И вот в это время надо христианину следить за своими мысленными разговорами и эмоциями.

Также в христианстве считается, что мирскому христианину не стоит брать на себя подвиг внешнего безмолвия, если он живет в семье, ходит на работу и т.д. Т.к. тогда он находится в общежительных условиях проживания (когда невозможно без общения с другими людьми), а не в отшельнических. И именно поэтому святые отцы предупреждали:

**Игнатий Брянчанинов** (Письма к мирянам, письмо от 14 ноября 1847 года): «Христианам, живущим среди мира, не должно касаться возвышенных иноческих деланий, особливо безмолвнических. И Господь заповедал: не вливать вина нова в мехи ветхи (Мф. 9:17)».

Христианин должен только стараться не вести праздные беседы, спорить, много говорить и т.п.

И особо заметим, что не всякое уединение и молчание несет внутренний покой. Так, можно сидеть в уединении и не иметь внутреннего покоя, потому что до этого общался с другими людьми, тем более, если кого-то укорял или осуждал. Тогда душе очень трудно успокоиться.

**Пимен Великий** (Отчник Игнатий Брянчанинова, 73): «Брат спросил авву Пимена: что мне делать? я, безмолвствуя в келлии, не могу прийти в спокойное состояние? Старец сказал ему: не укоряй, не осуждай, не злословь никого, и Бог даст тебе покой: ты будешь безмолвствовать, не тревожимый смущениями».

Это что касается внешнего безмолвия и удаления от мира.

Но наравне с внешним безмолвием, происходящим от уединения и удаления от мира, есть и понятие «внутреннее безмолвие».

Говоря о внутреннем спокойствии от эмоциональных волнений и «бурь», следует дать определение понятию «безмолвие» и как оно

может выражаться у людей, живущих в миру, а не в затворе, и даже не в монастыре.

Оно не означает полное отсутствие мыслей (как представляют себе некоторые люди), т.к. ум не может не мыслить.

**Григорий Синаит** (Добротолюбие, т.5, Наставления безмолствующим, гл.3): «Знай, что никто не может сам собою удержать ума, если не будет он удержан Духом: ибо он неудержим, не по естеству, как приснодвижный, но потому что, по нерадению, усвоивал себе кружение или скитание туда и сюда, изначала навывкнув сему».

Внутреннее «безмолвие» означает, во-первых, удаление от мирских впечатлений, которые умножают наплыв мыслей и эмоций. Во-вторых, «безмолвие» это внимательное и с чувством произнесение слов молитвы, когда нет посторонних рассеивающих мыслей, и, в-третьих, не ведутся мысленные разговоры (без молвы – без разговоров, споров и т.п.) и не во время молитвы.

**Никита Стифат** (Добротолюбие, т.5, 2-я сотница, ст. 64): «Безмолвие есть состояние ума, нестужаемого (не досаждаемого) помыслами.... стояние сердца в Боге, нетревожимое и невлаемое ...».

**Василий Великий** (Письма, п.2): «...безмолвие служит для души началом очищения, когда ни язык не произносит чего либо человеческого, ни глаза не заняты рассматриванием доброцветности и соразмерности в телах, ни слух не расслабляет душевного напряжения слушанием песней, сложенных для удовольствия, или разговорами людей шутливых и смехотворных, что, обыкновенно, всего более ослабляет душевные силы. Ум, не рассеиваясь по внешним предметам, и не развлекаясь миром под влиянием чувств, входит в самого себя, а от себя восходит к мысли о Боге».

**Истинный христианский покой приобретается определенными усилиями человека и есть дар Божией благодати**

Истинный христианский покой (или смирение, как внутреннее спокойствие) приобретается душой посредством частого или постоянного трезвения, брани со своими помыслами, от которых и происходит волнение, и, конечно, благодаря помощи Божией, за

которой подвижник постоянно обращается при мысленной брани. (Это мы отмечаем потому, что у некоторых людей существует мнение, что истинный покой придет сам собой, без занятий духовными деланиями).

Духовные подвижники учились внешне и внутренне не раздражаться, не быть недовольными и т.п.

**Ефрем Сирин** (Об истинном отречении от мира...): «Весь подвиг наш в том, чтобы безмолвствовать внутренне и отречься истинных мятежей, волнения помыслов и сопротивных сил. Иначе напрасно будет отречение и видимое удаление с места. Ибо вот истинное отречение - внутренне пребывать в мире и тишине».

**Каллист Тиликуда** (Добротолубие, т.5): «... как желающий выучиться стрелять не без цели или знака натягивает лук, так и возжелавший научиться безмолвию пусть имеет свой знак, – именно, чтоб быть всегда кротким сердцем, и никогда ничем не возмущаться до гнева или неудовольствия. В этом легко успеть, если от всех уклоняться и больше молчать».

Сейчас кратко остановимся на вопросе о том, что у христианина душевный покой должен быть благодаря христианским рассуждениям (богомыслию) и молитве. Причем они бывают при разных внутренних состояниях и ситуациях.

Так, если ничего прискорбного не случается в жизни христианина, и если он находится в естественном душевном покое, то он не только думает о своих делах и потребностях, но и обдумывает что-то, что связано с верой, или повторяет постоянную молитву, например, Иисусову. Если же у христианина во времена естественного покоя нет памяти о Боге, и если он не занимается трезвением над своими мысленными разговорами, при котором он стремится останавливать их и повторять слова молитвы, то он находится в неправом покое – плотском (когда все мысли о мире и его делах).

Если же случается что-то, что задевает человека, то христианские истины и молитва помогают ему прийти в успокоение. Например, христианина укоряют или наоборот хвалят. Если он достиг высокой степени смирения, то остается покоен благодаря уже устоявшемуся в нем убеждению, что он действительно является грешным человеком, который достоин укоров, и не достоин похвалы, и поэтому не возмущается тем, что

услышал о себе. Если же это ситуации, связанные с делами мира и возникающими проблемами, то он всегда помнит, что все происходит по благой воле Божией, и от этого происходит его неволнение (смирение, спокойствие) о том, что с ним случается. И все его напоминания себе об этом являются практическими первыми мыслями, возникающими после восприятия происходящего, и он молится Богу или с благодарением или с просьбой о помощи.

Если же христианин еще не достиг такого духовного покоя, чтобы сразу не возмутиться, то он ведет брань.

**Каллист Тиликуда** (Добротолубие, т.5): «Если же когда случится возмутиться, надо поскорее покаяться, себя укоряя, и положить строже внимать себе потом, чтобы тихо и с чистою совестью, положив начало, опять призывать Господа Иисуса и божественную Его благодать, в успокоение души своей. Что и получит. И не только это, но душа его получит успокоение и от всех прежде стужавших ей страстей и бесов, и неизреченной возвеселится радостью. Если впрочем они и стужат ей когда, но воздействовать на нее не возмогут; ибо она уже не лежит к ним и никакого не имеет желания ихних услаждений, так как все ее желание устремлено к Господу, дающему ей благодать».

На деле это выглядит следующим образом. В первые секунды, минуты (у каждого разное время по мере опыта) случаемого с ним, он чувствует, что ему что-то не нравится или нравится, и что его душа лишается привычного для нее покоя и начинается внутреннее волнение. Тогда он тут же стремится не раздражиться, не разозлиться, не обидеться на того, кто его укоряет, ругает, и не согласен с ним. А это значит - не начать вести мысленный разговор с кем-то по этому вопросу. И говорит себе, например: «Что ты, душа, возмущаешься? Видать, тот человек задел твою гордыню (самоугодие, сластолюбие, сребролюбие и др.). Вот ты сейчас и видишь в нем врага. Прости меня, Господи, за это, и избави от этого состояния бесовского, Господ помилуй, Господи помилуй меня, грешного...». Таким образом христианин напоминает себе о страстях и молитвой выражает свою волю – избавиться от страстных волнений.

Также, например, он старается не обрадоваться и не получать удовольствие от того, когда его хвалят. При этом он укоряет себя,

напоминает христианские истины о том, чтобы не искать похвалы, и что все хорошее от Бога, а не от себя, и молится Господу или о прощении или о помощи относительно своего внутреннего состояния. Вот таким образом приобретается покой через христианские истины и молитву.

Кстати заметить, что многие святые отцы говорят о том, что когда человек недоволен кем-то или чем-то, то покой и мир в душе приходят благодаря самоукорению, а не укорению другого.

**Макарий Оптинский** (Собрание писем, т.5, п.44): «... (мир) не мог бы нарушаться, когда бы самоукорение не отступало; а как сего еще не стяжали, то по временам покушается быть и возмущение — да смиримся».

Самоукорение должно быть потому что, когда человек чем-то недоволен, то у него всегда виноваты другие, а не он сам. Таким образом, он видит себя праведным, хорошим и правым (что есть гордость), а других плохими и неправыми (что есть осуждение). И для того, чтобы усмирить свою гордость необходимо показать своей душе ее неправоту.

**Макарий Оптинский** (Собрание писем, т.3, п. 285): «...Тебе враг наносит в помыслах на сестру; его цель сделать между вами возмущение, а ты самоукорением и желанием мира упраздняешь его козни. Это известно ..., что враг не престанет наносить вам обоим смущение, представляя немощи каждой не свои, а другой, а свою видеть правость. Ты знаешь, что одно только смирение может сокрушить все силы врага; а если будете доверять своей правде, то не может мир устроиться; что ж в этой правде, какой толк?».

Также нельзя не сказать, что истинное душевное спокойствие — это награда от Божией благодати за труды, подвиги и понесение искушений.

**Макарий Оптинский** (Собрание писем, т.3, п.199): «Ты желаешь мира и спокойствия душевного, но ведь это награда от Божией благодати за труды, подвиги и понесение искушений... А ты что понесла, а ищешь награды? Смирись и считай себя недостойною сего. И напомним от старцев духовных: «кто ищет покоя, он бежит от него; а кто предает себя на крест смиренным мудрованием, обретает покой».

Но дается он Господом не сразу, а с ведением христианином духовной брани.

**Феофан Затворник** (Толков. на посл. Филипп. гл.4, 7): «Разумения, — понятия, мысли, помышления. Сердца — чувства и расположения. В обычном нашем состоянии мысли толкутся, как порошинки инея, и сердце непрерывно волнуется то под влиянием мыслей, то от требований самоугодия, раздражительности и заботы. Чем больше укрощаются сии враги наши, тем спокойнее становится сердце и тем меньше бурлят мысли. Когда совсем они прогнаны будут, тогда сердце совсем успокоивается и помыслы улегаются. — Но это не иначе бывает, как так, чтобы, от одного отставая, приставать к другому. Ни мысли без действия, ни сердце без чувств быть не могут. Отучая их от одного, в то же время надо приучать их к другому, противоположному».

Можно очень много говорить о безмолвии и уединении, но мы сейчас не будем этого делать, а только снова отметим то, что важно знать обучающемуся трезвению, независимо от того живет ли они в миру или в монастыре: безмолвие и уединение уменьшают впечатления и позволяют внимательнее следить за внутренними волнениями, происходящими от своих мыслей и за самими мыслями, а также различать страстные и благие помыслы и, сопротивляясь страстным, отвергать их христианскими методами внутренней брани. И это есть подвиг ни одного дня, а постоянный, и упорный.

**Ефрем Сирин** (Об истинном отречении от мира): «Кто возложил на себя безмолвие и стремится к уединению, тот избрал доброе начало. Но как далек он от беспокойств видимого смятения, так пусть заглянет в душу свою, избавился ли от внутренних мятежей и освободился ли от нападающих во множестве бесов; потому что и в душе бывают возмущения и мятежи лукавых помыслов, по великой злобе сопротивных сил .... Посему весь подвиг наш в том, чтобы безмолвствовать внутренне (не разговаривать внутренне – от сост.) и отречься истинных мятежей, волнения помыслов, и сопротивных сил. Иначе напрасно будет отречение и видимое удаление с места. Ибо вот истинное отречение - внутренне пребывать в мире и тишине».

**Макарий Оптинский** (Переписка, т. 1, п. 147): «...Когда Господь сказал Своим ученикам: мир Мой даю вам, мир Мой оставляю вам (Ин. 14, 27), то как же, получив от Бога такой великий дар — мир, душа не может иметь спокойствия? Но когда

кто не имеет спокойствия, то причина тому наши страсти (как греховные стремления и привычки – от сост.), внутри нас кроющиеся и не побежденные и не истребленные деланием заповедей Божиих.... Вот причина, почему душа не имеет спокойствия — наши страсти. А что человеку возможно иметь спокойствие души, то веруйте относительно этого не моим словам, но словам Самого Спасителя и Господа нашего Иисуса Христа; Он сказал: «научитесь от Мене, яко кроток смир и смирен сердцем, и обрящете покой душам вашим» (Мф. 11, 29). Итак, когда нет спокойствия, то явно, что нет и смирения. Если мы исполняем, по видимому, долг христианский: ходим в церковь, читаем книги и другие обязанности исполняем, и при всем том увлекаемся в высокоумие и мнение о себе, то уже нельзя ожидать мира и спокойствия; но при всем оном исполнении благого надобно быть смиренным и нищим духом, тогда и спокойствие водворится в нас».

**Бл. Диадок** (Добротолубие, т.3, Подвижническое слово, гл.26): «Надобно блюсти ум несмущенным, чтоб различать верно помыслы, от Бога ли они или от дьявола. Подвизающимся надобно всегда соблюдать мысль свою неволнующеюся, чтобы ум верно мог различать набегающие помыслы, и различая, добрые и богопосланные влагая в сокровищницу памяти, а непотребные и демонские извергая вон из влагалищ естества».

**Нил Синайский** (Письма, п. 3.131): «Великий потребен подвиг, много нужно надлежащей заботы и трезвенной и неразвлекаемой молитвы, чтобы взыскать и обрести то ничем невозмущаемое состояние ума, пребывающим в котором Владыка, как говорит Апостол: или не «знаете себе, яко Иисус Христос в вас живет?»».

На этом закончим краткое рассмотрение вопроса об эмоциональности.

**Раздел 3.5. О характерной особенности всех страстных помыслов – услаждении, как стремлении получать удовольствие от мыслей и мысленных разговоров**

В этом разделе поговорим о том, почему же грешный человек так увлечен мысленными разговорами, которые относятся к понятию «страстный помысел».

По христианскому учению одной из основных особенностей страстных помыслов есть получение удовольствия разной силы. Да и само понятие «страсть» иногда обозначается как «удовольствие».

С. Зарин (Аскетизм по православно-христианскому учению, гл.2, п.2): «Элемент удовольствия является настолько преобладающим и характерным для того психического явления, которое называется «страстью», что самое это явление иногда называют не «παθος» (пафос), а «ἡσυχία» (идони – удовольствие, наслаждение)».

И именно об этом скажем подробнее (хотя и очень сжато), т.к. этот вопрос является очень важным для познания сути греха, для понимания, почему мы так или иначе думаем или поступаем, для научения большему трезвению и осознанной мысленной брани против страстных помыслов (в том числе и в форме мысленных разговоров).

**«Удовлетворением страсти чаает (наша душа) достать себе самоуслаждение»**

Прежде чем сказать о том, что каждый страстный помысел приносит душе удовольствие, кратко отметим, что грешный человек всегда и во всем ищет удовольствия. Например, от приобретенных материальных благ, от телесных ощущений, от себя самого, и от много другого, что вошло в понятие восьми страстей (о них говорилось выше). Это происходит потому, что одним из главных составляющим греха, есть стремление получить то или иное удовольствие.

**Василий Великий** (Беседы, б. 13): «Удовольствие - мать греха».

**Василий Великий** (Правила пространно изложенные, в.17): «...великая приманка к злу есть сластолюбие, ради которого всего более мы, люди, падки ко греху».

**Григорий Нисский** (О блаженствах, сл.8): «...чрез удовольствие вошел грех».

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

**Марк Подвижник** (200 глав, 99): «Причина всякой грешности – тщеславие и желание удовольствия».

**Григорий Палама** (Слово, обещанное в письме, к Иоанну...): «...жажда удовольствий является началом зол, и, можно сказать, вся последовательность зол отсюда берет свое начало».

**Блж. Феофилакт** (Толков. на послание к римлянам ..., гл.7): «...под грехом ... разуме́й и склонную к удовольствию волю, и стремление к греху, и потому диавола, и самую деятельность, увлекаемую удовольствием».

**Феофан Затворник** (Толков. 118 Псалма, ст.1): «И мы грешные, грехолюбивые, ради чего любим грех? – Ради того, что чаем обрести в нем блаженство; и хоть он обманывает нас и вместо блаженства томит и мучит, а мы все в нем валяемся: авосьждемся блаженства! Да,ждемся, как от репейника смоквы».

**Феофан Затворник** (Сб. проповедей «Слова о покаянии...», В неделю сыропустную): «... удовлетворением страсти чаёт (наша душа) достать себе самоуслаждение».

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

Также христианство выделяет три главных источника удовольствий у грешного человека: удовольствия от плоти, что обозначено сластолюбием, или похотью плоти; удовольствия от мира (материальный достаток и житейское благоустройство) - сребролюбие, или похоть очей; и удовольствия от себя самого - славолюбие, или гордость житейская.

**Максим Исповедник** (Главы о любви, 3-я сотн., 64): «Водящийся земными пожеланиями желает или яств, или удовлетворения подчревных движений (блуда), или славы

человеческой, или богатства, или чего другого, за сим последующего».

**Григорий Палама** (Слово Св. Григория Паламы обещанное в письме, к Иоанну...): «Поскольку наша человеческая природа состоит из двух элементов, духовного и чувственного, то и понятие удовольствия выражается в двух видах: один из них имеет чисто-духовный характер, некий представляющийся приятным "зуд", - хотя бы и был вызван чувственными восприятиями и возбуждением (страстей), - и носит он наименование: "славолюбие"; другой же вид удовольствия основывается исключительно на чувственных возбуждениях, и от самого понятия удовольствия заимствовал свое имя: "погоня за удовольствиями" (ориг. "удовольствлюбие"). Прияв же в сотрудники пресмыкающуюся по земле змею - "сребролюбие", они испускают множество поистине острых и смертоносных стрел в обольщенные бессмертные души. Таковы - первородные отпрыски древнего змия».

Следует четко понимать, что свойство греха – доставить душе какое-либо удовольствие – направлено на то, чтобы «уклонять душу от Бога», и находить блаженство не в Нем, а в мире и в себе самом.

**Филарет Дроздов** (т.4, 186. Слово в день тезоименитства ... Имп. Н.П.): «Познай себя несколько глубже. Свойство греха есть уклонять душу от Бога, как истинного всеобщего средоточия и полноты, образовать для нее ложное средоточие в ее самости, заключать ее во тьме чувственности, в грубости вещества, и все влещи (тащить) к ней посредством самолюбия, самочестия, своекорыстия, самоугодия и самоуслаждения».

Заметим, что есть такой порок, который определяется, как сластолюбие. В толковых словарях и, по мнению многих людей, оно относится преимущественно к похотной, блудной чувственности. Но христианство говорит об этом пороке не только в отношении чувственных вещей.

**Ефрем Сирий** (О добродетелях и страстях): ««...надлежит нам ясно уразуметь, что сластолюбие не ограничивается одной роскошью и телесными наслаждениями, но имеет место во всем, что любим по душевному произволению и пристрастно. ...Надобно знать, что обратившееся в страсть сластолюбие весьма разнообразно и много имеет видов, и что много удовольствий,

обольщающих душу, когда не трезвится она пред Богом и не объемлется страхом Божиим и любовью Христовою, озабоченная делом добродетелей. Ибо отовсюду представляются тысячи удовольствий, привлекающих к себе душевные очи: и телесная красота, и деньги, и роскошь, и слава, и леность, и гнев, и обладание, и любоначалие, и любостыжательность на обольщение наше доставляют нам удовольствия, у которых взор светел и любезен, достаточен, чтобы привлечь к себе обвороженных чем-либо подобным и не имеющих в себе сильной любви к добродетели, но испытывающих трудность ее. Всякая земная связь, всякое пристрастие к чему бы то ни было вещественному, как бы ни было это маловажно, производит в пристращающемся удовольствие и приятное ощущение, хотя неразумное и впоследствии вредное, и вождевательную силу души так сильно в этом поработает, что покорившийся страсти при лишении любимого ввергается в раздражительность, в печаль, в гнев, в памятозлобие. А если сверх пристрастия нечувствительно и неисцельно овладеет человеком хотя небольшая привычка, тогда, увы! она приводит к тому, что плененный неразумным пристрастием до конца предается ему по причине скрытого в нем удовольствия, потому что удовольствие похоти, по сказанному выше, многообразно и находит себе удовлетворение не только в блуде и других телесных наслаждениях, но и в прочих страстях».

Т.е. по сути, любая страсть имеет основу – сластолюбие, как стремление получать удовольствие и приятное от разного.

**Григорий Нисский** (О молитве, Сл. 4: на «Да будет воля Твоя...»): «...страсть и сластолюбие по родовому понятию - один зверь, но разные и различные виды удовольствий, примешиваемые чувствами к человеческой жизни».

А как мы уже говорили, есть восемь основных страстей, а значит, человек будет стремиться получать удовольствие от еды (чревоугодие), от половых отношений (блуд), от телесного отдыха (телесная лень – уныние), от материальных вещей и денег (сребролюбие), от эмоциональных состояний (гнева и печали), от того, как к тебе относятся люди (тщеславие) и как ты сам себя воспринимаешь (гордость). Заметим, что одно дело делать (говорить, питаться и т.д.) с удовольствием, когда есть потребность или желание, а другое дело (говорить, питаться и т.д.) — ради

удовольствия (и тогда это становится мотивом поведения, деятельности, что и является по сути «страстью»).

### **В христианском учении говорится, что есть бесы, которые причиняют скорби, а есть те, кто влекут к сладостям**

Обычно люди считают, что бесы связаны только со страшными и злыми образами и состояниями. Но это не так. Есть демоны, которые влекут к открытому злу (например, убить, украсть, осудить, оболгать), а есть которые влекут к удовольствиям.

**Нил Синайский** (Письма, п.3, 189): «Не о тех только демонах, которые причиняют скорби и болезни телу, говорится, по написанному у Иова, что касаются они «костем и плоти» (Иов. 2, 5), но и о духах грехолюбивых и нечистых, которые в членах бедного человека порождают непрестанно постыдные страсти и сластолюбие».

Вот что о последних говорят святые отцы.

**Василий Великий** (Беседы, беседа 13): «Удовольствие - дьявольская уда, влекущая в пагубу».

**Феодор Студит** (Наставления, (гл.248): «Похотная сласть есть удочка дьяволова; она есть поджошка огня неугасимого; и однако же мы, люди влечемся к ней, как рабы, сами отдавшие себя в плен».

**Нил Синайский** (О различных лукавых помыслах 27 глав, гл.1): «Из демонов, противников наших в жизни деятельной, первыми восстают на брань заведующие удовольствиями или пожеланиями чревоугодия, также внушающие нам сребролюбие и вызывающие нас на искательство славы у людей».

**Григорий Нисский** (О жизни Моисея..., ч.2): «...(лукавый и злотворный демон) показывает вещественные удовольствия, от которых нет никакой надежды на блага, только настоящее, вкушаемое, видимое. ... Изобретатель зла ... обращает изобретательность на особую военную хитрость, уловляет естество человеческое в порок приманкою удовольствий. И действительно удовольствие, подобно какой-то приманке, ко всякому пороку, как скоро поставлено на вид, жадные души удобно привлекает удою погибели; особливо же естество наше без всякой какой-то осторожности вовлекается во зло сладострастием».

**Симеон Новый Богослов** (Слова, сл.33): «...любящий срамные и безместные (неуместные) дела, любит их не сам от себя, но по действию сатаны, который прельщает сначала, отворив ему только дверь сладострастного стремления, чтоб он вложил туда лишь голову свою, то есть положил только начало греху, но потом мало-помалу с укреплением навыка греховного и весь входит он в него, завладевает всеми силами души, почивает в сердце его, как на одре, и действием своим возжигает в нем любовь к срамным делам, чтоб он предавался им с услаждением, подобно тому, как бесноватые нередко едят кал свой с удовольствием и наслаждением».

**Дмитрий Ростовский** (Поучение на 1-ю неделю Великого поста): «Враг наш диавол воюет против нас и побеждает нас не иным каким грехом, как только чрез настоящее тело наше, как об этом говорит и апостол: «Плоть похотствует на дух» (Гал.5,17)... Испускает из проклятых своих уст воду. Какую же воду? Не морскую, горькую, то есть не влагает в сердце человека горькой памяти страха смертного и ужаса мук геенских, но что же? Он испускает на человека воду речную, сладкую, т.е., телесную роскошь, плотские вожделения и сладости плотских грехов, о которых писал апостол Павел к Галатам: «Дела плоти известны; они суть: прелюбодеяние, блуд, нечистота, непотребство» и прочее (Гал.5,19). Этими страстями диавол теснит человека; в них заключается вся его мощь и сила, ибо ими, как сладкими водами, он легко потопляет всякого, как говорит и Писание: «Каждый искушается, от своей похоти влекомый и прельщаемый» (Иак.1,14)».

Но всего этого, к великому сожалению, не знает множество и множество людей, и покоряются бесам....

### **Разные мысли и мысленные разговоры несут услаждения душе**

Что касается речей и мыслей, то душа получает и от этого удовольствие.

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

Заметим, что мыслительный процесс направлен на решение каких-то задач, вопросов, проблем, т.е. для нормальной жизнедеятельности, а не для получения удовольствия, которое создается через мысли. А у грешного человека ум зачастую не рассуждает о нужном, а «купается» в услаждениях. Выделим несколько существенных характеристик, которые будут полезны тому, кто занимается бранью с мысленными разговорами.

1. Вообще любой страстный помысел представляется грешной душе сладостным, и она начинает думать или о каком-то образе, который ей нравится, или о каком-то разговоре или ситуации. И тогда мысли и мысленные разговоры на определенную тему могут долго держать душу во внимании к ней.

**Ефрем Сирин** (Слово о покаянии, суде и разлучении души с телом: «Если нечистый (страстный – от сост.) помысел найдет себе вход в душу твою, он представляется ей сладостным и занимает ее собою, чтобы умертвить, и делается лукавый помысл как бы сетью в душе, если не будет прогнан молитвою, слезами, воздержанием и бдением»).

(Как видим из поучения, христианин должен распознавать такие помыслы и «прогонять» их молитвой, сокрушением и последующим трезвением (вниманием к появляющимся мыслям), но сейчас мы ставим акцент не на брани, а на особенностях страстных помыслов – они как сеть, и душе они нравятся).

Вот как просто говорят люди о том, что они получают удовольствие от того, что мысленно разговаривают.

Интернет – источники: 1). «Я знаю, что (внутренние диалоги) не хорошо, но мне так лучше, я чувствую себя счастливым, как будто живу в другом мире, а не в этом». 2) «...болтать с собой - это как-то отвлекает и даже радует».

Итак, если посмотреть на внутренние разговоры или мечтания с точки зрения греховного удовольствия, то своими мыслями человек создает себе различные удовольствие и ему приятно о чем-то думать или мечтать. Т.к. внутренние разговоры относятся к мечтаниям, то это хорошо показывает, как люди через воображение сами создают себе ситуации, в которых они герои, добрые, умные и живут в удовольствиях.

Память также поддерживает удовольствие тем, что воспроизводит то, что было уже приятно или неприятно человеку.

Но и в том, и в другом случае (о приятном и неприятном), святые отцы говорят, что душа услаждается воспоминанием (и или вспоминает с подробностями что-то, или повторяет разговоры, как бы смакуя). Например, к приятному относятся:

- воспоминание после смешной ситуации, когда душа хочет еще раз через воспоминание повеселиться и тогда человек внутреннее смеется (иногда смех прорывается наружу);

- воспоминания тщеславные и горделивые, когда человек вспоминает ситуацию и слова похвалы или благодарения или свой хороший поступок и получает от этого удовольствие;

- воспоминания о плотских или душевных удовольствиях и др.

От всех приятных воспоминаний душа не страдает, а очень их любит. И именно от таких приятных воспоминаний зачастую бывает покой и хорошее настроение, и люди не замечают, что в это время они согрешают сердцем, хотя считают, что у них все нормально.

К неприятным страстным воспоминаниям относятся, например, обидные ситуации, о каких-то неприятностях и др. При этом душа страдает и жалеет себя в своем страдании. Эти вещи мы обычно обозначаем, как «нам плохо». (Об удовольствии от приятного и неприятного мы будем еще подробно говорить в следующих главах).

Вообще у людей, которые не следят за своими мыслями, их воображение и память постоянно подают то одни образы и мысли, то другие, а гордость и самолюбие то довольны чем-то, то не довольны. Такие люди всегда находятся в страстном состоянии, а значит, ищут удовольствия путем мысленного создания образов, ситуаций и разговоров. Так, когда возникает некое влечение души к тому или иному удовольствию, она воспроизводит в своем воображении образы и слова, которые позволяют ей усладиться, или при возможности старается доставить себе удовольствие на деле. А т.к. душа получает удовольствие от разного, то и в разных мыслях она найдет для себя удовольствие. Например, в одних мыслях, как она одержала победу над противником, в других – как хорошо о ней кто-то думает, в третьих – как она сама себя хвалит, в четвертых – как она нашла выход из проблемной ситуации и мн. мн. другое.

Заметим и то, что одни и те же темы мыслей у разных людей вызывают приятные и неприятные эмоции. Например, у того кто любит какой-то продукт, его образ в воображении, вызывает удовольствие и желание его съесть. А у того кому он не нравится, наоборот отвращение. Или, например, мысль о лете доставляет удовольствие тому, кто любит жару и отдых на море, а у того, кто чувствует себя плохо на солнце, эта мысль не вызывает удовольствия.

Следует замечать и то, что сила услаждения от мыслей бывает разная: начиная от слабого, когда не испытывается явное удовольствие, но при котором все же человек не прочь подумать о чем-то, заканчивая сильным услаждением, когда душе явно приятно думать о чем-то и она испытывает радость, довольство и т.п.

2. Нельзя не сказать, что грешная душа как бы питается страстями, получая от них удовольствие.

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, ч.1, гл. 10): «...естество наше так склонно к угождению себе, что во всех делах своих, даже самых добрых и духовных, ищет успокоения и услаждения себя самого, и этим незаметно и утаенно похотливо питается, как пищею».

И если праведная душа, так сказать, питается сладостью добродетелей, то грешная душа питается сладостью страстей, хотя эта сладость от греха губительна.

**Иоанн Кассиан** (Послание к Кастору..., кн.5, гл.21): «...душа имеет свою вредную пищу, которою будучи утучнена, и без обилия (телесной пищи) впадет в сладострастие. Злословие есть пища ее и притом приятная; гнев есть также пища ее, хотя вовсе не легкая; хотя на час питает ее несчастною пищею, а вместе поражает и смертоносным вкусом. Зависть есть пища души, которая растлевает ее ядовитыми соками, и благополучием чужого успеха непрестанно мучит ее бедною. Тщеславия есть пища ее, которая приятным вкусом на время услаждает ее, а после делает пустою, лишает всякой добродетели, оставляет бесплодную, лишенную всех духовных плодов, так что не только погубляет заслуги необычайных трудов, но еще навлекает большое наказание. Всякая похоть и блуждания непостоянного сердца есть корм души,

питающий ее вредными соками, а после оставляет ее не причастною небесного хлеба и питательной пищи».

В разделе 3.2.1. «По христианскому учению мысленные собеседования – это блуд души» мы уже говорили о понятии «блуд души».

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

Так вот услаждения помыслами и мечтаниями «о имуществе, о почестях, о славе человеческой суть те же блудные» услаждения.

**Игнатий Брянчанинов** (Советы относительно душевного иноческого делания, гл.47): «Например, многие, хранясь от блудных помыслов и мечтаний, считают ничего незначащими услаждение помыслами и мечтаниями корыстолюбия и тщеславия, между тем как, по духовному закону, помыслы и мечтания о имуществе, о почестях, о славе человеческой суть те же блудные. Такое значение имеют все греховные помыслы и мечтания в отношениях человека к Богу, как отвлекающие человека от любви Божией. По закону духовному, услаждающийся тщеславными и другими греховными помыслами и мечтаниями никогда не освободится от блудной страсти, сколько бы он против нее ни подвизался. Преподобный Макарий Великий говорит: "Должно хранить душу и всячески блюсти, чтоб она не приобщалась с скверными и злыми помыслами. Как тело, совокупающееся с другим телом, заражается нечистотою, так растлевается и душа, сочетаваясь с скверными и злыми помыслами и согласуясь с ними заодно, с помыслами, которые приводят не к тому или другому греху, но которые ввергают во всякую злобу, как то: неверие, лесть, тщеславие, гнев, зависть, рвение. Это то и значит очистить «себя от всякой скверны плоти и духа» (2Кор. 7:1). Знай, что и в тайне души содевается растление и блужение действием непотребных помыслов"».

Таким образом, человек, путем представления приятного для него, производит самоуслаждение. А вот здоровое рассуждение, не помутненное эмоциями и неправыми мнениями, обозначается иногда как «целомудрие».

**Исидор Пелусиот** (Письма, ч.2, п. 356): «Целомудрие, противопоставляемое безумию, в собственном смысле означает обладание здравым смыслом».

Также отметим, что по христианскому учению считается, что если внутри волнуешься страстными помыслами – то услаждаешься порочным пусть и не на деле.

**Феофан Затворник** (Толков. на посл. Галатам 6,4): «Можно не делать страстных дел, а внутренне волноваться страстями. Это почти одно и то же, если есть и услаждение страстями».

**Матерью страстей является самолюбие, а значит, удовольствие при страстных помыслах происходит от горделивого осознания себя**

Практически все мысли и мысленные разговоры связаны с самим собой, со своими интересами (самоугодием) и со своим мнением о себе (а это всегда самолюбие и гордость). Во многих мысленных разговорах напрямую говорится (или подразумевается) о себе самом как о хорошем, добром, справедливом, лучше других и т.п. В них наши мнения и доводы представляются нам логичными, умными, нужными, важными. Во внутреннем общении с кем-то человек самовыражается. При мысленном высказывании душа ожидает, что с ней согласятся, что другие признают ее правоту и т.д. В них зачастую видно, как ты хочешь нравиться другим, чтобы они считали тебя умным, добрым, хорошим и т.д. При этом параллельно происходит в некой мере любование собой.

Приведем примеры, в которых люди рассказывают о том, что они заметили, что в своих мысленных разговорах они представляются сами себе умными, правильными, знающими истину и правду, справедливыми и т.д.

Интернет – источники: 1). «Вы разговариваете сами с собой? Я - да! ... И там я прям так обстоятельно разъясняю свою позицию, привожу доводы и аргументы, вся такая логичная и неопровержимая. Гений убедительности и непоколебимости». 2). «...В виртуальных беседах чувствую себя очень уверенной и остроумной, но те же фразы, сказанные в реале, уже такими не кажутся» 3) «Главное все так ладненько получается (в мысленных разговорах), типа деловая такая». 4) «Часто представляю

(разговоры). Причём в них я представляюсь себе такой умной, последовательной, убедительной». 5) «В своих диалогах, последнее слово всегда за мной. Приятно. ...От хороших я не хочу избавляться. Бывает, как нахлынет, я такая добрая, помогаю всем, жалею, обнимаю, просто "няшечка"». 6) «Я придумываю диалоги. ... В своем воображении я сильная, способная, лучше, чем я есть на самом деле». 7) «В (мысленном) разговоре хочу доминировать или, по крайней мере, не уступать своих позиций».

Также в мысленных разговорах люди часто оправдываются перед другими (т.е. доказывают, что они все-таки хорошие), причем повторяют это по многу раз и придумывают различные отговорки.

Интернет – источник: «(При долгих мысленных разговорах) речь идет не о логическом анализе ситуации, а о заикливании, когда с одними аргументами (как правило, самооправдывающими) ходишь по кругу, не замечая собственной неправоты. По сути, доказываешь себе "я хороший", что в доказательстве не нуждается. Я могу ошибиться и совершить нехороший поступок, но это не делает меня нехорошим вообще. Ошибку исправить, сделать выводы, а не мучиться по 25-му кругу».

И все это, конечно, будет нравиться душе, и будет поддерживать ее высокое мнение о себе. И именно поэтому мы в той или иной форме постоянно думаем о себе и ведем мысленные разговоры, самовыражаясь таким способом. А вот как об этом говорит свт. Феофан Затворник.

**Феофан Затворник** (Начертание христианского нравоучения, В.в. вв,а): «Сердце же грешника всегда пристрастно к чему-нибудь, потому что страстно. Оно, вообще, любит услаждаться чувственным, греховным; но в нем всегда есть один какой-нибудь предмет, в который оно входит все, в котором пребывает денно и нощно, который раскрашает многообразно в мечтах дневных и сновидениях ночных; есть, то есть, нечто, что заменяет Бога и как истукан стоит в глубине сердца, в самых сокровенных и потаенных его изгибах, чтобы одним им любоваться. Всякий страстный есть, по существу дела, идолопоклонник. ...Чем любителю человек? Где проводит время с удовольствием? Среди чего пребывать ему сладостно? Он там только в своей стихии, где видит отражение своего лица, с радужным его осиянием в вещах ли или лицах, например среди произведений своего ума и деятельности, или

среди суетных вещей, коими можно привлечь на себя взоры людей, или среди людей, при посредстве которых может питаться его самодовольство и проч.»).

И именно гордость и тщеславия несут душе удовольствие, т.к. эти страсти неразрывны с самодовольством, т.е. удовольствием от себя самого. Оно бывает от того как ты говоришь, как ты делаешь и т.д. Это чувство часто бывает без открытых слов и мыслей, например: какой я умный, как красиво сказал и т.д. Но мнение об этом обязательно есть и передается чувством довольства.

**Феофан Затворник** (Сб. «Внутренняя жизнь», 21): «Вы сделали какое-нибудь доброе дело: поспешили в церковь, прилежно помолились в ней, подали милостыню, дали благой совет, отказались от какого-нибудь удовольствия для пользы душевной - тотчас зарождается в душе чувство самодовольства и помышление о своем достоинстве. Это посеиваемый сатаною помысл, которым хочет он обратить внимание ваше на свою доброту и совершенство. ... Самодовольство есть первый плод самоуслаждения; из самодовольства родится осуждение, из осуждения тщеславие, от тщеславия - желание выказаться лучшим, отсюда лицемерие, далее требование внимания и уважения, далее гордость, а далее, как говорит Лествичник, гнев, клевета, ярость, хула, ненависть, зависть, прекословие, своенравие, непокорность (Лествица, Сл.23)».

Так, например, если человек возмущен какими-то неправыми действиями другого человека и долго ему мысленно выговаривает об этом, то ему нравится его осуждать или поучать, и он в своем сознании предстоит как, например, «борец за справедливость».

А вот пример, который ясно показывает, как происходит самодовольство от «выигрыша» в мысленном споре.

Интернет – источник: «Недавно я спорил с одним человеком на одном форуме в интернете. При этом я ссылался на мнение уважаемых мной успешных людей, но не конкретизировал имен. Так мой собеседник начал меня агрессивно поучать, как правильно мне поступить и что я ничего не понимаю в обсуждаемом вопросе (собственно я за советом пришел на форум и просил не флудить не по теме). А самое главное он начал поливать грязью тех уважаемых мной людей, имен которых он не знает. Это меня (разозлило) (я понимал, что он чуть-чуть троль или невежда), но, тем не менее, я

поддался на провокацию. Я ушел с сайта. Напряженное состояние осталось, и я начал вести воображаемый диалог с этим человеком. Доказывая свою правоту, я начал придумывать свои аргументы, контраргументы своего оппонента. Когда споришь сам с собой, твои доводы получаются более продуманными, взвешенными, логичными, нежели на форуме. Это успокаивает. В интернете он выиграл спор, а сам с собой – я».

Некоторые люди осознают довольство собой, и считают его плохим качеством (и это соответствует христианской нравственности). Например:

Интернет – источник: «Я, увы, слишком строга к людям. И с одной стороны, требую от них здравых решений и мыслей, а с другой - испытываю самодовольство от того, что снисходительно прощаю их. Последнее - реально плохое качество, и мне стыдно».

Но многие воспринимают его как хорошим качеством. (О самодовольстве мы будем подробно говорить в последующих главах)

Итак, христианин должен постоянно помнить: если он о чем-то мысленно разговаривает (особенно если долго), то значит, ему нравится или то, о чем он думает, или каким он сам себе представляется, или как он воздействует в своих мысленных разговорах на других. Так, когда он будет удовлетворен своей победой в мысленном споре, или при отстаивании своей позиции, или в показывании себя хорошо, то у него обязательно будет довольство собой.

На этом окончим ознакомительный курс по распознаванию тех или иных характерных особенностей мысленных разговоров. (В следующей главе мы будем подробно говорить об основных составляющих мысленных разговоров - повторах и придумках)

Надеюсь, что весь вышеизложенный материал кому-то поможет понять общую суть этого явления, другие увидят то, чего раньше не видели в себе. И это может быть для одних первым шагом на пути познания себя, а может быть подспорьем тем, кто уже идет по этому пути. И верю, что Господь наш, Иисус Христос, поможет и пошлет всем нам благодать Святого Духа!

Продолжение следует

