

О праздномыслии, или о мечтаниях, блуждании и рассеянии ума

Составитель Ника

Вводное слово о праздномыслии	2
Все грешные люди страдают пороком праздность ума, но немногие это замечают	3
Состояние ума и мыслей показывает истинного внутреннего человека	4
Примеры того, что обычно думают люди, когда идут по улице или едут в транспорте, или выполняют простую работу.....	5
A. О греховном пороке ума – мечтаниях.....	8
Примеры того, как люди любят мечтать, и тем развлекаться.....	8
По учениям святых отцов мечтательность исходит от бесов и страсти уныния (лени и праздности).....	12
Мечтания о мирском преуспевании исходят от разных страстей	14
Б. Праздномыслие, как «отбегание мыслей от дела», или рассеянная мирская рассудительность, и как занятие ума только мирскими делами	17
У грешника большинство рассуждений о делах представляют собой рассеяние на страстные помыслы	17
О том, как страсти ума влияют на ведение мирских дел.....	20
О вреде многопопечительных мыслей	22
В. О праздном занятии ума во время молитвы и о рассеянии.....	26
О праздном уме людей на примере того, что происходит в мыслях христиан, стоящих на богослужениях и при частных молитвах	28
Основные помыслы, которые отвлекают от слов молитвы.....	33
Что создает впечатление, что человек молился в храме, когда он был в постоянном рассеянии	35
Блуждание на молитве происходит от гордости и нерадения	37
Демоны постоянно отвлекают мыслями и образами от молитвы и стремятся держать ум людей в праздном и рассеянном состоянии.....	37
Молитва показывает наше истинное отношению к Богу и к своему спасению.....	40
Некоторые советы святых отцов о стяжании внимания при молитве	41
а). «(Молитва) это прямое общение духа человеческого с Богом. Ну вот, если так поймете молитву, дам вам основной и важнейший ответ на вопрос, как избавиться от рассеянности».....	42
б). Следует знать, что есть разные виды молитвы и что против молитвы борются бесы.....	43
в). «Поспешим еще до молитвы изгнать из внутренности сердца нашего то, чего не желали бы иметь во время оной»	44
г). «Чтобы твое пребывание в храме было достойным стоянием пред лицом Господа, подготовляйся к тому жизнью обычною; ходи, сколько можешь, в молитвенном настроении»	44
д) «Стоя в церкви, прилежно внимай чтению и пению».....	47
е). «Как только заметите, что мысли ушли из церкви, ворочайте их назад и сознательно мечтать или блуждать мыслями никогда себе не позволяйте»	48
ж). «По мере сил охраняй свою память» и воображение	49
з). «Чем более стесняет нас тягостный шум плотских помыслов, тем пламеннее и настойчивее мы должны быть в молитве» и звать Господа на помощь	50
и). «Слова молитвы должно произносить очень неспешно», а также «произнося немногие и простые слова»	50
к) Нельзя отчаиваться, если не получается быть внимательным на молитве	52

Заклучение. Святые отцы о пороках ума – блуждании и рассеянии мыслей	54
Блуждание и рассеяние ума – духовная болезнь всех грешников.....	55
Ум «быстродвижен по природе и без занятия быть не может. Как нечем дельным заняться, он и пускается в пустомыслие», или блуждание	58
О рассеянии внимания	60
Через рассеяние и блуждание открывается путь бесам для внушения помыслов	61
О некоторых пагубных духовных плодах блуждания и рассеяния	62
О необходимости заниматься трезвением и мысленною бранью каждому христианину.....	64

Вводное слово о праздномыслии

Ранее мы рассмотрели вопрос о празднословии, а теперь поговорим о праздномыслии, которое является одним из пороков ума и сердца грешного человека.

Григорий Синаит (О заповедях и догматах..., 79): «Страсти мысли суть: парение, легкомыслие, пленение и рабство, омрачение, ослепление, отбегания (от дела), прилоги, сосложения, склонения, превращения, отвержения и подобные сим».

Итак, если кратко обозначить, то праздномыслие – это порок, которому свойственно: расхищение ума, блуждание помыслов, парение ума, отбегание от дела и др., когда мысли человека то где-то парят, то он думает о чем-то пустом и незначимом, то ум не может сосредоточиться на каком-то одном серьезном и нужном рассуждении, то в мыслях всплывают какие-то далекие или близкие воспоминания, то придумываются какие-то сюжеты или разговоры, и др. И вот такое состояние ума принято обозначать как праздномыслие, или блуждание мыслей, или мысленное рассеяние, при котором ум не выполняет серьезную работу. Это первое проявление праздномыслия.

Василий Великий (Правила кратко изложенные, п.21): «Рассеянность происходит от праздности ума, не занимающегося необходимым».

Феофан Затворник (Что есть духовная жизнь и как на нее настроиться, п.8): «...мысленная часть редко держит себя достойно, предаваясь мечтам и рассеянности».

Вторым проявлением есть то, что ум может начать рассуждать о чем-то нужном и серьезном, но через какое-то время мысли рассеиваются и человек начинает думать о чем-то другом.

Кстати, такое состояние ума показывают и многие разговоры людей, при которых человек может начать говорить об одном, а потом переходит на какую-то другую тему и отвлекается. Или, например, в разговоре человек передает какие-то незначащие подробности (говорит о своих переживаниях или мыслях, уходя от сути вопроса, или вдруг начинает вспоминать о чем-то, что совершенно не нужно для слушателя). Всё это означает, что такой человек имеет развитый порок праздномыслия, который при разговоре становится явен и для слушателей.

Третьим проявлением есть то, что при рассеянии и праздномыслии ум занимается тем, что приносит душе удовольствие и тем, что душе дорого.

В нашей беседе речь будет идти о трех видах праздномыслия, которые выделил составитель этой темы. В этих видах отображено, чем может заниматься ум грешника, чтобы получить удовольствие, и чем он занят вместо полезной и нужной работы.

Первый вид – мечтания. Они относятся к праздномыслию потому, что человек в мечтах создает какие-то сюжеты, и тем развлекается и получает удовольствие.

Второй вид – «отбегание (мыслей) от дела» (по Григорию Синаиту) и многозаботливость. Это состояние ума грешника при мирской рассудительности. Оно заключается в том, что вместо конструктивных и логичных рассуждений о мирских делах, мысли представляют собой некую «кашу» ненужных и страстных мыслей перемешанных с нужными. Также мало того, что ум грешника постоянно рассеян при решении мирских задач, он еще и занят только мирским.

Третий вид праздномыслия – блуждание мыслей при молитве. Они передают приверженность человека к миру и к себе, а не к Богу, и такое занятие при молитве мирскими делами обозначается как праздномыслие (в форме блуждания и рассеяния), потому что такая молитва есть пустая и праздная, и ум вместо того, чтобы обращаться к Богу, занимается всем подряд, только не молитвой.

Антоний Великий (Поучения, 50): «Молитва, совершаемая с небрежением и леностью – празднословие».

Заметим, что эти страсти ума и мысли действуют всегда – и когда человек ни с кем не общается, и когда не занят каким-то трудом или развлечением, и даже когда человек занят каким-то трудом, или когда идет по улице, едет в транспорте, или что-то делает по дому, читает, стоит в храме и т.д. и т.п.

Иоанн Кронштадтский (Моя жизнь во Христе, ст. 453): «Есть грех рассеянности, которому мы все сильно подвержены; не надо его забывать, а каяться в нем; мы предаемся рассеянности не только дома, но и в церкви».

Итак, далее мы рассмотрим вопрос о том, что вместо того, чтобы ум работал здраво, осознанно, на пользу и т.п., он занимается, как говорится, «не понятно чем» (и по причине великого множества мыслей, конечно, далее будут указаны не все мысли, которыми занят человек, а только их часть, но это не помешает увидеть плачевную картину нашей внутренней жизни).

Все грешные люди страдают пороком праздности ума, но немногие это замечают

Если вопрос о празднословии, который рассматривался ранее, понятен и знаком людям, то вопрос о праздномыслии и о страстных мыслях не всем знаком. Но эти вопросы во многом похожи, потому что празднословие – это результат праздномыслия.

Иосиф Оптинский (Письма, п.414): «...если ты, может быть, и не разговариваешь, зато постоянно праздномыслишь, а помыслы – те же слова».

Лука Крымский (Объяснение великопостной молитвы преп. Ефрема Сирина, гл.4): «Если язык болтает и празднословит, то мысли бесцельно блуждают, не сосредотачиваясь ни на чем глубоком, истинном, важном».

Грешники не только не особо видят свое праздномыслие, но и не знают, что это равнозначный грех празднословию за исключением того, что молчащий никого не соблазняет своим языком.

Филарет Дроздов (т.3, Слово на заключение мира с оттоманскою портою...): «Запрещены даже праздные слова и праздные мысли; «Это уже слишком тяжело», – говорят легкомысленные; «без нужды строго», – думают неразумные; «праздные слова, – говорят, – не вредны, а праздные мысли – еще менее». Да, мелкие насекомые большею частью не ядовиты и не смертоносны; однако хотел ли бы ты жить в воздухе, ими наполненном, где непрестанно толпятся они в глаза, жужжат в уши, тревожат осязание и сотнями наносят, подлинно, не смертельные раны? Сему подобно состояние души, наполненной праздными и суетными помыслами: если кому сие не ощутительно, то потому, что он не испытал лучшего внутреннего состояния; и потому должен поверить знающим, что благо, которое готовит ему заповедь об очищении ума, гораздо важнее, нежели он вообразить может».

К сожалению:

Иоанн Крестьянкин (Опыт построения исповеди, гл. 6-я заповедь блаженства): «Все мы почти всегда бываем рабами помыслов. Они врываются в сознание, засоряя его ненужными, пустыми, даже вредными, развращающими представлениями, картинками, воспоминаниями. В правильный и спокойный ход мышления врываются не идущие к делу и мешающие работе мысли, воспоминания и представления, например, о вчерашней встрече, о неприятном разговоре, о планах, впечатлениях, о газетных сообщениях и т. д. И особенно все это засоряет сознание и сердце, когда человек становится на молитву или в храм Божий. Как нарочно, словно из рога изобилия, посыпятся в голову всевозможные посторонние мысли, планы будущего, мелкие заботы, тревоги о забытом, иногда раздражение против другого человека, потребность сделать то и то... И ваша молитва начинает не ладиться, она мешает вам, задерживает вас, вы начинаете молиться торопливо, чтобы скорее закончить правило и заняться делом, и т. п.»

Но эти страстные состояния ума видит не каждый грешник, и многие люди не всегда могут точно передать свои помыслы, а просто передают мнение о них, говоря: «я думал о том-то», или «я не помню о чем думал», или «я ни о чем не думал» и т.п. И при этом мы, грешники, уверены, что знаем себя и свои мысли, и что не согрешаем.

Авва Феона (Собеседование 3-е Иоанна Кассиана гл.7): «Мы совсем не зная, что такое самая безгрешность, думаем, что мы не можем навлекать на себя вовсе никакой вины этими праздными, непостоянными развлечениями помыслов, но приведенные как бы в исступление, как пораженный слепотою глаз, ничего не видим в себе, кроме главных пороков, и считаем нужным избегать только того, что осуждается строгостью мирских законов; если мы хоть немного сознаем, что в этом невиновны, то думаем, что в нас вовсе нет греха. По близорукости не видя в себе малых, но многих нечистот, мы вовсе не имеем спасительного сокрушения сердца... Многие, что постыдно говорить или делать пред людьми, мы не стыдимся воспринимать сердцем и не боимся, что это открыто для взора Божия и противно Ему».

Игнатий Брянчанинов (Аскетические опыты 2, Зрение греха своего): «Страсти оспаривают меня одна у другой, непрерывно передают одна другой, возмущают, тревожат. И не вижу своего горестного

состояния! На уме моем непроницаемая завеса мрака; на сердце лежит тяжелый камень нечувствия. Опомнится ли ум мой, захочет ли направиться к добру? Противится ему сердце, привыкшее к наслаждениям греховным, противится ему тело мое, стяжавшее пожелания скотские. ...Таково мое состояние! Оно - смерть души при жизни тела. Но я доволен своим состоянием! Доволен не по причине смирения - по причине слепоты моей, по причине ожесточения моего. Не чувствует душа своего умерщвления, как не чувствует его и тело, разлученное от души смертью. Если бы я чувствовал умерщвление мое, пребывал бы в непрерывном покаянии».

Игнатий Брянчанинов (Слово о смерти, гл. Разлучение души с телом): «Таков путь ко спасению. Святые Божии, непрестанно рассматривая себя, непрестанно находили в себе новые недостатки и, находя их, более и более погружались в покаяние, которое очищало и усовершенствовало их для неба. Напротив того, лютающая рассеянность и многопопечительность непременно соединены с глубоким неведением себя; а такое неведение всегда очень довольно, гордо собою».

В отличие от людей, которые никогда не занимались трезвением и мысленной бранью, и не обращали внимания на свои мысли, истинные подвижники знают, что:

Письма Валаамского старца (Письмо 65): «...если следить за собой, увидим в своем сердце просто хаос...».

Состояние ума и мыслей показывает истинного внутреннего человека

Кстати сказать, по тому, как мы молимся и по тому, о чем мы думаем, легко познается – что на самом деле важно и интересно нашему внутреннему человеку и идем ли мы по истинному пути спасения. (К сожалению, по тому материалу, который рассмотрим далее, мы увидим, что наш внутренний человек не живет сердцем «на небе», а его сердце занимают предметы мира, люди, и главное - он сам)

Авва Исаия (Духовно – нравственные слова, сл.15): «Как древо познается от плода; так и ум, каков есть, познается, чрез помыслы свои».

Иннокентий Херсонский (Слово на день Рождества Христова): «Душа там, о чем мыслит; тем паче там, где любит. Полюби небо, и ты будешь жить на небе. Ибо «где сокровище ваше, там и сердце ваше»; а где сердце, там и человек».

Иоанн Кронштадтский (Моя жизнь во Христе, 1593): «Как ежеминутно ты дышишь воздухом, так ежеминутно мысленно бываешь или с Богом или с диаволом, смотря по тому, каков ты по внутреннему расположению. Что воздух для тела, то Дух Божий для души: как из воздуха вдыхаешь нужные для питания тела твоего начала, так от Духа Божия вдыхаешь в себя благие расположения и мысли».

Тихон Задонский (Сокровище духовное, 71, о том же): «Что человек познает и признает за свое добро и блаженство, то и любит. А что любит, того и желает. Чего желает, о том мыслит всегда. О чем мыслит, то с усердием и ищет. Ищешь ли чести, славы, богатства и прочей суеты в этом мире? Это значит, что ты это за добро свое и блаженство почитаешь, и любишь это и желаешь этого, и это подлинно означает, что ты сердцем от Бога и Создателя своего отвернулся, и обратился к созданию Его, почитаешь это больше, чем Создателя своего. А когда, все это презрев и оставив, ищешь одного Бога, и Его одного желаешь приобрести и иметь, — значит, ты Его больше всего создания почитаешь, и в Нем свое удовольствие находишь, и крайнее свое добро и блаженство в Нем полагаешь. Так, по слову Христову, «где сокровище» человеческое, «там будет и сердце» его (Мф.6:21), там любовь его, там мысль его, там желания его, о том он думает, заботится и разговаривает, того ищет».

Тихон Задонский (Письма посланные, п.15): «Душа человеческая подобна зеркалу. В зеркале, когда оно обращается к небу, — небо, а когда к земле — земля изображается, так и в душе то изображается, что любит и о чем мыслит. Любит ли мир сей и то, что в мире, славу, честь, похвалу, богатство, сласть, — это в ней изображается. Любит ли Бога и небесное царство, — это в ней изображается. А что любит душа, того и ищет, о том заботится, о том и помышляет. Так, где есть «сокровище» любимое у человека, «там будет и сердце его». А что любила душа, в мире сем живя, чего искала, то с нею, в ней изображенное, явится в оном веке. Так за человеком последуют дела, слова и помышления в оный век, и явятся на Христовом Суде пред всеми Ангелами и человеками и Самим Судией Богом; и сам человек увидит тогда, что он делал, любил, искал, о чем заботился и помышлял в мире».

Итак, далее мы расскажем о пороках ума и сердца на примерах. Вообще вопрос об уме и мыслях очень обширный, разноплановый и очень серьезный, и сейчас мы подробнее остановимся только на

некоторых основных особенностях – во-первых, на общем обзоре мыслей обычных людей, во-вторых, на мечтаниях, в-третьих, на рассеянной работе рассудка, и, в-четвертых, на мыслях при молитве.

Примеры того, что обычно думают люди, когда идут по улице или едут в транспорте, или выполняют простую работу

Вначале приведем примеры ответов людей, у которых спросили: «О чем вы думаете, когда просто идете по улице (или едете в транспорте)?» В ответах будет хорошо видно, чем занимается ум и душа, когда человек просто идет или едет. Мы приведем много примеров и делаем это для того, чтобы это подвигло некоторых христиан начать обращать внимание на свои мысли, потому что:

Феофан Затворник (Мысли на каждый день года, Неделя 4-я поста, четверг): «...о чем больше всего небрегут? О мыслях. Им позволяют бурлить сколько и как угодно, и думать не думают когда-нибудь укрощать их или направлять к разумным занятиям. А между тем, в этой суматохе внутренней подходит враг, влагает зло в сердце, обольщает его и склоняет на это зло. И человек, сам того не замечая, является готовым на зло. Остается ему или исполнять скованное сердцем зло или бороться. Но то наше горе, что за последнее никто почти не берется, а все, как связанные, ведутся на зло».

Следует заметить, что есть люди, которые осознают, что в их уме «каша», «хаос», «свалка», «буря» или мечтания, а есть такие, которые этого и не замечают, и отвечают обще или, считая, что они ни о чем не думают (т.е. у разных людей есть разная степень осознанности о своих мыслях).

Интернет – источники: ««О чем вы думаете, когда просто идете по улице? 1). Думаю обо всем, что меня окружает вокруг. 2). Я не думаю. Я смотрю вокруг и наслаждаюсь. 3) И не запоминаю ничего, о чём думаю. Просто - думу думаю. Шевелю мозгами. 4) О, ужас! только сейчас поняла - я совершенно ни о чем не думаю, когда иду на работу. 5) Ой, я так много думаю, что поэтому не помню, о чём думала 10 минут назад. Причём в голову лезет по несколько мыслей сразу. Могу одновременно и мечтать, и прохожих разглядывать, и думать о том, что мне предстоит сделать вечером, вспоминать что-то... Иногда считаю в уме. Серьёзно. В общем, у меня в голове всегда какая-то каша. 6) Думаю об одном и том же, постоянно настырно иногда противно становится. Пульсирующее горло и живот от потока внутренних то ли слов, то ли образов, то ли описание значений. Страхи, обдумывание одного и того же десятки-сотни раз - пока не забуду всю эту чушь. Полный набор всевозможных глупостей. Никогда до конца не знаю чего в сущности хочу. И говорю... говорю об этом и многом другом сам себе непрерывно, постоянно, автоматически. В общем, бардак в голове». 7) «Я разговариваю сама с собой в мыслях. Разговариваю с реальными знакомыми: переговариваю заново неудавшиеся беседы, споры. Придумываю посты и комментарии в ЖЖ, разные другие тексты. Рассказываю сама себе истории - либо воображаю что-то небывалое о себе (например, будто я режиссер в Голливуде и снимаю кино), либо историю о придуманных героях. И могу эту историю много раз подряд себе пересказывать. Хотя её, если запиши - никому читать будет неинтересно. К историям в мыслях добавляются уже не только слова - я начинаю думать картинками, хотя это сложнее. Картинки норовят исказиться и измениться. Иногда из этих историй получаются нормальные рассказы. ...О делах почти не думаю. Ну, составлю план в начале дня - и более или менее придерживаюсь его. А иногда вообще не могу сказать, что думала о чем-то. Иногда обрывки песен в голове прокручиваю. Или они крутятся машинально. Иногда пытаюсь в уме на иностранном языке говорить. А в промежутках лезет матерщина к тому же». 8) «Внутренний диалог у человека никогда не прекращается, и даже когда нам кажется, что мы ни о чем не думаем - мы думаем. Об этом самом "ни-о-чем". Я, например, никогда не могу ответить на вопрос: "О чем ты сейчас думаешь?" Потому что в одно это, конкретно взятое мгновение я ловлю свою мысль на какой-то совершенно несуразной (ерунде). Например, во время диалога о каком-то только что увиденном репортаже, я поймала сознание на мысли о том, почему это в офисе напротив в верхнем окне разбито стекло и когда это случилось? Наше сознание вообще обычно обрабатывает одновременно кучу разной "мыслятины", переключаясь с одного на другое практически незаметно».

Итак, о чем же люди думают конкретно, а точнее сказать какое их мнение о своих мыслях? Это уточнение делается потому, что люди обычно плохо помнят конкретные мысли или помнят только какую-то очень малую часть, и поэтому они имеют только мнение о мыслях, которое передает какую-то одну тему, над которой думал человек. Например, у него были воспоминания о каком-то недавнем разговоре с кем-то, и при этом происходило повторение разговора в прямой речи, и в мыслях произносится: «Н., а ты завтра едешь в командировку? Тебе хорошо, хоть один день не будешь видеть начальника». Потом идет рассуждение: «А мне придется выслушивать его, да еще и вся работа будет на мне, как мне это уже надоело. Всё я и я. А платят за это копейки». Потом идет мысленное обращение к

начальнику: «От Вас премии не дожدهшься, а как что, так вся работа на мне». И если через время спросить человека, о чем он думал, то он может ответить: «о работе» или «о Н.» или «о начальнике». Вот это и есть мнение о своих мыслях, когда из них выбирается только какая-то одна тема, например, работа, и не помнятся конкретные мысли (или помнятся только некоторые). А чтобы дать оценку этим мыслям как саможаление, ропот и осуждение начальства, так об этом даже и понимания нет.

(В приводимых нами примерах также будет большинство мнений о мыслях – «думаю о том-то», когда люди просто перечисляют темы, но иногда можно встретить и конкретные мысли)

Итак, из примеров о мыслях людей классифицируем виды типичных мыслей. (Конечно, в приведенных примерах это лишь отрывки мыслей, и в разное время они бывают разные).

Самое частое, что люди отвечают на вопрос, о чем они думают, когда идут или едут – что они думают о многом или о насущных проблемах.

Интернет – источники: «1) О погоде, о природе, о людях, которые мимо идут или животных, что по улице ходят. 2) Мечтаю о том, как бы целовалась с парнем, который очень нравится, о том как куплю себе что-нибудь, о родственниках, как приеду с работы, буду играть в гонку на компьютере. 3) Когда настроение хорошее – о себе, о шопинге, о том чем займусь вечером, о мужчине, о сексе. 4) Ой, о чем я только не думаю, о погоде, о работе, о муже, но что-то в последнее время у меня в голове завелся калькулятор, стала очень часто считать, куда же так быстро девается моя зарплата.... 5) О муже, о доме, о предстоящем путешествии, о музыке, короче думаю обо всем. 6) Думаю о том, чтобы сыночек был здоров, о том, как похудеть (хотя вес в норме, приходится постоянно напрягаться), о том, чтоб любовник позвонил» 7) Часть мыслей, когда иду по улице и смотрю на людей: "не забыть кошке еды купить... и хлеба..., опа, лужа - обойдем... завтра в зал... тренер... хочу денег"». 8) Думаю о проблемах своих, о делах, что мне сделать нужно. 9) Думаю о нём (о мужчине), ну или о тех дорогущих туфлях. 10) О том, куда я иду, что там собираюсь делать и как. А так же думаю, как переходить улицу, не попасть в открытый люк, не зацепить раскоряченного по среди дороги. Еще часто думаю, что некоторые вообще не способны осознавать, что они находятся на улице... 11) Думаю о том, что буду делать, придя к месту назначения. 12) Часто ловлю себя на том, что планирую в уме, что приготовить, какие для этого нужны продукты, что нужно купить, по каким магазинам пройти... А вообще фоном постоянно думаю о своем мужчине. 13) Думаю о детях, сын и дочь всегда ждут меня дома... вот о них и думаю, к ним и иду..., а остальное – лишь сиюминутное...».

Нередко люди осознают, что разговаривают с кем-то в мыслях, или, как говорят, прокручивают разговоры.

Интернет – источник: «1) Прокручиваю разные сюжеты разворачивания последних событий своей жизни (обычно это касается отношений), прокручиваю возможные разговоры. 2) Это только у меня так? Я когда ничем не занят, очень часто мысленно кому-то что-то объясняю, рассказываю, думаю какие слова лучше подобрать. И темы такого "разговора" в основном далеки от реальной жизни».

Очень часто люди мечтают, т.е. создают в воображении сюжеты на какую-то тему.

Интернет – источники: «1) Придумываю себе всякие сказки и прокручиваю их в голове. В общем, мечтаю. 2) Представляю, как встречу его, мечтаю... 3) Когда я иду по улице, я всегда представляю, что это не эта улица и не этот город. Иногда я представляю себе, что это город в пустыне и сейчас налетят самумы (песчаные ураганы) и будут мчаться по асфальту огромные круглые растения похожие на шары (перекати-поле). Иногда представляю, что иду по заснеженной рождественской швейцарской деревне, такой красивой, как на открытке. Иногда как будто я попала в Эльфийский лес. Вариантов может быть до бесконечности много. Я представляю что угодно, только не эту реальность. 4) Думаю, когда ж настанет тот момент, когда красивая девушка попадет в опасную ситуацию, а я как герой спасу её... И жили они долго и счастливо! 5) Сегодня задумалась, а на что тратятся у меня бесценные часы и минуты перемещения себя в пространстве? Попыталась вспомнить. И сама с удивлением обнаружила, что я-то чаще всего мечтаю о чем-то приятном и несбыточном. Наверное, это не полезно».

Нередко люди думают о других людях, с которыми у них были или есть любовные отношения.

Интернет – источник: «1) (Идя по улице или в транспорте, думаю) о мужчинах своих... настоящих и бывших.... 2) Зависит от того, куда я еду. Чаще всего еду к своему мужчине, поэтому думаю о предстоящей встрече, фантазирую, мечтаю».

Иногда люди думают о том, как они выглядят и хотят нравиться.

Интернет – источники: «1). Думаю - интересно, какое впечатление я произвожу на людей в данный момент? И так всегда. В любой одежде. 2) Думаю, все ли видят какая я красивая! 3) Мне 19 лет, и я постоянно хочу кому-нибудь понравиться. В каком смысле, вот пример: иду по улице просто, проходит какой-нибудь парень, и я стараюсь всяческими способами ему понравиться, как ни крути, всё вылетает из головы. И с этим ничего поделать не могу, машинально просто. Если же это девушка какая-нибудь, то

я стараюсь вызвать её зависть, показать, что я лучше её, в чём-то, это просто ужасно. Просто злит. И, главное, я говорю себе, что пора прекращать, но вот когда появляется на горизонте кто-то, я забываю обо всём просто, как будто инстинктивно».

Иногда, идя по улице или находясь в транспорте, люди разглядывают других людей или другие предметы и дают им оценку.

Интернет – источники: «1) Иногда разглядываю людей (но это чаще в транспорте) и как будто пытаюсь угадать, кто этот человек по жизни, есть ли у него семья, дети.... 2) Думаю о людях, например: “Какой симпатичный молодой человек“ “Какая привлекательная девушка, мне нравятся ее туфли“ “Сколько можно пялиться...“ “Бабка метит молодую жертву, чтобы встать рядом и чтобы ей место уступили“ – всякий бред в общем».

(Некоторые мужчины признаются, что похотливо рассматривают девушек, но мы не будем приводить эти примеры)

Иногда люди думают о чем-то серьезном или философствуют.

Интернет – источники: «1) Философствую обо всем на свете. 2) Просто иногда задумываюсь, что вот мы живем своей единственной жизнью, а вокруг еще столько других людей и у каждого она своя и совсем другая. 3) (Думаю) о том, что буду делать дома, но чаще меня посещают мысли о смысле жизни и человеческого предназначения».

Нередко люди злятся в дороге на что-то или на кого-то или переживают другие эмоции.

Интернет – источники: «1) О чем только я не думаю, когда злая и не выспавшаяся - проклинаю и ненавижу всё, что движется! 2) О своей жизни думаю, в метро думаю о том, как меня раздражают люди, потом начинаю думать, что и я их тоже раздражаю. 3) Как бы странно не звучало, но самая частая мысль: ... как все (злит) меня, прохожие, машины, снег, все (злит). 4) Последнее время думаю только: "какая скука... какая скука.. какая скууууука". Куда не посмотри, о чём не подумай - всё скучно, суета сует, всё бессмысленно. Мужики скучны, бабы скучны, на улице скучно, дома скучно, в телевизоре скучно, в интернете скучно, в мире скучно... Скорей бы конец света, уже хоть повеселее будет».

А иногда люди мысленно пугают себя разными «страшилками» о несчастных случаях (и не только делают это в дороге, а и в любом месте).

Интернет – источники: «1) Катаясь в транспорте, я часто прокручиваю в голове мысль "А что, если катастрофа?" Представьте себе, сколько в год автобусов, троллейбусов, трамваев, поездов (в т.ч. метро) попадает в различные аварии, загораются, падают под откос или тонут в реках? Найдется ли в панике человек, способный принять на себя командование и организовать слаженную работу жертв, чтобы не допустить смертей? Смогут ли люди спастись в отсутствие такого человека и спасти всех пострадавших? 2) Честно, я устала от своих страшных мыслей, порой заснуть полночи не могу. Очень часто представляю, как умрет мой любимый папа или ребенок, или муж. Представляю их в гробу, на кладбище и даже какой мрамор будет. Представляю, как я буду все это переживать, если переживу, конечно. Кроме смерти могу вообразить ужасные болезни, особенно, после прочтения (каких-либо) историй. Самые мои любимые люди и самые страшные мысли о них. Я наверно ненормальная? В дурдом пора? А кто-нибудь также мучился и справился с этим? Или это нормальная реакция сознания на страх потерять близких людей? Я стараюсь гнать от себя этот кошмар, но мысли лезут и лезут. 3) Это ужасно мучает. Я хожу в церковь и молюсь о здоровье родных и мужа, но потом возникает мысль, что если им будет так суждено, то мне ничего не останется, как только принять это. А я в ужасе, я морально слабый человек, я не смогу это принять. Мои бабушка и дедушка прожили вместе до 78 лет, дедушка умер первым, через 2 года - бабушка. Она тоже плакала и тосковала, но! Они прожили вместе эту жизнь, они вырастили 2-х детей, и все у них было достаточно хорошо. Я тоже хочу так.., я прошу Бога только об этом, мне не страшно, если муж будет изменять или еще что.. я хочу только одного, чтобы вместе быть до старости. 4). У меня полгода назад родился ребенок. И с самого момента рождения мне постоянно в голову лезут картины того, что я могу потерять ребенка и жену. То есть постоянно представляю себе, как это может произойти, как я буду себя чувствовать, как я буду жить дальше. Причем я боюсь не каких-то вещей зависящих от меня, а наоборот. Боюсь, что под машину попадут, что маньяк нападет, что дом на них рухнет (даже до такого доходит). Причем жена ни о чем не догадывается. Да и не догадается. Если бы это было раз-два - я бы на это даже не обратил внимания. Но такие вещи происходят со мной постоянно».

А вот что, например, отвечают люди на вопрос: «О чем вы думаете, когда моете посуду?». (Часто люди думают о деле, которое они делают, но нередко и о совсем другом).

Интернет – источник: «1. Почему у нас не одноразовая посуда? Почему ты (тот, кто ел) не можешь есть, чтоб тарелка была чище? Вода... опять холодная. Опять рукава сырые. Вот мою, мою, а сейчас кто-нибудь прибежит поесть и опять посуда грязная... и еще много, много негатива... Для меня мытье посуды - это миллиарды убитых нервных клеток 2. Чаще всего о сексе... 3. О завтрашнем дне, о

предстоящих делах... 4. И откуда этой посуды столько набралось? 5. О разном. Например, ругаюсь на кого-нибудь или о том, что спина болит и сейчас упаду, сил нет стоять или о том, что еще сковородка и кастрюля. 6. Ни о чем, мою и всё, ну максимум, средство для мытья заканчивается, надо купить новое... 7. Думаю и очень недобро о создателях рекламы средства "Фэри" и всегда хочется этим Петровым позвонить и наговорить много чего приятного. 8. Что надо было не жлобиться и купить посудомойку. 9. О том, что завтра очередь мужа мыть посуду».

Есть и другие темы, о чем люди думают, но мы не будем их приводить, т.к. приведенные примеры уже в достаточной мере раскрывают рассматриваемый нами вопрос.

В заключении приведем примеры, в которых говорится о мыслях не как о какой-то теме и мнении о мыслях, а в которых передаются конкретные мысли, или точнее сказать «хаос мыслей».

Интернет – источники: 1) «О всякой дури думаю. Например: «надо устроить шопинг, тот парень смотрит на меня, а он ничего, достал старый... пялить на меня, ...чё толкаешься, надо сейчас в магазине купить..., ой, такая красotka рядом с уродом, он не достоин её». Это только некоторые примеры». 2) «Опаздываю, опаздываю, работа эта..., тупые эти рожи... задрало все, блин... башкаааа... и спина, блин, надо срочно к врачу, а то через 5 лет сойду с рельсов совсем... Да смотри, куда шлепаешь, уродец... Тааак... сегодня еще на Академичку слетать. И еще в Центр. А потом еще ко мне до вечера... Башкааааа... разрывает, анальгин при мне, нет? Блин, это надо же так разожраться (о ком-то на улице)? Да мне бы тоже в спортзал бы с Ленкой... А Ленка чо, у нее времени вагон... Вечером еще можно в «Перекресток»... Не, лучше мужа попрошу... спинаааа!!! Екарный бабай... Че уставился-то? молодой такой... К маме еще... Ооооо, башкаааа... Блин, кого еще по телефону несет? Че смс лень прислать? Как будто не знают, что лечу... О! давненько чего-то не звонила... как бизнес? ...Встретимся как-то... Вечером. после дождика в четверг... денег в долг просила, точняк. Еще с Ленкой пересечься.. давно не бухали.... – Как-то так (думаю)». 3). «Надо будет дома посмотреть, что это была за песня, 11.30, 11.30, 11.30, зачем они дорогу ремонтируют ночью, сахар, молоко, блин, опять забыл в банк захватить, вернуться, нет уже завтра, круг делать, хм, а если тормоза не сработают, машина перевернется на такой скорости?, здесь кошки бегают, тут нельзя стоять, о полоски нарисовали уже, ..., так, кошелек, ключи, молоко, вроде ничего не забыл, какие-то звуки».

(Думаю, что многие заметили отличие последних примеров от ранее приводимых, в которых есть передача конкретных мыслей, и именно такое видение своих мыслей соответствует христианскому понятию «трезвение и внимание»)

На этом закончим обзор примеров о том, что думают люди, когда гуляют или едут, или идут куда-то, или выполняют простую работу. Думаю, что для некоторых христиан, которые имеют навык трезвения, эти откровения помыслов не новы; а для других, которые живут в беспечности и никогда не занимались таким духовным деланием, как наблюдение за своими помыслами и борьбе с ними, это является неким открытием. И пусть эти примеры послужат всем для познания себя и или усилят трезвение, или побудят начать им заниматься. Помогите, Господи!

А. О греховном пороке ума – мечтаниях

Далее рассмотрим три основных вида праздности ума: 1) праздность ума, как мечтательность, посредством которой душа развлекается и доставляет себе удовольствия, 2) праздномыслие, как рассеяние мыслей при работе рассудка и 3) праздность ума во время молитвы, как занятие ума и сердца не молитвой, а земными заботами и своим «я». Начнем с первого вида.

Примеры того, как люди любят мечтать, и тем развлекаться

Как мы видели в ранее приведенных примерах, некоторые люди рассказывали, что идя по улице, они любят мечтать. Кстати, эта любовь к мечтанию может проявляться постоянно и в любом месте, как только человек остается один (и даже не один, а просто углубится в себя).

Интернет – источники: «1). Перед сном можно о чем-нибудь помечтать, чтоб быстрее заснуть. Тогда, мечтая, можно посмотреть в темноту впереди и незаметно попадать в сон, даже не осознав, что уже заснула. А еще в пробках, под любимую музыку, хорошо мечтается. Или когда иду откуда-то пешком и хочу как можно быстрее прийти домой. В дороге - пешей, автомобильной, железнодорожной, в любой, - отлично мечтается. Поэтому я люблю летать в самолетах. Обычно те, кто летят со мной, дрожат со страха на протяжении всего полета, если только не уснут. А я отключусь от внешнего мира и мне эти страхи как-то параллельны. 2) Мечтать - здорово! Ты можешь быть на лекции, в очереди стоять, и в то же время пребывать где-то, а где - не знает никто. 3) Мечтаю постоянно. Мечтаю в транспорте под

музыку, мечтаю дома, мечтаю на парах в универе, мечтаю, когда просыпаюсь. Мечтаю о всяких разнообразных мечтах. 4) Лично я мечтаю, когда иду по улице, я погружаюсь в свой собственный мир и не вылажу оттуда, пока не дойду до назначенного пункта».

Также об уходе в мечтания говорят многие люди, когда хвалят свое ничегонеделание. Например, можно часто слышать от ленищихся следующие фразы:

Интернет – источник: «1) Люблю лениться, правда, потом трудно настроиться на работу! зато как классно поспать, когда тебе никуда не нужно бежать! классно ничего не делать, а просто мечтать.... 2) Я люблю лениться. Отчасти потому, что это бессмысленно, ... а отчасти потому, что только в ленивом состоянии возможно такое мечтательное состояние, в которое так редко можно попасть, особенно при современных ритмах и жестких законах выживания».

Заметим, что подобные суждения о мечтаниях как о приятном занятии услышишь и от празднующихся, и от тех, кто любит уединяться.

Далее приведем много примеров мечтаний для того чтобы мы могли хорошо увидеть о чем мечтаем мы, и чем занимается наша душа, когда работаем или не работаем.

Мечтания имеют разные виды: самые простые – представляемые разговоры с кем-то; затем более расширенные – мечтания на какие-то мирские желания, которые представляют собой «фильмы» (назовем их «обыденные»); а также мечтания, как некие фильмы, с какими-то нереальными сюжетами (назовем их «сказочными»).

Очень часто мечтания представляют собой мысленный разговор, в котором человек решает какую-то проблему или исполняет свое желание. И тогда такое мечтание называется мысленным разговором, или внутренним диалогом (по мирской терминологии). Например:

Интернет – источник: «У нас на работе работает девушка, лет двадцать, у нее, в общем, есть дефект один, с лицом, говорить не буду, что именно, а так она симпатичная. Я ей говорю: «Вы колдовать умеете? Она – нет, не умею. Я такой: а хотите я Вам книгу принесу, называется «Черная магия и колдовство». (У меня такого добра навалом, я не все даже открывал еще, там про индейцев, про магию и т.д.) Она говорит: нет, спасибо, а зачем Вы хотите меня в это втянуть. Я: ну, не знаю, всем нравится, вот я Вам предложил. Вы бы наколдовали что-нибудь». Она вежливо отказалась в конце. Я потом рассуждал по дороге в аэропорт, что, наверное, зря такое говорил. Вроде, как намек. А с другой стороны, вроде не вышел за рамки приличия. И вот, я еду и продолжаю в уме внутренний диалог, такой, разговариваю за себя и за нее. Она, типа скажет: «Я не хочу быть ведьмой, а я ей – почему? Она – потому что все ведьмы страшные. А я ей, неправда. Все ведьмы, как раз, очень даже привлекательные. Всё злое, коварное и хитрое привлекательно в основном, потому что иначе не получится очаровать и охмурить. Она такая удивляется – неужели? А я продолжаю: ведьмы знаете, как долго живут! Они очень старые. Но они выглядят так, как захотят и настолько лет, насколько захотят. И она типа такая, сразу согласилась книгу взять и потом быстро научилась выглядеть очень привлекательной и перестала комплектовать за своего дефекта. Потом она стала доброй волшебницей».

(О мечтательных внутренних диалогах и монологах речь идет в отдельной теме)

Следующий вид мечтаний – «обыденные» мечтания–желания.

По сути «обыденные» мечтания есть выражение реальных желаний людей, при которых они представляют различные сценки, мысленно разговаривают с кем-то, что-то представляют в воображении, например, как человек будет ехать на машине, а другие люди будут смотреть на него и завидовать.

Сразу отметим, что одно дело подумать: «я хочу машину» (это желание), а другое представить, как ты будешь ехать, и что будут о тебе говорить (это мечтание на твоё желание).

Также обращаем внимание, что практически все «обыденные» мечтания людей связаны с их материальной успешностью или со славой и честью. По мнению православного психолога это происходит из-за:

Снегирев В.А. (Психология): «...отсутствию(я) или недостаточности(и) естественных средств к удовлетворению потребностей, также вообще (как) недовольство личности своим собственным состоянием и положением, состоянием общества окружающего и т. п.».

Итак, приведем примеры таких желаний-мечтаний о земном и о себе (и заметим, что в основном передается тема мечтаний, а не рассказывается конкретный сюжет со всеми подробностями).

Интернет – источники: «1) Я мечтаю, чтобы подарили машину, обвязанную лентой и с бантом. Мечтаю уехать одной на машине за город и сидеть пить глинтвейн, любоваться на природу. Мечтаю в один день собраться и рвануть на море, одной. Мне кажется, мечты так греют душу. Именно мечты, не цели (купить квартиру, машину, родить ребенка). 2) А я мечтаю иметь большой домик в каком-нибудь городке в Европе или на каком-нибудь островке и личный самолёт. Мечтаю быть знаменитой, чтобы меня все узнавали». 3) «Вот бы такой кошелек как в сказке - оттуда берешь денюшку, а там не

убавляется. А еще мечтаю иметь успех у женщин». 4) «А я мечтаю быть красивой модницей. Чтобы идти по улице и хотелось посмотреть на себя в каждое зеркало. И все б на меня смотрели. Еще мечтаю и хорошей работе, чтобы коллектив дружный и доброжелательный, и работа интересная, и офис красивый. 5) Я вот сейчас мечтаю о хорошей даче, или дом свой, или коттедж. В общем, чтобы природа кругом, свежий воздух, малина и крыжовник, и цветочки под окном. Менять квартиру на дом - не получится, у мужа и свекрови конструктивные возражения вот такие: далеко все социальные службы - почта, поликлиника, аптека, сберкасса. Но помечтать-то можно. 6) Мужчина мечтает о "деле всей жизни". Чтоб это дело было и чтобы его в этом деле считали уважаемым человеком. Но женщинам этого не понять. 7) Закинуться где-то в тихом уголке, где никто не лезет в душу - и представить себя счастливым семейным человеком. Вот уже просто вижу - любящая жена, свой дом, куда хочется прийти после работы, где меня ждут и мне рады (а не снятая пустая квартира или комната с хозяйкой). Ну, и конечно, сам образ любящей жены многого стоит... (Хотя, говорят, что подобные мечты посещают человека только до свадьбы, а впоследствии мечтают о спокойном холостяцком одиночестве)... 8) Я очень часто мечтаю и это мне помогает отвлечься от повседневной рутины и грусти и всего негативного, что приносит эта жизнь, мои мечты естественно нереальны. Вот, например, я постоянно мечтаю иметь 3-х комнатную квартиру в одном очень красивом доме, мимо которого я каждый день хожу, и я вот думаю постоянно - мы с моим гражданским мужем поругаемся, например, он обидит меня или что-то еще как он обычно это делает, а я возьму ребенка и уйду в свою уютенькую, хорошо обставленную квартирку, которая находится около школы моего ребенка и пусть меня поищет, вот так. А к маме я не хочу возвращаться в однокомнатную квартиру, там и так место мало, да еще мы, если придем, вообще будет кошмар. А еще я мечтаю, что бы у меня была дача в Серебряном бору и мы там жили. Короче мечтать иногда прикольно так как твои мечты уносят тебя в этот мир».

Прежде чем продолжить вопрос о видах мечтаний, отметим, что недавно развилось такое течение как «визуализация», которое призывает как можно больше и осознаннее мечтать об успешной жизни, и даже составлять из разных картинок коллаж.

Интернет – источник: «Визуализация – это мечта. Яркая и верно направленная. Это представление вашего желания так, будто это желание уже исполнилось. Вы рисуете в своем воображении фильм о вашем собственной успехе, в котором вы, само собой, играете главную роль – роль победителя. При визуализации желаний вы должны представлять исполнение вашего желания так, будто это уже произошло, будто это происходит с вами здесь и сейчас. Вы – победитель. Представьте, как бьется ваше сердце. Как вы улыбаетесь. Что думаете. Вам достаточно в течение нескольких минут в день как можно более красочно и детально визуализировать свое желание, и это желание сбудется. Коллаж мечты - это картина, изображающая вас в желаемой реальности. Это может быть какое-то желаемое событие, например, свадьба. Или приобретение, например, автомобиля, дома, квартиры. Или отношения с людьми, например – мир и лад в семье. Или взлет по карьерной лестнице. Или творческий успех. Или рождение ребенка. Или идеальная фигура. У каждого есть свои заветные мечты. ...Можно наклеить все ваши мечты на большой лист ватмана и повесить на стенку на видное место. Можно использовать обычный фотоальбом. Можно создать коллаж на обычных листах бумаги и вставить их в папку с файлами и периодически их пролистывать. В общем, как вам удобнее, так и делайте. ... Под каждым изображением мечты лучше описать вашу мечту и указать сроки ее исполнения. Наконец, ваш коллаж мечты готов! Что с ним делать дальше? Регулярно просматривайте его, вновь и вновь представляйте себе исполнения мечты, прочувствуйте переполняющие вас в этот момент эмоции. Очень хорошо делать это перед сном, когда логическая часть вашего мозга потихоньку отключается, когда никакие дела и заботы не отвлекают вас от важного дела – приближения исполнения собственной мечты!».

И если грешный человек имеет неосознанное желание мечтать, то это течение предлагает греховную страсть сделать осознанной. По учениям святых отцов, которые мы будем приводить ниже, мы увидим, что визуализация полностью противоречит христианскому учению. Кстати, о том, что это пустое дело, а иногда вредное, говорят и некоторые обычные люди.

Интернет – источник: «Я читаю ваш блог почти с первых статей, когда вы только открылись. У вас я впервые узнала о таком слове, как визуализация. Я перечитывала статьи про визуализацию и про мечтания много раз, и каждый раз задавалась вопросом, ведь я тоже каждый день активно мечтаю (уже последних лет 10 точно), представляю, что живу другой жизнью, а последнее время стала ловить себя на мысли, что от таких мечтаний может и крыша поехать. Я работаю в садике помощником воспитателя уже 18 лет, зарплаты хватает, чтобы только не умереть с голоду. Есть муж, хороший, непьющий, но не разговорчивый и не ласковый, ни со мной, ни с ребенком. Сын уже заканчивает школу, собирается поступать в другой город. Подруг у меня особо нет, родственников тоже. В выходные дни раньше сидела у телевизора, сейчас за компьютером. Единственной моей радостью всегда было вязание и

...визуализация, как это сейчас называется. Мечтания у меня настолько вошли в привычку, что я иногда боюсь назвать супруга и сына чужими именами. Ведь в моей голове я вовсе не нянечка из детского садика, а успешная бизнес-леди, которая раскатывает по городу за рулем собственной иномарки по важным делам. Мне звонят по телефону клиенты и партнеры, я с легкостью разруливаю все проблемы. В течение дня заезжаю в спа-салон, к парикмахеру, личному портному. Я одета в роскошную одежду, на мне золотые украшения, дорогая обувь. В своих мечтах у меня другая семья. Заботливый, ласковый муж, трое детей. Мы несколько раз в год отправляемся в путешествие по миру, возвращаемся в большой уютный дом. Когда я начинаю мечтать о своем семейном гнездышке, у меня комок к горлу подступает, ведь съемная квартира, где мы живем уже много лет, в сравнении с воображаемым домом, просто убожество. Мне нравится представлять себя красивой, стройной, богатой, успешной. Я, конечно, понимаю, что для того, чтобы мои мечты сбылись, я ничего не делаю. А что можно сделать? Развестись? Я даже не могу точно сказать, люблю я своего мужа или нет. И потом, почему должен страдать от этого сын. Одной-то мне его точно не выучить. Да и куда идти? На улицу? Вот и живу тихонько, хожу на работу, занимаюсь хозяйством и каждый день мечтаю. Иногда думаю, что будет со мной, если так визуализировать я буду еще лет 10. Но и без этой воображаемой жизни я тоже не могу. Каждую ночь засыпаю с приятными видениями и маленькой надеждой на такое существование. Что все-таки означают мои мечты? Это визуализация или это просто фантазии, или даже раздвоение личности? Вы не представляете даже, как мучительно больно читать о том, с какой легкостью люди делают какие-то коллажи желаний, и они у них тут же сбываются. А сколько, оказывается, книг написано про это, и ведь не глупые люди пишут. Может я мечтаю как-то не так? Или книжки только для красного словца написаны? Иногда даю себе слово, что больше не буду заниматься визуализацией, надо жить реальностью, но потом зайду к вам на (сайт) и снова что-то переворачивается внутри. Извините, если что-то не так. Не собиралась даже написать, но накипело».

Далее. Следующий распространенный вид мечтаний – мечтания «сказочные», как фильмы с нереальными сюжетами. По мнению психологов, в частности, православного психолога это говорит о:

Снегирев В.А. (Психология): «...стремления испытать впечатления и волнения недоступные, испытать идеально удовольствие безграничного могущества и власти над природою и людьми, роскошной жизни, удовольствия геройских подвигов, путешествия по неведомым странам, даже мирам, разнообразных приключений и т.п. Этому стремлению обязан своим существованием мир сказки в её многочисленных разновидностях и разветвлениях, начиная детскими сказками и кончая бульварными современными романами и повестями. Этого рода построения творческие служат забавою, средством занять праздную мысль, наполнить пустоту в жизни, убить время и прогнать скуку».

Вот примеры подобных «сказочных» мечтаний.

Интернет – источники: «1) Я думала, что все мечтают о том же, о чем и я, а все оказывается такие приземленные! А вот я о чем думаю-мечтаю... Уууу! Это походу надо записывать. И издавать. Обычно фантастика или фэнтези, страниц этак на 500 (недели три уходит на каждый сюжет). Просто сижу и сочиняю - события, персонажи, география, история мира... Знаете за 20 лет фантазерства у меня сколько сюжетов уже накопилось... Я думала, что все в свободную минутку свои миры сочиняют, а я оказывается одна такая. 2) Постоянное фантазирование у меня также было в 12-14 лет, потом уменьшилось. Сейчас мне 25, замужем, есть дочка годовалая, фантазировать продолжаю, только очень редко, в основном перед сном или в дальней дороге. В своих фантазиях я то супербогатая актриса, то криминальный авторитет и у меня в подчинении целая толпа бритоголовых красавцев, ну и много еще всего. 3) Мне уже 40, я тоже мечтаю все время. Кстати тоже себя за это ругаю. То представляю себя президентом страны, то кинодивой, то немецкой баронессой, как-то так. А на самом деле я - с двумя высшими образованиями, главный бухгалтер, любимый муж и у дочери переходный возраст - 14 лет.... Мне мои мечты никогда не мешали жить, учиться и работать. 4) Мы мужчины так мечтаем даже больше вашего. О любви мечтаем - большой и чистой, о дальних путешествиях, о полете в космос, о мире во всем мире... 5) Я живу в своих фантазиях. Я читала форумы, где девушки писали, что они фантазировали о своей жизни. Но у меня немного по-другому. Я фантазирую о жизни знаменитостей (в детстве были принцессы), могу придумывать забавные случаи о них и истории. Фантазирую постоянно. Я понимаю, многие из вас подумают, что это глупости, но я реально начинаю думать, что схожу с ума. Помогите, как от этого избавиться? Я хочу жить своей жизни, а не в вымышленном мире моей фантазии. 6) Мечтая, я создаю некий виртуальный мир. Обставляю его, как мне нравится, населяю теми людьми, которых хочу видеть рядом с собой, становлюсь в нем такой, какой хотела бы быть... А потом этот мир начинает жить своей жизнью, я ныряю в него, как в теплое, ласковое море... Я знаю, что встречу там его. Самые сумасшедшие, бесстыдные, невероятные фантазии в мечтах перестают быть таковыми - все прекрасно и просто».

Заметим и то, что некоторые люди понимают, что жить в постоянных мечтаниях вредно, но очень много людей считают наоборот.

Интернет – источники: «1) Мечтая, я попадаю в другой мир, созданный мной самой. Но чем прекраснее этот мир, тем больнее от осознания того, как далек он от реальности. Чем выше ты взлетаешь в своих мечтаниях, тем сильнее ударяешься о землю. А как высоко надо взлететь, чтобы разбиться насмерть? Я не знаю..., но эти удары, причиняющие боль, заставляют почувствовать себя живым..., что ты еще живешь, а не превратился в жалкое существо... Мечты как наркотик, независимо от того, сбылись они или нет, - снова и снова требуется новая доза. И от этой зависимости мне не избавиться никогда... я и не хочу. Спасибо вам, мечты! 2) Вообще обожаю мечтать. Знаете, сидишь себе на диване, слушаешь что-нибудь в пол-уха и думаешь, как бы была прекрасна жизнь сейчас, если (бы в какой-то день) ты бы поехал не домой, а повернул, скажем, направо, и обнаружил бы там клад. Мечтать надо с чувством, с толком, с расстановкой. Причём желательно мечтать о вещах вообще никоим образом неосуществимых... Главное - это уметь правильно отдыхать. А работа подождёт. 3) Очень люблю мечтать, т.к. в своих мечтах я могу делать все, что захочу, представить себя кем угодно, создавать собственную, счастливую жизнь, создавать, наконец, целые миры! У меня очень богатое воображение, которое спасает меня в моменты, когда мне так необходимо уйти от ненавистной реальности. ...Если бы была моя воля, я бы сидела и только мечтала... Это у меня происходит автоматически - я вдруг замечаю, что совсем не слушаю, что мне там такое говорят, и как минимум 15 минут уже думаю о чём-то своём. Но особенно классно мечтать под душем, или перед тем как заснёшь. Меня надо щипцами из под душа тащить, потому что я там стою полчаса и думаю. Просто приятно создавать себе свой собственный мир, и каждый раз что-то в уме добавлять... потом, представляя себе какую-то сцену, вертеть её в уме и так, и так... Особенно перед сном, закрываешь глаза и погружаешься в мир своих фантазий, желаний. В мечтах ты можешь быть кем угодно, чем угодно и с кем угодно, что в жизни очень трудно. Мечты дурманят и обволакивают сознание, лёгкая дымка окутывает твой разум и вот ты в мире, где сбываются все твои мечты. Мечты... мечты... без них жизнь не была бы такой красочной. 4) А куда без этого?! Я пока из дома на работу еду, все 40 минут какое-нибудь "кино" в голове прокручиваю, и на обратном пути то же самое. Вообще мечтать - милое дело, особенно если чувствуешь, что фантазии могут когда-нибудь реализоваться В любом случае это как-то разнообразит серые будни, вот! 5) Как и все делаю это в основном перед сном, лежа на своей любимой привычной кровати. Приятно засыпать, представляя хорошее, развивать это в своем воображении, мечтать и мечтать о чем-то. Я так быстрее засыпаю. 6) Отличная и полезная штука - мечты. С помощью погружений в мечты можно также отключать ненужные эмоции и даже физиологические потребности, когда невозможно или нецелесообразно их удовлетворить (например, долгое время не есть и не пить и т.п.). Практично... 7) Я просто обожаю мечтать! По своей натуре я мечтатель, вечно витаю в облаках и это моя беда! Это своего рода наркотик, от которого приходишь в состояние эйфории, представляя себе лишь хорошее - идеальный мир, люди, которых ты любишь и все остальные только идеализированные без пороков и недостатков! Но если проецировать мечты в реальность можно сойти с ума!».

По учениям святых отцов мечтательность исходит от бесов и страсти уныния (лени и праздности)

Далее приведем христианские поучения о мечтательности, и увидим, что мечты не есть хорошее и правильное занятие ума и сердца.

В примерах, приводимых выше, мы видели, что люди, оставаясь одни, любят мечтать и считают это правильным.

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».

Святые отцы говорят, что душа любит мечтать, потому что это доставляет ей удовольствие.

Иоанн Златоуст (т.6, ч.2, О том, что нужно удаляться от зрелищ...): «...если телесные образы доставляют некоторое удовольствие зрителям, то тем более — изображения души».

По христианскому учению мечтания исходят из двух источников – от страстей и от бесов.

О воздействии бесов на людей через мечтания мы говорили уже не раз, и сейчас только напомним.

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 окрасть веру в Бога, отвлечь под свое водительство».

Феофан Затворник (Примеры записывания добрых мыслей..., п.101): «Как орган заведут - и он играет уже заведенную песню сам, так враг заведет мечтание в душе - и отходит, наблюдая. Мечтание уж 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. Когда в мечтании появится движение страсти, он подбегает и действует, чтоб увлечь и выманить сочувствие или даже согласие, полное или неполное. Если успеет в этом, учит далее, как привести задуманное в дело. И момента нет, чтоб он спустил с глаз душу и пресек свои против нее злоумышления».

А теперь скажем о том, что мечтания происходят от страстей грешного человека.

Феофан Затворник (Начертание христианского нравоучения, ч.1, В,в,аа, 3г): «Человек - мечтатель живет как в какой атмосфере страстной, составленной из внутренних образов и внешнего призрачного вида вещей. ... Главная, можно сказать, немощь фантазии у грешников есть склонность мечтать. Это не случайное нечто, а неизбежное, как бы сроднившееся с душою их, такое, что непрерывно и почти у всех. Свойства сей мечтательности, именно: удаление от действительного, развлечение, смятение, непостоянство мыслей».

Святые отцы говорят, что мечтания особенно «сказочные» происходят от страсти уныния, или точнее сказать тогда, когда человек или ничего не делает, или если и делает что-то руками, то в это время его ум не занят никаким необходимым или полезным для души размышлением или молитвой (и именно поэтому мечтания относятся к понятию «праздномыслие» как пустые и бесполезные мысли). Как мы видели из примеров, это отмечают и сами мечтатели и психологи.

В.А. Снегирев (Психология): «... люди ... с прекращением действительной умственной деятельности, в часы вольного или невольного досуга, при ослаблении сношения с миром действительным, весьма часто предаются творческому процессу построения образов, так называемому «мечтанию» или построению «воздушных замков»».

Василий Великий (Беседа 3, на слова «внемли себе» (Втор.15,9)): «Праздной и беспечной душе свойствен этот недуг - в бодрственном состоянии тела видеть сны».

Исаак Сирин (Слова подвижнические, сл.30): «Уныние - от парения ума, а парение ума - от праздности, чтения и суетных бесед или от пресыщения чрева».

Нил Синайский (О восьми лукавых помыслах, гл.13): «...мысль о странствовании увлекает предавшегося унынию».

Никодим Святогорец (Поучения. Две сети дьявола): «... «Желания ленивца убьют его, потому что руки его отказываются работать» (Притч. 21, 25). Весь день он желает зла. Часто ленивый на деле не совершает ничего плохого, потому что он вообще ничего не хочет делать, но, несмотря на это, он ежедневно погружается мыслями в нечистоту».

Иннокентий Херсонский (Слово ..., сказанное в Устюжском Иоанно-Предтеченском женском монастыре): «...известно, что праздность порождает еще более рассеяние и земные помыслы. Среди труда, если мысль и обращается в земном, то, по крайней мере, около предметов труда, все еще довольно чистых и невинных, а там, у праздности, мысль любит парить и извиваться около предметов самых чувственных и нечистых. Это рассеяние мыслей, на которое в вашем состоянии так часто жалуются, вообще сродно нашей падшей и нечистой природе».

Иннокентий Херсонский (Слово в пяток недели 1-й Великого поста): «Никто так не обуреывается множеством нечистых помыслов и желаний греховных, как человек праздный: мысль его, не утвержденная ни на каком предмете, носится всюду, и, подобно ворону Ноеву, всегда останавливается на том, что манит чувственностью; воображение в таком случае обыкновенно рисует пред собою образы обольстительные, кои случалось когда-либо видеть; память представляет случаи, когда страсти находили себе преступное удовлетворение; ум плодит - то разные замыслы житейские, то сомнения о предметах священных; сердце располагает к разным страстным движениям».

Тихон Задонский (Об истинном христианстве, кн.1, §100): «Не только в праздности (и лени) быть и жизнь без добрых трудов проводить грешно, как сказано, но это и многих зол причиной бывает. Ибо сердце человеческое праздну быть не может, но какими-нибудь мыслями занято бывает. А поскольку оно склонно ко всякому злу, то к праздному сердцу, которое никакими полезными трудами не занято, не иначе как к дому праздному, выметенному и украшенному, удобно приступает душевный враг дьявол, и мыслями злыми, как вредными плевелами, наполняет его, и в самое действие злые похоти производить поучает: оттуда бывает, что праздность много беззаконий рождает и ко всякому добру бесплодна бывает».

Филарет Архиеп. Черниг. (Сб. «Цветник духовный, ч.2, гл.16): «Есть насекомые, которые охотно держатся в грязи. Такова душа праздная. Воображение ее наполнено нечистыми картинами, от которых воспламеняются грязные страсти. Пирры, гулянье, забавы, дела гнусные — вот что на уме ее!».

Мечтания о мирском преуспевании исходят от разных страстей

А теперь приведем поучения святых отцов, о том, что «обыденные» мечтания-желания происходят от страстей.

Во-первых, в мечтаниях любого рода главную роль зачастую играет сам человек; в мечтаниях он является неким «героем» или «праведником», и его душа создает свой мир, уходя от реальности; и в этом мире человек – бог и творец, т.к. в мечтании все происходит так, как желает человек и везде он «на высоте».

Феофан Затворник (Начертание христианского нравоучения, ч.1, В,в,аа, 3г): «В мечтах «я» играет первую роль в удовлетворении какой-нибудь из своих страстей. ...Так как сим увлекается вся душа, то мечта сквернит человека в себе самом».

Нравственное богословие Е. Попова (Грехи против 10-й запов., грех: Нечистота воображения): «Предметом мечтаний большею частью бываем мы сами: то мы сочиняем себя богачами, то думаем возвыситься до редких достоинств (быть князьями), то ожидаем какой-то необычайной перемены в своих обстоятельствах, то строим себе крайне отважные предприятия («воздушные замки»). Если б люди были всеведущи и проникли в нашу душу, то посмеялись бы над нашими мечтами. Но и мы сами невольно стыдимся себя, когда опомнимся от своих мечтаний».

Заметим, что при мечтаниях человек внешне не делает ничего плохого, а внутренне может делать много зла, подлости и т.п.

Феофан Затворник (Начертание христианского нравоучения, ч.1, В,в,аа, 3г): «Человек, пребывая на одном месте, мстит, бранится, ненавидит, завидует, гордится, ведет войну и проч. ...» .

Николай Сербский (10 заповедей, данных Моисею, 10-ая зап. Притча о грешных мыслях): «Один праведный человек по имени Лавр оставил свое село и ушел в горы, искоренив из своей души все свои желания, кроме желания посвятить себя Богу и попасть в Царство Небесное. Несколько лет Лавр провел в посте и молитвах, думая только о Боге. Когда он снова вернулся в село, все односельчане подивились его святости. И все его почитали как истинного человека Божия. И жил в том селе некто по имени Фаддей, который позавидовал Лавру и сказал односельчанам, что и он может стать таким же, как Лавр. Тогда удалился Фаддей в горы и стал в одиночестве изнушать себя постом. Однако через месяц Фаддей вернулся обратно. И когда односельчане спросили, чем он занимался все это время, он ответил: «Я убивал, крал, лгал, клеветал на людей, превозносил себя, прелюбодействовал, поджигал дома». «Как это может быть, если ты был там один?» «Да, телом я был один, но душой и сердцем я все время был среди людей, и чего не мог делать руками, ногами, языком и телом своим, делал мысленно в душе». Вот так, братья, человек может грешить даже в одиночестве. Несмотря на то, что дурной человек оставит общество людей, его самого не оставят его грешные желания, его грязная душа и нечистые мысли».

Далее приведем описания некоторых мечтаний, исходящих от разных страстей, например, сребролюбия (как мы видели из примеров, оно является очень частым желанием-мечтанием) и славолубия (примеры о представлении себя известным).

Исаак Сирий (Слова подвижнические, сл.45): «... (при) страсти сребролюбия ...(душа) представляет в уме образы предметов, на которые направлено сребролюбие при собирании богатства, и заставляет душу помышлять о них и производит в ней желание — вместе с прочим обладать и ими».

Василий Великий (Беседа 3, на слова «внемли себе» (Втор.15,9)): «Как скоро остаются (молодые люди) наедине или среди ночного безмолвия, вымышляют они сами в себе не имеющие существенности представления, удобоподвижностью мысли уносясь всюду, обещая себе знаменитость в жизни, блистательное супружество, благочадие, глубокую старость, от всех почести. Потом, будучи не в состоянии остановить на чем-нибудь свои надежды, простираются к тому, что у людей признается

наиважнейшим. Приобретают прекрасные и огромные дома, наполняя их всякими драгоценностями; присвоят себе столько земли, сколько суетность помыслов отделит им от целой твари; опять, собираемые с сего доходы заключают в хранилища своей суетности; присовокупляют к ним стада, неисчетное множество слуг, гражданские начальственные должности, управление народами, предводительство войском, войны, победные памятники и даже царскую власть. Перебрав все это в пустых мечтаниях ума, по чрезмерному неразумию воображают, что всем тем, чего надеются, наслаждаются уже, как настоящим и поверженным к их ногам».

Вот пример блудных мечтаний, кстати, о которых говорят немало людей, но которые мы не приводили в примерах.

Ефрем Сирин (Слово о добродетелях и пороках, гл. О невоздержании): «Кто невоздержан, и в ком нет воздержания ... воспоминания преобладают у него, он живо представляет в уме женские лица, соприкосновения рук, объятия тел, сближения членов, страстные выражения, обворожительные улыбки, мановения очей, нарядность одежд, доброцветность тела, льстивые речи, сжатие губ, телесную приятность, выразительность движений, время и место свиданий и все, что служит для удовольствия. Вот что сластолюбец и невоздержный живо представляет в уме своем, склоняясь на помыслы!».

А это примеры гневных мечтаний.

Интернет – источник: «Раньше, каждую весну в Великий Пост (видимо уныние), особенно к его концу, открывал сайты с политикой, и пока не понял что это искушение, оторваться не мог неделями. Всё "защищал" и "воевал" с врагами нашей Родины, как "православный патриот". Теперь же, частенько лезут картины, как унижают мою семью, меня, лезут помыслы и образы при виде драк, картинок с накачанными мужиками и пр., и начинается с ними "война" в уме, пока не отгонишь молитвой».

Или другой пример: мужчина увидел пьяных молодых людей и подумал: «надо подальше от них держаться, а то еще что-нибудь сделают». Затем в воображении представляется картина: они цепляются к его дочери, и он подбегает и начинает их бить.

Это мечтания от страсти гнева, гордости и самости, которая за счет таких мечтаний развлекается, представляя себя героем. И их нельзя назвать переживаниями за родных, как это обычно обозначают люди. Здесь правильнее будет сказать, что душа вначале придумывает страдания для своих ближних, а потом чтобы почувствовать себя героем, спасает их. А также это осуждение и гнев на реальных или надуманных врагов.

Вообще различные страстные мечтания сменяются одно другим и душа грешника постоянно в них находится.

Игнатий Брянчанинов (Аскетические опыты 2, Зрение греха своего): «То волнуется душа моя гневом и памятозлобием! В воображении моем сверкает кинжал над головой врага и сердце упивается удовлетворенным мщением, совершенным мечтой. (это мечтания от страсти гнева – от сост.) То представляются мне рассыпанные кучи золота! Вслед за ними рисуются великолепные палаты, сады, все предметы роскоши, сладострастия, гордости, которые доставляются золотом, и за которые грехолюбивый человек поклоняется этому идолу - средству осуществления всех тленных пожеланий. (это мечтания от сребролюбия и миролюбия – от сост.) То прельщаюсь почестями и властью! Влекусь, занимаюсь мечтаниями об управлении людьми и странами, о доставлении им приобретений тленных, а себе тленной славы (это мечты от славолубия – от сост.). То, как бы очевидно, предстоят мне столы с дымящимися и благоухающими яствами! (это мечтания от чревоугодия – от сост.) Смешно и вместе жалостно услаждаюсь я представляющимися предо мною обольщениями. То внезапно вижу себя праведным, или, правильнее, сердце мое лицемерствует, усиливается присвоить себе праведность, льстит само себе, заботится о похвале человеческой, как бы привлечь ее себе! (это мечтания от гордости и тщеславия – от сост.)»

Иногда при мечтании разыгрывает роль реально, только чтобы никто не видел.

Иоанн Кассиан (Послание к Кастору..., кн.11, гл.15): «Когда я жил в пустыне скитской, помню одного старца, который, идя в келью одного брата для посещения, когда приблизился к двери и услышал, что он внутри что-то говорит, немного приостановился, желая узнать, что он читает из Свящ. Писания, или как было в обычае, за работою по памяти прочитывает. Когда благочестивый испытатель, ближе приложив ухо, точнее услышал, то узнал, что он духом тщеславия так был обольщен, что представлял, будто он в церкви предлагает народу увещательную проповедь. Когда старец, продолжая стоять, услышал, что он кончил поучение и, переменяв должность, как диакон, делает отпуск оглашенным, тогда толкнул в дверь. Брат, встретив старца с обычною почтительностью и вводя его, уязвляемый совестью за свои мечты, спросил, давно ли он пришел? Долго стоя у двери, не понес ли неприятности? Старец шутя, ласково отвечал: «я пришел, когда ты делал отпуск оглашенным»».

Кстати сказать, христианам, которые никогда не занимались трезвением, свойственно мечтать в храме и в любом месте о каких-то своих христианских подвигах, в которых они представляют себя или смиренными, или мучениками, или праведниками, или духовными учителями и т.д.

Симеон Новый Богослов (Слова, сл.68): «В гордости своей презирает он других и осуждает их, а себя самого хвалит, мечтая при сем, что достоин быть пастырем словесных овец и руководить других, и походит он на слепца, который берется водить других слепцов».

Христианам-мечтателям могут представляться и какие-то духовные видения, которые производит их фантазия или бесы, а они принимают их за чудесные действия Божии (и это уже относится к понятию «прелесть»).

Игнатий Брянчанинов (Аскетические опыты 1, О молитве Иисусовой, отд.2): «Самый опасный неправильный образ молитвы заключается в том, когда молящийся сочиняет силою воображения своего мечты или картины, заимствуя их, по-видимому, из Священного Писания, в сущности же из своего собственного состояния, из своего падения, из своей греховности, из своего самообольщения, — этими картинами льстит своему самонению, своему тщеславию, своему высокоумию, своей гордости, обманывает себя. Очевидно, что все, сочиняемое мечтательностью нашей падшей природы, извращенной падением природы, не существует на самом деле, — есть вымысел и ложь, столько свойственные, столько возлюбленные падшему ангелу. Мечтатель, с первого шага на пути молитвенном, исходит из области истины, вступает в область лжи, в область сатаны, подчиняется произвольно влиянию сатаны. Святой Симеон Новый Богослов (сл.68 – от сост.), описывает молитву мечтателя и плоды ее так: «Он возводит к небу руки, глаза и ум, воображает в уме своем ... Божественные совещания, небесные блага, чины святых Ангелов, селения святых, короче — собирает в воображении своем все, что слышал в Божественном Писании, рассматривает это во время молитвы, взирает на небо, всем этим возбуждает душу свою к Божественному желанию и любви, иногда проливает слезы и плачет. Таким образом мало-помалу кичится сердце его, не понимая того умом; он мнит, что совершаемое им есть плод Божественной благодати к его утешению, и молит Бога, чтоб сподобил его всегда пребывать в этом делании. Это признак прелесть».

Особенно «духовная» мечтательность (исходящая от духовной гордости) свойственна христианам с фанатичным, восторженным и неправым рвением, а также христианам с фарисейским духом, или женщинам, которые склонны к эмоциональной горячности, и которые любили читать романы или другие подобные книги. Вот как говорится о последнем случае.

Нравственное богословие Е. Попова (Грехи против 7-й запов., грех: Чтение книг, описывающих страстную любовь): «Романическое чтение, разгорячая воображение, возбуждает также к ложной чувствительности и доводит до увлечений. Для женщины, например, оно вредно не только в данное время, т.е. когда женщина молода и живет по светски, но и в последующем ее времени; именно те женщины, которые много читали романов, а потом сделались набожными, — те и в новой духовной жизни хотят выказать более романтического, чем аскетического, хотят и по духовному настроению быть слишком нежными. И так напрасно думают, будто не вредит и не грех чтение романов. У скольких же лиц оно расстроило дух мысли!».

Напомним, что по христианскому учению необходимо останавливать произвольные мечтания отвержением их и молитвой, а тем более нельзя специально на них настраиваться. Не принимать мечтания необходимо и на молитве, и при обычном мышлении.

Евагрий Понтийский (Слово о духовном делании, 65): «Ум становится сильным тогда, когда во время молитвы он не представляет в воображении ничего из принадлежащего миру сему».

Игнатий Брянчанинов (Аскетические опыты 2, Зрение греха своего): «Храни ум безвидным, отгоняй все приближающиеся к нему мечты и мнения».

Игнатий Брянчанинов (О молитве Иисусовой, отд.2): «Все святые Отцы, описавшие подвиг умной молитвы, воспрещают не только составлять произвольные мечты, но и преклоняться произволением и сочувствием к мечтам и привидениям, которые могут представиться нам неожиданно, независимо от нашего произволения».

Феофан Затворник (Уроки из деяний и словес Господа Бога ..., А): «...ум у нас страдает то ленью и неподвижностью, то расхищением мыслей, сердце — дебелостью, воля — упорством. Внимательный, страхом Божиим проникнутый, легко одолевает сих домашних врагов. Пусть ум расхищается в легких мечтаниях и постоянно отбегает от серьезного труда: всякий раз возвращай его и сажай опять за оставленное дело. Произвольно не вдавайся в мечты; невольные тотчас пресекай, как заметишь, не смущаясь тем, что они часты, и не утомляясь трудом собирания внимания. Пустомыслие — болезнь падшего ума. Молись, да исцелит его Господь».

На этом окончим приводить примеры, и, возможно, кто-то увидел себя в них, и пусть они послужат им к познанию себя и видению своих страстей и грехов. И подай нам, Господи, осознание этой пагубы в себе и избави от нее.

Б. Праздномыслие, как «отбегание мыслей от дела», или рассеянная мирская рассудительность, и как занятие ума только мирскими делами

Далее кратко скажем о следующем виде помыслов, которыми занят наш ум – помыслы о делах. Каждый на своем опыте знает, что мы можем обдумывать свои дела, находясь в разных местах. Это может быть обдумывание каких-то задач, связанных с работой или житейским благоустройством; также может быть построение планов на будущее (что нередко есть пустыми мечтаниями) и др. «Уж здесь-то нет греха праздномыслия, т.к. о делах человек не может не думать», - могут подумать несведущие в христианском учении люди. Но так или это бесстрастно и правильно, мы увидим далее, и покажем, чем иногда занимается внутренний человек, как развлекает себя мыслями, и занимается пустым или греховным посредством мыслей о делах.

Этот тип праздномыслия обозначим как «отбегание мыслей от дела». Первое его проявление - вместо собранной и логичной рассудительности есть несобранность и отвлеченность на пустые или страстные помыслы. И второе его проявление – многое занятие ума мирскими делами, т.е. многозаботливость, которая есть трата драгоценного времени, данного для спасения, на проходящее и тленное.

У грешника большинство рассуждений о делах представляют собой рассеяние на страстные помыслы

Вначале рассмотрим характер мыслей о самом простом и знакомом каждому – о планировании житейских дел.

Когда люди говорят, что они обдумывают или прошедшие события и дела, или думают о будущих необходимых делах, то они не совсем (а некоторые и совсем) не видят, что представляют их «думы».

Приведем примеры здраво рассудительных помыслов о планировании ближайших дел.

Первый: рассуждение, как простое планирование дел, в котором есть и ассоциативные переходы от одного к другому, и воспоминания чьих-то слов. Например: женщина, идя домой, думает: «Надо что-то сейчас приготовить, чтобы накормить своих. Что же сделать? (В воображении видится холодильник с продуктами, и вспоминается, что есть бульон). О, приготовлю суп. (К этому могут добавляться, например, мысли, а все ли продукты есть на суп и т.п.). Далее в воображении представляется муж, который ест суп и слышится его голос: «Погладишь мне рубашку на завтра» (фраза, сказанная утром, и сейчас память подает ее по ассоциации). Ах, да, надо же еще погладить» (итак, в общем, вопрос решен, и более о нем нет надобности думать)

Или другой пример: «надо будет в понедельник заехать к больному отцу и приготовить ему борщ или что он захочет. А потом съездить к нему в среду, после работы, и убрать в квартире. Ой, нет в среду у меня семинар, значит, в четверг. Ну, посмотрим, как будет получаться» (т.е. намечены нужные дела, но с возможностью корректировки).

Или третий пример: слыша, как сотрудница разговаривает с дочерью о путевке на отдых, женщина думает: «Надо и мне с сыном съездить летом на море. Только вот очень дорогие путевки. Это же надо два номера заказывать, наверное. Сын не захочет со мной быть в номере. Может получится денег чуть подсобрать и отпускные дадут. Надо с сыном поговорить об отдыхе».

Это простые непогрешительные рассуждения о ближайших делах, которые есть дело рассудка.

Феофан Затворник (Беседы на Пс.118, ст.7): «Рассуждение (это) уменье определить, как в каком случае поступить наилучшим образом...».

Феофан Затворник (Что есть духовная жизнь ..., п.6): «... дело (рассудка) рассуждать, обдумывать и находить требуемые решения. Понаблюдайте за собою - и найдете, что ничего у Вас не делается без обдумывания и соображения. Всякую малость приходится обсуждать. ...Рассудок Ваш все роется, ища, что такое есть какая-либо вещь, откуда она и для чего она и прочее. Когда же найдете сами такое решение или, выслушав его от других, согласитесь с ним, обыкновенно говорите: «Теперь понимаю, толковать больше нечего, дело решенное». Это решение дает покой Вашей мыслительности относительно занимавшего Вас предмета. Тогда рассудок Ваш обращается к другим предметам...».

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

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

Как же обычно думают люди при таком состоянии ума грешника? Вот как кратко, но точно показала разницу между простым планированием и мечтанием с внутренними диалогами одна женщина.

Интернет – источник: «... одно дело мысль мелькнула: "Сварю борща любимому" и другое - "А я ему борщ подам, а он мне: "А почему борщ, а не суп?", а я ему: "А потому что борщ я тоже есть буду, а суп ненавижу!", а он мне: "Вот и ешь свой борщ сама! Дура!", а я ему: "Сам дурак! Я и тебя ненавижу!" И после такого диалога ты бросаешь чистить лук и идёшь в ванну - плакать».

А теперь рассмотрим греховную болезнь рассудка на ранее приведенных примерах.

Возможный вариант мыслей женщины о супе и глажке: «Надо что-то сейчас приготовить, чтобы накормить своих. (В воображении представляется муж, лежащий на диване и сын у компьютера) Им бы только есть да спать, и ничего не хотят делать. Что же приготовить? (В воображении видится содержимое холодильника) О, приготовлю суп. Ой, а там, по-моему, нет чистой кастрюли на суп, вчера борщ доели, и никто ее не помыл. «Саша, помой посуду» «Ма, мне некогда» - «Сколько ты будешь сидеть за компьютером?» (это воспоминание вчерашнего разговора). Ни один, ни второй мне не помогают. А я падаю от усталости, и никто не поможет, вот если я не помою, то никто этого не сделает. (Говорит мужу) «Подчини кран» (Он отвечает) «Вызови сантехника» (Жена) «А у тебя, что руки – крюки? И кто будет его днем ждать?» (это вспоминается разговор с мужем, бывший два дня назад) А что еще к супу? А котлеты есть? Ой, какие Таня принесла вкусные паровые котлеты сегодня на работу! И опять хвасталась своим новым женихом. «Он меня на работу подвез, и сказал, что вечером пойдем в кафе» (это вспоминаются слова сотрудницы) Только и знает мужиков как перчатки менять. И зачем эти мужики нужны? Вон мой – никакого толку, денег мало приносит, а я и работаю, и еще как служанка ему. У мужика такие брюки грязные (это она посмотрела на проходящего мужчину) Или сам живет или жена – неряха. Я за своим слежу. (Дальше представляется голос свекрови) «Он всегда был таким неряхой, а сейчас с тобой такой ухоженный». (И тут же женщина ей отвечает) «Конечно, это вы – неряха, у вас вечно бардак в доме, и вы лишний раз не стираете». Как не придешь, куча нестиранного лежит и сама в таком грязном халате ходит. Ой, надо ему рубашку сегодня погладить. А утюг старый, и никак новый не куплю. А еще хочется пароварку, как у Тани. «Сколько можно так жить, с копейки на копейку перебиваться. Ничего купить не можем» (это уже обращение к мужу). (Далее представляется в воображении новая пароварка и как женщина в ней готовит, и тут заходит соседка и говорит) «ой, какая пароварка, везет тебе, я давно себе такую хочу» - «я ей: муж купил любимой жене» Пусть обзавидуется, вечно все разглядывает. У нее что? даже микроволновки нет. Может сходить в выходной в магазин, погляжу, приценюсь, может премию дадут и куплю утюг? Ой, какая у девушки сумка красивая? (это взгляд упал на идущую девушку) Надо будет походить по магазинам поискать и себе новую сумку...».

Это пример того, как ум очень быстро переходит с одной темы на другую.

Кстати заметить и то, что в данном примере, женщина, осуждая родных и жалея себя, в таком настроении приходит домой. А если в подобном настроении приходит муж или дети, то будет ли в семье лад и согласие?...

А вот другой пример возможных мыслей о поездке к больному отцу: «Надо съездить в понедельник к папе, приготовить ему борщ. (Звучит голос отца) «Я не хочу борщ, я его не ем и он стоит потом у меня». Вечно он недоволен, то ему то не нравится, то другое. А сам как наварит что-то... И что я ему буду готовить? Голову теперь морочь. Я и так приду уставшая с работы, а тут еще его капризы. Достало... А может ему суп сварить, прошлый раз сказал: «вкусно, я его весь съел». (Представляется неубранная кухня, звучит голос отца) «так ты ж придешь ко мне, там убрать надо». Ой, там же еще убрать надо. И когда же еще и убирать? Кто бы у меня дома убрал. Как не хочется, достало. Ладно, пойду в среду после работы. А что у меня в среду? А! там еще семинар. «У меня семинар в среду, приду в четверг» (это обращение к отцу, произносится важным тоном). Ой, а я собиралась в четверг пойти поискать туфли, люди уже скоро босоножки оденут, а я всё в ботинках. Ох, папа со своей готовкой и уборкой».

Это пример того, как рассуждения о предстоящем деле сопряжены с осуждением, недовольством и саможалением.

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

В этом примере хорошо видно, как в рассуждениях бывают мечтания, которые могут даже изменить желание что-то сделать.

А вот еще один тип, так называемого, планирования дел. Например, человек, возвращаясь домой с работы, думает: «Завтра надо будет закончить отчет. (Тут же возникает бывший накануне диалог с начальством и человек начинает внутри произносить его) Вы закончили отчет? – Нет, мне бухгалтерия не дала данные. – Так пусть дадут. – Да я уже ходил к ним сто раз. – Так идите и разбирайтесь с ним сами, и завтра отчет должен быть. (Тут же представляется, как человек утром, войдя в бухгалтерию, скажет) У вас готовы цифры? – Нет, мы заняты. – Но мне начальство сказала сделать отчет. – У нас тоже срочная работа. – Да, вы только и делаете, что чай пьете или сплетничаете, а я что и вашу работу должен делать? У меня своей полно». И далее сюжет может развиваться по-разному, могут быть и крики, и жалобы начальству, и мн.др. Могут подбираться и другие слова, что сказать бухгалтерам, если придет мысль, что с ними ругаться нельзя. И тогда человек мысленно говорит уже по-другому. «Девчонки, тут меня начальник достал, все ему срочно надо, выручайте, дайте цифры, а то орет как... С меня шоколадка».

Для понимания, чем отличается бесстрастное планирование от этого примера, скажем, что достаточно было подумать: «надо доделать отчет и завтра зайти в бухгалтерию и попросить, чтобы дали цифры», а не вспоминать всю беседу с начальством и не сочинять новые разговоры.

Это пример того, как в рассуждениях о будущих делах бывают мечтания в форме придуманных разговоров.

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

Некоторые из этих мыслей человек начинает периодически повторять по кругу. Особенно мы любим повторять помыслы осуждения или где мы кого-то учим или что-то выговариваем.

Заметим и то, что притом, что многие дела не являются необходимостью, а человек сам их придумал по пристрастиям (например, пойти по магазинам за пятой сумкой или ехать на отдых, когда нет денег), он начинает роптать, что у него нет времени ни на что и что он устает. Также во время таких мыслей человек чувствует беспокойство, силу тянущую его куда-то, саможаление, недовольство и др.

И кстати, если спросить у этих людей: а о чем вы думали? - то они, скорее всего, ответят: думала, что приготовить на ужин или что надо погладить рубашку, или надо в выходные сходить в магазин, или о том, что надо съездить к папе, или планировала отдых, или думал об отчете. Напомним, что зачастую люди не могут передать конкретных мыслей, а говорят мнение о них, и, причем так, чтобы показать себя занятым или заботливым, т.е. с лучшей стороны. И они вряд ли скажут: «я осуждал своих родных и сотрудников; или я жалел себя, или я выговаривала мужу, свекрови, отцу, сыну какие они плохи; или я мечтала о вещах и в мечтании хвасталась и обманывала соседку, или представляла ее завидующей мне, или очень захотелось новую сумку, хотя у меня есть нормальная сумка; или я вначале осуждал начальника и бухгалтеров, а затем льстил им и разыгрывал хорошее отношение к ним».

Нам следует знать и то, что во всех многозаботливых мыслях грешника всегда будет отвлечение на другие страстные помыслы, которые будут иногда пролетать в голове, а иногда на них можно перейти и остаться в них, и это будет уже внутренняя буря. Например, человек начинает в мыслях ругать ближнего или сотрудников и делает это довольно долгое время, и никак не может успокоиться.

Далее. Есть и такие помыслы – планирования, которые являются навязчивой идеей (это явление можно назвать: «идея прилетела»). Например, человек в течение нескольких дней обдумывает, как ему сделать ремонт, точнее сказать мечтает, представляя, как это будет. При этом у него может не быть денег на это, да и времени нет, и он и понимает это, но идея не отступает и человек все продолжает и

продолжает думать одно и то же, например, какого цвета стены, какой шкаф где будет стоять и т.п. Это есть страстный помысел, который вначале душа создала по своему пристрастию к чему-то, потом услаждалась им, а потом он ей, возможно, уже и надоел, но он все вылетает и вылетает из сердца по создавшемуся навыку, и проходит только через время. Такие мысли также не являются естественной рассудительностью о необходимых делах.

Следует знать и то, что страстное планирование на будущее зачастую связано с мечтаниями. Обычно человек намечает что-то, причем это все радужно и выгодно для него. Конечно, он надеется, что так и будет, а когда его дела не исполнились, как он хотел, то наступает злоба, гнев, печаль и т.п. К тому же человек даже не подозревает, что эти успешные и выгодные картины будущего помог нарисовать враг рода человеческого.

Феофан Затворник (Письма, п.680): «Вы торжествуете, в чаянии какого-то блага. Да исполнится надежда ваша! Летите куда-то, как на крыльях, и голова наполнена планами. - Бывало ли, чтобы такие планы сбывались? Кажется, никто этим похвалиться не может. - А все - мечтают. И вы мечтаете. Мечты текут вереницею, а враг сбоку стоит и подбрасывает свои намеки. Поостерегитесь. Враг широко растворяет дверь в будущее. А Господь сузит проход, и самый путь грядущий».

К рассеянному уму относится и такой вид состояния ума, когда вместо того, чтобы сосредоточиться на решении необходимых задач, человек начинает думать о чем попало. Это хорошо видно, когда человек, будучи на работе, думает не только о работе. И порой такая рассеянность мыслей приводит к ошибкам или лишним трудам.

Интернет – источник: «(На работе) я начинаю откровенно зависать, сама того не ведая. Это происходит произвольно, обычно во время выполнения важного отчета, который необходимо сделать срочно и оперативно. ... Зависание состоит примерно в следующем: сначала я увлеченно работаю на компьютере, советуясь с коллегами на тему решения насущных вопросов, собираю информацию для отчета, в общем нахожусь в образе прилежного работника... Ничто не предвещает беды... И тут происходит ступор! Я перестаю понимать, что я делаю здесь, за компьютером, начинаю думать о смысле жизни в России и перспективах повышения рождаемости \но только не о работе!\, и в итоге отключаюсь: вместо того, чтобы открывать рабочий файл для отчетов я почему-то лезу в папку "Мои документы" (где отродясь ничего кроме фигни и файлов по учёбке не бывает) и тупо смотрю на её содержимое в течение минуты-двух. Оттуда машинально на "Рабочий стол", а иногда и вообще на диск "D" (а вот он вообще пустой!). И около 10-15 минут я хожу по папкам туда-сюда, причём в некоторые зачем-то захожу несколько раз. В конечном итоге я нахожу файл для отчетов, мысленно хвалю себя за гениальность и, победно оглядев всех в кабинете, с гордым блеском в глазах начинаю заносить в него данные. Пока по фразе "данные на 01.01.2007" до меня не доходит, что я открыла отчет за прошлый год...».

Итак, в общем можно сказать, что способность рассуждать о проблемных и нужных делах в грешнике загрязнена различными мысленными диалогами, мечтаниями, переходами на другие темы, рассеяниями, повторами одного и того же, и с мыслями о том, как тебе будет выгодно – невыгодно, приятно – неприятно, удобно – неудобно и т.п. И это можно отнести к праздномыслию, как о бесполезной работе ума даже когда есть необходимость что-то обдумать.

О том, как страсти ума влияют на ведение мирских дел

Следует сказать, что мало кто из нас знает, что существуют так называемые добродетели рассудка, и это – труд, добросовестность, и внимательная осмотрительность и др.

Феофан Затворник (Начертание христианского нравоучения, В.в,аа,2): «...от рассудка или от человека относительно рассудка можно требовать следующих добрых качеств, или добродетелей, которые можно назвать добродетелями рассудка: 1. труд — он до точности с неусыпностью должен познать все, что как есть, по собственному ли наблюдению или по наблюдениям других. Кто разрабатывает какую-нибудь часть истории, тот знает, как это нужно и как нелегко. 2. Добросовестность. Нехотение труда или полутруд может понудить поспешить делом и после, при дальнейшем производстве его, позволить пропуски — отсюда бывают большие ошибки в обобщениях и наведениях. Приступая к ним, человек должен сознательно сказать себе: я все сделал, что мог и что нужно, и на основании всего делаю выводы. 3. Внимательная осмотрительность. Все у него должно быть основано на фактах.... Противоположные сим добрым качествам пороки относительно рассудочной деятельности суть заносчивость и диктаторство, неосмотрительность, недобросовестность и верхоглядная ветреность».

Рассмотрим на примерах какое может быть состояние рассудительности у грешника, и как это влияет на дела и время в мирской жизни?

Во-первых, у некоторых из нас добродетели ума мало выражены, а есть несобранность, забывчивость, поверхностность мышления, и из-за этого человек живет на авось, как придется, как сложится ситуация. И в этом видна не добродетель беспопечительность, как думают некоторые, а глупость.

Например, человек собирается на прием к врачу, где ему выпишут рецепт и затем необходимо купить лекарства. Он же не берет с собою денег или берет их в мало, и поэтому ему приходится, пройдя мимо аптеки, идти домой, взять деньги, и затем вернуться в аптеку. Так, человек тратит намного больше времени и сил, и в этом виновата не начальная естественная потребность - забота о своем здоровье - а не рассудительность и не предусмотрительность при исполнении нужного дела. Как правило, это значит, что мысли человека были далеко от стоящей перед ним задачи, и он мог думать о чем угодно, только не о текущей нужной задаче.

На такие и подобные действия, сопряженные с нашей несобранностью и нерассудительностью, уходит очень много времени в нашей повседневной жизни, а если учесть, что все это время человек думает обо всем и ни о чем, то становится понятным, что не наши мирские и семейные заботы являются злом, а наше состояние ума – рассеянность и нерассудительность.

Во-вторых, другой человек может взять деньги на лекарство, т.е. это означает, что он рассудил, что они ему пригодятся, и это, конечно, хорошо. Но затем у него может появиться следующее рассуждение, например: «надо купить лекарства подешевле» и он обойдет несколько аптек в поиске лекарства на 1 грн. дешевле. И нельзя сказать, что это неверно, т.к. желание заплатить меньше - естественно, но здесь вопрос в другом. Сколько человек потратит времени зря, экономя копейки, особенно если он не испытывает большой нужды в такой сумме, тем более если на сэкономленные деньги он затем купит себе что-то вкусное или бесполезное. Это скорее выдает в человеке скупость и плотоугодие, чем добродетель. Из этого примера видно, что еще одной причиной нашей суетности является рассуждение, основанное на удовлетворении различных страстей (в данном случае, скупости), которое также приводит к потере времени и сил.

В-третьих, бывает и так, например, что человек взял деньги на лекарства, но задумался, увлекся и забыл зайти в аптеку, а, придя домой, вспомнил и приходится идти опять. И нельзя оправдываться, что это память стала плоха, нет, это человек выработал навык несобранности и рассеянности мысли, при которой память не удерживает нужной информации, и опять-таки человек увлекся или праздномыслием, или страстными помыслами, например, вспоминал с услаждением или недовольством, что говорил ему врач или что человек говорил врачу.

Эти примеры хорошо показывают, что нерассудительность, рассудительность по страсти и забывчивость являются основой для греха относительно правильного употребления и распределения времени. Также они показывают, как необходимые дела обрастают ненужными действиями, которые человек воспринимает как необходимость, и потом ропщет или жалеет себя, что у него не хватает сил или времени, например, на молитву и духовное чтение.

В-четвертых, рассудительность может быть сплошным праздномыслием. В этих случаях рассуждение о том, что необходимо сделать будет настолько детальным, с малозначимыми фактами и пространными объяснениями, что напоминают кашу, размазанную по тарелке, которую трудно собрать, а также рассуждение может быть дополнено ассоциативными мыслями, которые не имеют никакого значения в решении стоящей проблемы. В данном случае нельзя сказать, что человек суетится в делах, т.к. его мысли не мешают верным действиям, но это является признаком мышления человека, который погружен в многопопечительность и для него любой нюанс плотской жизни является очень значимым, и поэтому все его рассуждения направлены только на подробные детали внешней жизни.

В-пятых, как еще проявляется рассудительность, которая влияет на наши дела? Она бывает, например, при общении с другими людьми, когда нам сообщают о каких-то событиях или мнении других людей, которые совершенно нас не касаются, или которые рождают в нас суетные желания. Например, люди разговаривают о том, что кто-то что-то купил, или он увидел у другого какую-то вещь. После разговора человек начинает рассуждать о том, что и ему было бы не плохо это приобрести, хотя ранее такого желания не было, и он собирается и идет за покупкой. Хорошо видно, что чужое слово рождает наше желание и возбуждает в нас страсть любоимания, и может увлекать нас к попечительности и ко многим делам. Поэтому, если у нас зародится желание купить что-то, как у другого, а не по действительной необходимости, то следует рассудить, а действительно тебе это нужно. Что касается мыслей о том, что нас не касается, то каждый знает, например, как после услышанной новости из жизни каких-то знаменитых людей, он дает этому оценку, рассуждает как они должны себя вести или что им надо делать, и может какое-то время повторять и повторять в мыслях эту новость.

В-шестых, также рассудительность связана или со страстями, или добродетелями. Например, человек находится дома и в нем проявляется страсть чревоугодия через желание чего-то вкусенького, когда он не голоден (мысль: «чего бы вкусенького съесть? дома ничего нет такого»). После этого может появиться решение, например, надо сходить в магазин. Но у человека в этот момент проявляется страсть лени, и ему не хочется одеваться и идти, и он не идет в магазин. И такие причины, по которым человек не пойдет в магазин, не являются борьбой со страстью чревоугодия или стремлением к добродетели воздержания. Это сталкиваются две страсти, и человек может остаться без удовлетворения желания. Но ему может помочь рассудительность, которой продолжает руководить чревоугодие: «а может что-то в холодильнике все-таки найду, и никуда идти не надо». И находит что-то, что хотя бы в какой-то мере удовлетворит сластолюбие (некоторые могут что-то приготовить из имеющихся продуктов, например, спечь печенье, но в этот раз им лень не помешает). Как видим, на первый взгляд – это «разумное» рассуждение, но беда в том, что цель его – все же удовлетворить чревоугодие, вместо того, обличающим себя рассуждением отказаться от сластолюбия, а через время, когда почувствуется голод, съесть обычную простую пищу, человек все равно решает усладиться.

В-седьмых, некоторые дела человек делает без какого-либо рассуждения, по привычке и навыку. И, кстати сказать, таких дел очень много, к ним относятся домашние и служебные дела, общение с друзьями и близкими, свободное времяпровождение и т.д. К сожалению, зачастую привычные дела и не совсем по потребностям, а являются суетными, или на них тратится много времени и сил, или они вообще далеки от добродетелей, но человек их таковыми не воспринимает по причине привычки к ним.

Поэтому для христианина нужно всегда следовать следующему правилу:

Феофан Затворник (Толкование 118 Псалма, ст.37): «...делая что-либо, мы должны иметь во внимании не только то, хорошо ли задуманное дело, но, особенно, хорошо ли то, для чего мы хотим делать его».

В-восьмых, что есть для христианина первым, когда христиане при рассуждении о мирских делах практически никогда не помнят о Боге и не молятся Ему с просьбой о помощи. Даже приходилось слышать оправдание, что нельзя у Бога просить о мирском деле и вещах. Если следовать этому заблуждению, то и «хлеба насущного» не надо просить, т.к. человек может сам заработать и все нужное купить. Да, отцы говорили, что нельзя просить у Бога мирских благ, но речь шла о том, что нельзя просить того, что сверх меры или что будет во вред или не на добро, или просить только мирского. То, что является необходимым, мы обязаны просить у Бога, т.к. Он податель земных и небесных благ.

Григорий Нисский (О молитве, сл.1): «Причина же греха не иное что, а единственно то, что люди к тем средствам достигнуть желаемого, какие у них под руками, не хотят присовокупить и Божию помощь. Если усиленному старанию предшествовать будет молитва, то грех не найдет доступа к душе».

Дмитрий Ростовский (Алфавит духовный, ч.1, гл.5): «Не начинай и никогда ничего не делай, пока, соединяясь молитвенно с Богом, не рассудишь. Ибо ничто не делает человека так непреткновенным и непоползновенным - во всех вещах, как правый разум и рассуждение».

О вреде многопопечительных мыслей

Но если не рассматривать вопрос о том, что необходимая рассудительность имеет страстные формы, когда ум переходит на мечтания, воспоминания, мысленные разговоры и др., то есть ли грех и вред от многопопечительных мыслей даже если бы и не было этих форм? Святые отцы говорят, что есть.

Во-первых, мало того, что наши житейские и служебные заботы и обязанности постоянно рассеивают наш ум:

Иоанн Златоуст (т.5, ч.1, беседа на Пс.111): «Житейские заботы таковы, что они развлекают мысли, рассеивают ум»,

так мы еще и пребываем в постоянном рассеянии, когда остаемся один на один с собой и при этом не работаем (в данном случае, например, гуляя по улице, идя домой или в храм). О том, что попечительные помыслы нередкие гости при молитве, мы уже отмечали ранее и скажем далее.

Евагрий (Главы о молитве, 45, 46): «...ум во время молитвы может быть похищен памятью. Когда ты молишься, то память вызывает в тебе либо мечтания о прошлых делах, либо новые заботы, либо представляет тебе лицо обидчика».

Илия пресвитер и Екдик (Добротолубие, т.3, Цветособрание, 220): «Не может чисто молиться тот, кто одержим красотолубивою и честолубивою страстью. Ибо пристрастие к сим вещам и суетные помыслы опутывают такого, как вервями, и во время молитвы совлекают его долу, как бывает с привязанной птицей, когда она покушается подняться на воздух».

К тому же у молящегося в храме нет срочной необходимости именно сейчас решать, что надо будет сделать на текущей неделе, или вспоминать о ком-то; но мы делаем это постоянно и наша грешная душа уверена, что это очень нужно сейчас.

Святые отцы говорят, что христианам не приличествует слишком много думать о делах, и особенно в храме, и они должны, как можно больше, пребывать в молитве и богомыслии.

Иоанн Златоуст (т.8, ч.1, б.2): «Пусть же никто в церкви не печется о делах домашних; напротив, пусть и в доме размышляет о предметах церковного учения. Пусть они будут для нас предпочтительнее всего, так как они относятся к душе, а те (домашние дела) к телу; лучше же сказать – и душе и телу полезны здешние поучения. Поэтому пусть будут они делом главным, а все прочее делом мимоходным».

Также не следует христианам, желающим вести духовную жизнь, интересоваться мирскими делами и событиями, а также обращать внимания на то, что происходит вокруг (это касается и в общем мирской жизни, и в частности – что происходит на улице), потому что это все оставляет впечатления в памяти и сердце, и это все будет воспроизводиться и при молитве, и без нее.

Исаак Сирий (Слова подвижнические, сл.48): «Смирennomудрый никогда не останавливается посмотреть на собрания, народное стечение, волнение, шум, разгул, хлопоты и наслаждение, следствием которого бывает невоздержность; не вовлекается в речи, беседы, клики и рассеяние чувств, но всему предпочитает разобщаться со всеми в безмолвии, уединившись и отлучившись от всей твари, заботясь о себе самом в стране безмолвной. Во всем умаление, нестяжательность, нужда, нищета — для него вожделенны. Ему желательно не то, чтобы иметь у себя многое и быть в непрерывных делах, но чтобы во всякое время оставаться на свободе, не иметь забот, не возмущаться здешним, так, чтобы помыслы его не исходили вне его. Ибо уверен он, что, если вдастся во многое, не возмужает пробыть без смущения помыслов, потому что при многих делах бывает много забот и сборище помыслов многосложных. И человек перестает уже — в мире помыслов своих быть выше всех земных попечений, за исключением малых, самых необходимых потребностей, и утрачивает мысль, озабоченную единственно лучшими ее помыслами. Если же потребности не перестают удерживать его от лучших помыслов, то доходит он до состояния, в котором и терпит и делает вред, — и с этого времени отверзается дверь страстям, удаляется тишина рассудительности, бежит смирение, и закрывается дверь мира. По всему этому смирennomудрый непрестанно охраняет себя от многого, и тогда находит себя во всякое время в тишине, в покое, в мире, в кротости, в благоговении».

Во-вторых, (а на самом деле это главный грех), почему многозаботливость грешна, так это то, что при мыслях о наших делах нет Бога и Его Промысла.

Григорий Нисский (О молитве, Сл.1): «Вижу, что в настоящей жизни о всем другом прилагается более тщания, один к одному, другой к другому устремлен душою, но благо молитвы не с усердием взыскуется людьми. Мелочный торгаш с раннего утра сидит с товарами, стараясь прежде промышляющих тем же показать покупщикам свое, чтобы, предварив других, удовлетворить потребности нуждающегося и продать свое. А также и покупатель, имея в виду не остаться без потребного ему, если прежде захватит это другой, спешит не в дом молитвы, а на рынок. И у всякого, кто имеет равное положение получить выгоду и старается предупредить ближнего, тем, о чем он заботится, похищается час молитвы, будучи перенесен на торжище. Так занимающийся рукоделием, так и упражняющийся в науках, так подсудимый, так получивший право судить – каждый, всецело увлекаясь заботой о том, что у него под руками, предаёт забвению упражнение в молитве, признавая богомыслие утратой предлежащего ему дела, потому что, кто занимается искусством, тот Божие в предлежащем ему деле содействие почитает чем-то бесполезным и ни к чему не служащим, почему оставив молитву, возлагает надежду на свои руки, не памятуя о Том, Кто дал ему эти руки... И прочие занятия заботой о телесном и земном не дают душе досуга на попечение о важнейшем и небесном. Поэтому-то великий это в жизни грех, непрестанно от разных приращений более и более увеличивающийся, соединенный со всеми человеческими заботами, отчего и забвение о Боге преобладает всеми, и благо молитвы не включается людьми в число заслуживающего их заботы».

Феофан Затворник (Письма, п.287): «Многозаботливость грешна тем, что все хочет сама устроить и добыть без Бога, - тем, что после того научает опираться надеждою на добытое и на прочие способы свои исключительно без Божия промысла, а чрез то и другое настраивает житейские блага почитать главной целью и настоящую жизнь конечною, не простирая помышлений о будущей жизни. Видите, какой дух богоборный движется в этой многозаботливости!»

Нравственное богословие Е. Попова (Грехи против 1-ой заповеди, грех – занятие ума одним земным): «Помышления об одном земном отчасти не согласны с назначением христианина, да и прямо запрещаются в слове Божиим: «горняя мудрствуйте, а не земная» (Колос.3,2). В этих словах слышится не один совет, которому следовать или не следовать предоставляется воле человека, но положительная

заповедь. И заповедь эта не есть какое-либо излишнее или непомерное требование, а совершенно необходима. Обыкновенно, кто о чем больше думает, тот это самое и начинает любить. Так и для человека, которого мысли непрерывно заняты одними земными делами и никогда не занимает их ничто душеспасительное, - для такого человека Бог и будущая жизнь как бы не существуют. Он сам себя поставляет в такое состояние, что начинает скучать предметами религиозными и даже чувствует к этим предметам какую-то тайную нерасположенность».

В-третьих, душа многозаботливого грешника в постоянных заботах и поэтому покрыта мраком.

Феофан Затворник (Толк. на Псалом 118, ст. 119): «Не помню, где-то сказано: грешник всегда находится в состоянии парения. С виду это как будто умовое состояние, но плод его весь обращен на практическую сторону. Это парение роит предприятия; одно за другим возникают они в душе, вызывают планы, влекут к усвоению средств и началу дела. Одно дело не кончено, замышляется другое, третье и так далее. Хлопоты непрерывные, до упаду. У него нет времени; ему всегда — некогда. Это истощает силы и между тем не дает опомниться. Вот так-то грех забивает грешника! ... Слепота, неустанная хлопотливость и туга — вот что в душе грешника, в большей или меньшей мере. Оттого душа его покрыта мраком. Пишет некто, что если бы просветились взоры душ наших и дали бы нам узреть души других, то души грешников представились бы нам мрачными тенями, возбуждающими ужас. Такими всегда и видят их небесные силы и святые Божии. По такой темноте узревают их и бесы как своих, входят в них и совершают в них свойственные им злодейства».

Николай Сербский (Мысли о добре и зле): «Мысли твои, если они к небу не обращены, остаются чахлыми и больными. Слова твои, если они неба не коснулись, останутся без эха и будут подобны камнепаду, который лишь страх внушает всем вокруг, не принося ничего доброго тем, на кого камни падают».

В-четвертых, многозаботливые помыслы бывают от бесов, и особенно те, которые назойливые и кружащиеся по кругу. Враг постоянно действует на человека через предметы и события мира. Так, возбуждая память о мирских вещах, враг отвлекает душу от Бога.

Георгий Затворник (Письма, 1.134): «...размышление ... о земных вещах, отлучаю(т) душу от Бога».

Феофан Затворник (Примеры записывания добрых мыслей..., 127): «Первый прием врага спасения есть – подсовывать какие-либо дела и привязывать к деланию их. Пусть они не худы, но худо то, что занята мысль и чувства, отклоняют от главного, заставляя или отодвигать его на второй план или совсем позабывать его на время».

Феофан Затворник (Письма, п.287): «Пишете, что вас тяготит забота житейская до того, что и молиться не дает. Это вражье наваждение. Как нам нужны: кров, одежда, пища и др. вещи, то нужно и добывать их; нужно потому и думать об этом и стараться. И в этом ничего нет грешного. Так Бог благословил устроить нашу жизнь. Но к этому безгрешному враг, подкравшись, прививает грешное, это непрестанную заботу, которою и голову тяготит и сердце гложет. Против этой болезни направлены все наставления Спасителя о непопечении: «не заботьтесь о завтрашнем дне, ибо завтрашний (сам) будет заботиться о своем» и т. д. (Мф.6, 34). Не то сие значит, чтоб ничего не делать, а то, чтоб всё делая, не томилась излишнею заботою, которая ничего не придает, а только томит».

Феофан Затворник (Путь ко спасению, отд.2,1): «К большей еще беде, в мире сем есть свой князь, единственный по лукавству, злобе и опытности в обольщениях. Чрез плоть и вещественность, с коим смешалась душа по падении, имеет он к ней свободный доступ и, подступая, ...разными подущениями наводит на планы к удовлетворению их и потом или помогает выполнить их, или разоряет указанием других сильнейших планов, все с одною целью - продлить и углубить пребывание в них. Это и составляет смену мирских неудач и удач, Богом неблагословенных. Князь сей имеет целое полчище слуг, подчиненных себе духов злобы. В каждое мгновение быстро носятся они по всем пределам обитаемого мира, чтобы там засеменить одно, в другом месте другое, углублять запутанных в сети греха, подновлять пути, ослабевшие и порвавшиеся, особенно же блюсти, чтобы никто не вздумал разрешиться от их уз и выйти на свободу. ... У сатаны одна забота, чтобы то, чем человек весь занят, где его сознание, внимание, сердце — было не Бог единственно и исключительно, а что-нибудь вне Его, чтобы, прилепившись к сему уму, волею и сердцем, он имел то вместо Бога и о том только заботился, о том разведывал, тем услаждался и обладал. Здесь не только страсти плотские и душевные, но и вещи благовидные, как, например, ученость, художественность, житейскость, — могут служить узами, коими держит сатана ослепленных грешников в своей области, не давая им опомниться».

Никодим Святогорец (Поучения, Две сети диавола): «Как праздность, так и многие дела, попечения и хлопоты порождают много зла. О них сказал Господь, когда говорил о тернии, подавляющем семя Божественных заповедей и препятствующем возрастанью всего прекрасного и

доброто: а упавшее в терние, это те, которые слушают слово, но, отходя, заботами, богатством и наслаждениями житейскими подавляются и не приносят плода (Лк. 8,14). Эти люди, когда настает время молиться, идти в церковь и причащаться Святых Тайн, не имеют на все это времени. Они все — в работе. Как только оставят одно дело, сразу же принимаются за другое, но вот чтобы почитать что-нибудь полезное для души — это им некогда. ...И таким способом диавол держит у себя в плену тех, которые, может быть, и хотели бы уйти из его рук, но не находят пути, которым могли бы бежать. А диавол все ниже и ниже приклоняет их к земле, подыскивая для них все больше разных дел и забот так, чтобы у них не было времени не только делать добро, но и думать о нем. Так ежедневные заботы и дела становятся сетями, которые держат людей, пригибают их к земле и доводят до такой степени помрачения, что в них не остается и следа благочестия. Впрочем, если бы у них и оставалось немного времени, они и его употребляли бы на свои дела. С ними бывает то, что случается с охотниками. Даже когда охотники спят, им снится, что они бодрствуют — охотятся на птиц и зверей, которые то убегают от них, то попадают в их сети. Тело их покоится в кровати, а воображение — в лесах. То же бывает и с теми, кто одержим многопопечительностью. Они стоят в церкви и произносят устами слова молитв, а в это время их ум бродит то здесь, то там, погруженные в житейские дела: как бы их лучше сделать. Они мыслями в том, как бы сделать одно дело, закончить другое, а для души времени не остается. Несмотря на то, что тело их находится в храме, их ум — на улицах».

В-пятых, для тех, кто старается заниматься духовной жизнью:

Феофан Затворник (Сб. «Внутренняя жизнь», 5): «...паче всего блюдитесь от рассеяния внимания ума, от пристрастия сердца к каким-либо предметам и обременения воли многозаботливою попечительностию. Рассеянность, пристрастие и многозаботливость — три злейшие врага внутренней жизни. Будучи допущены внутрь, в непродолжительное время заглушат они духовную жизнь и повергнут вас снова, как бы в летаргический сон, в забвение, беспечность и холодность. А в этом — смерть духовная».

Но, к сожалению, «никто не заботится о предметах духовных, а все гоняются за плотскими».

Иоанн Златоуст (т.10, ч.1, беседа 8): «Смотри, что говорит (Бог) Иеремии: "не видишь ли, что они делают? Дети собирают дрова, а отцы разводят огонь, и женщины месят тесто" (Иер.7:17-18). Боюсь, чтобы и о нас не было сказано того же: не видишь ли, что они делают? Никто не ищет ничего Христова, а все — своего. Сыновья их предаются распутству, отцы их — любостыжанию и хищению, жены их — житейской суете, не только не удерживая мужей своих, но и поощряя их. Стань на торжище, спроси уходящих и приходящих, и увидишь, что никто не заботится о предметах духовных, а все гоняются за плотскими. Доколе мы не пробудимся? Доколе будем объята глубоким сном?».

И человеку, который постоянно думает о земных делах и вещах, не хочется думать о небесном и жить с целью спасти свою душу.

Платон, Митр. Москов. (т.10, Слово на день Казанския Богородицы): «Такового учения в свете не было, чтоб о житейских нуждах никакого не иметь попечения: да и быть не может. Ибо без пищи, пития, одежды, без пристанища обойтись мы не можем. Все сие надлежит снискивать трудом, который Самим Богом предписан и благословен; так как праздность есть мать недостатков и пороков, и Богом и истинною осуждаемая. Но не может же быть и таковое учение которое б предписывало: единственно думай о пищи, о питии, об одежде, и об одних выгодах телесных; а прочее все пренебрегай: не помышляй ни о просвещении разума, ни о исправлении сердца, ни о всем том, что честность и добродетель составляет. Сие нас от животных бессловесных, единому чреву работающих, ничем бы не отличило; и горе миру с таковым учением!».

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

Тихон Задонский (т.5, Письма посланные, п.1): «Первое дело христианина и самое нужное — спасение его. Потому всегда и везде первое у него старание должно быть о том. Хозяйство и все, что относится к миру сему, последнее у него дело есть, потому и старание о том должно быть последним, а самое первое — о душевном спасении, потому что все от него отойдет, но душевное спасение не отойдет никогда, если его получит».

Тихон Задонский (Сокровище духовное..., ст.30,4): «Христианин! Почувствуешь и ты в своей душе это доброе благоухание небесного бальзама, когда, отлучив свою душу от шума и мятежа мирских прихотей, отворишь слух своей души Божию слову. Как может почувствовать силу и действие Божиего слова тот, кто не о спасении, а о прихотях мира этого думает? Отринь этот вредный и пагубный шум от своей души, и душа почувствует в себе тот небесный бальзам. Перестань думать о том, как бы снискать честь, славу, богатства в этом мире, как бы богатый стол собрать, как бы гостей принять и в гости

съездить, как бы богатый дом построить и украсить, как бы в лучшее платье одеться, как бы более мудрым и славным, чем другие, показаться, как бы на добрых конях и богатых каретах проехаться, как бы более земли и крестьян приобрести, как великолепнейшие сады построить, как бы красивые в них галереи сделать и выгодные пруды выкопать, и прочее. Но думай, как бы вечное спасение получить. Пусть будет это для тебя первейшим делом во всех твоих замыслах, начинаниях и делах. Тогда, истину тебе говорю, услышит душа твоя слово Божие и сотворит подобный тому плод. Иначе, даже если всю святую Библию и прочие христианские книги будешь наизусть знать, никакой пользы душе своей от них не получишь, если прихотей, столь оглушающих душу и слова Божия до нее не допускающих, не оставишь. Оставь их. Да войдет в душу твою слово Божие».

Итак, даже из кратко перечисленного видно, что многозаботливые мысли, не есть безгрешные, как это представляется людям, и с ними нужно бороться.

Феофан Затворник (Письма, п.287): «Возьмите же из сего побуждение к тому, чтоб бороться с сим злом, как вы боролись бы, если б враг подошедши внушал вам душегубство. Если не станете бороться, забота совсем вас съест, а станете бороться, она отойдет как и всякая другая немочь душевная, когда с нею борются. Как бороться? Начинайте и научитесь. Начните, прежде всего, молитву очищать от сей заботы, а потом очистите и все дела свои, так что и дела будут у вас идти своим чередом, и заботы притом не будет. Как молитву очищать от заботы? Как только придет забота во время молитвы, гоните ее; опять придет, опять гоните. И так всегда. Никогда не держите заботы при молитве, как только сознаете, что она пришла. В этом борьба! И увидите плод. Еще пред молитвою положите не поддаваться заботе, если придет во время молитвы, и оградите сим, утвердите такое намерение разными помышлениями. Увидите плод, только рук не опускайте, а боритесь! Больше ничего не скажу, да и не нужно. Дело потом всему научит».

Паисий Святогорец (Духовная борьба, ч.1, гл.1): «(Вопрос) когда мне предстоит упорядочить какую-нибудь проблему, я сильно беспокоюсь и не могу уснуть. (Ответ) Твоя основная проблема — это многие помыслы. Если бы этих многих помыслов у тебя не было, то и на послушании, и в духовной жизни ты трудилась бы с гораздо большей отдачей. Но я научу тебя одному способу, с помощью которого ты сможешь избегать многих помыслов. Вот послушай. К примеру, если у тебя в уме появляется помысл о каком-то деле, которое тебе предстоит сделать завтра, говори своему помыслу так: "Это дело не на сегодня. Завтра я его и обдумаю". А в случае, когда тебе предстоит принять какое-то решение, не изводи себя мыслью о том, как лучше поступить, и не откладывай принятие решения все дальше и дальше. Выбирай что-то, делай решительный шаг, а заботу о дальнейшем предоставь Богу. Постарайся избегать скрупулезности, чрезмерной тщательности, чтобы не ломать себе голову. С любочестием (великодушием) делай то, что тебе по силам. При этом веди себя просто и с полным доверием Богу. Возлагая на Бога свое будущее и свое упование, мы, некоторым образом, обязываем Его нам помочь. От многих помыслов даже здоровый человек станет ни на что не годным. Если расстраивается больной и страдающий, то у него есть оправдание. Однако если кто-то, будучи здоровым, беспокоится и страдает от помыслов "слева", то на него впору надевать смирительную рубашку! [Мыслимое ли дело] — быть в прекрасном здравии и мучаться от собственных помыслов!».

В. О праздном занятии ума во время молитвы и о рассеянии

Далее рассмотрим такой вид праздномыслия как праздность ума во время молитвы.

Но вначале заметим, что есть два способа неправого поведения в храме – внешний, когда люди разговаривают между собой, и внутренний – когда человек не внимает словам молитв и не молится.

Филарет Дроздов (т.4, 164. Слово по освящении храма св. Иоанна Богослова...): «Не случается ли у нас в Церквах Божиих, что пришедшие на Богослужение, забыв о Боге, Которому предстоят, обращаются друг к другу, приветствуют, вступают в разговоры о мирских делах? Думают, что дело еще в порядке, когда говорят тихо; забываются иногда до того, что греховный шум празднословия сражается с святыми звуками церковного чтения и пения. Теперь Апостол говорит и нам: «Разве у вас нет домов»? (1Кор.11, 22) Неужели у вас нет домов, для ваших свиданий, приветствий, разговоров и споров? Не являются ль иногда в Церкви Божией люди, которых невнимательный вид, блуждающие взоры, небрежное употребление молитвенных знамений обнаруживают рассеянность мыслей и холодность сердца, которые без заботы поздно входят, преждевременно уходят, теснятся, любопытствуя видеть, а не стоят добре, как повелевает чин церковный, не стоят со страхом, не избирают себе в образец мытаря, чтобы вдруг погрузиться и в смирение, и в безмолвие, и в молитву? Не новые ли это Коринфяне? И сим не говорит ли Апостол: «Или пренебрегаете церковь Божию»? Неужели вы думаете, что вместо благоговения, позволительно в Церкви любопытство, рассеянность, непостоянство, небрежность? –

Менее иногда заметно человеческому оку, но тем не менее, или еще более, тяжело и бедственно достоинство храма Божия оскорбляется тем, что в него входят некоторые в нечистоте греховных страстей и дел незаконных, без сердечного раскаяния, без искреннего желания исправления».

И тех, и других святые отцы увещевают:

Феофан Затворник (Сборник слов и проповедей о наших отношениях к храмам, ст.6): «Когда кто, как вихрь, вносится в храм, с шумом проходит до места, тревожа всех, и на месте вертится или переходит туда и сюда, крестится не зная как и заводит разговоры на соблазн и смущение всем, как не напомнить такому: «Брат, ты в храме молитвы». Где молятся, там нельзя так себя держать. Подозревая затем и в смиренно молящихся расхищение ума и пустые мечты о бывшем и имеющем быть, вместо внимания к месту, где стоят, и к тому, что совершается в нем, как не напомнить им: «Возвратите ум свой в недро свое и внимайте»».

Мы будем говорить далее о втором способе пребывания в храме (и так как речь будет идти о молитве, то эти же поучения относятся и к молитве в любом месте).

Итак, праздность ума во время молитвы есть занятие ума и сердца не молитвой, а мыслями о себе, людях, земных заботах, удовольствиях и т.п. И такая молитва у святых отцов часто называется «парительной».

Игнатий Брянчанинов (Аскетические опыты 2, О существенном делании монаха): «...молитва различествует от молитвы; иное - непарительную мыслью молиться Богу, и иное - предстоять на молитве телом, а мыслью парить».

Обращаем внимание, что вопрос о мыслях при молитве относится и к такой теме как рассеяние при молитве, и к теме о страстных помыслах, потому что все эти мысли исходят от тех или иных страстей. Но мы сейчас рассмотрим только сам факт того, что при молитве ум грешника занимается праздным делом, а не беседой с Богом.

О том, что мы постоянно рассеяны на молитве и не можем внимательно ни читать, ни слушать молитвы, знают все христиане, и поэтому мы не будем приводить много примеров об этом.

Интернет – источники: 1) «Здравствуйте, батюшка! Скажите, а считается рассеянностью, если, когда на молитве приходят сторонние помыслы и обнаруживаешь их, стараешься их отбросить, не беседовать с ними? Переживаю, что, может быть, не всегда сразу их обнаруживаю, но сознательно стараюсь не отвлекаться». 2) «Стыдно писать, но проблема моя вот в чем: я не умею молиться. А стыдно потому, что перечитала много замечательных книг на эту тему, но почему-то никак не могу воплотить советы в жизнь. В Церкви уже 4-й год, но за это время почти никакого движения вперед, все так же внимание рассеивается, и мысли блуждают неизвестно где. Из всего молитвенного правила процентов 10 читается со вниманием, остальное - мимо. Читала такой совет, что, например, определить время, которое обычно затрачивается на молитву (это совет для мирян, которые ограничены во времени), и постараться не просто "уложиться" в это время, а прочитать пусть и немного, но зато хорошо, со вниманием. Не получается следовать этому совету, так как становится "жалко" пропускать остальные молитвы, а все их прочитать внимательно не могу. Очень много читала о том, что не нужно ждать от молитвы каких-то особых состояний. Но я и не жду, так как знаю, что недостойна этого. Молюсь с унынием, так как понимаю, что молитва моя - грех, но не молиться - грех еще больший, причем ощущаю это просто физически. Когда только начиналось мое воцерковление, я начала сразу с полного молитвенного правила утреннего и вечернего. Тексты молитв тогда практически не понимала, не чувствовала, но после первых же дней получила такую реальную помощь Божию в той ситуации, которая у меня была, которую иначе как чудо не назовешь. Может быть, поэтому боюсь и не хочу начинать "малое правило", например, Серафима Саровского. За эти годы изменилось только то, что более-менее стал понятен смысл молитв, больше ничего. Был период, когда вообще было чувство, что молюсь перед стеной, полная пустота в душе. Наш батюшка посоветовал почитать некоторое время вместо правил каноны. Месяц читала каноны, чувство одеревенения прошло, но внимания как не было, так и нет. И еще. Очень люблю читать, особенно святоотеческую литературу, жития. Очень нравится читать, например, Добротолюбие, даже если не все понимаю, но после его чтения, если унывала - успокаиваюсь, если была обида - проходила и т.д. Если у меня есть вечером время немного почитать - уже заранее испытываю от этого радость. Но вот читать Библию почти всегда приходится себя заставлять, хотя именно это чтение должно быть главным, я это понимаю. Может быть, найдется у Вас для меня какой-то совет. Должно ведь быть хоть какое-то движение, а я никак не могу выйти из глубокого "младенчества", так ведь, не взрослея, можно сразу в старческий маразм перейти».

Но по опыту известно, что притом, что все знают о рассеянной молитве, у всех разная степень внимания на молитве, а тем более разные мысли, которыми увлекаются наши души. И если рассеянность, которая иногда называется людьми «отвлеченность», еще фиксируется иногда, то

осознание того о чем сейчас занимается твоя душа происходит редко, т.к. у многих мирских христиан нет навыка трезвения помыслов.

О праздном уме людей на примере того, что происходит в мыслях христиан, стоящих на богослужениях и при частных молитвах

Конечно, не только при праздных или необходимых походах по улицам или при повседневных делах люди увлечены своими мыслями, которые выражают их различные страсти и пороки. Так, христиане, занимаются тем же в храме, когда идет богослужение или при домашней молитве, а о мыслях в свободное время и говорить не приходится – они также думают о делах, также мечтают, также оценивают других людей, также вспоминают что-то, также решают проблемы и т.д. Поэтому все мы заражены праздностью ума, мысли при котором напоминают базар.

Феофан Затворник (Письма, п.602): «В голове - толкучий рынок. Там нельзя Богу молиться».

И поэтому далее приведем поучения о рассеянности при молитве (и хотя в поучениях речь идет о молитве в храме, но они совершенно подходят и для домашней молитвы). Это позволит нам увидеть порочное состояние ума и сердца и то, о чем христиане могут думать в храме; и те, у кого нет постоянного навыка обращать внимание на свои мысли и на свою молитву, смогут увидеть примеры о себе.

Итак, приведем некоторые поучения святых отцов о том, что люди обычно думают в храме в то время, когда уверены, что они молятся.

Иоанн Кронштадтский (Моя жизнь во Христе, 1299): «Молитвою часто называют то, что вовсе не есть молитва: сходил в церковь, постоял, посмотрел на иконы, или прежде на людей, на их лица, наряды, - говорит: «помолился Богу»; постоял дома пред иконою, покивал головою, проговорил заученные слова без понимания и сочувствия, - говорит: «помолился Богу», хотя мыслями и сердцем вовсе не молился, а был где-либо в другом месте, с другими лицами и вещами, а не с Богом».

Иоанн Кронштадтский (Моя жизнь во Христе, 5): «Так как Бог есть зиждительная, живая и животворящая Мысль, то весьма согрешают те, которые мыслями своего духа отклоняются от этой ипостасной Мысли и занимаются только предметами вещественными, тленными, овеществляя чрез то дух свой; особенно грешны те, которые во время Богослужения или домашней молитвы совсем отклоняются своими мыслями и блуждают в разных местах вне храма. Они крайне оскорбляют Божество, в которое должна быть вперена наша мысль».

Василий Великий (Беседы, б.8): «Да и какая у нас молитва, какое прошение? Вы, мужи, за исключением немногих, проводите время в куплях; а вы, жены, прислуживаете им в трудах для мамоны. Немногие уже остаются здесь со мною и на молитве; и у тех отяжелела голова; они зевают, непрестанно оборачиваются и наблюдают, скоро ли псалмопевец окончит стихословие и скоро ли они освободятся из церкви, как из узилища, и от молитвы, как неволи. А эти малолетние дети, оставившие книги свои в училищах и соединяющие голос свой с нашим, как бы находят для себя в этом занятии более отдых и забаву, ... потому что на некоторое время освобождаются от докучливого наставника и от заботы об уроках».

Феофан Затворник (Примеры записывания добрых мыслей..., 35): «Вообрази царя в его приемной. Нашло много лиц разного рода с целью просить - кто о чем. Но вместо того, чтоб обратиться к царю с прошениями, иные из них в окно смотрят, другие сор собирают, те любуются на украшения залы, эти ссорятся. Шум. На царя никто почти и не смотрит. Таковы бывают и наши церковные собрания и домашние молитвы. А все жалуемся, что не услышаны молитвы!».

Феофан Затворник (Сборник слов на Господские, ... дни, Слово на Пятидесятницу): «...стоим мы на молитве дома или во храме Божиим, а мысли блуждают туда и сюда: кто книги читает, кто счета сводит, кто предприятия строит, кто житейские домашние дела разбирает; и выходит, что мы стоим как на ветре, а на ветре будет ли гореть свеча! Видимо, у нас недостает внимания к себе, трезвости и собранности».

Иоанн Златоуст (т.4, Пять слов об Анне, сл.2): «Все мы молимся, но не все пред Богом. У кого, в то время как тело простерто на земле и уста бессмысленно произносят слова, душа блуждает везде - дома и на площади, тот может ли сказать о себе, что молится пред Богом? Пред Господом молится тот, кто вполне сосредоточил свою душу и не имеет ничего общего с землею, но перенесся на самое небо и изгнал из души всякий человеческий помысл».

Иоанн Златоуст (т.12, ч.2, Слово 3 о молитве): «Многие входят в церковь, совершают тысячи молитв, и выходят, сами не зная, что говорили: уста движутся, а слух не слышит. Ты сам не слышишь

своей молитвы, а хочешь, чтобы ее услышал Бог? Я преклонял, говоришь, колена. Но мысль твоя летала на стороне. Тело было внутри церкви, а дух твой - вне; твои уста говорили молитву, а ум исчислял проценты, обязательства, торговые обороты, приобретения, дружеские собрания. ...И часто бывает, что, свершив молитву, мы уходим; как будто и не слышав того, что говорили. ...Если, приходя к человеку, мы обнаруживаем такую внимательность, что часто даже не видим стоящих вблизи, а сосредотачиваем свою мысль и думаем только о том, к кому приходим, то тем более нам нужно делать так в отношении к Богу, нужно быть внимательными в молитвах, не блуждая мыслью в разные стороны. Если язык произносит слова, а ум блуждает на стороне, обдумывая домашние дела или соображая об общественных делах, то для нас не только не будет никакой пользы, а, напротив, еще большее будет осуждение».

Нил Синайский (К досточтимейшей Магне..., гл.22, 23): «Хотя наружность показывает молитвенный вид, ибо, преклонив колена, смотрящим на нас кажемся молящимися, но мыслию представляем что-либо приятное, благосклонно разговариваем с друзьями, с гневом злословим врагов, пируем с гостями, строим дома родственникам, садим деревья, путешествуем, занимаемся торговлею, насильно бываем привлекаемы в священный сан, с великою осмотрительностью устроаем дела порученных нам церковью и большую часть всего этого перебираем в мыслях, на все, что ни подскажет помысел, соглашаясь так, как угодно страсти расположить к этому сердце наше. Молитва же требует не сего, а чтобы ум был чист от всякого подобного помышления, не допускал до себя ничего, кроме предположенного, хотя бы то было и весьма досточестное, и не принимал ощущений чего-либо земного, но, как вдохновенный Богом и отрешившийся от обычного и любезного телу, благоговейно совершал собеседование там, где и предполагал занять себя».

Анастасий Синаит (Слово о святом Собрании и о том, что не следует судить и памятозлобствовать): «Велико ослепление наше, велико легкомыслие, велика беспечность. Нет у нас умиления, нет страха Божия, нет ни исправления, ни покаяния, но весь наш ум пребывает в пороке, неге и опьянении. Мы часто целый день проводим на зрелищах, в пустых разговорах и остальных бесовских занятиях, не скучая, но даже забывая о пище, о доме и других необходимых делах; а в Церкви Божией, молитве и чтении не хотим и одного-единственного часа побыть пред Богом, но как от огня спешим убежать из Церкви Божией. Если чтение святого Евангелия бывает несколько продолжительнее, мы негодуем на это и бессмысленно блуждаем умом; и если священник, творящий молитвы, несколько более их продолжит, мрачнее и бываем невнимательны. Если тот, кто приносит бескровную Жертву, немного задерживается, мы скучаем, мрачнее и зевая. Как от судебного дела, так и от молитвы хотим поскорее освободиться; суетными делами и распутством стремимся попасть в руки дьявола. Возлюбленные! Велико несчастье наше! Ведь мы должны располагать себя к теплоте и усердию при совершении любых молитв и молений, и преимущественно во время священнодействия Пречистых Таинств, предстоя пред Владыкой со страхом и трепетом в святом собрании; но мы не приносим Ему ничего подобного в искреннем молении сокрушенным и смиренным умом, но вместо этого улаживаем в святых собраниях наши тяжбы и множество наших суетных дел. Одни помышляют не о том, с какой чистотой и каким покаянием должно приступать к священной Трапезе, а о том, в какие надлежит облечься одежды. Другие же, придя, не устаивают себя достоять до окончания таинства, но выведывают у других о происходящем в собрании и, когда наступает время причащения, как собаки, быстро врываются, похищают таинственный Хлеб и убегают. Иные, придя в храм Божий, ни одного часа не стоят спокойно, занимаясь пустыми разговорами и научаясь более негодным рассказам, нежели молитвам. Иные вовсе оставили таинводство Божественной литургии, предав себя радостям плоти. Другие не стараются все свое внимание обратить на совесть и, познавая ее, очищаться от скверны прегрешений, но, нося с собой великое бремя грехов, наблюдают за красотой и лицами женщин, бессловесными своими желаниями блудилищем соделывают Церковь Божию. Иные в претрашный тот час [священнодействия] заключают торговые и деловые сделки, превращая [храм Божий] в место купли и продажи. А многие, наконец, занимаются клеветой друг на друга либо на самих священников, приносящих в собрании [бескровную] жертву. Не отличаются от таковых и некоторые из женщин, которые заодно с ними служат дьяволу: в Церкви Божией они не столько усердствуют в молитве, сколько высматривают наиболее простых душой, чтобы совратить их. Итак, показав, что наставление сие относится ко всем - как мужчинам, так и женщинам, я возвращаюсь к исходной теме нашего слова, с плачем рассказывая о том, насколько наше собственное легкомыслие и нерадение привело к тому, что мы сделали христианами только по названию ...».

Иоанн Кронштадтский (Моя жизнь во Христе, 672): «Когда мы молимся, то в мыслях странным образом вертятся самые святые, высокие предметы наравне с предметами земными, житейскими, ничтожными: напр., и Бог, и какой-либо любимый предмет, напр., деньги, какая-нибудь вещь, одежда, шляпа, или какой-либо сладкий кусок, сладкий напиток, или какое-либо внешнее отличие, крест, орден,

лента и проч. Так мы легкомысленны, пристрастны, рассеянны! Это свойственно только разве язычникам, не ведающим истинного Бога и Сына Его Иисуса Христа с Духом Святым, а не христианам, коих сокровище не на земли, а на небеси. Где же живая вода в нашем сердце, бьющая ключом жительным в сердцах, всецело преданных Богу? Ее потому и нет, что она вытеснена из него житейскими суетами и прочими страстями. «Не можете Богу работать и мамоне» (Мф. 6, 24), говорит Истина».

Иоанн Кронштадтский (Моя жизнь во Христе, 1239. 1240): «...какая суета, какие глупые мечтания занимают очень нередко многих из нас! Вот человек стоит пред иконами Господа, Божией Матери, Ангела, Архангела, святого или целого лика, дома или в храме, и иногда вместо молитвы, вместо отложения на это время, в этом месте, всякого житейского попечения, он сводит свои счета и расчеты, расходы и приходы, услаждается прибылью, огорчается опущением прибыли или неудачей в предприятиях (о душевной прибыли или убытке, конечно, нет и помину), или мыслит зло о ближнем, преувеличивая его слабости, страсти, подозревая его, завидуя ему, осуждая его или, если это в церкви, вглядываясь в лица стоящих близ него, также на то, кто как одет, кто хорош и кто нет, или строя планы, где побывать, в каком удовольствии или в какой суете провести день и проч. И это часто бывает, когда совершается высочайшее, пренебесное таинство Евхаристии, то есть Пречистого Тела и Крови Господней; когда мы должны быть всецело в Боге, всецело заняты размышлением о совершающемся ради нас таинстве искупления от греха, вечного проклятия и смерти, и о тайне нашего обожения в Господе Иисусе Христе. Как мы измельчали, как осуетились, а все отчего? От невнимания и нерадения о своем спасении, от пристрастия к временному, от слабой веры или неверия в вечность».

Дмитрий Ростовский (Поуч. на ... память вел. св. Николая): «...стоят как бесчувственные истуканы. Имеют уши, а читаемого и поющего не слушают (см. Пс. 113, 14), и, слушая, не внимают. Имеют ум, а не помышляют о Божественном, о суете мирской только думают. Только телом стоят в храме Божиим, а ум их мыслит или о жене и детях, или о яствах, поварами приготовляемых, или о бочках в погребе, или о сундуках в кладовой и о деньгах, или о товарах, отпущенных в какой-либо город и находящихся в дороге, или об имениях, отправленных в чужую страну на кораблях и ладьях. Стоят в церкви, а «из сердца исходят злые помыслы» (Мф. 15, 19; Мк. 7, 21), воровство, убийства, прелюбодеяния, хулы и прочие небогоугодные дела. А что произносят уста их в храме Божиим? Молитву ли? Редко молитву, больше же пустые разговоры: говорят друг с другом о внешних попечениях. Здесь и торг, здесь и покупки, здесь и управление домом, здесь и осуждение ближних».

Дмитрий Ростовский (Поуч. на память св. ... Евстафия Плакиды): «Остановилось небесное царство и думает, куда бы ему деваться? И сказало: «Пойду в храм Божий, в церковь святую, может быть, там найду покой свой, ибо говорится в Писании: «Господь в храме святом Своем» (Пс. 10, 4), — а потому и мне подобает быть там. Вошло царство небесное в церковь и смотрит, что в церкви делается. Видит, что одни дремлют, другие говорят друг с другом о житейских попечениях, иные присутствуют в церкви только телом, умом же не молитве внимлют, а неведомо о чем мечтают и сердцем отстоят далеко от Бога; клирики читают и поют без внимания, священники и диаконы в алтаре сквернословят, а иногда и дерутся. Видя и слыша это, царство небесное вспомнило слова Писания: «Дом Мой дом есть дом молитвы, а вы сделали его вертепом разбойников» (Лк. 19, 46); и сказало в себе: «Это не дом Божий, а вертеп, — иду прочь отсюда!»».

Дмитрий Ростовский (Слово в неделю святых жен мироносиц): «Соберутся люди в церковь как будто на молитву, а между собою говорят и празднословят о постороннем: то о купле или продаже, или о пиршествах, или о ссорах, то осуждают кого-либо или бранят и злословят, или разбивают добрую славу ближнего разными хульными словами, так что храм Божий является чрез это уже не храмом Божиим, а вертепом разбойников. Другие же, стоя во святом храме, как будто и молятся устами, но в уме своем они мечтают о домашнем: о жене, о детях, о богатстве, о сундуках, о деньгах или о другом чем-либо. Иной же, стоя, дремлет, а иной помышляет о скверном и злом: один — о воровстве, другой — об убийстве, третий — о прелюбодеянии и любодействе, а четвертый мыслит в храме гнев и месть ближнему своему. Все они храм молитвы делают не храмом молитвы, но каким-то вертепом».

Нравственное богословие Е. Попова (Грехи против 3-й запов., грех: Скучающее на службе внимание): «(Некоторые христиане) пришли в церковь и выстаивают службу с каким-то принуждением, будто подать какую выполняют, — пришли и стоят только потому, что так уже заведено, так уж привыкли делать. Они переминаются с ноги на ногу; прислоняются к стене или столбу; часто посматривают на свои часы; любопытствуют, как ставится большая свеча или спускается лампадка; часто оглядываются назад, сами не зная зачем; обращают внимание на входящих и выходящих, на бумагу или книгу, какая попадет на глаза; не делают поклонов или кланяются, когда поклон не совсем-то идет; решительно не следят умом и сердцем за богослужением; не проникают в смысл или значение службы: не применяют

всего того, что читается и поется, к своей грешной душе; недовольны, что долго идет служба или долго произносится проповедь. А наскучавшись так, с окончанием богослужения торопливо выходят из церкви, как бы из темницы на свободу. Пусть эти люди и не видят телесными очами в церкви ничего страшного. Но если бы они раскрыли ясновидящие очи души своей: то увидели бы, что в лице святых икон сам Господь с сонмом угодников взирает на них».

Никон Воробьев (Слово в Неделю о мытаре и фарисее): «Если бы и мы от всего сердца зывали: "Боже, будь милостив мне грешному" или "Господи Иисусе Христе Сыне Божий, помилуй мя грешного", - то и мы могли бы выйти из храма оправданными. Все прошлые грехи, сделанные нами до настоящего, все Господь простил бы. Душа наша вышла бы из храма чистой, как ангел. Теперь проверьте себя каждый, как мы ведем себя в храме? Много ли раз от всей души мы обращались к Господу с молитвой: "Боже, будь милостив, спаси меня"? Увы, нет. Стоим и рассматриваем, кто как одет, вспоминаем, что вчера слышали, говорили и т.п., что было в кино, что сказано по радио, какие у нас там дома дела, кто что передавал и рассказывал, - стоим в храме маемся, а пред нами, перед нашими глазами десятки всяких кинокартин (в воображении – от сост.) проходят. Лишь изредка вспомним мы и скажем: "Господи, помилуй". Поэтому-то часто и выходим мы из храма отягченными, а то и осужденными, если перечисляли в нем свои добрые дела».

Василий Кинешемский (Беседы на Ев. от Марка, 6, 1-13): «Есть старая легенда, наглядно показывающая нам, как бесплодны иногда бывают наши молитвы. Давно-давно жил один святой старец, который много молился и часто скорбел о грехах человеческих. И странным ему казалось, почему это так бывает, что люди в церковь ходят, Богу молятся, а живут все так же плохо. Греха не убывает. "Господи, — думал он, — неужели не внемлешь Ты нашим молитвам? Вот люди постоянно молятся, чтобы жить им в мире и покаянии, и никак не могут. Неужели суетна их молитва?" Однажды с этими мыслями он погрузился в сон. И чудилось ему, будто светозарный ангел, обняв крылом, поднял его высоко-высоко над землей... По мере того, как поднимались они выше и выше, все слабее и слабее становились звуки, доносившиеся с поверхности земли. Не слышно было более человеческих голосов, затихли песни, крики, весь шум суетливой мирской жизни. Лишь порой долетали откуда-то гармоничные, нежные звуки, как звуки далекой лютни. — Что это? — спросил старец. — Это святые молитвы, — отвечал ангел, — только они слышатся здесь! — Но отчего так слабо звучат они? Отчего так мало этих звуков? Ведь сейчас весь народ молится в храме?.. Ангел взглянул на него, и скорбно было лицо его. — Ты хочешь знать?.. Смотри... Далеко внизу виднелся большой храм. Чудесной силой раскрылись его своды, и старец мог видеть все, что делалось внутри. Храм весь был полон народом. На клиросе виден был большой хор. Священник в полном облачении стоял в алтаре. Шла служба. Какая служба — сказать было невозможно, ибо ни одного звука не было слышно. Видно было, как стоявший на левом клиросе дьячок что-то читал быстро-быстро, шлепая и перебирая губами, но слова туда, вверх, не долетали. На амвон медленно вышел громадного роста диакон, плавным жестом поправил свои пышные волосы, потом поднял орарь, широко раскрыл рот, и... ни звука! На клиросе регент раздавал ноты: хор готовился петь. "Уж хор-то, наверно, услышу..." — подумал старец. Регент стукнул камертоном по колену, поднес его к уху, вытянул руки и дал знак начинать, но по-прежнему царила полная тишина. Смотреть было удивительно странно: регент махал руками, притопывал ногой, басы краснели от натуги, тенора вытягивались на носках, высоко поднимая голову, рты у всех были открыты, но пения не было. "Что же это такое?" — подумал старец. Он перевел глаза на молящихся. Их было очень много, разных возрастов и положений: мужчины и женщины, старики и дети, купцы и простые крестьяне. Все они крестились, кланялись, многие что-то шептали, но ничего не было слышно. Вся церковь была немая. — Отчего это? — спросил старец. — Спустимся, и ты увидишь и поймешь... — сказал ангел. Они медленно, никем не видимые, спустились в самый храм. Нарядно одетая женщина стояла впереди всей толпы и, по-видимому, усердно молилась. Ангел приблизился к ней и тихо коснулся рукой... И вдруг старец увидел ее сердце и понял ее мысли. "Ах, эта противная почтмейстерша! — думала она. — Опять в новой шляпе! Муж — пьяница, дети — оборванцы, а она форсит!.. Ишь выпялилась!.." Рядом стоял купец в хорошей суконной поддевке и задумчиво смотрел на иконостас. Ангел коснулся его груди, и перед старцем сейчас же открылись его затаенные мысли: "...Экая досада! Продешевил... Товару такого теперь нипочем не купишь! Не иначе как тыщу потерял, а может, и полторы..." Далее виднелся молодой крестьянский парень. Он почти не молился, а все время смотрел налево, где стояли женщины, краснел и переминался с ноги на ногу. Ангел прикоснулся к нему, и старец прочитал в его сердце: "Эх, и хороша Дуняша!.. Всем взяла: и лицом, и повадкой, и работой... Вот бы жену такую! Пойдет или нет?" И многих касался ангел, и у всех были подобные же мысли, пустые, праздные, житейские. Перед Богом стояли, но о Боге не думали. Только делали вид, что молились. — Теперь ты понимаешь? — спросил ангел. — Такие молитвы к нам не доходят. Оттого и кажется, что все они точно немые... В эту минуту вдруг чей-то

детский робкий голосок отчетливо проговорил: — Господи! Ты благ и милостив... Спаси, помилуй, исцели бедную маму!.. В уголке, на коленях, прижавшись к стене, стоял маленький мальчик. В его глазах блестели слезы. Он молился за свою больную маму. Ангел прикоснулся к его груди, и старец увидел детское сердце. Там были скорбь и любовь. — Вот молитвы, которые слышны у нас! — сказал ангел. Таким образом, наши лицемерные, чисто внешние молитвы до Бога не доходят и плода не приносят. «Приближаются ко Мне люди сии устами своими, — говорит Господь, — и чтут Меня языком; сердце же их далеко отстоит от Меня; но тщетно чтут Меня» (Мф. 15, 8-9). Более того: такая молитва прогневляет Бога».

Нил Мироточивый Афонский (Посмертные вещания, ч.3 гл.53): «...встал (человек), взял четки и начал молиться. И говорит: «Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя, грешного», а мысль его в это время говорит в нем другое: «следовательно, деньги мои, которые я имею в росте, тот человек вдруг умрет, от кого я их тогда получать буду?». «Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя, грешного» - У него есть вещи: если умрет, возьму его вещи»... «Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя, грешного» – есть у него и мельница, которая перемалывает столько-то муки. Кажется, не потреплю я убытка и не пропадет то, что я на нем имею». ...«Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя, грешного» – Следовательно, на том-то, на котором у меня есть 1000 грошей, в сколько лет станет 2000?» «Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя, грешного» – Тогда возьму 1000 грошей, разрушу дом, вместо него сделаю высокий и глубокий»... «Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя, грешного» – Наверху сделаю одну гостиную комнату». «Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя, грешного» – Сделаю еще три комнаты, к дверям приделаю задвижки, устрою кладовую, припасы кухонные в ней буду держать»...».

(в этом примере передано чередование мыслей и слов молитвы, но обычно эти слова идут поверх слов молитвы)

В заключение немного отступим от нашего правила приводить только реальные примеры и поучения святых отцов, и приведем отрывок из одного художественного произведения татарского автора, в котором повествуется о молитве дома, и делаем это исключение потому, что в нем передано очень реалистично, как выглядят наши домашние молитвенные правила. Прости нас, Господи.

Интернет – источник: «Из-за перегородки вышла Хадичэ. ... Чтобы не помешать Нэфисэ, она тихо взобралась на саке, расстелила, шепча молитву, намазлык и встала на него. Вдруг ей пришло в голову, что она поступила нескладно — не обмолвилась ни словом с невесткой. Хадичэ посмотрела на притулившуюся к стенке Нэфисэ, на лампу, что стояла на выступе печи, и сказала ласково: — Не темно ли тебе? Взяла бы лампу поближе. — Нет, мама, мне так удобно. Старуха, не продолжая разговора, принялась за молитву. Однако сегодня намаз у Хадичэ прошел очень беспокойно. Ее внимание то и дело отвлекалось посторонними вещами, она путала молитвы. Едва она прошептала: (несколько слов молитвы), как нос ее почуял запах гари. Очаг давно погас, и лампа не коптит. Откуда же несет горелым? Не то бумага тлеет, не то тряпка. Решила выдержать до конца намаза, да не стерпела, повернулась к печке, потянула носом. Хорошо еще невестка толковая, сразу поняла, подбежала к очагу и притушила что-то. Не успела Хадичэ снова сосредоточиться в молитве, как в другой половине дома, за перегородкой, заворочался Тимери. Губы Хадичэ произносили молитву, а мысли опять обратились к земному: «Господи, чего еще нужно этой беспокойной душе? Никак не уймется... Наверняка к своим лошадям пойдет. Тревожится небось, напоили ли. Ей-богу, наверное, лошадиный бес в него вселился!..» Помянув беса, Хадичэ вовсе расстроилась: согрешила ведь, приплела нечистого к добрым намерениям мужа. Впрочем, не только сегодня, а с самого начала войны Хадичэ не удавалось сосредоточиться в молитвах, не припутывая к ним мирских забот. Едва только станет на намазлык, как мысли, словно пчелы из улья, разлетаются во все стороны. То она вспомнит колхозный огород, где работает, и затеет мысленно спор с бригадиром; то в самый момент, когда нужно класть поклоны, заметит над шестком брюки Ильгизара, повешенные драными коленками наружу, и, сама того не замечая, начинает ворчать: «Ах, бессовестный, и когда только успел разодрать! Тьфу, не налатаешься на него! Будто других дел у меня нет! Остается одно — сшить сорванцу штаны из свиной кожи...» Хотя она снова шепчет слова молитвы, но уверена теперь, что все это бесполезно, помянув свинью, она окончательно все испортила. Особенно сложно совершать намаз днем. Только уйдет Хадичэ в молитву, как в открытых дверях, ведя за собою кур и важно приговаривая «ко-ко-ко», появляется старый петух, будто сам шайтан ведет его сюда. Куда девается благочестие Хадичэ! Она срывается с саке и бросает в петуха чем попало. «Кыш, проклятый!—кричит она на петуха, - Это ты ведешь их сюда, старый вор!.. Разбойник!» И снова начинается молитва с покаяниями в прегрешениях. Но тут до ее слуха из соседней комнаты доносится легкое хлопанье. «Ну конечно, это кот залез на стол и лакает молоко, оставшееся от чая. Ведь только что сидел, зажмурившись, как святой, у намазлыка! Ах, негодный, ждал, когда начнет она класть поклоны!»

Опять намаз прерван. В конце концов все так запутывается, что хоть начни сначала. «Иа, алла! Кажется, не молюсь, а только грешу»,— сокрушается Хадичэ и свертывает намазлык. Последнее время Хадичэ особенно зачастила молиться. Молила она о победе над супостатом, о скором возвращении Газиза и других воинов. Но думы о сыне вовсе отвлекали ее от молитвы, и она, сбившись, вместо поясных клала земные поклоны, вместо четырех фарызов совершала два, а иногда, забывшись, повторяла их несколько раз. Если во время намаза начинали передавать по радио сводку Совинформбюро, Хадичэ быстро проводила ладонями по лицу и, завершив молитву, шла в горницу».

Думаю, не найдется ни одного человека, который бы не увидел в вышеприведенных поучениях и примерах себя и свои молитвы, которые «прогневляют Бога»...

Основные помыслы, которые отвлекают от слов молитвы

Как видим, наш ум практически постоянно рассеян при молитве, и отвлекают его разные мысли.

Нил Синайский (Слово о молитве, 153 главы, 71): «Связанный не может бежать, и ум, раболепствующий страстям, не увидит области духовной молитвы, потому что увлекается и носится всюду страстным помышлением, а не стоит непоколебимо».

Иоанн Кронштадтский (Моя жизнь во Христе, ст.347): «Когда совершаешь молитву, правило, особенно по книге...сердце твое будет противиться этому - иногда леностью и окамененным нечувствием к тому, что читаешь; иногда сомнением и неверием, каким-то внутренним огнем и теснотою; иногда рассеянностью и уклонением к каким-либо земным предметам и попечениям; иногда припамятованием обиды от ближнего и чувством мщениия и ненависти к нему, иногда представлением удовольствий света или представлением удовольствия от чтения романов и вообще светских книг...».

А если сказать подробнее, о чем люди думают в храме, то из вышеприведенных учений святых отцов (но уже без указания источников) составим основные виды помыслов, которыми может заниматься ум и сердце. Все эти виды помыслов могут идти один за другим, некоторых может быть больше или меньше.

Первое: внешнее наблюдение и оценка того, что происходит в храме, внешнего вида людей или убранства храма, как поют или читают и др.

Анастасий Синаит: «наблюдают за красотой и лицами женщин, бессловесными своими желаниями блудилищем соделывают Церковь Божию».

Иоанн Кронштадтский: «посмотрел на иконы, или прежде на людей, на их лица, наряды».

Иоанн Кронштадтский: «вглядываясь в лица стоящих близ него, также на то, кто как одет, кто хорош и кто нет».

Никон Воробьев: «Стоим и рассматриваем, кто как одет».

Нравственное богословие Е. Попова: «любопытствуют, как ставится большая свеча или спускается лампадка; часто оглядываются назад, сами не зная зачем; обращают внимание на входящих и выходящих, на бумагу или книгу, какая попадет на глаза».

Василий Кинешемский: 1. «Ах, эта противная почтмейстерша! — думала она. — Опять в новой шляпе! Муж — пьяница, дети — оборванцы, а она форсит!.. Ишь выпялилась!...». 2. «Эх, и хороша Дуняша!.. Всем взяла: и лицом, и повадкой, и работой... Вот бы жену такую! Пойдет или нет?».

Второе: воспоминания (как хорошие, так и плохие) о людях, которых увидел в храме, и о тех, кого в нем нет (родных, друзей, сотрудников и т.д.). Причем эти воспоминания состоят из рассуждений и мысленных разговоров с ними, которые были на самом деле или которые придумываются (разговоры могут быть спокойными, а могут быть в виде бури, т.е. достаточно эмоциональными).

Нил Синайский: «мыслию представляем что-либо приятное, благосклонно разговариваем с друзьями, с гневом злословим врагов».

Иоанн Кронштадтский: «мыслит зло о ближнем, преувеличивая его слабости, страсти, подозревая его, завидуя ему, осуждая его».

Дмитрий Ростовский: «ум их мыслит или о жене и детях».

Никон Воробьев: «вспоминаем, что вчера слышали, говорили и т.п., что было в кино, что сказано по радио, ... кто что передавал и рассказывал».

Авва Евагрий (Добротолюбие, т.1, 11,27): «...справедливо Дух Святой обличает нас, говоря: «сидишь и говоришь на брата твоего, на сына матери твоей клеветешь» (Пс. 49, 20), отворял, то есть, дверь помыслам памятозлобия и возмущал ум во время молитвы, представляя непрестанно лицо врага своего, и его имея таким образом за бога. Ибо на что ум взирает непрестанно во время молитвы, то справедливо признать его богом».

Третье: мысленно решаются проблемы или планируются ближайшие или не ближайшие заботы, и в воображении видятся дом, рынок, рабочее место, улица и т.д.

Иоанн Златоуст: 1. «У кого, в то время как тело простерто на земле и уста бессмысленно произносят слова, душа блуждает везде - дома и на площади». 2. «Мысль твоя летала на стороне. Тело было внутри церкви, а дух твой - вне; твои уста говорили молитву, а ум исчислял проценты, обязательства, торговые обороты, приобретения, дружеские собрания... Язык произносит слова, а ум блуждает на стороне, обдумывая домашние дела или соображая об общественных делах»

Нил Синайский: «мыслию ... пируем с гостями, строим дома родственникам, садим дерева, путешествуем, занимаемся торговлею».

Иоанн Кронштадтский: «сводит свои счета и расчеты, расходы и приходы, услаждается прибылью, огорчается опущением прибыли или неудачей в предприятиях..., или построив планы, где побывать, в каком удовольствии или в какой суете провести день и проч.».

Дмитрий Ростовский: 1. «ум их мыслит ... или о товарах, отпущенных в какой-либо город и находящихся в дороге, или об имениях, отправленных в чужую страну на кораблях и ладьях». 2. «в уме своем они мечтают о домашнем: о жене, о детях, о богатстве, о сундуках, о деньгах или о другом чем-либо».

Никон Воробьев: «вспоминаем ... какие у нас дома дела».

Василий Кинешемский: «(купец ... задумчиво смотрел на иконостас) Экая досада! Продешевил... Товару такого теперь нипочем не купишь! Не иначе как тыщу потерял, а может, и полторы...».

Никодим Святогорец (Поучения, Две сети диавола): «(Кто одержим многопопечительностью, те) стоят в церкви и произносят устами слова молитв, а в это время их ум бродит то здесь, то там, погруженные в житейские дела: как бы их лучше сделать. Они мыслями в том, как бы сделать одно дело, закончить другое, а для души времени не остается. Несмотря на то, что тело их находится в храме, их ум — на улицах. Даже когда они уснут, их мысль будет перебегать от одной работы к другой. Если тебе не нравится, когда ты о чем-то говоришь со своим другом, а он тебя не слушает и постоянно задает какие-то неуместные вопросы, то как ты можешь желать, чтобы Бог говорил с твоим сердцем в то же самое время, когда в нем сотня суетных помыслов?».

Иоанн Крестьянкин (Опыт построения исповеди, 2-я заповедь): «...злой идол любостыжания расхищает молитву — вспомните, сколько раз в храме, даже когда Церковь во время Божественной Литургии призывает отложить всякое житейское попечение, мы все строим в мыслях различные суетные планы к достижению житейских целей».

Четвертое: мысли о вещах или еде.

Иоанн Кронштадтский: «в мыслях странным образом вертятся самые святые, высокие предметы наравне с предметами земными, житейскими, ничтожными: напр., и Бог, и какой-либо любимый предмет, напр., деньги, какая-нибудь вещь, одежда, шляпа, или какой-либо сладкий кусок, сладкий напиток, или какое-либо внешнее отличие, крест, орден, лента и проч.».

Дмитрий Ростовский: «ум их мыслит ... или о яствах, поварами приготовляемых, или о бочках в погребе, или о сундуках в кладовой и о деньгах».

Пятое: мысли - маята и ожидание окончания службы или о тяжести или боли в теле.

Василий Великий: «Они зевают, непрестанно оборачиваются и наблюдают, скоро ли псалмопевец окончит стихословие и скоро ли они освободятся из церкви, как из узилища, и от молитвы, как неволи».

Анастасий Синаит: «Если чтение святого Евангелия бывает несколько продолжительнее, мы негодуем на это и бессмысленно блуждаем умом; и если священник, творящий молитвы, несколько более их продолжит, мрачнее и бываем невнимательны. Если тот, кто приносит бескровную Жертву, немного задерживается, мы скучаем, мрачнее и зеваем. Как от судебного дела, так и от молитвы хотим поскорее освободиться».

Дмитрий Ростовский: «Иной же, стоя, дремлет».

Нравственное богословие Е. Попова: «переминаются с ноги на ногу; прислоняются к стене или столбу; часто посматривают на свои часы».

Шестое: помыслы о греховных делах, памятозлобие, мщение и т.п..

Дмитрий Ростовский: 1. «Стоят в церкви, а «из сердца исходят злые помыслы» ..., воровство, убийства, прелюбодеяния, хулы и прочие небогоугодные дела». 2. «иной помышляет о скверном и злом: один — о воровстве, другой — об убийстве, третий — о прелюбодеянии и любодействе, а четвертый мыслит в храме гнев и месть ближнему своему».

Нил Синайский (О восьми лукавых помыслах, гл.10): «Как дым от тлеющей соломы беспокоит глаза, так и памятозлобие — ум во время молитвы».

Игнатий Брянчанинов (О молитве): «Невидимую брань свою с человеком собственно греховными помыслами и мечтаниями падший ангел основывает на взаимном сродстве грехов между собою. Брань эта не умолкает ни днем, ни ночью, но действует с особенным напряжением и неистовством, когда мы встанем на молитву. Тогда, по выражению святых отцов, диавол собирает отовсюду самые нелепые помышления и изливает их на нашу душу. Во-первых, он воспоминает нам о всех оскорбивших нас; оскорбления и обиды, нанесенные нам, старается представить в яркой живописи; возмездие за них и сопротивление им выставляет требованием правосудия, здравого смысла, общественной пользы, самосохранения, необходимости. Очевидно, что враг старается поколебать самое основание молитвенного подвига – незлобие и кротость, – чтоб здание, воздвигаемое на этом основании, разрушалось само собою. Это так и бывает, потому что памятозлобный и не отпустивший ближнему согрешений его никак не может сосредоточиться при молитве своей и прийти в умиление. Помыслы гневные рассеивают молитву, они разносят ее в стороны, как порывистый ветер разносит семена, бросаемые сеятелем на его ниву, – и нива сердечная остается незасеянною, а усиленный труд подвижника тщетным. Известно, что прощение обид и оскорблений, замещение осуждения ближних милостивым извинением их, обвинение себя служат основанием успешной молитве».

А если сказать в общем, то:

Игнатий Брянчанинов (Аскетические опыты 2, О существенном делании монаха): «...кто при трудах и рукоделии позволяет себе суетные мысли и разговоры, тот, встав на молитву, никак не может справиться с умом своим, непрестанно исторгающимся из его власти, непрестанно обращающимся к тем предметам, которые привлекали его к себе до времени молитвы».

Вот основные виды помыслов, но могут быть и другие. Надеюсь, что если мы будем обращать внимание при молитве в храме даже только на эти перечисленные помыслы, то это послужит нам для того, чтобы стяжать большее внимание на молитве, что позволит быстрее возвращаться к ней.

Что создает впечатление, что человек молился в храме, когда он был в постоянном рассеянии

И второй вопрос, на котором хотелось бы остановиться – почему мы или совсем не фиксируем факта рассеяния на богослужениях или фиксируем лишь изредка (при чтении молитвословов это видится лучше)? И притом, что мы практически всегда бываем в рассеянии и страстных помыслах и только иногда произносим слова молитвы, остаемся в уверенности, что молимся и только иногда отвлекаемся? Что же создает такое впечатление? Если кратко сказать, то – неимение навыка внимания к своим мыслям и периодичность осознанно произнесенных молитвенных слов. А если объяснить чуть подробнее, то это выглядит так:

Во-первых, не у всех христиан есть навык трезвения и мысленной брани, который вырабатывается от постоянного внимания к своим мыслям, и не только при молитве, а и во всякое время. А также нет навыка постоянной молитвы и богомыслия. Если нет этих духовных деланий, то человек не может даже какое-то время удержать внимания на словах молитвы или легко переходить от привычных мыслей о мирском к духовным словам молитвы.

Лука Крымский (Сб. «Спешите идти за Христом», О рассеянности при молитве): «...разве человек, всегда находящийся в суете мирской, редко-редко вспоминающий о Боге, человек, погрязший в страстях, похотях и грехах, — разве может такой человек легко и просто вступить в общение с Богом?»

Антоний Голынский-Михайловский (Путь умного делания, гл. Молитва Иисусова): «Ум слабый, подобный нашему, собрать внимание свое в молитвословии почти не способен, так как, привыкнув к жизни чувственной, он и во время молитвы мечтает о свойственных ему вещах чувственных, отчего человек лишь телом иконе предстоит, а ум и сердце его витают неведь где. Внимание, не привыкшее удерживаться в молитве, расхищается, ум не способен владеть собою, язык не может свободно произносить слова молитвы, по причине разнообразия и множества этих слов».

Также многие грешники не знают, что все их помыслы происходят преимущественно от страстей (это хорошо видно из примеров выше, а именно: от сребролюбия, от гордости, от осуждения, от лени и т.д.). Люди считают, что это они просто думают о нужных вещах. И именно поэтому святые отцы говорят:

Игнатий Брянчанинов (О молитве Иисусовой, отд.3): «Страсти — эти нравственные недуги человека — служат основною причиною развлеченія при молитве. ...Попечения и пристрастия, отвлекая постоянно мысль к себе, служат причиною развлеченія при молитве».

Во-вторых, мы не имеем внимательной молитвы и не видим этого, происходит потому, что у христиан, которые никогда не занимались трезвением и мысленной бранью в силе самоправедности и

самодовольство, которые дают уверенность, что они молятся, раз они читают молитвослов или слушают молитвы в храме.

Игнатий Брянчанинов (Слово о смерти, гл. Разлучение души с телом): «...лютая рассеянность и многопопечительность непременно соединены с глубоким неведением себя; а такое неведение всегда очень довольно, гордо собою».

К тому же многие из нас, христиан, являются фарисеями, которые стремятся исполнить только внешние правила веры, и не заботятся об очищении своего сердца.

Феофан Затворник (Мысли на каждый день года, Неделя мытаря и фарисея, суббота): «Кто такие «имеющие вид благочестия, силы же его отрекшиеся» (2Тим.3,1-9)? ... (Это) те, которые держат все внешние порядки, в которых выражается благочестная жизнь; но не имеют столько крепкой воли, чтоб и внутренние свои расположения держать так, как требует истинное благочестие. Идут в храм охотно и там стоят охотно. Но не делают напряжения, чтоб и умом своим стоять пред Богом неотходно и благоговейно припадать к Нему, а помолвившись немного, выпускают бразды правления ума, и он парит, обтекая весь мир. И выходит, что тогда как по внешнему их положению они в храме, по внутреннему состоянию их нет там: остался у них один образ благочестия, а силы его нет».

Никон Воробьев (Слово на Обрезание Господне): «С великим сожалением нужно сказать, что люди как будто бы разумные, люди стоящие в глазах многих как бы впереди, не понимают того, о чем я вам говорю. Считают так, что если она побывает иногда в церкви, если дома еще акафист почитает и псалтирь, да домашние дела выполняет, то она уже все сделала и лучше ее и нет, а если еще поклончики когда-нибудь сделает, или полунощницу прочитает, то уж выше ее и нет никого. Она всех осуждает и не видит того, что сама полна всех грехов, что за всю жизнь никогда не боролась, никогда не следила за собой, не очищала себя, не трудилась над этим. А поэтому и остается полна всех грехов: и чревоугодия, и пьянства, и блуда, нечистоты всяческой, и зависти, гордости, осуждения, празднословия, ненависти, вражды, злопомнения. Так часто человек, будучи весь исполнен всех грехов, всякой мерзости, будучи отвратителен для Господа, считает себя праведником, потому что он в церковь ходит, иногда псалтирь читает, акафисты. Но разве в этом дело? И акафисты, и богослужения, и молитвы, и посты - все дано для того, чтобы помочь человеку выкинуть из себя всякую мерзость, помочь ему обрезать себя, взять на себя крест борьбы с грехом».

В-третьих, есть еще одна причина, почему люди не обращают внимания на свое рассеяние: возможно, кто-то когда-то им сказал, что не рассеиваться невозможно и услышавший это перестал об этом беспокоиться и стараться хранить внимание.

Лука Крымский (Сб. «Спешите идти за Христом», О рассеянности при молитве): «Для (того чтобы мысли были всегда обращены к высшему) уходили в дикие леса, в пустыни сильные духом и полные любви к Богу люди, которые хотели научиться и научились молитве, потому что земные помыслы заменяли помыслами о Боге, жизнь свою направляли к достижению духовного совершенства. А люди, совсем не этим путем идущие, в постоянной суете мирской живущие, жалуются: "Как ни стараюсь, не выходит молитва, как ни стараюсь, а постоянно рассеиваюсь". Мысленно приходят к заключению, что ничего не выходит, значит, не стоит и стараться, значит, такова натура моя, что не могу быть свободным от рассеянности, от блуждания помыслов».

(О том, что рассеиваться невозможно - это есть правда с одной стороны, но это не значит, что надо или не обращать на это внимания, или отчаиваться, но об этом мы скажем чуть позже)

И, в-четвертых, что касается непосредственно молитвы в храме, то впечатление о том, что мы молились, в то время как практически всю службу думали о своем, создается от периодических осознанных моментов молитвы. Т.е. человек действительно произносил некоторые слова молитвы, но через какое-то время опять погружался в свои мысли, и в какой-то момент опять очнувшись, произносил молитву, и так происходит постоянно.

Назовем основные моменты осознанности, которые показывает опыт.

1. Обычно это происходит, когда нами произносились знакомые молитвы, особенно которые связаны с поклонами или крестным знаменем (обычно это славословие Троицы).

2. Также когда нами произносятся начальные слова знакомых молитв, и это делается вначале с вниманием, но после нескольких предложений (или слов) наступает рассеяние, и слова молитвы произносятся только языком, а ты начинаешь опять думать о своем.

3. К тому же если человек периодически просит Господа своими словами о чем-то своем или за родных, то это также создает впечатление, что ты много и горячо молился в храме. Причем заметим, если человек сильно за что-то переживает, то он обязательно много думает об этом, и при этом не только рассуждает, но и кому-то что-то мысленно выговаривает. Иногда он и к Богу обращается, но потом опять начинает кому-то что-то мысленно говорить или рассуждать о чем-то. Но это не есть истинная молитва,

даже если при мысленных разговорах бывает молитвенное обращение к Богу – такая молитва есть часть страстного помысла.

4. Бывают и моменты осознания, что ты сейчас отвлекся и не молишься, а думаешь о своем (и это есть моменты трезвения, и у каждого они есть в разной степени), и тогда стараешься на какие-то мгновения быть внимательным.

Ум грешника помнит только моменты прихода в себя, когда произносил слова молитвы, а то, что он постоянно находился в греховном внутри-пребывании о своем, ум, неупражненный в трезвении, не может сознавать и фиксировать. А если учесть фактор самоправденности грешника, то самоправедный дух после такой рассеянной молитвы с элементами осознанной молитвы делает акцент на этих моментах молитвы, и после богослужения считает себя помолвившимся. А смиренный дух делает акцент на тех моментах, когда он не молился, а думал о своем, и после богослужения считает себя немолвившимся.

Феофан Затворник (Что есть духовная жизнь..., письмо 31): «Не пустым (следует) считать только то простояние на службе, в продолжение которого сердце согрелось и тепло к Богу зывало».

Итак, вот это всё происходит в нашем уме при молитве, а что касается мыслей, когда мы не молимся, то это такая же не утешительная картина...

Блуждание на молитве происходит от гордости и нерадения

Почему же Господь попускает человеку рассеиваться на молитве, хотя нам кажется, что, была бы наша воля, мы бы с радостью и без рассеяния молились?

Игнатий Брянчанинов (Аскетическая проповедь, Поуч. в субботу 32-й нед.): «Молитва гордых уничтожается рассеянностью. Они лишены власти над собою: не повинуются им ни мысли их, ни чувствования. Их ум не может сосредоточиваться в самовоззрение, от которого рождается в душе чувство покаяния и умиления. Сеющий на камне семена свои не пожинает никакого плода, так и молящийся без умиления, молящийся холодно и поверхностно отходит по совершении молитвы своей чуждым плодом духовного, не допущенным к общению с Богом. Бог приемлет в общение с Собою одних смиренных».

В чем же проявляется наша гордость? В том, что мы привыкли жить в самости, одни, без Бога. Всеми силами своей души мы пребываем одни: ум наш думает о себе и о мире; воля наша желает жить по своей воле, а не по воле Господа; и все наши чувства отравлены ядом самолюбия и мы всегда стремимся получать удовольствия. В нас нет любви ни к Богу, ни к людям. И не нарушая нашей свободы, Господь оставляет нас с нашим «я», с нашей гордостью; и мы приходим в совершенное расстройство наших сил.

Ефрем Сирин (О добродетелях и страстях): «(Забвение, леность и неведение) рождает (их) сластолюбивая и покойная жизнь, привязанность к людской славе и развлечению. А первоначальная причина и самая негодная мать всему этому есть самолюбие, то есть неразумная привязанность и страстная приверженность к телу, разливание и рассеянность ума вместе с острословием и сквернословием, подобно всякой вольности в речах и смеху, приводящие ко многому худому и ко многим падениям».

И молясь рассеянно, и не видя этого, мы становимся фарисеями, которые будучи наполненные страстями, считали себя праведниками. И в этом также есть связь гордости и невнимательной молитвы.

Игнатий Брянчанинов (Аскетическая проповедь, Поуч. 2 в неделю мытаря и фарисея): «Если ум не будет удерживаться в самовоззрении краткою молитвою, наполняющею душу чувством покаяния, то он легко вдастся в рассеянность; во время богослужения, оставя без внимания церковное чтение и пение, уклонится к пустым размышлениям и мечтаниям. Это случилось с упоминаемым ныне фарисеем: фарисей поверхностно внимал богослужению и увлечен был помышлениями греховными. Греховные помышления не только лишили всякого достоинства молитву его и без того слабую, но и обратили ее в повод к осуждению молвившегося. Молитва фарисея была отвергнута Богом: фарисей вышел из храма запечатленным печатю гнева Божия, не понимая и не ощущая своего душевного бедствия по той причине, что сердце его, будучи мертво для покаяния, было исполнено самодовольством и самообольщением»

Демоны постоянно отвлекают мыслями и образами от молитвы и стремятся держать ум людей в праздном и рассеянном состоянии

Далее скажем, что притом, что человек сам по своему пороку ума и по своим страстям увлекается и развлекается мыслями при молитве, на него еще действуют бесы.

Иоанн Крестьянкин (Опыт построения исповеди, гл. 6-я заповедь блаженства): «Отчего происходит с нами (что мы бываем рабами помыслов)? Конечно, прежде всего, от недисциплинированности нашего сознания, от непривычки держать его в пределах назначенной ему работы. Но не только от этого! В наш просвещенный двадцатый век, особенно среди более образованной части людей даже думать серьезно стесняются, а не только говорить о той внешней посторонней бесовской силе, которая стремится всевозможными способами засорить, осквернить и загрязнить наше сознание и сердце с целью поработить нас своей власти, отнять у нас ясность и чистоту мысли и оторвать нас от Бога. И мы нередко, не сознавая и не желая сознавать это, становимся игрушкой этой внешней и злой силы».

Нил Синайский (Письма, 1,134): «Демоны разными искушениями стараются заградить нам уста, чтобы мы не песнословили, не восхваляли и не славословили Творца».

Нил Синайский (Слово о молитве, 46,47): «Демон крайне завидует молящемуся человеку и употребляет все средства – затруднить его в исполнении намерения, поэтому не престаёт посредством памяти возбуждать мысли о разных вещах и посредством плоти приводить в движение все страсти, чтобы положить ему препоны в превосходном его шествии и преселении к Богу. Когда вселукавый демон многими усилиями не возможет воспрепятствовать молитве рачительного, тогда даёт ненадолго ослабу и потом отмщает на самом молившемся: или, воспламенив гневом, уничтожает то прекрасное состояние, какое достигнуто молитвою, или, возбудив к какому-либо неразумному наслаждению, наносит поругание уму».

Ефрем Сирий (О добродетели. К младшему подвижнику, п.3): «(Враг) всевает какую-то смесь помыслов, чтобы брат пришел в рассеяние и не мог чистым умом внимать нескверным тайнам Спасителя нашего Бога».

Тихон Задонский (Сокровище духовное, ст.15): «Поскольку молитва бывает нам причиной всяких благ, то сатана, враг наш, зная эту великую пользу, исходящую нам от молитвы, всячески препятствует нам, то мысли о мирских вещах предлагая, то злыми помышлениями докучая нам, то уныние влагая».

Евагрий Понтийский (Главы о молитве): «Когда ты молишься, то память вызывает в тебе либо мечтания о прошлых делах, либо новые заботы, либо представляет тебе лицо обидчика. ...Когда бесы видят твою ревность к истинной молитве, тогда они подкладывают мысли о неких вещах, якобы необходимых. Спустя краткое время они возбуждают память о них, подвигая ум на поиски этих вещей, а поскольку он не находит их, то вскоре падает духом и скорбит. Во время стояния на молитве бесы (еще раз) напоминают уму об искомым вещах, заставляя вспомнить о них, дабы он, побуждаемый к ведению их, утратил плодотворную молитву».

Иоанн Златоуст (т.12, ч.2, Слово 3 о молитве): «Диавол, будучи лукав и зная, что во время молитвы мы достигаем великих успехов, приходит к нам в это время, ... и тотчас нападают бесчисленные помыслы, - чтобы лишить нас плодов молитвы и сделать совершенно безуспешными».

Иоанн Златоуст (т.3, ч.1, Беседа о том, что не должно разглашать грехов братий...): «...Диавол влагает тысячи нечистых помыслов в наши умы, и о чем мы никогда не думали, то, собрав, во время молитвы вливает в наши души».

Симеон Новый Богослов (Слова, сл.8): «: ... если кто молится Богу просто, как попало, будто мимоходом, без страха, какой надлежит иметь тому, кто предстоит пред Богом, пред Коим трепещут херувимы, для того не только это никакой не приносит пользы, ... но терпит несравненно пагубнейший вред, гнев Божий, отвращение Божие, изгнание Божие. Ибо как телохранители царские тотчас восхищают от лица царева и выгоняют вон того, кто стоит пред царем небрежно, без страха и благоприличия, и царь не воспрещает им этого, так и Ангелы Божии отторгают от лица Божия и от взора Его и вон изгоняют ум того, кто стоит пред Богом и молится Ему небрежно, будто с презорством, без благоговения и благонастроения, и тогда тотчас схватывают его демоны с дерзостью и насилием и кружат его, где хотят, по местам срамным и нечистым, или по делам злым, или по вещам суетным и бесполезным. И ни сам страждущий сие от демонов не чувствует того, ни Бог не сжаливается над ним и не освобождает его от сего за то, что тот презрел Его и преступил заповедь Его, которая повелевает: «работайте Господеви со страхом, и радуйтесь Ему с трепетом» (Пс.2:11). ...Почему нет большего греха, как молиться Богу с презорственным небрежением».

Симеон Новый Богослов (Слова, сл.9): «...сокровенный свет божественного ведения есть некая мысленная сила - властная, которая окружает и собирает подвижный ум, отбегающий обычно туда и сюда, в то время, когда слушает или читает божественные оные словеса, и держит его в себе, да внимает тому, что читает или слушает. Если же не войдет в кого сей божественный свет, то он устами будет произносить или читать молитву, и ушами слушать, а ум его будет оставаться бесплодным; и не только это, но он не будет стоять на одном, а будет кружиться там и сям и помышлять о том, о чем не подобает,

держа притом ту мысль, будто ему неотложно необходимо обдумать то, о чем думает, и позаботиться о том, в чем прельщается, не понимая, что состоит в сие время рабом мысленного тирана диавола, и им мысленно влачим бывает туда и сюда. Тем-то и бедственна и пагубна эта болезнь, что, тогда как враг мой влачит туда и сюда мой собственный ум, я думаю, что все эти кружения моего ума, все эти заботы и попечения суть мои собственные и неотложно необходимы для меня. Вот первая и величайшая из всех болезней душевных...».

Иоанн Кронштадтский (Моя жизнь во Христе, 889): ««Се сатана просит вас, дабы сеял, яко пшеницу» (Лк. 22, 31). Вот кто так сильно рассеивает наши мысли в храме при Богослужении, дома на молитве; вот кто отвлекает наши мысли от Бога, от души нашей и душ человеческих, от небесного и вечного; вот кто занимает нас земными безделками или земною суетою, земною прелестью: пищею, питьем, одеждами, жилищами и проч. и проч.».

Феофан Затворник (Сб. Внутренняя жизнь, Всеоружие для духовной брани): «...и старается сатана ... развлечь душу, рассеять ее внимание, уничтожить ее бдительность над своими желаниями и мыслями. Как хитро и незаметно действует он в сем случае! Во время молитвы или богомыслия, при чтении слова Божия или другом каком благочестивом занятии вдруг возникают в душе неведомо откуда образы прелестных предметов. Что это значит? Откуда они? Не от чего иного, как от лести диавольской. Тайным неким путем прикасается сатана душе нашей, тайным воздействием приводит в движение память - и из глубины ее являются пред око души то те, то другие предметы, особенно те, которыми она прежде любила услаждаться, к которым прежде привязано было сердце. Если душа обратит внимание на сии предметы, если не изгонит их с минуты появления, то нет сомнения, что она побеждена. Один предмет напомнит ей 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».

Василий Кинешемский (Беседы на Ев. от Марка, 5, 1-20, 7, 24-37): «Отчетливее всего (внушение посторонней духовной силы) чувствуется во время молитвы, когда навязчивые мысли начинают особенно настойчиво тесниться в сознании, как будто стараясь заслонить Бога от духовного ока молящегося. Лишь большим напряжением воли удается удержать внимание на святых словах молитвы. Многим, особенно тем, кто не привык к духовной борьбе и напряжению, это совершенно не удается. ...Но лишь только кончится молитва, все эти пестрые, несвязные мысли тотчас исчезают, как облака, развеянные ветром. Часто вы даже не вспомните о том, о чем думали во время молитвы и что казалось тогда необычайно важным и нужным, требующим обязательно серьезного обсуждения. Это обстоятельство лучше всего доказывает присутствие в навязчивых мыслях посторонней силы, враждебной по отношению к молитве. ... Никогда так яростно не нападает сатана на человека, как во время молитвы. "Когда молимся, — свидетельствует святитель Иоанн Златоуст, — тогда наипаче нападает на нас злобный к нам диавол. Видит он величайшую нам пользу от молитвы, почему всячески ухитряется сделать, чтобы мы отошли с молитвы с пустыми руками. Знает он, добре знает, что если пришедшие в храм приступят к Богу с трезвенною молитвою, выскажут грехи свои и теплою сокрушатся о том душою, то отойдут отсюда, получив полное прощение: человеколюбив бо есть Бог. Почему предупреждает отвести их чем-либо от молитвы, чтобы они ничего не получили. И это делает он, не насилуя, но мечтаниями приятными развлекая ум и чрез то наводя леность к молитве. Сами виноваты мы, что самоохотно отдаемся в его сети, сами себя потому лишаем благ молитвы, — и никакого не имеем в этом извинения. Усердная молитва есть свет ума и сердца, свет неугасаемый, непрестанный. Почему враг бесчисленные помыслы, как облака пыли, всевает в умы наши и даже такое, о чем мы никогда не думали, собирая, вливает в души наши во время молитвы. Как иногда порыв ветра, нападши на возжигаемый свет светильника, погашает его, так и диавол, увидев возжигаемый в душе пламень молитвы, спешит навеять отсюда и отсюда бесчисленные заботливые помыслы и не прежде отстает от этого, как когда успеет погасить занявшийся свет. В таком случае будем поступать так, как поступают те, которые возжигают светильники. Те что делают? Заметив, что подступает сильное дуновение ветра, они загораживают пальцем отверстие светильника, и таким образом не дают ветру доступа внутрь, потому что, ворвавшись внутрь, он тотчас погасит огонь. То же и в нас. Пока совне приражаются помыслы, мы можем еще противостоять им; когда же отворим двери сердца и примем внутрь врага, то не сможем уже нисколько противостоять им. Враг, погасив в нас всякую добрую память и помышление святое, делает из нас коптящий светильник: тогда в молитве лишь уста произносят слова пустые". То, что так образно описывает великий святитель, несомненно, испытал каждый из христиан, идущих духовною стезею».

Жизнь пустынных отцев (сост. Руфин): «Однажды демоны сказали святому Макарию Египетскому, что без них не обходится ни одно собрание иноков. «Поди-ка, посмотри на наши дела...» - «Да запретит тебе Господь, демон нечистый!», - воскликнул святой Макарий. И, приступив к молитве, он

стал просить Господа открыть ему, есть ли сколько-нибудь правды в словах диавола. Придя на торжество всенощного бдения, просил Господа о том же. И вот видит... Рассеявшиеся по церкви эфиопы подпрыгивали во время чтения псалмов к каждому иноку. Они как бы заигрывали с ними: кому двумя пальцами закроют глаза, и тот начинает дремать; другому вложат палец в рот, и тот зевает... Кончилось чтение, и братия поверглись для молитвы пред Богом: тут пред одним промелькнул вдруг образ женщины, пред всеми вообще — то одно, то другое... И лишь только злые духи представляют что-нибудь, как актеры в театре, это и войдет в сердце молящегося и породит помышления... Но бывало и так: вот подбегают злые духи с каким-нибудь обманом — вдруг стремглав отскакивают, точно гонимые какой-то силою, и не осмеливаются более ни остановиться, ни мимо пройти около таковых. Зато к другим, более слабым братьям, они вскакивали на шею и на спину: видно, те невнимательно молились. Видя это, святой Макарий вздохнул и пролил слезы. После окончания молитв он призвал каждого брата порознь, и оказалось, что каждый думал о том, что видел старец».

Но при этом святые отцы не слагают всю вину на врага, а говорят о том, что и мы сами являемся виновниками рассеянности.

Иоанн Кронштадтский (Моя жизнь во Христе, ст.453): «Виновник рассеянности - диавол и многообразные пристрастия наши к житейскому, земному; причина ее - маловерие; средство против нее - усердная молитва».

Никон Воробьев (Письма, п.53): «Если помыслы сильно рассеиваются, значит что-то неладно в душе, значит враг получил доступ к душе нашей и надо каяться пред Богом, и умолять о прощении и помощи. Надо поискать причины этого. Иногда это бывает (если и гнева нет) от излишней суетливости, привязанности к миру, от длинных мирских разговоров, от осуждения ближних. Хорошая внимательная, от сердца исходящая молитва есть путь к царствию Божию, которое внутри нас есть. Если нет такой молитвы – значит мы чем-то прогневали Господа».

Также необходимо запомнить, что врагу попускается Богом нас искушать, а не он сам действует. А т. к. наш Господь справедлив, то и такие вражьи нападки являются справедливыми и всегда есть причина такого попустительства – это наше забвение, нерадение, увлеченность миром и т.п.

Молитва показывает наше истинное отношение к Богу и к своему спасению

Прежде чем привести советы о том, как противостоять рассеянию при молитве, напомним, что наша молитва показывает наше истинное отношение к Богу и к своему спасению.

Феофан Затворник (Письма, п.553): «Смотрите, как идет молитва, - барометр духовной жизни».

Илия Екдик (Добротолюбие, т.3, Цветособрание, 102): «Стоит вне первой завесы (вне скинии на дворе) тот, кто влается (обуревается, волнуется, увлекается) мыслями во время молитвы; за сею завесою внутри скинии (передней ее части, именуемой святая) находится тот, кто молится неразвлеченной молитвою; во святая же святых проникает один тот, кто по умиротворении естественных помыслов и движений, с единым Тем пребывает, Кто есть превыше всякого естества, получая от Него и потребное просвещение».

Марк Подвижник (Слова, сл.2, 226 гл., 97): «Нерассеянная молитва есть знак любви к Богу пребывающего в оной; нерадение же о ней и развлечение есть знак сластолюбия».

Иоанн Златоуст (т.5, ч.2, Собес. на Пс. 118,2): «...кто посвящает себя удовольствиям и плотским страстям, тот никогда не предаст души своей в руки Божии. Ведь если во время божественной литургии мы предаемся житейским заботам, и наше внимание в этот час развлекается ими, оставляя восхваление Бога, то, значит, мы не положили душ своих в руки Его. Если утренние молитвы мы оставляем, предаваясь вместо того сну и почивая на ложах, а время вечернего славословия проводим в пьянстве и попойках, как бы пригвожденные к своему месту, то опять – значит – наши души не в руках Божиих. Если во время божественной службы и, особенно в святые дни Господни мы оставляем церковь и рыскаем по городу, устраивая свои дела и собрания и разгуливая по площадям и улицам, значит – не в руках Божиих наши души. Если, присутствуя при божественной литургии, мы оставляем молитву и хвалу и беседуем друг с другом о мирских делах и заботах, значит, – мы не предали душ наших в руки Божии».

Игнатий Брянчанинов (Аскетические опыты 1, О рассеянной и внимательной жизни): «Когда при молитве мы подвергаемся постоянной рассеянности, это служит признаком, что сердце наше находится в плену у земных пристрастий и попечений, которые не допускают ему устремиться всецело к Богу и пребывать при Нем».

Игнатий Брянчанинов (Аскетическая проповедь, Поучение в 31-ю неделю): «Внимание ума при молитве есть всецелое устремление его к Истине, есть правильное состояние и действие его;

рассеянность, напротив того, есть состояние самообольщения, есть признак, что ум увлекается учением лжи, помыслами и мечтаниями, которые приносятся ему демонами и возникают из недугующего грехом естества».

Платон Митр. Москов. (т.4, Слово в неделю Ваий): «(Сам себя обманывает человек) ... когда он при богопочтении должного не имеет внимания. Стоит он в храме, но мысль его бродит по торжищам, и по домам неистовства. Преклоняет он главу и колена, но сердце недвижимо: ибо он сие делает не по внутреннему размышлению, но смотря на других, и по привычке одной. Отверзает уста на пение, но уста не наполняются духом: ибо они суть наподобие орудия Мусикийского, которое издает глас, да и глас приятный, но не понимает силы пения: так и он не рассуждает о разуме поемых духовных песней, а только старается свои и других согласием пения усладить уши. Может ли таковое богослужение почтено быть происходящим от глубины сердечные? и всех тварей Господь, Бог духов и всякие плоти таковым ли образом достоин почитаем быть?».

Феофан Затворник (Письма, п.967): «Отчего плохо идет молитва? Оттого, что не чувствуется нужда в Боге. И сами-де управимся со всеми делами и нуждами?!».

Симеон Новый Богослов (Слова, сл. 17): «Душа, с Богом содружившаяся, бывает кротка и смиренна и, когда молится, помышляет, что стоит пред лицом Бога, и не позволяет себе блуждать туда и сюда; так что душа, которая не в таком находится состоянии, еще не содружалась с Богом, еще находится под властью диавола, хотя поет и молитвы деет. Итак, надлежит, чтобы душа при молитвах и псалмах паче и прежде всего искала содружения с Богом. Если же она не содружена с Богом и не ищет такого содружения, то другим каким-либо способом спасения себе часть не может. Те, которые поют псалмы и молитвы деют, а с Богом не содружены (и не ищут того, и не для того поют и молятся), находятся в самопрельщении и тщетно на воздух вопиют, подвигая Бога на негодование и гнев. Ибо таковые, молясь устами Богу, умом помышляют о том, что принадлежит к области врага Его диавола, и Бог за это отвращает от них лицо Свое».

Святые отцы также говорят, что рассеянная молитва не приносит никакой пользы.

Феофан Затворник (Созерцание и размышление, ст. Как стоять в храме Божиим): «Тот же, кто остается невнимательным к тому, что совершается в церкви, и мечтает о пустых вещах или житейских делах, - и делам своим не помогает этим, и время молитвенное губит по-пустому, и сам себя расстраивает, и плода молитвенного, который, так сказать, сам дается в руки, себя лишает».

Дмитрий Ростовский (О молитве человека, уединившегося в клети сердца своего..., гл.3): «Когда апостол советует ефесянам молиться духом, то здесь у него слово «дух» означает сам ум, который молящийся человек должен устремить к Богу. Когда же в Послании к коринфянам он говорит о духе молящемся и об уме, пребывающем бесплодным, то в данном месте дух означает голос и дыхание человеческое; он как бы говорит им: какая вам польза, коринфяне, если вы молитесь только голосом вашего дыхания, а ум ваш не внемлет молитве, но мечтает о чем-то ином? Какая польза много говорить языком, а умом не внимать тому, что говорится, если бы даже и тысячи слов языком произнес ты, о человек! Какая польза от того, что ты воспоешь всей гортанью, насколько позволит дыхание, а ум твой не будет предстоять Богу и не будет видеть Его, но станет уклоняться помышлениями в иное место? Такая молитва не принесет тебе никакой пользы, не будет услышана Богом и останется бесплодной».

К тому же следует знать, что рассеянная молитва относится к грехам против первой заповеди, как грех против трезвости ума и духа пред Богом.

Нравственное богословие Е. Попова (Грехи против 1-й запов., грех: Рассеянная молитва): ««Ты же, когда молишься, войди в комнату твою и, затворив дверь твою» (закрой сердце от посторонних мыслей) (Мф.6,6). Останавливаться вниманием на помыслах, которые приходят в часы молитвы, тем более обдумывать в это время целый план какого либо дела, а также, стоя на молитве, оглядываться по сторонам, прерывать молитву для каких либо ответов, и особенно так в домашней молитве, когда человек от своего лица лишь приносит молитву,—все это как же не согласно с идеею (понятием) о молитве! «Молитва (как известно) есть возношение ума и сердца к Богу, или беседа с Богом»».

Также отметим, как определяют святые отцы, когда бывает грех при рассеянной молитве.

Феофан Затворник (Что есть духовная жизнь... письмо 31): «Что мысли разбегаются во время чтения и молитв, - что делать? От этого никто не свободен. Но тут греха нет, а есть неуместность. Грехом это бывает, когда кто самоохотно развивает в себе сторонние мысли; а когда невольно отбегают, какая вина? Вина бывает и тогда, когда кто, заметив блуждание мыслей, будет продолжать блуждать ими. А надо так: как только замечено отбегание мысли, тотчас ворочать ее на свое место».

Некоторые советы святых отцов о стяжании внимания при молитве

Итак, ум грешника любит шататься по миру и не очень любит молиться.

Феофан Затворник (Письма о разных предметах веры и жизни, п.43): «Ум, как только получит свободу, тотчас начнет блуждать и шататься по миру. Надобно приучить его сидеть дома и при этих занятиях; и не только дома сидеть, но и стоять неотходно пред Богом».

Иосиф Исихаст (Письма, п.4): «Часто ты молишься, а ум твой рассеивается там и сям, где ему нравится, к чему по привычке тянется. И нужно большое усилие, чтобы оторвать его оттуда, чтобы он внимал словам молитвы».

Далее приведем некоторые советы о том, как правильно противостоять помыслам при молитве. (Для более легкого запоминания принципов нерасеяния, из некоторых поучений выделим основной принцип и приведем его в названии раздела)

а). «(Молитва) это прямое общение духа человеческого с Богом. Ну вот, если так поймете молитву, дам вам основной и важнейший ответ на вопрос, как избавиться от рассеянности»

Нил Синайский (Разные мысли и главы): «В церковь входи, как на небо, - и в ней не говори, и не помышляй ни о чем земном».

Иоанн Златоуст (т.10, ч.2, б.5): «... всегда должно иметь пред очами суд Божий – и все зло угаснет. Таким же образом и во время молитв мы можем удерживать трезвенное внимание, если будем помнить, с кем беседуем Смотри же, не позволяй ни одному помыслу занимать в это время твою душу».

Григорий Богослов (Песнопения таинственные, Плач о страданиях души своей): «Много на сердце суетных попечений блуждающего ума; они обращаются то к тому, то к другому и отдаляют от меня Христа — Бога-Слово, потому что Жених не терпит общения с чуждой для Него душой».

Дмитрий Ростовский (О молитве человека, уединившегося в клети сердца своего..., гл.4): «Молитва — это обращение ума и мыслей к Богу; молиться — значит предстоять своим умом Богу, неуклонно мыслью смотреть на Него и беседовать с Ним в благоговейном страхе и уповании».

Феофан Затворник (Что есть духовная жизнь..., п.32): «Средство против блуждания мыслей - внимание ума, внимание к тому, что Господь пред нами и мы пред Ним. В эту мысль надо вставить весь ум и не позволять ему отступать от сего. Внимание прикрепляется к Господу страхом Божиим и благоговейством. От них приходит теплота сердечная, которая и стягивает внимание к Единому Господу».

Ефрем Сирий (В подражание притчам): «Войдя в дом Божий, не будем парить умом; напротив того, внутренний человек наш да займется созерцанием и молитвой. А молясь, будем говорить: «Отче наш, Иже еси на небесех...», чтобы никакие другие помыслы не смущали ум наш. Стоя же на молитве, знай, Кому предстоишь. К Нему да будут обращены и вся твоя душа и все твое сердце. Разумей, что говорю. Если кто, взяв в руки узел с деньгами, пойдет на торг с намерением купить быков, то станет ли смотреть на собак? Не занята ли вся мысль его тем, чего ему хочется, чтобы иначе не быть осмеянным и не погубить понапрасну того, что есть у него в руках?».

Лука Крымский (Сб. «Спешите идти за Христом», О рассеянности при молитве): «Много раз прежде и доньше вопрошали и вопрошают меня, как научиться молиться, как избавиться от рассеянности во время молитвы. Говорят, что при молитве всё отвлекает и рассеивает ум, даже луч света, упавший на икону; отвлекает от молитвы и пышность архиерейского богослужения. Говорят: "Не можем сосредоточиться, не можем молиться, как следует". И просят научить их. Просто ли это? О нет, это совсем, совсем не просто. Ибо чему просят научить? Самому великому, самому большому, самому трудному из всех дел человеческих. Ибо, что такое молитва, настоящая молитва? Это прямое общение духа человеческого с Богом. Ну вот, если так поймете молитву, дам вам основной и важнейший ответ на вопрос, как избавиться от рассеянности. Я скажу вам, что если молитва есть общение с Богом, то надо быть достойными этого общения, надо быть способными к нему. ...Общение с Богом требует весьма великого подвига, требует, чтобы все помыслы ваши, все мысли и стремления ваши были сосредоточены на высшем, на святом, были обращены к Богу. Только те научаются молитве, глубокой, искренней молитве, кто постоянно свои мысли, свои стремления направляет к Богу, кто старается всеми силами отделаться от суеты мирской, от забот повседневных; тот, кто много времени уделяет чтению Священного Писания, чтению творений святых Отцов, кто часто и усердно молится, а главное, кто усердно исполняет заповеди Христовы, — ибо только тот, кто творит заповеди Его, становится близок Христу, такого Господь называет другом Своим. Это и есть главный ответ: надо стремиться к святости, надо стремиться обращать все мысли наши, насколько это в силах наших, обращать дух наш к Богу. Глубокие философы, глубокие ученые, мысли которых всегда сосредоточены на важнейших вопросах

бытия, на трудных научных вопросах, всегда сосредоточены. Их мысли прикованы к этим вопросам, и они не рассеиваются, их мысли не блуждают везде и повсюду — мысли их удерживаются на том важном, чему они посвящают жизнь свою. Они всегда сосредоточены, и им надо нам подражать: как они сосредотачивают всю мысль свою, все стремления свои на весьма высоких вопросах философии и науки, так и мы, если хотим быть в общении с Богом, должны быть живущими в Боге, мысли наши должны быть всегда обращены к высшему».

б). Следует знать, что есть разные виды молитвы и что против молитвы борют бесы

Никодим Святогорец (Невидимая брань, ч.1, гл.47): «Ты, верно, слышал такие слова: словесная молитва, мысленная молитва, сердечная молитва; слышал притом, может, и рассуждения о каждой из них особо. Отчего происходит такое разложение молитвы на ее части? От того, что по нашей оплошности бывает, что иной раз язык произносит святые слова молитвы, а ум блуждает не весть где, или и ум понимает слова молитвы, а сердце не отзывается на них чувством. В первом случае молитва бывает только словесная, и совсем не есть молитва, во втором — со словесною соединяется и молитва мысленная, и это есть молитва несовершенная, неполная. Полная и настоящая молитва есть, когда со словом молитвенным и молитвенною мыслию сочетается и молитвенное чувство. Бывает, по благодати Божией, и одна сердечная молитва, и это есть духовная молитва, Духом Святым в сердце движимая; молящийся сознает ее, но не творит, а она сама в нем творится. Такая молитва есть достояние совершенных. Общедоступная же и от всех требуемая молитва есть, чтоб со словом молитвенным всегда сочетаемы были и мысль и чувство. Бывает еще молитва, которую именуют предстоянием пред Богом, когда молящийся, весь сосредоточившись внутрь сердца, мысленно созерцает Бога присущим себе и в себе с соответственными тому чувствами, — то страха Божия и благоговейного изумления Его во всем величии, то веры и упования, то любви и преданности в волю Его, то сокрушения и готовности на всякие жертвы. Такое состояние приходит, когда углубится кто в обычной молитве словом, умом и сердцем. Кто долго и как должно молится, у того такие состояния чаще и чаще будут повторяться, а наконец, состояние такое может сделаться постоянным, и тогда оно называется хождением пред Богом, и есть непрестанная молитва. В таком состоянии пребывал святой Давид, свидетельствующий о себе: «Всегда видел я пред собою Господа, ибо Он одесную меня; не поколеблюсь» (Пс. 15, 8)».

Как видим, истинная молитва дается Духом Святым.

Игнатий Брянчанинов (Аскетическая проповедь, Поучение в 31-ю неделю): «Состояние глубокого постоянного внимания при молитве происходит от прикосновения Божественной благодати к духу нашему. Дарование благодатного внимания молящемуся есть первоначальное духовное Божие дарование».

Но это не значит, что человек не должен трудиться над молитвой.

Игнатий Брянчанинов (Советы относительного душевного иноческого делания, гл.19): «Молитва нуждается в неотлучном соприсутствии и содействии внимания. ...То внимание, которое вполне соблюдает молитву от развращения или от посторонних помыслов и мечтаний, есть дар благодати Божией. Искреннее желание получить благодатный дар, душеспасительный дар внимания доказываем принуждением себя ко вниманию при каждой молитве нашей. Искусственное внимание - так назовем наше собственное внимание, еще неосеянное благодатью - состоит в том, чтоб, по совету святого Иоанна Лествичника, заключать ум в слова молитвы... Свойственны уму, в его состоянии падения, нестойкость и расположение парить повсюду. Но Бог может даровать ему непоколебимость и дарует ее в свое время за постоянство и терпение в подвиге».

К тому же нужно помнить, что бесы стараются отвлечь от молитвы, и поэтому не позволять шататься помыслам.

Нил Синайский (Письма, п.3.242): «Сатана во всякое время старается затруднить душу в стремлении к лучшему, а наипаче во время молитвы употребляет многие способы и внушает тысячи помыслов, отвращая ум от цели и приводя его в кружение и парение, чтобы человек с пустыми недрами отступил от Всесовершенного. Ибо в точности знает лукавый, что тому, кто без развращения молится Богу, возможно совершить великие дела, и потому каким бы то ни было, кажущимся разумным или неразумным способом усиливается он привести ум в кружение. Но мы, зная сие, будем противоборствовать нашему врагу и, когда станем на молитву или преклоним колена, не дозволим войти в сердце наше ни одному помыслу: белому, черному, десному и шуиему, основанному и не основанному на Писании — кроме одного молитвенного возношения к Богу и нисходящего с небес озарения и просветления в нашем владычественном — уме. Посему, отринув всякий повод к развлечению и леность,

и уныние, и всякий благовидный предлог, трезвенно и с горячностью посвятим себя великому делу молитвы, которое есть корень бессмертия».

Схииг. Савва (Ответ на вопросы о монашестве, гл. Молитва): «Когда мы встаем на молитву, лукавый дух напоминает нам о разных делах и употребляет всякое ухищрение, чтобы только отвлечь нас от собеседования с Господом каким-либо благовидным предлогом, а ты не поддавайся его козням и бей лукавого именем Иисусовым. Если силой будешь заставлять себя так молиться, то враги сами по себе скоро отступят от тебя, потому что нечистые духи не захотят, чтобы молитвою ты получил венцы за борьбу с ними, и, как огнем опалаемые ею, они отбегут от тебя».

в). «Поспешим еще до молитвы изгнать из внутренности сердца нашего то, чего не желали бы иметь во время оной»

Исаак Скитский (Собеседования Иоанна Кассиана, соб.1, гл.3): «...то, чем бывает занята душа наша до молитвы ..., приходит на память и во время продолжения оной. Посему прежде начатия молитвы, мы должны поставлять себя в таком состоянии, в каком желаем находиться в продолжение оной. Ибо ум во время молитвы получает настроение, сообразное с предыдущим состоянием; представляющийся очам его образ прежде наших действий, также слов или чувствований, произведет то, что мы, и, приступив к молитве, по свойству предварительного расположения, или будем гневаться, или унывать, или возбуждать в себе прежние вожеления и наклонности, или станем с безрассудностью (что и сказать стыдно) забавляться каким-нибудь смешным изречением или происшествием, или устремимся к прежней рассеянности. Итак, поспешим еще до молитвы изгнать из внутренности сердца нашего то, чего не желали бы иметь во время оной, дабы можно было исполнить нам апостольскую заповедь: «непрестанно молитесь» (1Сол.5,17),—и еще: «на всяком месте произносили молитвы мужи, воздевая чистые руки без гнева и сомнения» (1Тим.2,8). Ибо нельзя исполнить этой заповеди, если ум наш не очистится от всякой скверны пороков, если не облечется в одни добродетели».

Феофан Затворник (Что есть духовная жизнь..., п. 31): «Чтобы во время молитвы меньше было блуждания мыслей, надо напрягаться, молиться с теплым чувством; а для этого наперед – пред молитвою – подогревать надо душу размышлением и поклонами».

Феофан Затворник (Письма, п.377): «Пред началом молитвословия всегда приготовляйтесь немного, собирая мысли и стараясь вниманием своим стать пред Господом, Коему молиться приступаете».

Также следует упраздниться от житейских дел и попечений.

Василий Великий (Беседы на Псалмы, пс.45): «Итак, должно упраздниться от дел супружеских, чтобы заняться молитвою, упраздниться от попечений о богатстве, от пожелания земной славы, от наслаждения удовольствиями, от зависти и всякого злого дела против нашего ближнего, чтобы, когда душа наша в тишине и не возмущается никакою страстью, в ней, как в зеркале, было чисто и не омрачено Божие озарение».

Василий Великий (Подвижнические уставы, гл.1): «... начиная молитву, оставь себя самого, жену, детей, расстанься с землею, минуй небо, оставь всякую тварь, видимую и невидимую, и начни славословием все Сотворившего. И когда будешь славословить Его, не блуждай умом туда и сюда, не баснословь по-язычески, но выбирай слова из Святых Писаний...».

Дмитрий Ростовский (О молитве человека, уединившегося в клети сердца своего..., гл.4): «... собери все мысли твои и, отложив все внешние житейские попечения, устрями ум твой к Богу».

Итак, святые отцы говорят о том, что перед тем, как идти в храм, необходимо осознать, что ты идешь в Церковь Божию, что там Господь невидимо стоит, что это место, в котором необходимо оставить все заботы и дела мира, и говорить к Богу. Мы должны учиться так воспринимать храм и богослужение, чтобы сердце ждало и благоговеино трепетало от того, что милость Божия ведет нас в святое место. Также мы должны говорить себе: нельзя в храме Божиим рассеянно просто стоять, ответишь за это на суде; помоги Господи, внимательно и сердечно помолиться и т.п. (То же касается и домашней молитвы)

г). «Чтобы твое пребывание в храме было достойным стоянием пред лицом Господа, подготовляйся к тому жизнью обычною; ходи, сколько можешь, в молитвенном настроении»

Для того чтобы внимательно молиться во время молитвенного часа святые отцы говорят, что надо стараться постоянно молиться.

Вначале отметим, что немало людей не понимают, как это можно непрестанно молиться. Обычно так говорит ленившийся молиться, при этом некоторые христиане лукаво прикрываются своей греховностью.

Феофан Затворник (Письма, п.468): «...что грешница и куда мне дерзнуть молиться, - это грешная речь. ... Не извольте отнекиваться от молитвы грешностью и тем прикрывать свою леность».

Итак, молитве надо учиться и стараться как можно чаще ее творить.

Феофан Затворник (Что есть духовная жизнь..., п. 31): «И молитве надо учиться, как и всякому другому делу».

Ефрем Сирин (О молитве): «...Апостол еще говорит: «Непрестанно молитесь» (1Фес.5:17), то есть и ночью, и днем, и всякий час. Не только входя в церковь, но и в другие часы не оставляй о сем попечения; напротив того, работаешь ли, спишь ли, или находишься в дороге, или ешь, или пьешь, или лежишь - не прерывай молитвы, ибо не знаешь, когда придет требующий души твоей. Не жди воскресного дня или праздника, не разбирай различия мест, но, как сказал пророк Давид, молись на всяком месте владычества (Пс.102:22). Посему в церкви ли ты, или у себя дома, или в поле, пасешь ли овец, занимаешься ли постройкой, бываешь ли на пиршестве - не оставляй молитвы; и, когда можно, преклони колена, а когда невозможно, молись умом; и вечером, и утром, и в полдень».

Исаак Скитский (Собеседования Иоанна Кассиана, 2-е, гл.14): «...весьма мало молится тот, кто привык молиться только в то время, когда преклоняет колена; но никогда не молится тот, кто даже и при преклонении колен развлекается блужданием сердца где-либо. И потому какими хотим быть во время молитвы, такими должны быть прежде времени молитвы. Ибо дух наш во время своей молитвы необходимо получает настроение от предшествующего состояния и, молясь, возносится к Небесному или погружается в земное теми же помыслами, какими занимался пред молитвою».

Иоанн Златоуст (т.4, Пять слов об Анне, сл.2): «И Христос, и Павел заповедали творить краткие и частые молитвы, с небольшими промежутками. Если долго будешь произносить слова, нередко делая это без внимания, то дашь диаволу большую свободу подойти к тебе, устроить ковы и отвлечь мысль твою от произносимых слов. А если будешь творить постоянные и частые молитвы, занимая все время частым повторением (их), то легко можешь сохранить внимание и самые молитвы будешь творить с большою бдительностью».

Симеон Новый Богослов (Слова, сл.16): «Итак, поелику тщетно трудятся те, которые поют и молитвы творят, не быв наперед освящены благодатию Божию, то надлежит им пойти к учителям благоговейным и духовникам опытным и научиться от них, как надо молиться и чего просить должно в молитвах. Если же не захотят поучаться тому и не научатся, то, будь они мудры, будь невежды, кончат жизнь нечистыми и оскверненными. Бог не слушает тех, которые не знают, чего просят. Почему чтоб и нам не пострадать также и не остаться навеки нечистыми, позаботимся от сего часа научиться, как должно молиться и чего испрашивать у Бога, чтоб молитва наша была благоприемлема Богом...».

Никодим Святогорец (Невидимая брань, ч.1, гл.50): «...вот тебе мой совет: избери себе краткую молитовку или несколько таких молитовок и частым их повторением дойди до того, чтоб они сами собой повторялись у тебя на языке, и мысль твою держали на одном — на помышлении о Боге. Какие избрать молитовки, это можно оставить на свободу каждого. Читай Псалтирь, там в каждом псалме можешь встретить воодушевительные воззвания к Богу. Из них и избери, которые ближе подходят к твоему состоянию и больше тебе по душе; заучи и повторяй то одно, то другое, то третье; ими перемеживай свое молитвословие, и они пусть будут у тебя на языке во все время и при всех делах от молитвословия до молитвословия. Можешь и свои молитовки составлять, ближе выражая ими свою нужду, — по образцу тех святого Златоуста 24-х молитовок, которые имеешь ты в молитвеннике. Не набирай, однако ж, их слишком много, чтоб не обременить ими памяти и не заставить внимание разбегаться по ним, что будет совсем противно цели, для которой они назначаются — держать внимание собранным. 24 молитовки святого Златоуста — мерная мера; и поменьше можно. Не одну, а несколько их иметь хорошо для разнообразия и оживления духовного вкуса; в употреблении их, однако ж, не следует скоро переходить от одной к другой, а взяв одну, которая ближе подходит к твоей духовной потребности, взывай ею к Богу, пока не притупится вкус к ней. Можешь и все молитвословие свое или часть его заменить сими молитовками, положив повторять их по нескольку раз, — по 10, по 50 и по 100 раз, с малыми поклонами. Но всегда имей одно в виду: держать внимание к Богу неотходным. Такое делание назовем краткими молитвенными к Богу воздыханиями, во всякий момент дня и ночи, в которые не спишь».

Феофан Затворник (Письма, п. 496): «Желали бы вы научиться молитве. Молитесь чаще и усердней, - и научитесь. Иного ничего и не требуется. Если потрудитесь терпеливо, то со временем у вас породится непрестанная молитва. Поставьте себе сие целью искания и ищите. Господь близ. Имейте память Божию, и всегда старайтесь зреть пред собою Господа и держать себя в благоговействе пред

Ним. Пробовали ль вы молиться коротенькими молитвами?! - Главная из них - есть молитва Иисусова – (Г.И.Х.С.Б.п.м.г.) - К ней можно подобрать и других по потребностям душевным. Для примера возьмите 24 молитовки св. Златоуста, что находятся в молитвах на сон. Заучите их, с разумением и чувством, - и потом вставляйте в ваше келейное молитвословие, - и взывайте ими ко Господу, произнося каждую раза по три, по пяти, и более. - Когда утвердитесь в них, - другие подбирать старайтесь. Откуда и где брать? Слушайте церковные прокимны и запоминайте. Читайте псалмы и выбирайте. Моление краткими молитовками - внимание собирает, и все нужды духовные перебирает. Не забудьте, что сила молитвы - дух сокрушен, сердце сокрушенно и смиренно».

Феофан Затворник (Толк. на посл. Ефесеянам, 6,14): «Наполните (ум) истиной, — и вместо пустых мечтаний он будет переходить созерцанием от одной истины к другой».

Феофан Затворник (мысли на каждый день года, Неделя 8-я по Пятидесятнице, пятница): ««Дом Мой домом молитвы наречется, а вы сделали его вертепом разбойников». Всем известно, что храм требует благоговейства, собранности мыслей, углубленного богомыслия и стояния в присутствии Божию, и однако же, кто исполняет это? В храм идут с желанием помолиться, постоять в нем немного с теплым усердием, а потом мысли начинают бродить, и в голове происходит торг еще шумнее того, который встретил Господь в храме Иерусалимском. Отчего так? Оттого, что пребывание в храме отражение всей жизни. Как живут, так и в храме себя держат. Храм влияет и несколько поддерживает духовные движения, но потом обычное течение духовного строя берет свое. Потому если хочешь, чтобы твое пребывание в храме было достойным стоянием пред лицом Господа, подготовляйся к тому жизнью обычною; ходи, сколько можешь, в молитвенном настроении. Этот труд доведет тебя до того, что и в храме все время прстоишь благоговейно. Это же благоговейство воодушевит тебя на благоговейство и в обычной жизни. Так пойдешь все выше и выше. Помози же Господи, начинай!».

Антоний Голынский-Михайловский (Путь умного делания, гл. Молитва Иисусова): «Зная (что ум слабый и ум и сердце витают невесть где)..., святые отцы, наставники и делатели истинного покаяния избрали себе главным оружием немногословную молитву Иисусову, полученную от Духа Святого, отдавая ей преимущество перед всеми иными. Все, существующие в Православной Церкви молитвы, действительны и спасительны, но молитва "Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешнаго", содержащая в себе имя Господа Христа и мольбу кающегося грешника, всегда привлекала к себе умы спасающихся».

Симеон Солунский (Добротолубие, т.5, О священной молитве, 4): «(Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешнаго) Сие призывание всякий благочестивый всегда да возглашает как молитву, и умом своим и языком, и стоя, и ходя, и сидя, и склоняясь на ложе, и говоря что-либо, и делая, — и всегда да понуждает себя к тому, и обретет великий покой и радость, как опытно знают это имеющие о сем заботливое попечение. — Но как это для людей житейских и даже для монахов, когда они находятся в неизбежных хлопотах о житейском, невыполнимо, то хоть определенное время пусть каждый на это отрядит (назначит — от сост.); только да имеют правилом всегда творить молитву сию все — и освященного чина лица, и монашествующие, и миряне: монашествующие, как к тому уже и призванные и неотложный долг имеющие, хотя в хлопотах бывают по исполнению послушаний, всегда да нудят себя творить сию молитву и призывать Господа непрестанно, хотя с расхищением мыслей и пленениями ума; и по причине сего расхищения да не позволяют себе нерадеть о ней, но всячески да стараются опять возвращаться к ней и радоваться сему возвращению; лица священного сана да радеют о сем деле, как о проповеди, как о священнодействии, как о проявлении любви своей ко Христу Господу; миряне да блюдут сию молитву, как печать и знамение веры своей, как охрану, освящение и отгнание искушений, — Сего ради все и лица священного сана, и миряне, и монахи, восстав от сна, прежде всего должны вспоминать о Христе и о Нем помыслить, принося Ему сие первомыслие, как жертву...».

Лука Крымский (Сб. «Спешите идти за Христом», О рассеянности при молитве): «Есть великая молитва, которая считается важнейшей и основной молитвой для монахов, которую творят они с поклонами земными или с поясными: "Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешнаго". Эта молитва имеет огромную силу, и кто привыкает к ней, кто постоянно ее повторяет, неизменно получает благодать от Бога и научается молиться. Но когда я советую начать с этой молитвы, люди пробуют, а потом скоро бросают и говорят: "Мы механически твердим молитву, а пользы от нее никакой не видим". Хотят сразу, хотят быстро получить пользу, не понимают, что получить великую способность молиться можно только долгим духовным и физическим трудом, а сразу это никому не дается».

Игнатий Брянчанинов (Аскетические опыты 2, Слово о поучении или памяти Божией): «От непрестанной молитвы подвижник приходит в нищету духовную: приучаясь непрестанно просить Божией помощи, он постепенно теряет упование на себя; если сделает что благопоспешно, видит в том не свой успех, а милость Божию, о которой он непрестанно умоляет Бога. Непрестанная молитва

руководствует к стяжанию веры: потому что непрестанно молящийся начинает постепенно ощущать присутствие Бога. ...Непрестанная молитва уничтожает лукавство надеждой на Бога, вводит в святую простоту, отучая ум от разнообразных помыслов, от составления замыслов относительно себя и ближних, всегда держа его в скудости и смирении мыслей, составляющих его поучение. Непрестанно молящийся постепенно теряет навык к мечтательности, рассеянности, суетной заботливости и многопопечительности, теряет тем более, чем более святое и смиренное поучение будет углубляться в его душу, и вкореняться в ней».

Дмитрий Ростовский (О молитве человека, уединившегося в клети сердца своего..., гл.4): «...невозможно человеку пребывать в молитве так, чтобы не прерывать ее ни днем, ни ночью. Ведь нужно время и на иные дела, на необходимые заботы по управлению своим домом, как-то: время работы, время беседы, время еды и питья, время покоя и сна. Как же можно понимать непрестанную молитву иначе, как только частую молитву? А часто творимая молитва вменяется как бы в непрестанно творимую молитву. Итак, пусть твоя частая, но краткая молитва не умножается лишними словами, как об этом учат и Святые Отцы. ...Кроме того, вышесказанные апостольские слова: «Непрестанно молитесь» (1Фес. 5, 17), нужно относить к молитве, творимой умом, ибо ум может быть всегда направлен к Богу и может молиться Ему непрестанно. Итак, начни теперь, о, душа, понемногу браться за намеченное тебе обучение, начни во имя Господа, согласно увещанию апостола, говорящего так: «И все, что вы делаете, словом или делом, все делайте во имя Господа Иисуса Христа» (Кол.3, 17), — т.е. творите все, как бы говорит он, с добрым намерением и не столько из-за своей корысти, хотя бы и духовной, сколько для славы Божией, чтобы во всех ваших словах, делах и помышлениях прославлялось имя Господа Иисуса Христа, Спасителя нашего».

Варсанофий Оптинский (Сб. «Душеполезные поучения преподобных Оптинских старцев», гл. Молитва): «Вопрос: «Вы мне сказали, что молитву Иисусову за церковной службой надо творить только тогда, когда не слышишь, что читают, или когда плохой чтец, так что нельзя разобрать, что читают, также и относительно пения, все равно. Когда вы мне это говорили, особенно ударяли на это, и сказали, что так батюшка о. Амвросий учил. Но вот прочел у епископа Игнатия и у преп. Серафима Саровского, что надо молитву Иисусову творить за службой все время. Здесь я вижу какое-то разногласие. Но разногласия не должно быть, а потому, как примирить между собою оба эти учения?» Ответ: «Прежде всего, каждый учит по своему личному жизненному опыту. Кроме батюшки о. Амвросия так учили о. архимандрит Моисей, батюшка Макарий. А, несомненно, они были опытны и имели внутреннюю молитву. Затем, одно приличествует новонаначальному, другое уже приобретенному внутренней молитву. Имеющему внутреннюю молитву молитва так же свойственна и естественна, как и дыхание. Что бы он ни делал, молитва у него идет самодвижно, внутренне. Так и за службой в церкви молитва у него идет, хотя он в то же время слушает, что поют и читают. Этого не понимал ученик одного старца и просил его разъяснить, как же это так: и слушает, и молитву творит? Старец отвечал: «Скажи мне, брат, что мы сейчас делаем?» — «Беседуем». — «Да. А скажи, мешает ли нашей беседе то, что мы дышим?» — «Нет». — «Ну, так вот, так и молитва идет у тех, кто стяжал молитву внутреннюю. Она им так же естественна, как дыхание. Поэтому и сказано: «Молитва да прилепится дыханию твоему». Даже когда человек спит, молитвенное действие не прекращается у него в сердце по слову: «Аз сплю, а сердце мое бдит». Но этого мы не имеем. Мы просыпаемся и не имеем даже на устах имени Господа Иисуса. Теперь скажу и о службах. Наша молитва не получила еще такой собирательной силы. Наши мысли не имеют еще сосредоточенности. Мы еще не можем так глубоко вникать в молитву Иисусову. А поэтому мы за службой, если будем творить молитву, то мы будем плохо слушать, что читают и поют, да и в самой молитве будем обкрадываться рассеянностью, и выйдет, что ни к тому, ни к другому не пристали. И ничего не выйдет. А внимать словам читаемого и поемого легче, нежели охранять себя от расхищения мыслей во время молитвы Иисусовой. Поэтому и следуйте этому правилу. Конечно, иногда бывает, что полезнее человеку творить молитву, нежели слушать службу, вследствие каких-либо внутренних обстоятельств. Здесь надо иметь рассуждение...».

д) «Стоя в церкви, прилежно внимай чтению и пению»

Иосиф Оптинский (Письма, п.273): «Рассеянно стоишь в церкви. Приучайся помаленьку не рассеиваться. Для сего старайся внимательно вслушиваться и вникать в смысл чтения и пения. Также чаще вспоминай о смерти, суде Божиим и о вечных муках. И не давай свободы своим очам. Более взглядывай на св. иконы, а на людей смотреть душевредно».

Феофан Затворник (Что есть духовная жизнь..., письмо 31): «Слушать службу тоже надо, и вслед за нею вести свои мысли и чувства. Вникать в то, что поется и читается, - паче в ектении, ибо они суть сокращенное изложение всех наших нужд, с прошением о коих непостыдно обращаться к Богу».

Тихон Задонский (т.5, Наставление христианское, 29): «Стоя в церкви, прилежно внимай чтению и пению. Тогда родится умиление, истинная молитва, сердечное пение и благодарение. Берегись телом стоять в церкви, а умом бродить вне церкви; телом пред Богом стоять, а духом по мирским делам бродить, чтобы и тебя не обличило слово из Писания: «Приближаются ко Мне люди сии устами своими, и чтут Меня языком, сердце же их далеко отстоит от Меня» (Мф 15:8). Стоя в церкви телом, стой сердцем и духом, ибо пред Богом стоишь».

Макарий Оптинский (Душеполезные поучения преподобных Оптинских старцев, Храм): «Стоя в храме, не надобно исчислять свои недостатки и тем ум отвлекать от внимания чтения и пения, а просто считать себя грешною за все свои греховности и за рассеяние помыслов, сего и довольно. Святой Исаак пишет: «иже не помышляет себе грешна, молитва его несть благоприятна пред Богом»».

Есть и такой совет: если не знаешь молитв, которые читаются, можно читать те, которые знаешь.

Варсанофий Великий (Руководство к духовной жизни, в. 444): «Если кто, стоя на псалмопении с братьями, не знает псалмов, которые они читают, что ему полезнее: слушать ли их (братьи), или читать те, которые он знает? Ответ. Не знающему псалмов, которые читают братья, вместо того, чтобы слушать их, полезнее будет читать те, которые сам знает, ибо к слышанию примешивается рассеяние».

е). «Как только заметите, что мысли ушли из церкви, ворочайте их назад и сознательно мечтать или блуждать мыслями никогда себе не позволяйте»

Никон Воробьев (Письма, п.63): «Не мечтайте и не праздномыслите, по силе боритесь с этим».

Амвросий Оптинский (Письма к отдельным лицам, п.377): «...во время молитвы должно стараться отвергать всякие помыслы, и, не обращая на них внимания, продолжать молитву; если же стужение (сильное нападение) помыслов очень усилится, то ... должно просить против них Божией помощью».

Георгий Затворник (Письма, п.3.356): «Всякие неподобающие помыслы, особенно находящие в церкви, прогоняются и истребляются смиренною молитвою и прилежным вниманием слову Божию. Когда вы с терпением будете им противиться, то уверитесь самым делом, что они убегут от вас. Душа, обращающаяся ко Господу, нигде не уйдет от искушений вражиих, однако Господь не попускает искуситься паче сил, но еще и помогает переносить искушения, побеждая самого искусителя».

Нравственное богословие Е. Попова (Грехи против 1-й зап., грех: Рассеянная молитва): «Скажут: «что же делать, если посторонние мысли приходят на молитве»?— Не нужно лелеять их и развивать; нужно поскорей возвращаться к предмету—содержанию молитвы, т.е. принуждать себя к сосредоточенной молитве».

Иоанн Златоуст (т.4, беседа 30): «...молю вас, будем бодрствовать, и, зная коварство диавола, постараемся особенно в это время отгонять его так, как будто бы мы видели его присутствующим и стоящим пред нашими глазами, постараемся удалять от себя всякий помысл, смущающий душу вашу, напрягать все свои силы и творить усердную молитву, так чтобы не только язык произносил слова, но и душа вместе со словами восходила (к Богу)».

Феофан Затворник (Письма, п.489): «При молитве мысли лезут: отгонять надо, опять ползут, опять отгонять, и все так. Только не поблажать (не потакать или не считать правильным – от сост.), а как заметите, гоните. Это и есть подвиг трезвения».

Феофан Затворник (Что есть духовная жизнь..., п.32, 58, 71): «...обычно мысли блуждают. Это от недостатка молитвенных чувств. Делайте, однако ж, с ними вот что: как только заметите, что мысли ушли из церкви, ворочайте их назад и сознательно мечтать или блуждать мыслями никогда себе не позволяйте Когда мысли незаметно для вас уходят, тут еще небольшой грех, но когда нарочно станете шататься мыслями там и сям, стоя в церкви, тут уже грех. Господь - посреде сущих в церкви. Кто не о Господе здесь думает, а мечтает, тот походит на того, кто, пришедши к царю, чтобы просить его о чем-либо, стал бы кривляться и вертеться в присутствии его, не обращая на него внимания. Совсем не блуждать мыслями и при всем напряжении Вашем, может быть, и не удастся Вам, но не позволять себе намеренно мечтать и можно, и должно. Относительно блуждания мыслей эти два правила и есть: 1) как только заметите сие блуждание, ворочайте мысли назад и 2) сознательно не позволяйте мыслям шататься». ... (п.58) К Господу обращаться надо, сходя вниманием ума в сердце и там взывая к Нему. Если бы мы неопустительно исполняли это небольшое правило: утвердившись умом в сердце, стоять

пред Господом со страхом, благоговейством и преданностью, - то никогда не возникали бы в нас не только страстные пожелания и чувства, но и голые помыслы. Но та наша беда, что уходим умом из сердца от Господа и блуждаем мыслями на стране далече. В эту пору и вторгаются страстные помыслы, и только мало-мало не спохватись, глядишь - уж и чувства страстные пошли, и желания такие же зашевелились. Вот и борись. А кто виноват?! Не давать бы блуждать мыслям, и брани не было бы. Но пусть сплеховали мы, удалившись из сердца от Господа и тем накликав на себя беду, по крайней мере, теперь, когда беда уже замечена, поспешим опять укрыться туда же - в сердце пред Господа, чтобы воззвать к Нему о помощи. ... (п.71) Что молитва идет плохо, в этом не молитва виновата, а молящийся. Старайтесь молиться как должно, и молитва будет идти хорошо. Кто дурно пишет, на того прикрикнут и погрозят — и он начинает писать исправно. Извольте прикрикнуть на себя и погрозить судом Божиим - и начнете молиться как следует».

Феофан Затворник (Слова во святую Четыредесятницу..., В неделю 1-ю Великого Поста): «...храните внимание ваше нерассеянным. Стойте умом вашим в сердце пред лицом Господа и не попускайте мыслям вашим блуждать попусту в мечтательных представлениях. Блуждающие помыслы отдаляют человека от себя самого и тем самым охлаждают; а сверх того, легко могут навести на предметы вашей страсти, и, прежде чем опомнитесь, разбудить уснувшую страсть, и, может быть, выманить и согласие на нее. А после сего далеко ли до падения?».

Игнатий Брянчанинов (О молитве, отд.3): «Святой Иоанн Лествичник советует заключать ум в слова молитвы, и, сколько бы раз он ни устранился из слов, опять вводить его. Этот механизм особенно полезен и особенно удобен. Когда ум будет таким образом во внимании, тогда и сердце вступит в сочувствие уму умилением, — молитва будет совершаться совокупно умом и сердцем».

Что касается чтения молитв, то есть еще такой совет: заметив рассеяние, можно начать читать заново.

Варсанофий Великий (Руководство к духовной жизни, в. 440): «Так как случается, что в то время, когда я занимаюсь псалмопением, я рассеиваюсь или блуждаю мыслию, то что мне делать? Ответ. Если уклонишься мыслию в рассеяние, то возвратись и начни с тех слов подлежащего псалма, которые удержались в памяти. Если же, возвратившись один, два и три раза, затрудняешься вспомнить слова, на коих прервалось твое чтение, или, вспомнив, затрудняешься найти то место, с которого следует продолжать чтение, то начни тот же псалом с самого начала. Цель врага - та, чтобы забвением воспрепятствовать славословию. Читать подлежащие псалмы в последовательном порядке есть славословие, а не рассеиваться при сем возможно лишь тем, которые имеют чистые чувства; но мы еще немощны. Когда же заметим свою рассеянность, возвратим трезвенность к уразумению читаемого, дабы иначе не послужило оно нам в осуждение».

Обращаем также особое внимание и на следующие поучения:

Исаак Скитский (Собеседования Иоанна Кассиана, 2-е, гл.14, примеч.): «...надобно бдеть за помыслами, не позволять им попусту рассеиваться по разным предметам и во всякое время, а особенно во время молитвы, не должно принимать и те помыслы, которые сами по себе хоть хороши, в другое время пригодны, но во время молитвы не полезны, потому что отвлекают от главного предмета молитвы».

Игнатий Брянчанинов (О молитве): «Необходимо во время молитвы заключать ум в слова молитвы, отвергая без разбору всякий помысл: и явно греховный, и праведный по наружности. Всякий помысл, каково бы ни было его одеяние и всеоружие, но если отвлекает от молитвы, этим самым доказывает, что он принадлежит к полку иноплеменическому».

Нравственное богословие Е. Попова (Грехи против 1-й зап., грех: Рассеянная молитва): «(Говорят) «Не худые, а и добрые, или к доброму делу, возникают на молитве мысли!» Так! Но все же это неуместные мысли. А главное: за бесстрастными или порядочными помыслами (если не удерживаться от них) будут приходиться и страстные, или худые, помыслы».

Схиог. Савва (Ответ на вопросы о монашестве, гл. Молитва): «Во время молитвы не вспоминай даже о нужных и духовных вещах».

ж). «По мере сил охраняй свою память» и воображение

Нил Синайский (153 главы, 44,45): «Молясь, по мере сил, охраняй свою память, чтобы не что-либо свое внушала тебе, но возбуждала тебя к разумному продолжению молитвы, потому что ум во время молитвы обыкновенно крайне окрадывается памятью. Память молящемуся приводит на мысль или представления о чем-либо давнем, или новые заботы, или лицо человека оскорбившего».

Петр Дамаскин (Творения, кн.2, сл.9): «...представлять себе во время молитвы какой-либо образ, вид или помысел не только не хорошо, но, напротив, весьма вредно. Ум должен быть в месте Божию, как то объясняет святой Нил, приводя изречение псалма: «и бысть, - говорит, - в мире место Его» (Пс. 75, 3). Мир же состоит в том, чтобы отнюдь не иметь помысла хорошего или худого».

Игнатий Брянчанинов (О молитве): «Ум во время молитвы должно иметь и со всею тщательностью сохранять безвидным, отвергая все образы, рисующиеся в способности воображения, потому что ум в молитве предстоит невидимому Богу, Которого невозможно представить никаким вещественным образом. Образы, если их допустит ум в молитве, соделаются непроницаемою завесою, стеною между умом и Богом».

Письма Валаамского старца (п.83): «Очень печально слышать, что священники учат своих духовных чад во время молитвы в уме представлять образ Спасителя или Божией Матери или какого святого. Такой способ молитвы неправильный, даже вредный. Знаю, что, которые так молились, повреждали свои головы и ходили лечиться к докторам».

Иосиф Оптинский (Письма, п. 263): «Пишешь о сердце. Если не понимаешь, то и не надо понимать, а молись, как молишься. Св. Отцы запрещают искать сердечного места, а советуют молитву творить со вниманием, с чувством покаяния о грехах своих. И такая молитва есть правильная. И в уме представлять ничего не надо, а если что представляешь, то не обращай на сие ни малейшего внимания».

Схииг. Савва (Ответ на вопросы о монашестве, гл. Молитва): «Всеми силами храни себя от чувственных мечтаний, потому что от этого можно впасть в исступление ума».

з). «Чем более стесняет нас тягостный шум плотских помыслов, тем пламеннее и настойчивее мы должны быть в молитве» и звать Господа на помощь

Григорий Двоеслов (40 бесед на Евангелие, беседа 2): «...чем более стесняет нас тягостный шум плотских помыслов, тем пламеннее и настойчивее мы должны быть в молитве. Этот шум препятствует нам вопиять, так как и на молитве большею частью мы страдаем от воображения грехов наших. Но именно, тем громче надобно возвышать голос сердца, чем сильнее встречает он препятствия, доколе он не превысит шума нетерпимых помыслов, и своим напряжением и неотступностью достигнет святого слуха Господня. Что мы теперь говорим, то, думаю, каждый испытал на себе самом; потому что, когда мы душу свою направляем от мира сего к Богу, когда обращаемся к молитве, тогда во время молитвы нашей становится для нас уже неприятно и тягостно то самое, что прежде мы делали с услаждением. Помыслы о грехах отстраняются от очей сердечных силою святого желания; воображение их превозмогается воплями покаяния».

Исаак Сирин (Слова подвижнические, сл.52): «Если, когда отправляешь службу, помысл заговорит в тебе и станет тебе нашептывать: „поспеши несколько, ибо дела у тебя много; скорее освободишься“, ты не приобщайся к сему помыслу. А если сильнее будет беспокоить тебя этим, то воротись тотчас назад на одну славу, или на сколько хочешь, и каждый стих, заключающий в себе вид молитвы, с размышлением повторяй многократно. И если опять будет смущать и стеснять тебя помысл, оставь стихословие, преклони колена на молитву и скажи: „желаю не слова вычислять, но обителей достигнуть; ибо всякою стезею, какою не поведешь меня, пойду скоро“. ...Если же, когда пребываешь во бдении, продолжительное стояние одолевает тебя своею долговременностью, и изнеможешь от бессилия, и скажет тебе помысл, вернее же сказать, злоститреный проговорит в помысле, как в змии: „окончи, потому что не можешь стоять“, то отвечай ему: „нет; но посижу одну кафизму, и это лучше сна...».

И при этом надо звать Господа на помощь, чтобы Он избавил от нашептывания помыслов.

Исаак Скитский (Собеседования Иоанна Кассиана, 2-е, гл.10, гл.14 примеч.): «...чтобы мне освободиться от этой нечистоты души (блуждания помыслов и рассеяния при молитве – от сост.), от которой не могу избавиться многими стонами и воздыханиями, необходимо буду взывать: «Боже, в помощь мою вонми: Господи, помощи ми потщися» (Поспеши, Боже, избавить меня, (поспеши), Господи, на помощь мне (Пс.69.1)) ...Мы, по своей немощи, одними своими силами не можем и этого достигнуть и ничего доброго сделать, то надобно молиться Богу, чтобы помог суетные помыслы прогнать, сохранить неразвлекаемое внимание во время молитвы и дал чувства умиления».

и). «Слова молитвы должно произносить очень неспешно», а также «произнося немногие и простые слова»

Тихон Задонский (Сокровище духовное, ст.15): «1) Чтение молитв со скоростью, с какой только может язык справиться, не приносит никакой пользы. 2) Спешно читаемые стихи и поющиеся песни

только шум один делают, а читающим и поющим не только не полезны, но и в грех обращаются. 3) Отсюда бывает, что попы, клирики и прочие люди, так читающие и поющие, не только не исправляются, но и хуже делаются, ибо никогда не молятся, хотя и часто в церковь ходят и молятся».

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

Иоанн Кронштадтский (Моя жизнь во Христе, 374): «Когда совершаешь молитву, правило, особенно по книге, не спеши от слова к слову, не прочувствовавши его истины, не положивши его на сердце, но сделай и постоянно делай себе труд чувствовать сердцем истину того, что говоришь ...».

Игнатий Брянчанинов (О молитве, отд.3): «Слова молитвы должно произносить очень неспешно, даже протяжно, чтобы ум имел возможность заключаться в слова».

Игнатий Брянчанинов (Советы относительного душевного иноческого делания, гл.19): «Особенно способствует сохранению внимания во время молитвы весьма неспешное произнесение слов молитвы. Произноси слова не спеша, чтоб ум мог с большим удобством сохранить заключение свое в словах молитвы, чтоб он не ускользал ни из одного слова ее. Произноси слова несколько вслух, когда ты молишься наедине, и это способствует сохранению внимания».

Иоанн Златоуст (т.12, ч.2, Слово 2 о молитве): «Молящемуся должно молиться так, чтобы, всецело сосредоточившись и напрягши ум, призывать Бога со скорбной душой, не умножая слов и не распространяясь в молитве, а произнося немногие и простые слова, потому что не от множества слов, а от трезвости души зависит услышание».

Иоанн Лествичник (Лествица, сл.28): «Не старайся многословить, беседа с Богом, чтобы ум твой не расточился на изыскание слов. Одно слово мытаря умилостивило Бога, и одно изречение, исполненное веры, спасло разбойника. Многословие при молитве часто развлекает ум, и наполняем его мечтаниями, а единословие обыкновенно собирает его».

Также святые отцы говорят, что на молитве необходимо быть как ребенок или больной, который не мудрствует и не пытается казаться лучше, чем он есть на самом деле, а говорит просто и открыто о своих бедах и нуждах, с твердой надеждой на то, что его слышит Отец Небесный и Врач наших душ.

Исаак Сирий (Слова подвижнические, сл.49): «Когда предстанешь в молитве пред Бога, соделайся в помысле своем, как бы муравьем, как бы пресмыкающимся по земле, как бы пиявицею и как бы ребенком лепечущим».

Иоанн Лествичник (Лествица, сл.28): «... научайся молиться из примера больных, как они умоляют врача о пощаде, когда он приготовился резать или жечь их тело. Не употребляй в молитве твоей премудрых выражений; ибо часто простой и неухищренный лепет детей был угоден Небесному Отцу их».

Феофан Затворник (Письма, п.718): «...молитва – речь детей к Отцу, без всяких казистостей».

Схиог. Савва (Ответ на вопросы о монашестве, гл. Молитва): «В молитве не употребляй премудрых выражений и не многословь, беседа с Богом, потому что многословие часто развлекает ум и наполняет его мечтаниями».

А теперь приведем общие правила для молитвы в храме, обозначенные свт. Феофаном.

Феофан Затворник (Созерцание и размышление, ст. Как стоять в храме Божиим): «Можно всегда ходить в храм Божий, но не на похвалу, а на осуждение себе; можно ходить каждый день и не получать от того никакой пользы духовной. Что же надобно делать, дабы избежать этого? Всё, относящееся сюда, можно совместить в следующих правилах. С первым ударом колокола надо бросить всякое дело и готовить душу свою к церковной молитве прочитыванием или Царю небесный, или Богородице Дево, радуйся, или Отче наш, или другой какой-нибудь молитвы. Подходя к храму, надо оставить у порога его все заботы и попечения о делах, чего бы они ни касались, чтобы с невозмущенною мыслью войти внутрь его. Вступая в церковь, надо облечься, как одеждою, благоговением, памятуя - к Кому приходим и к Кому намерены обратиться в молитве. В храме, заняв место, уже не переменять его без особенной надобности, но, собрав мысли, стать умом пред лицом Господа вездесущего, принося Ему благоговейное поклонение телом и духом в сердце сокрушенном и смиренном; после сего надо с мыслию неразвлеченною следить за всем, что действуется, поется и читается в церкви, - и так до самого конца службы. Поступая так, не будем скучать в церкви, озирайтесь туда и сюда, заводите разговоры и желать, чтобы поскорее кончилась служба, ибо тогда, переходя от одного молитвенного чувства и помышления к другому, мы будем походить на тех, кои в саду благоуханном переходят от одной группы цветов к другой. Вследствие сего духовная теплота, плод внимательной молитвы, исполнит сердце наше невыразимую сладостью, которая не даст заметить телесного в стоянии труда и сделает всякую службу, как бы она ни была продолжительна, краткою».

к) Нельзя отчаиваться, если не получается быть внимательным на молитве

Нельзя не привести и предупреждения святых отцов о том, что не следует отчаиваться, когда сознаешь, что ты постоянно невнимателен при молитве и не получается надолго сосредоточиться на словах молитвы.

Иоанн Лествичник (Лествица, сл.4): «Непрестанно борись с парением твоих мыслей, и когда ум рассеялся, собирай его к себе, ибо от новоначальных послушников Бог не ищет молитвы без парения. Поэтому не скорби, будучи расхищаем мыслями, но благодушествуй и непрестанно воззывай ум ко вниманию; ибо никогда не быть расхищаему мыслями свойственно одному Ангелу».

Феофан Затворник (Письма, п.825): «Успех (в молитве) не вдруг покажется. Для сего потребуются месяцы и годы. Потому нечего отчаиваться в успехе, когда не скоро оказываются плоды труда».

Игнатий Брянчанинов (Аскетические опыты 1, О молитве, ст.2): ««Всё, чего ни будете просить в молитве, верьте, что получите, - и будет вам» (Мк.11,24) – возвестил Господь. И потому, отвергнув всякое сомнение и двоедушие, неотступно пребывай молитвою при Господе, повелевшем «всегда молиться и не унывать» (Лк.18,1), т.е. не приходить в уныние от тесноты молитвенной, которая, в особенности сначала, тягостна, невыносима для ума, привыкшего блуждать повсюду».

Макарий Оптинский (Письма к мирским особам, п. 252): «Огорчение твое о том, что не могла горячо, усердно помолиться, неправильно... Смиранный может ли когда подумать, что он хорошо молится? Он всегда видит свою худость и не мечтает о высоте молитвы, а вопиет, как мытарь, а Бог приемлет молитвы смиренных и дает им цену, а не сами мы».

Макарий Оптинский (т.3, Письма к монахиням, п. 2): «Когда становимся на молитве, тогда враги ополчаются против нас, влагая разные помыслы и представляя неподобные мечты, стараясь отторгнуть от молитвы или ввергнуть в уныние. Но мы должны иметь благое произволение о приношении молитвы и стараться о собирании бродящих мыслей наших в словеса молитвы; но при нашествии оных не смущаться, а, познавая свою немощь, каяться пред Господом. Смущение за нашествие помыслов показывает малодушие наше, происходящее от гордости; мы хотим видеть себя чистыми пред Богом, по примеру фарисея, а не грешными, как мытарь; оттого-то нам и не дается чистота молитвы, что мы возмним о себе нечто высоко; а еже есть в человецех высоко, мерзость есть пред Богом (Лк. 16, 15). Так лучше при недостатках наших смиряться и каяться, нежели смущаться; а при исправлении не высокоумствовать».

Макарий Оптинский (Письма к мирским особам, п. 231): «Вы смущаетесь, что во время молитвы не можете собрать своих мыслей, но рассеиваетесь: молиться без развлечения — есть дело совершенных, но мы, немощные и находящиеся в борьбе (со страстями), должны собирать скитающиеся мысли наши и смиряться при нахождении помыслов, и отнюдь не смущаться, ибо смущение подает врагу силу больше на нас вооружаться, а смирение прогоняет его. А если бы всегда имели молитву чистую, без развлечения, то опять не избежали бы тщеславных и гордых помыслов, от врага наносимых. Помните, что Бог приемлет молитву смиренных».

Макарий Оптинский (т.5, Письма к монахиням, п.528): «...Ты жалуешься на рассеянную свою жизнь и на сухую безотрадную молитву. Ежели мы должны в терпении нашем стяжать души наша, то и в этом случае надобно предаться терпению. Горячая и утешительная молитва есть дар Божий и награда; но она не столько даруется нашему деланию, сколько смирению; а когда мы и в делании еще скудны, то больше должны смиряться, а награды не искать. Будем молиться мытаревою молитвою, который не искал отрады, а просил милости грешному. Молитву нашу мы не можем сами ценить, но молиться со смирением; когда и отрады нет, должны смиряться, молитву не оставлять и не искать отрады; получив оную, можем обольститься, а терпевши лишение, получим милость».

Макарий Оптинский (т.6, Письма к монахиням, п.291): «...Холодность твоя в молитве да покрывается и заменяется смирением, вместо смущения о том, что нет у тебя теплоты и слез в молитве; слезы же легкомысленных людей паче надывают; ты теперь, не имея слез, невольно сознаешь свою нищету, а при оных мечтала бы и о богатстве духовных дарований; я не приписываю тебе хвалы за холодность, но не безопасно полагаться и на слезы, по слову св. Лествичника: «не верь тем слезам, кои текут прежде очищения твоего»; ежели бы истинно смирилась, то и слезы могли бы явиться, как и в блаженствах сказано: после нищеты духовной плач (Мф. 5, 3-4)».

Схиог. Савва (Ответ на вопросы о монашестве, гл. Молитва): «Когда бываешь расхищаем мыслями, не скорби, но благодушествуй и непрестанно взывай ум во внимание. ... Понуждай себя к непрестанной молитве, но не ожидай успеха от своих усилий. У кого раскрывается сознание, в чем заключается существо молитвы, тот пресекает всякое ожидание плода от одного своего усилия и все

упование возлагает на Бога. Тогда-то и приходит благодать, в момент ей одной ведомый, и прививает молитву к сердцу. Тогда все то же будет по внешнему виду; но не то же по внутренней силе. Только надо помнить, что всякая поспешность, нетерпеливость, забегание вперед, желание поскорее достигнуть последних результатов молитвы, не пройдя медленного и болезненного пути, обрекает делателя на полную безуспешность и бесплодие его труда, и даже является источником самообольщения, доводящего до повреждения ума. Хотя бы кто стоял на самой высоте добродетелей, но если он молится не как грешник, признающий себя недостойным высоких видений, молитва его отвергается Богом. Хотя бы мы проходили возвышенные подвиги, они не истинны и бесплодны, если при них не имеем болезненного чувства покаяния».

Василий Великий (Подвижнические уставы, гл. 17): «Когда же диавол предпринимает строить свои козни и с великою силою старается в безмолвствующую и в покое пребывающую душу выпустить свои помыслы, как разжженные какие стрелы, внезапно воспламенить ее и произвести в ней продолжительные и неистребимые воспоминания однажды в ней впечатленного, тогда трезвением и усиленной внимательностью должно отражать таковые нападения, подобно тому как борец самую строгою осторожностью и изворотливостью тела отклоняет от себя удары противоборцев, и между тем все, то есть и прекращение брани и отражение стрел, приписывать должно молитве и призыванию помощи свыше. Ибо сему научает нас Павел, говоря: «над всеми восприимше щит веры, в немже возможете вся стрелы лукаваго разжженных угасити» (Еф. 6, 16). Хотя бы во время этих молитв он и стал влагать лукавые мечтания, душа не перестает молиться и да не почитает собственными своими произражениями эти лукавые всеяния врага, эти мечтания неистощимого в кознях чудодея, но рассудив, что появление неприличных мыслей бывает в нас по безотвязности изобретателя лукавства, тем сильнее да припадает к Богу и да молит Его рассыпать лукавую преграду остающихся в памяти непристойных помыслов, чтобы стремлением ума своего беспрепятственно, без всякого промедления и мгновенно, востечь к Богу, когда нашествия лукавых помышлений нимало не будут пресекать пути. Если же и продолжится таковое восстание помыслов по безотвязности воюющего с нами, то и в этом случае не должно приходить в отчаяние и оставлять подвиги на половине дела, но терпеть дотоле, пока Бог, видя нашу стойкость, не озарит нас благодатию Духа, которая обращает в бегство наветника, очищает и наполняет Божественным светом ум наш и дает, что мысль наша в неволненной тишине служит Богу с веселием».

Также святые отцы говорят, что не следует переставать быть внимательным при молитве по причине того, что это порок всех грешников.

Макарий Оптинский (т.3, Письма к монахиням, п. 2): «Когда ж вы не можете так, как должно, молиться или приуготовить себя к оной, то неужели надобно совсем молитву оставить? Напротив, надобно себя нудить к молитве, хотя бы и противилось тому сердце; а Господь, видя таковое наше понуждение и насилие к молитве, подает Свою помощь, по словам св. Макария и Петра Дамаскина: давая молитву молящемуся (1Цар. 2, 9); кто молится добре простою молитвою, тому дает Господь дар молитвы умной. Помните, дар молитвы, а не собственность твоя; надобно сей дар заслуживать не одною молитвою, но и прочими благими делами: смиренномудрием, простотою, терпением, простодушием; а без сих добродетелей, хотя мнится кто якобы стяжал молитву, но прельщается; не молитва это, но маска молитвы».

Макарий Оптинский (Письма к мирским лицам, п.271): «Вы, прибегая к молитве, видите ее нечистою и говорите: какая это молитва? правда, что худая, однако ж не фарисейская, но, кажется, хотя не совершенно мытарева, но ближе к ней. И не должно ее оставлять, укоряя себя за скверну ее и стараясь воззвать от помыслов. Оставивши ж ее, какую приобретете пользу? Там, по крайней мере, за неисправность ее осуждаем себя, а может быть, когда и одно слово может умиловить Бога, нам неведущим, а только смиряющим себя. Оставя ж молитву, совершенно охладеем».

Иосиф Оптинский (Житие иеросхимонаха Иосифа): «Рассеиваешься иногда при молитве Иисусовой. Трудно, чтобы никогда не рассеиваться. Это свойственно только совершенным, а мы с тобой люди грешные. На языке, говоришь, молитва, а на уме Бог весть что, и потому думаешь, не оставить ли в таком случае молитву. Нет, не оставляй. Лучше сухим хлебом питаться, нежели оставаться совсем без хлеба».

Итак:

Нравственное богословие Е. Попова (Грехи против 1-й зап., грех: Рассеянная молитва): «...нужно каждый раз сознавать свою вину, если молитва бывает рассеянная».

Платон Митр. Москов. (т.4, Слово на освящение домового храма... в Чудове монастыре): «Когда, говорю, телом ты во храме, но дух твой на зрелищах, на торжищах, в доме невоздержания, во объятиях любодейцы: тогда внутренний жертвенник твой не утвержден, душа твоя колеблется и близка есть к

падению, надлежит всемерно утверждать тебе оную знанием закона Божия и рачительным хранением заповедей его, вопия к Богу с пророком: «Пригвозди страху твоему плоти моя» («Трепещет от страха Твоего плоть моя») (Пс.118,120)».

Тихон Задонский (Сокровище духовное, ст.15): «...благочестивым нужно в молитве осторожными быть, врагу противиться, мыслям не допускать рассеиваться, и Богу одному внимать, чтобы как телом, так и духом перед Богом стояли, как телом перед Ним падаем, так и духом перед Ним падали, чтобы то, что говорит язык, о том ум и сердце не молчали бы, — словом, чтобы внутренность молящегося с наружностью согласна была».

Игнатий Брянчанинов (Аскетические опыты 2, О существенном делании монаха): «Насколько кто ограничит (безвременные занятия) и отвергнет предметы их, настолько удержит мысль от парения, насколько удержит мысль, настолько даст место чистой молитве и докажет веру во Христа. Если же кто, по причине маловерия или другой какой немощи, не может так поступать, тот, по крайней мере, пусть признает истину и подвигается по силе, обвиняя свое младенчество. Лучше подвергнуться ответственности за оскудение, чем за прелесть и возношение... Постараемся отстранять от себя всякое мирское попечение надеждой и молитвой. Если же не возможем исполнить этого, как должно, то будем приносить Богу исповедание в оскудениях; от упражнения же в молитве не попустим себе отступить. Лучше подвергнуться укорению за частное упущение, нежели за совершенное оставление».

Также есть такой очень важный совет: при рассеянии можно кратко укорить себя и продолжить стараться внимать словам молитвы, а после молитвы попросить прощение у Бога за рассеяние и страстные помыслы при молитве.

Варсанофий Великий (Руководство к духовной жизни, в. 442): «Когда брат читает псалмы, то помысел мой иногда пребывает мирен, иногда же развлекается. Что мне должно делать? Ответ. Когда помысел твой пребывает мирным и видишь, что от чтения брата ты получаешь умиление, то держись сего дела. А как скоро увидишь, что ум твой увлекается в другие помышления, то укори его и понудь себя внимать словословию брата».

Варсанофий Великий (Руководство к духовной жизни, в. 441): «Если же развлекаюсь умом в молитве, что мне делать? Ответ. Когда молишься Богу и развлекаешься умом, то подвизайся, пока не помолишься без рассеяния, и бодрствуй твоим умом, чтобы не развлекался. Если же сие продлится, то хотя в конце молитвы укори себя внутренне и скажи с умилением: "Господи, помилуй меня и прости мне все согрешения мои!" - и получишь прощение во всех согрешениях и в рассеянности, бывшей во время молитвы».

Феодан Затворник (Что есть духовная жизнь..., п.47): «...когда стоите на молитве, заботьтесь удерживать ум от парения и чувство от холодности и равнодушия, всячески напрягаясь и внимание хранить, и теплоту чувства возгнетать. После каждой прочитанной молитвы кладите поклонов сколько рассудите со своим молитвенным словом о чувствуемой нужде или с обычною краткою молитовкою. Чрез это молитва немного продлится, но сила ее возрастет будет: Особенно по окончании молитв подольше сами помолитесь, прося прощения за невольные отбегания ума и предавая себя в руки Божий на целый день».

И последний совет:

Феодан Затворник (Что есть духовная жизнь..., п.32): «Надо нудить себя. Без труда и напряжения умного не достигнете ничего духовного. Много помогают согрешению сердца поклоны. Их и кладите почаще, и поясные, и земные».

На этом закончим говорить о праздномыслии в виде рассеяния помыслов на молитве, когда мысли направлены не к Богу.

Заметим, что есть и еще другая сторона праздномыслия – мысли, состоящие из мысленных разговоров, но об этом мы не будем сейчас говорить, т.к., во-первых, это тема о страстных помыслах и брани с ними, и, во-вторых, это вопрос уже для тех христиан, которые занимаются таким духовным деланием как трезвение, а эти беседы для христиан, которые еще или не видят, или плохо видят свои мысли.

Заключение. Святые отцы о пороках ума – блуждании и рассеянии мыслей

Итак, выше мы показали некоторые состояния ума грешника, которые относятся к понятию праздномыслие и блуждание ума. На примерах и из учений святых отцов мы увидели, во-первых, что ум и сердце грешника склонно к мечтательности, при которой создается другая действительность и при которой человек развлекает себя. Во-вторых, мы говорили о том, что рассудительность грешника больна

тем, что она постоянно прерывается ненужными воспоминаниями и мечтаниями, что уводит от логичности и стройности рассуждения, и о том, что почти все мысли человека о мирском попечении. В-третьих, речь шла о таком виде праздномыслия, как рассеянность при молитве, при которой есть и мечтательность, и воспоминания, и мысленные разговоры, и рассуждения о мирском и мн. другое.

А теперь подведем итог об этом пороке ума.

Блуждание и рассеяние ума – духовная болезнь всех грешников

Напомним о том, что мы говорили в самом начале нашей темы - блуждание и рассеяние ума всеобщая болезнь грешников.

Авва Феона (Собеседование 3-е Иоанна Кассиана, гл.20): «...кто, рассматривая свою совесть, сознает, что он отправлял по крайней мере хоть одно богослужение (не говорю — больше) без всякого перерыва словом, или делом, или помыслом, тот пусть скажет, что он без греха. Потому если мы сознаем, что при легком развлечении человеческого ума нельзя не иметь всех этих праздных и суетных помыслов, то должны искренно сознаться, что мы не без греха. Ибо с какою бы осмотрительностью кто ни старался сохранять свое сердце, никогда не сохранит его по желанию своего духа, при противоборстве плоти».

К состоянию рассеяния мыслей и блужданию можно относиться по-разному.

Игнатий Брянчанинов (Аскетические опыты 1, О рассеянной и внимательной жизни): «Все святые тщательно избегали рассеянности. Непрестанно, или, по крайней мере, по возможности часто они сосредоточивались в себе, внимая движениям ума и сердца, и направляя их по завещанию Евангелия. Навык внимать себе предохраняет от рассеянности и среди окружающего со всех сторон, шумящего развлечения. Внимательный пребывает в уединении, сам с собою, посреди многолюдства».

Истинный подвижник в этом рассеянии видит нечистоту своего сердца; он видит, например, как через воспоминание о ком-то проявляется его злопамятность или мстительность, видит как появляется желание усладиться пищей или видит как мечтает его внутренний человек о чем-то несбыточном, видит, как он ходит без Бога, надеясь на свое мнение и желание и мн.др. При этом ему становится стыдно перед Богом, и прискорбно оттого, что его внутренний человек наполнен ядовитыми змеями страстей, которые по очереди высовывают свои головы в виде мыслей и образов, и отвлекают душу от Бога. И он вопиет к Богу о прощении и помощи, прося Его избавить от всей этой нечистоты.

Вот как передает свт. Игнатий осознание души и духа истинных подвижников об этом пороке.

Игнатий Брянчанинов (Аскетические опыты 2, Совещание души с умом): «(Глас души) Во мне кипят бесчисленные греховные страсти! Я непрестанно оскверняюсь разнообразными согрешениями: то мучат меня гнев и памятозлобие; то чувствую, что горю пламенем любодения. Волнуется кровь, разгорячается воображение от какого-то действия, мне чуждого, враждебного, и вижу предстоящие мне соблазнительные образы, влекущие к мечтанию греха, к услаждению губительным соблазном. Не имею сил бежать от соблазнительных образов: невольно, насильно приковываются к ним мои болезненные очи....Ум мой! Ты - руководитель души. Наставь меня! Введи в меня блаженное спокойствие! Научи меня, как мне затворить в себя вход впечатлениям мира, как мне обуздать и подавить страсти, которые возникают во мне самой. Мир и страсти измучили, истерзали меня. (Глас ума) - Неутешительным будет мой ответ. И я вместе с тобой, душа, поражен грехом. То, о чем ты говорила, мне вполне известно. Как я помогу тебе, когда мне самому нанесены убийственные удары, когда я лишен силы действовать самовластно? В непрерывной деятельности моей, дарованной мне Творцом и составляющей мое свойство, я непрерывно подчиняюсь постороннему влиянию. Влияние это - влияние греха, которым я поврежден и расстроен. Это влияние непрестанно отвлекает меня от Бога, от вечности, влечет в обольщение суетным и преходящим миром, в обольщение собой, в обольщение тобой, душа, в обольщение грехом, в обольщение ангелами падшими».

И вот что видели в себе и знали об этом пороке святые подвижники, когда молились.

Феодит, Митроп. Филадельфийский (Добротолюбие, т.5, Слово, в котором выясняется ..., 15): «Хочу впрочем дать тебе знать и о нижеследующем, чтоб иначе, думая о себе, что молишься, не быть тебе далеку от молитвы, не трудиться бесплодно, и не вотще теши (тщетно подвизаться) (Гал.2, 2). Как во время устной молитвы, иногда псалмопение совершается, а ум где-либо инуды носится, блуждая в страстных помышлениях по предметам мирским, так что от этого теряется самое понимание поемого: так бывает и в мысленной молитве. Часто мысль повторяет слова молитвы, а ум (внимание) не сопутствует ей, не устремляет ока своего к Богу, к Кому и обращается беседа в молитве, но незаметно уклоняется в другие какие-либо помышления. И хотя мысль обычно говорит слова, но ум ускользает от

ведения Бога (памятование о Нем и разумного о нем предстояния). Тогда душа является неустроенной и как бы бессознательной; ибо ум ее блуждает в каких-либо мечтаниях и кружится или в том, к чему невольно увлекаем и чем украдаем бывает, или в том, к чему сам произвольно отходит. Когда же в душе нет молитвенного строя, когда молящийся не сознает даже, пред Кем молится, и о чем молится. Как усладится ему молитва его? Как обвеселится молитвою сердце того, кто вид только имеет молящегося, а не истинную в себе учреждает молитву? Возвеселится сердце ищущих Господа (Пс. 104, 3). Ищет же Господа тот, кто всею мыслью и с теплым расположением припадает к Богу, отрывая всякое мирское помышление ради уведения Бога и любви, источаемых частою чистою молитвою».

Исаак Скитский (Собеседования Иоанна Кассиана, 2-е, гл.10,13): «Возмущаюсь ли разными бесчисленными блужданиями души и непостоянством сердца, не могу ли удержать рассеяния помыслов и самую молитву свою не могу изливать без перерыва, без мечтаний, суетных образов, без воспоминания о словах и делах и чувствую себя стесненным такою сухостью этой бесплодности, что вовсе не сознаю в себе никакого возникновения духовных чувств... (гл.13) Ибо ум наш, поняв заглавие какого-либо псалма, нечувствительно отвлекаясь от него, без сознания, как бы в исступлении, переходит к другому тексту Священного Писания. А когда начнет сам в себе размышлять о нем, еще не обзрит его всецело, как приходит на память другое свидетельство, а от этого еще к другому переносится размышлением, и таким образом дух, всегда переходя от псалма к псалму, от евангельского текста к апостольскому чтению, от этого к пророческим словам, а отсюда к каким-нибудь священным историям, переносится по всему составу Священного Писания, как непостоянный, как бы блуждающий; ничего не может по своей воле отвергнуть или удержать, вполне что-нибудь обсудить, исследовать, только, так сказать, осязает и отведывает духовные чувства, а породить, приобрести что-либо не может. Таким образом, дух, колеблясь и блуждая, даже и во время богослужения, как пьяный, развлекается по разным предметам, никакой обязанности не исполнит как должно; например, когда молится, то вспоминает псалом или что другое прочитанное; когда поет, то размышляет о чем-нибудь другом, нежели что содержит текст самого псалма; когда читает, то думает, что то-то надобно сделать, или вспоминает о сделанном и, таким образом, ничего правильно и благовременно не принимает и не удаляет от себя, водится как бы случайными впечатлениями, не имеет власти удержать то, чем услаждается, или останавливаться на том».

В отличие от духовных подвижников, человек, который никогда не занимался трезвением и постоянной молитвой, может просто констатировать о рассеянии и не понимать той глубины, которая открыта истинному подвижнику.

А есть и такие люди, которые вообще не видят этих страстных состояний своего ума и сердца.

Игнатий Брянчанинов (Аскетические опыты 1, О рассеянной и внимательной жизни): «Сыны мира признают рассеянность невинною, а святые Отцы признают ее началом всех зол. ... Ведущий жизнь рассеянную, прямо противоречит заповедям Господа Иисуса Христа жизнью своею. ... Тщетно рассеянные приписывают невинность жизни рассеянной! Этим они обличают злокачественность недуга, их объемлющего. Их недуг так велик, так притупляет чувства души, что душа, болезнующая им, даже не ощущает своего бедственного состояния».

К сожалению, опыт говорит, что к вопросу о блуждании мыслей почти все люди, и неверующие в Бога, и верующие, относятся легкомысленно, считая его только процессом мышления (говорят: я думаю) или вообще не замечают блуждания, или обращают внимание только на явно греховные мысли. Мы обычно проводим целый день в воспоминаниях, мечтаниях, пустых размышлениях, страстных помыслах, мысленных разговорах и даже не отдаем себе в этом отчета.

Феофан Затворник (Что есть духовная жизнь..., п.57): «Обычное наше состояние таково: мысли блуждают туда и сюда, чувства и желания хоть и кольшутся, но без определенного направления. Так бывает сплошь и рядом. Иногда целые дни проходят так. Мысли эти бывают большею частью суетные, прикрепляющиеся к текущим житейским делам и подручным занятиям. Между ними часто проторгается пустомыслие или мечтание не зная о чем. И пустые, и суетные мысли толпятся большею частью на поверхности души».

Феофан Затворник (Сборник слов «Внутренняя жизнь», гл.3): «...вот предмет, который вас занимал, отошел - его место заступил другой; этот тотчас замещен третьим; не успел этот показаться, как его теснит четвертый, гонимый в свою очередь пятым, и так далее. Одно помышление спешно сменяется другим - и это так быстро, что всегда почти нет возможности дать себе отчета в том, что прошло чрез нашу голову. Эта подвижность помышлений не оставляет нас не только в промежутках занятий, например при переходах с одного места на другое, но и во время их, как бы важны они ни были: и во время молитвы здесь, в храме, или дома, и во время чтения и даже размышления углубленного и прочее».

Обычно называют это думанием, в существе же дела это есть расхищение ума, или рассеянность и отсутствие сосредоточенного внимания, столько нужного в деле управления самим собою».

Паисий Святогорец (Духовная борьба, ч.1, гл.4): «... даже если твой ум постоянно находится в области не прямо греховных предметов, но вращается среди вещей нейтральных, эти нейтральные вещи, развлекая ум, тоже "нейтрализуют" его, и он расточает себя понапрасну. А, кроме того, помыслы, которые рождаются от рассеянности, коварнее, чем помыслы (откровенно) злые. Ведь первые помыслы мы не замечаем и поэтому не выбрасываем их из себя».

Так же мы говорили, что состояние ума и мыслей показывает истинного внутреннего человека и что человеку дорого.

Каллист Катафигиот (Уцелевшие главы..., 28): «... чем кто занят и на что обращает взор, к тому и стремится, а к чему стремится, тем и побеждается; чем побеждается, тем бывает и поработен, и действительно таковой служит твари более Творца. Ибо ум каждого тем бывает поработен, тому служит и то любит, на что он взирает и чем бывает занят».

Итак, святые отцы говорят, что такое устроение ума является духовной болезнью.

Феофан Затворник (Толков. на посл. Ефес. 6,14): «Мысли грешника непрестанно блуждают и никогда не постоят на одном. Это брожение помышлений делает его бессильным нравственно...».

Феофан Затворник (Что есть духовная жизнь..., п.12): «Блуждание помыслов, непостоянство желаний страстных и тревоги сердца непрестанно беспокоят нас, не давая ни одного дела сделать как должно и всегда почти сбивая нас с пути. Это болезнь хотя всеобщая и повсюдная, но не естественная, а нажитая нами произвольно».

А, например, святой Макарий называет такое состояние ума «разжиженным».

Макарий Великий (Собрание рукописей типа 3. Поучения, п.10): «Много людей, имеющих вонне вид живущих, а ум у них разжижен, невозвратно блуждает».

Заметим, что есть христиане, которые не совсем правильно понимают вопрос о блуждании ума, т.к. объясняют это явление не с духовной точки зрения, а с мирской и медицинской.

Интернет – источник: «(Вопрос) Здравствуйтесь, батюшка! Скажите, а считается рассеянностью, если, когда на молитве приходят сторонние помыслы и обнаруживаешь их, стараешься их отбросить, не беседовать с ними? Переживаю, что, может быть, не всегда сразу их обнаруживаю, но сознательно стараюсь не отвлекаться. (Ответ) Рассеянность - это рассеянность, когда мысли блуждают, а о молитве не думаешь. Иногда удивляешься работе мозга - он воспроизводит слова молитвы, а мыслит совершенно о другом!.. С этим нужно бороться! Иначе смысла нет и толку!».

В этом ответе верно передано понятие рассеяния, и то, что надо с ним бороться, но причиной почему-то называется «работа мозга». Мы не знаем было ли это ошибочное высказывание вызвано необдуманным употреблением слов или это результат не правых знаний, но для того, чтобы не иметь заблуждений, скажем о какой работе мозга может идти речь. Вот что говорят об этом научные исследователи.

Интернет – источники: 1) «Когда человек не занят решением конкретной задачи, мысли блуждают. Как выяснили американские ученые, когда человек не занят решением конкретной задачи, в мозге активизируются участки, ответственные за мечтания. Как правило, большую часть времени занимают размышления о делах, которые нужно сделать в течение дня. Этот процесс называют независимым от раздражителей мышлением, или блужданием мыслей. Для того чтобы определить, какие участки мозга активны, использовали метод функциональной магнитно-резонансной томографии (МРТ). Такими участками оказались верхняя фронтальная извилина, островок и некоторые части височных долей. Если мозг не решает конкретную задачу, то мысли блуждают, произвольно перескакивая с одного предмета на другой; это происходит легко и плавно. Ученые выдвинули несколько гипотез: возможно, это необходимо для того, чтобы мозг мог быстро реагировать на опасность, а может быть, мысленные путешествия во времени помогают человеку не терять связь между прошлым, настоящим и будущим. И наконец, блуждание мыслей происходит просто потому, что оно может происходить». 2) «Свободные, не стимулируемые ничем мысли блуждают не по всему мозгу, а по вполне конкретным его областям. Там же «живут» и мечты человека, очень сходные по структуре с блуждающими мыслями. Шотландским исследователям удалось впервые приоткрыть завесу над тем, что происходит у нас в мозгу, когда наша мысль бесцельно неконтролируемо блуждает. Испытуемым предлагали решить простые, формальные задачи и следили за тем, что происходит в их мозгу после решения задачи, когда испытуемые были предоставлены сами себе. Оказалось, что свободное блуждание мысли после выполнения задачи испытуемыми, своеобразный поток сознания, активировал особую область головного мозга, так называемую «сеть покоя». Термин «Сеть покоя или сеть по умолчанию» предложили использовать только в 2001 году. ... Она активна даже тогда, когда мы отдыхаем с закрытыми глазами. Руководитель

работ проф. Н. отмечает, что впервые удалось экспериментально связать процессы, которые именуется «потоком сознания», с определенной областью головного мозга. Между прочим, именно так, не стимулируемая ничем, кроме самой себя, движется мысль человека, когда он мечтает. В статье проф. Н. особо подчеркивает: ученым удалось сделать шаг в понимании процессов, происходящих в мозгу при свободном блуждании мысли, но это никак не приближает нас к пониманию того, почему это явление происходит вообще. Однако постепенно нейрофизиологи начинают разбираться во многих интересных феноменах сознания».

Такие научные исследования касаются только деятельности тела, и в частности, мозга, а не души. И вот что говорит об этом святой Лука Крымский, который был врачом и хорошо разбирался в этих вопросах.

Лука Крымский (Дух, душа и тело): «В головном мозгу только регистрируется восприятие, пришедшее извне, и выбирается подходящий способ ответной реакции. ...Нервная система, и в особенности мозг, не аппарат чистого представления и познания, а лишь инструменты, предназначенные к действию. ...Материалисты, не признающие духа как особой сущности, сводят все проявления психики к процессам, происходящим в головном мозге, и, прежде всего, в кортикальном веществе его полушарий; все психические акты считают функцией мозга. В значительной мере это верно.... Но можно ли утверждать, что этими несомненными физиологическими данными вполне оправдывается чисто материалистическая концепция всей психики? Никак нет! Ведь та же физиология и особенно великие открытия И. П. Павлова и его школы выяснили, что центральная нервная система главенствует над всеми соматическими процессами (т.е. над совокупностью чувствительных и двигательных нервных волокон, - от сост.), определяет и направляет работу всех органов, их рост и трофическое состояние, могущественно воздействует на течение физиологических процессов. Но нервная система есть орган психики, и по представлениям вульгарного материализма даже мысль и чувство трактовались как выделения мозга. Это грубое представление давно оставлено; но современные материалисты приписывают головному мозгу психические функции. ... И если несомненно, что соматические процессы в значительной степени определяют течение психических процессов, то столь же несомненно, что необходимо признать и психическое воздействие на все соматические процессы в организме».

Итак, понятно, что не мозг сам производит блуждание, а это состояние души и ума отражается на работе мозга.

Далее приведем некоторые поучения святых отцов об этом духовном пороке.

Ум «быстродвижен по природе и без занятия быть не может. Как нечем дельным заняться, он и пускается в пустомыслие», или блуждание

Как известно, изо дня в день человек воспринимает нужную и ненужную информацию, обдумывает нужные и ненужные проблемы, ищет различные решения, получает различные впечатления и т.д., т.е. ум работает. Но при этом есть немало моментов, когда он этого не делает, а занимается какими-то ненужными в этот момент воспоминаниями, мечтаниями, суждениями и т.п. Так, когда человек не занят никаким делом и предоставлен сам себе (хотя при этом может выполнять какую-то деятельность, связанную с привычными действиями), то его ум, как говорится, «шатается в разные стороны» и развлекается различными мыслями.

Феофан Затворник (Сборник слов и проповедей о наших отношениях к храмам, На освящение Предтеченского теплого храма): «Ум — неохотник долго стоять на одном и поминутно порывается на разномыслие и развлечение. Как пойманная птица рвется из рук, так рвется мысль из объятий внимания, чтоб парить в мечтательностях».

Феофан Затворник (Толк. на посл. Ефесеям, 6,14): «Отчего блуждает ум в пустомыслии и мечтах? — Оттого, что пуст. Пуст он,— а между тем быстродвижен по природе и без занятия быть не может. Как нечем дельным заняться, он и пускается в пустомыслие, — пустое брожение мыслей и мечты».

Феофан Затворник (Путь ко спасению, отлд.2, 5): «...как заботливые дела прекращены, смятение еще надолго остается в голове: мысль за мыслию, то в согласии, то одна другой наперекор; душа рассеяна, ум шатается в разные стороны и тем самым не дает установиться в себе чему-либо постоянному и твердому».

Феофан Затворник (Что есть духовная жизнь..., п. 6): «Часто мы задумываемся. Что это за состояние? — Вот что: мысль сходит в архив памяти и с помощью воображения перебирает там весь собравшийся хлам, переходя от истории к истории, по известным законам сцепления представлений,

приплетая к бывалому небывалое, а нередко даже невозможное, пока не придет в себя и не возвратится к действительности окружающей. Говорят: углубился. Углубился, но в пустоту, а не в серьезное обсуждение дела. Это есть тоже, что сонное мечтание, - праздномыслие и пустомыслие. Понаблюдайте за собой – и увидите, что большая часть времени проходит у нас именно в таком пустомыслии и блуждании мыслей. Иной день (и не больше ли таких) – ни одной серьезной мысли не вспадет на ум. Прошу обратить на это внимание и заняться решением вопроса: пристало ли так действовать разумной твари?».

Итак, блуждание помыслов и рассеянность нельзя назвать мышлением, т.к. мышление это процесс умственной деятельности, при котором существует логически связанная мысль, направленная на постижение истины или на решение какой-либо практической или теоретической проблемы или потребности. А состояния блуждания и рассеяния мешают этой деятельности ума.

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

Далее приведем словарные толкования слова «блуждание», которые подходят и к понятию «блуждание ума».

Интернет – источники: «1) Блуждать - ходить, бродить без определенной цели и направления. 2) О взгляде, мыслях: менять направление, меняться, не сосредоточиваясь, не останавливаясь на чем-н. 3) Мысли, глаза блуждают - говорится о том, кто поглощен своими мыслями, невнимателен, не замечает окружающего».

Заметим, что блуждание легче фиксируется во время богослужения в храме и чтении, а при обычных наших делах сложнее. Почему оно плохо фиксируется без молитвы? Если просто объяснить, то потому что при обычном мышлении есть разные мысли и образы, которые как бы выстроены в одну череду, что является сочетанием ума и сердца, и что означает, что мы думаем о том, о чем нам нравится думать и о том, что сейчас волнует нашу душу. А при произнесении молитвы без внимания, происходит как бы разделение: это разные мысли и образы, а также слова молитвы, т.е. нет одной череды, а как бы поверх слов молитвы идут мысли о себе, о мире, о том, что было и что будет и т.д. И это означает, что ум – произносит слова молитвы, а душе нравится или ее волнует что-то другое.

Заметим и то, что пока идет простое блуждание помыслов, то это только умственная сила нашей души, расслабев, позволяет воображению и памяти рыться в «собравшемся хламе» (по Феофану Затворнику), как бы ища приятную тему, на которой можно остановить внимание. При этом сердце остается спокойным, т.е. это не вызывает никаких сильных эмоций и мы еще ничем не заинтересовались. Чаще всего процесс блуждания длится недолго, т.к. страстному человеку нравится и интересно много вещей, о которых он сразу начинает думать. И так как грешный человек весь исполнен страстей, то святые отцы говорят, что обычно от блуждания приходят страстные помыслы.

Василий Великий (Подвижнические уставы, гл. 17): «... (есть) два способа, которыми непристойные мысли приводят в смущение здравый рассудок: или душа по собственному нерадению блуждает около того, что для нее неприлично, и от одних мечтаний переходит к другим, самым бессмысленным, или бывает сие по злоумышлению диавола, который старается представлять уму предметы непристойные и отводит его от созерцания и внимательного рассматривания предметов похвальных. Посему когда душа, ослабив твердость и собранность мысли, пробудит в себе первые встретившиеся ей воспоминания о предметах, без разбора взятых, тогда помысл, невежественно и безрассудно увлекаясь воспоминаниями об этих предметах и долго на них останавливаясь, из одного заблуждения переходит в другое, еще далее его заводящее, пока, наконец, не вринется в гнусные и ни чем не сообразные мысли».

Итак, по тому, когда может проходить блуждание ума, можно обозначить два его вида: первый – пустомыслие, когда человек думает о чем-то пустом и или думает то об одном, то о другом; и второй вид – когда ум занимается чем-то, например, чтением или молитвой, но наступает рассеяние внимания, и человек думает о чем-то, что не связано с читаемым или слышимым (или проще сказать: ум занимается двумя делами).

Заметим, что рассеяние и блуждание связаны. Как от привычки к блужданию происходит рассеянность, при которой внимание к мыслям ослабевает, так и от привычки рассеиваться держится в нас блуждание.

О рассеянии внимания

Далее мы кратко скажем о рассеянии внимания, которое в святоотеческих учениях иногда употребляется как слово «парение».

Отечник Игнатия Брянчанинова (Авва Исаак Сирский, сноска): «Парением называют святые аскетические писатели рассеянность ума».

Вначале приведем значения этого слова, данные в толковых словарях. «Рассеянный прил. 1) Разбросанный на большом пространстве; редкий. 2) Переставший быть сосредоточенным вследствие распространения на большом пространстве, в разных направлениях; ослабленный, распыленный. 3) Плохо замечающий окружающее, не умеющий сосредоточиться; невнимательный. 4) устар. Наполненный развлечениями, удовольствиями».

Что касается мысленной рассеянности, то это потеря контроля и внимания над целенаправленным мышлением, т.е. человек о чем-то думал, но возник какой-то ассоциативный образ или множество быстро меняющихся образов, которые отвлекли от той мысли, которая была изначально. Именно этот процесс перехода от мысли к образам, при котором теряется логичность и сосредоточенность на одной идеи, считается рассеянием.

Каждый из нас может заметить в себе, что иногда, разговаривая с кем-то, или находясь на богослужении, или слушая музыку, или читая, он может и слышать, что говорит другой человек, но думает совсем о другом (возможно, это же происходит у кого-то и при чтении этого текста). Его слух и глаза (как телесные чувства) слышат и видят, и выполняют естественные им функции, но вместо того, чтобы принимать входящую информацию, рассудок рассуждает о каком-то предмете, который в этот момент интересует его больше. Бывает, что человек так увлекается собственными мыслями, что уже и не слышит о чем кто-то говорит, или принимая пищу, не чувствует ее вкуса, или не видит ничего вокруг.

Особо обращаем внимание на то, что при рассеянии ума душа ищет развлечений и удовольствий.

Феофан Затворник (Начертание христианского нравоучения, ч.1, Б,4.б): «...рассеянность есть постоянное желание развлечений, или любовь к ним».

Евергетин (т.4, гл.8, из св. Марка): «Молитва без парения ума в облаках - знак боголюбия, пребывающего в молитве, а небрежение и мечты свидетельствуют о пристрастии к удовольствиям».

Игнатий Брянчанинов (Аскетические опыты 1, О рассеянной и внимательной жизни): «Как мотылек порхает с цветка на цветок: так и рассеянный человек переходит от одного земного удовольствия к другому, от одного суетного попечения к другому».

Игнатий Брянчанинов (Аскетические опыты 2, Совецание души с умом): (Глас ума) «Мой существенный недостаток заключается в непрестанно насилующем меня развлечении. Пораженный развлечением, я парю, скитаюсь по вселенной без нужды и без пользы, подобно прочим духам отверженным. Я желал бы остановиться - и не могу: развлечение расхищает, уносит меня. Расхищаемый развлечением, я не могу взглянуть, как должно, ни на тебя, душа, ни на самого себя. От развлечения я не могу внимать, как должно, Слову Божию: по наружности представляюсь внимательным, но в то время как усиливаюсь внимать, невольно уклоняюсь во все стороны, уношусь очень далеко, к предметам вполне посторонним, которых рассматривание не только не нужно для меня, но и чрезвычайно вредно. От убийственного развлечения не могу принести Богу сильной, действительной молитвы и запечатлеться страхом Божиим, которым уничтожилась бы моя рассеянность, и помыслы мои соделались бы послушными мне, которым сообщились бы тебе, душа, сердечное сокрушение и умиление. От моего развлечения ты пребываешь в ожесточении; при твоём ожесточении и нечувствии я развлекаюсь еще более. Развлечение - причина моей слабости в борьбе с греховными помыслами. От развлечения я ощущаю омрачение и тяжесть: когда предстанет помысел греховный, я не вдруг и не скоро узнаю его, если он прикрыт оправданием. Если же он и явен, то я, вооружаясь против него, не обнаруживаю к нему решительной и непримиримой ненависти, вступаю в беседу с своим убийцей, услаждаюсь смертоносным ядом, который он лукаво влагает в меня. Редко бываю я победителем, часто побежденным. По причине развлечения моего объемлет меня забывчивость: я забываю Бога, я забываю вечность, я забываю превратность и обманчивость мира, влекусь к нему, увлекаю, душа, тебя с собой. Я забываю грехи мои. Я забываю падение мое, я забываю бедственное положение мое: в омрачении и самообольщении моем,

начинаю находить в себе и в тебе достоинства. Я начинаю искать, требовать признания этих достоинств от лживого мира...».

Что касается рассеяния при молитве, то это показывает, что душа не находит наслаждения в общении с Богом, не чувствует своей греховности, которая понуждает к покаянию, а желает развлекаться суетными мыслями или пустыми воспоминаниями и мечтаниями.

Вообще, переключение внимания со слов молитвы может происходить при разных состояниях человека. Например, у души есть какая-то скорбь или проблема (например, болезнь ближнего или ссора с кем-то), и тогда все ее внимание сосредоточено на этом, потому что для нее сейчас это очень важно. И тогда душа находится в самости и если сказать прямо, то ей не нужна молитва. Или, например, у человека нет никакой проблемы или скорби, и он рассеивается на пустые воспоминания, суетные планирования, мечтания и т.д., и тогда это означает, что душе молитва не интересна и скучна.

Что касается причин рассеяния, то святые отцы называют следующие причины:

Исаак Скитский (Собеседования Иоанна Кассиана, 2-е, гл.14, примеч.): «Рассеяние помыслов бывает иногда от слабости человеческой, иногда от нерадения, иногда по нашей вине, когда произвольно вдаемся в излишние развлечения; а часто, особенно во время молитвы, и демоны всевают в нас разные помыслы — сначала благовидные, полезные. Если примем их, то за полезными придут и бесполезные; если и эти произвольно примем, то в наказание за свою вину будем оставлены и поневоле увлечемся в помыслы совершенно вредные».

А вот что говорит авва Серен о том, что грех не дает душе быть в постоянном сосредоточении на молитве или благом рассуждении, или если это естественное мышление, то просто на одной теме.

Авва Серен (Собесед. 1-е Иоанна Кассиана, гл.3): «...когда мы попытались устремить сердце свое к определенному созерцанию (познанию), то дух, неприметно уклонившись отсюда, с быстрым стремлением впадает в прежнюю рассеянность и, таким образом ежедневно находясь в развлечении, непрестанно отводится в плен, так что мы почти уже отчаиваемся в желаемом исправлении (здесь речь идет о тех, кто занимается трезвением, молитвой и духовной бранью – от сост.), и это наблюдение за собою оказывается излишним; так как душа ежеминутно развлекается непостоянными помыслами. Когда она приводится к страху Божию или духовному созерцанию, то, прежде нежели утвердится в нем, опять скоро развлекается. И когда, как бы проснувшись, заметим, что мысли наши уклонились от предпринятого намерения, и, приводя их к тому созерцанию, от которого уклонились, хотим более напряженным вниманием сердца как бы некоторыми узлами связать, то и при самом усилии нашем они скорее рыбы угря выскользнут из святилища духа. Посему, тревожась такими ежедневными наблюдениями и не видя, чтобы какая-нибудь сила постоянства прибывала нашему сердцу, мы, сокрушаемые отчаянием, приходим к тому мнению, что такие блуждания души бывают в роде человеческом не по нашей вине, а по испорченности природы».

Через рассеяние и блуждание открывается путь бесам для внушения помыслов

Далее скажем, что святые отцы говорят, что, во-первых, о мысленном рассеянии и блуждании очень ратует враг рода человеческого.

Ефрем Сирий (Поучительные слова к египетским монахам, п.42): «Демон готовит душе моей утраты, – как бы приобретение какое; научил меня рассеянности во время чтения и псалмопения. Молюсь, – и не знаю о чем; отдаюсь в плен, – и не разумею того».

Есть и поучение о том, что есть бесы – «скитальцы», под действием которых человек мысленно перемещается из одних мест в другие, воображая различные встречи и беседы, а затем, увлекши человека такими мечтами, передают его другим бесам.

Евагрий (О помыслах): «Есть бес, называемый «скитальцем» («бродягой»), который предстает перед братьями преимущественно под утро. Он водит ум из города в город, из селения в селение и из дома в дом; сначала устраиваются простые встречи, затем происходят беседы со знакомыми и, наконец, ведутся долгие разговоры. Вследствие таких (мнимых) встреч губится собственное (мирное) состояние (души подвижника) и он понемногу отходит от ведения Божиего и от добродетели, забывая (в конце концов) и об обете (своем). Поэтому отшельнику необходимо внимательно наблюдать за этим бесом (и знать), откуда он приходит и куда уходит, потому что не наобум и не как придется совершает он этот большой круг, но поступает он так (намеренно), желая погубить (мирное) состояние (души) отшельника, дабы ум, распалившись подобными вещами и опьянев от таких встреч, сразу попал (в руки) или беса блуда, или беса гнева, или беса тоски, то есть тех бесов, которые более всего омрачают светлость состояния (души) отшельника».

Наверное, многие замечали на собственном опыте, как вначале они думали то об одном, то о другом, а затем начинали думать о чем-то страстном, испытывая при этом или злые чувства, или обиду, или похоть и др., хотя вначале их ум и сердце были более или менее спокойны. И вот это и есть действие беса – скитальца, который передает нас или бесу гнева, или блуда или другим бесам.

И, во-вторых, через рассеяние и блуждание открывается путь бесам для внушения помыслов.

Феофан Затворник (Толков. на посл. Филип. 4,8): «Память с воображением целые истории составляют на соблазн; к ним подседает враг».

Феофан Затворник (Мысли на каждый день года, Неделя четвертая поста, пятница): «...у грешников голова постоянно и кружится, что враг, мотая ими туда и сюда, не дает им опомниться; даже как скоро заметит, что кто-нибудь начинает одумываться, еще сильнее начинает трясти его, чтобы опять помутилась голова и мысли рассеялись».

Феофан Затворник (Путь ко спасению, отд.2, 7,Б): «Враг всячески искушать будет, чтобы поставить душу в недоброе состояние, стараясь или мысли рассеять, или заботу о чем породить, или недовольство чем, или неудовольствие на кого возбудить».

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

Феофан Затворник (Примеры записывания добрых мыслей, п.45): «Некто из старцев (авва Исаия, сл.8 – от сост.) написал: я похож на коня, который пасется без хозяина: кто ни вздумает, садится и едит; лишь только слезет один, наездившись, как садится другой и то же делает, и так далее. Это говорил он о блуждании туда и сюда помыслами. Посредством их враг едит на нас. Надо прибавить, что то же делает он и посредством многоделия и многозаботливости в парительной зазнавательности».

Никон Воробьев (Письма, п.53): «Если помыслы сильно рассеиваются, значит что-то неладно в душе, значит враг получил доступ к душе нашей и надо каяться пред Богом, и умолять о прощении и помощи».

Симеон Новый Богослов (Слова, сл. 18): «Вот от чего большая часть людей, когда поют псалмы и молитвы деют, устами только произносят псалмы и молитвы, а ум их ведет беседы с бесами, потому что это они, бесы, возьмут (берут) ум его и кружат его в помыслах суетных, мирских, плотских, злопамятных, чтоб добро - молитва и псалмопение не было делано добре, то есть надлежащим, Богу угодным образом».

Никодим Святогорец (Невидимая брань, ч.1.гл.26): «И враг может играть душою твою, как мячиком, перебрасывая внимание от одного воспоминания на другое и под ними шевеля пожелания и страсти и держа тебя, таким образом, в страстном настроении. Посему и говорю тебе: бодрствуй и паче всего смотри за воображением и памятью».

О некоторых пагубных духовных плодах блуждания и рассеяния

Далее кратко перечислим, что говорят святые отцы о вреде рассеянности и блуждания.

Во-первых, человек теряет память о Боге (причем большинство людей ее даже не имели, а тот, кто имеет, тот не может ни внимательно молиться, ни постоянно размышлять на духовные темы и быть в богомыслии).

Макарий Великий (Духовные беседа, б.15, ст.13): «...мирские помыслы развлекают ум земным и тленным, не позволяют возлюбить Бога, или памятовать о Господе».

Также святые отцы говорят, что если человек парит умом, то он не имеет совершенной любви к Богу.

Василий Великий (Правила пространно изложенные, в.5. О собранности мыслей): «... надобно знать, что не можем преуспевать ни в соблюдении всякой другой заповеди, ни в самой любви к Богу и в любви к ближнему, блуждая мыслями туда и сюда».

Авва Филимон (Добротолубие, т.3, Многополезное сказание об авве Филимоне, 9): «Брат некий по имени Иоанн... обняв ноги (отца Филимона), сказал ему: «что сотворю отче, да спасуся? Ибо ум мой носится и парит туда и сюда, где не следует». И он, помолчав не много, сказал: «сия болезнь (душевная) есть принадлежность тех, кои внешни суть, и в них она пребывает. И в тебе она есть, потому что ты не возымел еще совершенной любви к Богу, еще не пришла в тебя теплота любви и познания Его»».

Во-вторых:

Ефрем Сирин (О сердечном сокрушении): «... развлечения и парения мысли непрестанно возобновляют тайные язвы».

Авва Феон (Собеседования Иоанна Кассиана, второе, гл.3): «...блуждание многообразных помыслов не только бесстыдно, нагло обнаруживает сокровенное состояние духа, но и всегда остаются в нем семена всех прежних страстей».

Василий Великий (Подвижнические уставы подвижающимся ..., гл. 26): «...мирские пожелания, рождающиеся в душе при рассеянности ума, производят многообразные беспорядки в помыслах и делают нас ленивыми на добрые дела».

В-третьих, блуждание мыслей не дает человеку здраво мыслить и лишает возможности увидеть всю глубину своего падения и, как следствие, мешает искреннему покаянию и спасению души.

Феофан Затворник (Что есть духовная жизнь... письмо 32): «Первое в производстве покаяния есть – войти в себя. Не дают нам войти в себя и заняться собою житейские дела и заботы и мыслей блуждание по миру неудержимое».

Игнатий Брянчанинов (Аскетические опыты 1, О рассеянной и внимательной жизни): «Рассеянность, столь вредная вообще, в особенности вредна в деле Божиим, в деле спасения, требующем бдительности и внимания, постоянных и напряженных».

В-четвертых, после рассеяния и блуждания человек, который хоть немного знаком с основами духовной жизни, чувствует себя опустошенным и несобраным, а зачастую и совсем разбитым. Не имеющий же навыков трезвения может этого и не чувствовать, потому что его ум находится в состоянии рассеяния, мечтания и блуждания всегда.

Игнатий Брянчанинов (Аскетические опыты 1, О рассеянной и внимательной жизни): «Рассеянный подобен дому без дверей и затворов: никакое сокровище не может быть сохранено в таком доме; он отверст для татей, разбойников и блудниц. Рассеянная жизнь, наполненная житейскими попечениями, доставляет человеку дебелость, наравне с многоядением и многопитанием. Такой человек прилеплен к земле, занят одним временным и суетным; служение Богу делается для рассеянного предметом посторонним; самая мысль об этом служении для него дика, полна мрака, невыносимо тягостна».

Георгий Затворник (Письма, п.3.107): «...сердце наше, когда соизволит уклониться в суетные помыслы, то как будто входит в дымную кухню; хотя бы и казалось оно по наружности чистым, но пары от разных распалительных вещей, по тонкости своей, проходят в чувства и угашают жизненность добрых расположений сердца; иначе сказать: мысли, находящиеся на нас с противной стороны, ежели в них замедлим отуманивают наше воображение ложными мечтами; а как только засмотримся и будем ими услаждаться, тотчас помрачается ум и душа делается мертвою, а сердце камнем...».

Феофан Затворник (Сб. «Внутренняя жизнь», 21): «Кто долго стоял на ветре, тот, зашедши в затишье, чувствует, что все в теле его как будто не на своем месте. Точно то же бывает и в душе. Когда она, носившись долго в вихре помыслов, войдет наконец внутрь себя, то находит здесь большой переворот: внутреннее чувство притупляется, охота заниматься делами духовными пропадает, слабеет, если не уничтожается самая решимость искоренять в себе дух мира и жить по духу Евангелия - то есть в ней происходит точно то, что говорит Спаситель о семени, посеянном при пути. Путем воображения приходит в душу диавол и возьмет слово от сердца, чтоб человек, уверовавши, не спасся. Видите ли, как после мечтаний, после свободного течения мыслей душа остается как бы окраденною? Мало этого, не окрадывает только ее при этом сатана, но и наполняет всякого рода нечистотою. Замечают, что после долгого развлечения душа находит в себе или тщеславие, или нерасположение к какому-либо лицу, или зависть, или другую какую-либо греховную склонность и недоумевает, откуда все это внесено в нее, кто всеял сии плевелы греха, когда она ревностно старалась сеять только пшеницу благих дел? Враг человеческий сие сотвори, когда размышлением усыплена была бдительность души над собою; «всеявший... есть диавол» (Мф. 13, 39). Наряду с другими предметами входит в душу сатана, прельщает ее то к тем, то к другим мечтаемым видам и таким образом посеивает в ней грех».

Феофан Затворник (Путь ко спасению, отд.1): «Отчего, возвратившись в себя после какого-нибудь рассеяния душа начинает тосковать? Оттого, что находит себя окраденною. Рассеянный сделал душу свою большою дорогою, по которой, чрез воображение, как тени, проходят соблазнительные предметы и манят за собою душу. Но тогда, как она таким образом оторвется как бы от себя, тайно подходит диавол, уносит доброе семя и полагает злое. Так учит Спаситель, когда объясняет, кто похищает посеянное при пути, и кто есть всеявший плевелы. То и другое враг человека творит».

К тому же считается, что:

Исаак Сирий (Слова подвижнические, сл.8): «Кто душею и телом предан всегда суесловию и парениям ума, тот блудник; кто соглашается и соучаствует с ним в этом, тот прелюбодей; и кто сообщается с ним, тот идолослужитель».

О необходимости заниматься трезвением и мысленною бранью каждому христианину

Вполне понятно, что противоположная добродетель рассеяния – внимание. Внимание (или трезвение) необходимо и при молитве, и при брани со страстными помыслами и блужданиями ума.

Понятие «трезвение» в святоотеческих поучениях имеет разные названия.

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

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

Феофан Затворник (Толков. на посл. Ефес. 6,14): «Останавливается брожение помыслов трезвением, которое есть постоянное внимание ума к движениям помыслов с целью не допускать ни одного недоброго. Это и есть препоясание помышлений святого Апостола Петра».

Заметим, что некоторые несведущие люди не знают, что трезвение заповедано в Святом Писании следующим образом:

Игнатий Брянчанинов (Аскетические опыты, т.1, О молитве Иисусовой. Отд.1): «Бодрствование над сердцем и очищение его повелевается особенно Новым Заветом. К этому направлены все заповедания Господа. «Очисти прежде, - говорит Господь, - внутреннее сткляницы и блюда, да будет и внешнее их чисто (очисти прежде внутренность чаши и блюда, чтобы чиста была и внешность их)» (Мф. 23,26). Сосудами из хрупкого стекла и малоценной глины Господь назвал здесь человек. «Исходящее из человека оскверняет человека. Ибо изнутри, из сердца человеческого, исходят злые помыслы, прелюбодеяния, любодеяния, убийства, кражи, лихоимство, злоба, коварство, непотребство, завистливое око, богохульство, гордость, безумство, всё это зло изнутри исходит и оскверняет человека» (Мк. 7, 20-23)».

Симеон Новый Богослов (Слова, сл.68): «(Трезвение) понимает и Екклесиаст, когда говорит: «Веселись, юноша, в юности твоей... и ходи по путям сердца твоего» (Екк.11:9) и чист, удаляя сердце свое от помышлений злых. О сем же самом говорит он и в другом месте, - что если найдет на тебя прилог диавольский, то не позволяй ему войти в место твое, разумея под местом сердце (10:4). И Господь нам говорит во Святом Евангелии: «не возноситеся» (не беспокойтесь) (Лк.12:29), то есть не носите умом своим туда и сюда. И в другом месте Он же говорит: «блажени нищии духом» (Мф.5:3), то есть блаженны те, которые не стяжали в сердце своем никакого пристрастия к миру, но бедны всяким помыслом мирским».

Феофан Затворник (Толков. на посл. Ефес. 6,14): «...святой Апостол Петр заповедует христианам препоясание, именуя его препоясанием помышлений, и уравнивает с трезвением (1Пет. 1,13)».

Иннокентий Пензенский (Христианское нравоучение, или богословие деятельное подлежательное, ч.10): «С молитвой должно соединять духовное бодрствование: «Итак, бодрствуйте на всякое время и молитесь, да сподобитесь избежать всех сих будущих бедствий и предстать пред Сыном Человеческим» (Лк.21,36), «Смотрите, бодрствуйте, молитесь, ибо не знаете, когда наступит это время» (Мк.13, 33), или непрерывное внимание ко всему тому, что происходит внутри нас, что для нас или опасно, или спасительно: «Вникай в себя и в учение; занимайся сим постоянно: ибо, так поступая, и себя спасешь, и слушающих тебя» (1Тим. 4, 16), «Итак, не будем спать, как и прочие, но будем бодрствовать и трезвиться, облекшись в броню веры и любви и в шлем надежды спасения» (1Фес.5,6,8), «Трезвитесь, бодрствуйте, потому что противник ваш диавол ходит, как рыкающий лев, ища, кого поглотить» (1Пет.5,8). Такое внимание должно обращать, во-первых, на все внутренние действия, т.е. на помышления, которые должны быть препоясуемы: «Препоясавши чресла ума вашего, бодрствуя, совершенно уповайте на подаваемую вам благодать в явлении Иисуса Христа» (1Пет. 1,13), или низлагаемы (2Кор.10, 4-5), или возбуждаемы: «Что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала, о том помышляйте» (Флп.4, 8), смотря по их свойству и природе; на состояние разума, который должен быть пленяем в послушание Христово: «Пленяем всякое помышление в послушание Христу» (2 Кор.10, 5)... Во-вторых, на внешние действия, т.е. на каждое слово, которое должно быть «всегда во благодати, солью растворено» (Кол.4, б);

на каждое дело, чтобы оно служило всегда к назиданию, а не к соблазну; на всякое чувство, чтобы оно не было поводом к искушению. Итак, духовное бодрствование имеет целью удаление от всякого повода ко греху: «худых сообществ» (1Кор.15,33-34); суетного учения по «преданию человеческому, по стихиям мира, а не по Христу» (Кол. 2, 8); «пустословия» (2Тим.2,16) и всяких книг, которые могут возбудить плотские вожделения, и т.д. Плоды такового бодрствования — духовное трезвение, чистота духовная и телесная, святость, способность к молитве и принятию благодати Св. Духа».

Игнатий Брянчанинов (Аскетические опыты 1, О рассеянной и внимательной жизни): «Заповеди Христовы даны не только внешнему человеку, но, наиболее, внутреннему: они объемлют все помышления и чувствования человека, все тончайшие движения его. Соблюдать эти заповеди невозможно без постоянной бдительности и глубокого внимания. Бдительность и внимание невозможны при жизни рассеянной. Грех и оруduющий грехом диавол тонко вкрадываются в ум и сердце. Человек должен быть непрестанно на страже против невидимых врагов своих. Как он будет на этой страже, когда он предан рассеянности?».

Все святые подвижники жили по законам этого духовного делания – трезвения, и многие писали о нем.

Симеон Новый Богослов (Слова, сл.68): «...святые отцы наши, слыша Господа, говорящего, что «из сердца исходят помышления злая, убийства, прелюбодеяния, любоддеяния, татьбы, лжесвидетельства, хулы, и что сия суть скверняющая человека» (Мф.15:19-20), - слыша также, что в другом месте Евангелия заповедуется нам очищать внутреннее сткляницы, да будет и внешнее чисто (Мф.23:26), - оставили всякое другое духовное дело и стали всецело подвизаться в этом одном делании, то есть в хранении сердца. ...И все святые отцы много писали об этом. Кто хочет, пусть читает писания их и увидит; пусть прочтает, что написал Марк Подвижник, что сказал святой Иоанн Лествичник, преподобный Исихий, Филофей Синайский, Авва Исаия, Варсанофий Великий и другие многие».

Почему же так важно это делание? Во-первых, потому что грех вначале совершается умом, а затем на деле.

Симеон Новый Богослов (Слова, сл.9): «Если камни нападают в какой-либо тесный канал или трубу и загородят их, то нельзя вынуть того камня, который на самом низу, ни того, который на середине, ни даже того, который близко к первому, если наперед не вынешь этого первого, а потом по порядку и другие. Это же самое бывает и с людьми. Тремя образами грешат люди: умом, словом и делом. Первый грех, грех умом, есть причина и всех тех грехов, в каких грешат словом и делом, ибо не ум заканчивает грех, а слово и дело заканчивают, что изобретает ум. Итак, из этих трех, чему прежде и более всего необходимо быть уврачевану от Христа? Очевидно, первому, то есть уму. Ибо когда уврачуется и освятится ум, когда придет он в доброе состояние и не будет сносить, чтоб сказано или сделано было что-либо Богу неугодное, тогда душа будет охранена и от всякого другого греха. Итак, сколько сил есть, надлежит нам подвизаться, да освятится Христом ум наш, восприяв благодать Святого Духа. Для этого одного Христос, будучи Бог, соделался человеком, для этого распялся, умер и воскрес. Это, то есть освящение ума, и есть воскресение души в настоящей жизни, вследствие коего можно сподобиться и будущего воскресения телом к славе и блаженству. Потщимся же прежде всего исправить ум свой, чтоб он стоял (трезвенно в себе), когда молимся или читаем и изучаем Божественные Писания. Ибо если не исправим ума, все другое тщетно, и душа наша никакого не восприемлет преуспевания».

Во-вторых, без трезвения невозможно иметь истинных добродетелей.

Исихий Иерусалимский (Феофан Затворник. Сборник «Святые отцы о молитве и трезвении», гл. Исихия пресвитера...,109): «Как невозможно жить настоящею жизнью без пищи и питья: так без хранения ума и чистоты сердца,—что есть и называется трезвение,—невозможно душе достигнуть чего либо духовного и Богу угодного, или избавиться от мысленного греха, хотя бы кто страхом мук и нудил себя не грешить (делом)».

Симеон Новый Богослов (Слова, сл.68): «... без него (хранения сердца) не могут установиться ни в одной добродетели. ...Кто не внимает себе и не хранит ума своего, тот не может сделаться чист сердцем, чтоб сподобиться узреть Бога. Кто не внимает себе, тот не может быть нищ духом, не может сокрушаться и плакать, ни быть тихим и кротким, ни алкать и жаждать правды, ни быть милостивым, или миротворцем, ни перенести гонение за правду. И обще говоря, нет возможности стяжать добродетели иным каким-либо способом, кроме сего внимания. Почему, паче всего другого, о нем надлежит тебе приложить старание».

Кратко объясним эти поучения на примере. Так, если ты подаешь милостыню, а в мыслях произносишь, например: «видят, как я подаю» или как будто кто-то говорит кому-то: «он всегда дает мне деньги» и др., то это говорит, что твоя милостыня сопряжена с тщеславием и гордостью. А это значит, что это не есть добродетель, хотя ты и исполнил доброе дело. Не видя таких и подобных мыслей и

улаждаясь ими, христиане, не занимающиеся трезвением и мысленной бранью, имеют высокое мнение о себе, и не имеет не страха Божиего, ни дел во славу Божию.

Феофан Затворник (Сборник слов на Господские, Богородичные и торжественные дни, Слово на Пятидесятницу): «Не слушаем мы апостольских предписаний: препоясывать чресла помышлений, трезвиться и бодрствовать и себе внимать; и благодать Духа Божия не внедряется в нас. И еще, творим мы какое-либо дело доброе, а сердце при этом увлекается или тщеславием, или человекоугодием, или корыстным каким расчетом и оскверняет наше доброе дело, отнимает его цену и отвращает от него лице Божие. Сердце наше в эту пору походит на место, издающее смрад, от которого всякий бежит. Пребудет ли в таком сердце благодать Божия?! Видимо, у нас недостает наблюдения за движениями сердца, готовности отрывать все неправые чувства и все дела посвящать во славу Божию, недостает страха Божия, памяти о Его вседеприсутствии и хождении пред лицом Его».

Исихий Иерусалимский (Феофан Затворник. Сборник «Святые отцы о молитве и трезвении», гл. Исихия пресвитера...,4): «Не видит солнечного света родившийся слепым: так не видит блистаний богато нисходящей свыше благодати тот, кто не шествует в трезвении; не освободится он также от греховных, Богу ненавистных, дел, слов и помышлений, и во исходе своем не минует свободно (имеющих сретить его) князей тартара».

И наоборот, тот, кто будет наблюдать за своими мыслями и отвергать страстные помыслы, то будет постепенно преуспевать в добродетелях.

Авва Памво (Отченик Игнатия Брянчанинова): «Сказал авва Памво: Если будешь иметь сердечное трезвение: то можешь спастись».

Исихий Иерусалимский (Феофан Затворник. Сборник «Святые отцы о молитве и трезвении», гл. Исихия пресвитера...,1): «Трезвение, если оно постоянно пребывает в человеке, делается для него путеводительницею правой и богоугодной жизни... (Трезвение) твердо хранит чувства, и каждодневно в причастнике своем возвращает четыре главные добродетели (мудрость, мужество, воздержание и справедливость)».

Нельзя не отметить, что:

Игнатий Брянчанинов (Аскетические опыты, Ч.1, О молитве, ст.1): «Внимание и умиление признаются даром Святого Духа. Только Дух может остановить волны ума, разбегающиеся повсюду, сказал святой Иоанн Лествичник. Другой достоблаженный Отец сказал: “Когда с нами умиление, тогда с нами Бог”».

Игнатий Брянчанинов (Аскетические опыты 2, Слово о молитве умной, сердечной и душевной): «Когда ум, действием Божественной благодати, соединится с сердцем, тогда он получает молитвенную силу».

Но и со стороны человека должен быть труд и понуждение.

Игнатий Брянчанинов (Аскетические опыты, 1, О молитве Иисусовой, отд.3): «Как желание стяжать молитву мы доказываем принуждением себя к ней: так и желание стяжать внимание, и умиление, доказываем понуждением себя к ним».

Святые отцы говорят, что христианин должен стараться очищать все силы ума – воображение, память и рассудительность.

Марк Подвижник (О законе духовном, 200 гл., гл.89): «Не подумай когда-нибудь нерадеть о помыслах. Ибо никакая мысль не может утаиться от Бога».

Феофан Затворник (Сб. «Внутренняя жизнь», гл.22): «Воображение, любящее мечтать и любоваться худыми образами, надо связать трезвением и сосредоточением внимания, препоясав, как заповедует апостол, чресла помышлений. Память, набитую страстными предметами, надо очистить и наполнить воспоминаниями святыми. Ум, своевольный и склонный к лживым предположениям, покорить откровенному учению и украсить познаниями истины, чтоб обо всем мыслил и все понимал, как заповедал Господь».

Также христианское учение говорит, что трезвением по своим силам должен заниматься каждый христианин.

Тихон Задонский (Об истинном христианстве, кн.1, § 27, СХХI): «Всякий человек есть как дерево, у которого изнутри, из сердца исходят, как отрасли и сучки, помышления злые, похоть нечистая, гнев, злоба, сребролюбие, хищение, ложь, лукавство, лихоимство, роптание, хула и прочее, как говорит Христос: «Из сердца исходят злые помыслы, убийства, прелюбодеяния, любодеяния, кражи, лжесвидетельства, хуления» (Мф.15:19). Как садовник обрезает дерево и исходящие из него сучки негодные и отростки обрезает, чтобы они, когда вырастут, самого дерева не повредили, — так подобает всякому христианину обрезать сердце свое и обрезать помышления злые, как только начнут из сердца исходить и показываться, чтобы, возрастая, не повредили внутреннего духовного человека. ...

Таковой души конец есть сожжение, по Писанию: «Уже и секира при корне дерев лежит: всякое дерево, не приносящее доброго плода, срубают и бросают в огонь» (Мф.3:10)».

Святые отцы говорят, что трезвению нужно учиться с наставником.

Никифор Уединенник (Добротолубие т.5, гл. Самого Никифора): «(Трезвение есть) величайшее из великих делание делается достоянием многих или всех наипаче чрез научение. Редкие ненаученно получают его от Бога, по своему нуждническому труду и по теплоте веры; но что редко бывает, то не закон. Посему нужно искать наставника незаблудного, чтоб, по его начертанию, научиться распознавать десные и шуие недостатки и излишества по делу внимания, встречающиеся по наваждению лукавого. Он из того, что сам пострадал, искушен быв, будет объяснять нам, что потребуется и верно показывать сей мысленный путь, который потому нам удобно будет совершать».

К сожалению, опыт говорит, что в современном мире мирскому христианину вряд ли получится найти опытного учителя ...

Но не стоит отчаиваться, а будем усиленно просить Господа, чтобы Он подал нам мудрости в деле познания себя и своих грехов, и верим, что по нашей вере и искреннему желанию Господь нам поможет!

Симеон Новый Богослов (Слова, сл.6): «... кто не видит и не чувствует душевно добра и зла, которое прибывает в него и выбывает из него, тот еще мертв и не просвещен лучами умного Солнца правды. Да потщится же таковой наискорейше потещи и припасть мысленно к Иисусу Христу, умоляя Его сжалиться над ним, оживить его и просветить, дать ему прийти в чувство и познать состояние свое, и потом от Него единого да взыщет спасения себе. Ибо бесчувственного человека не может спасти и Сам Бог, могущий все творить».

И сами начнем стараться делать то, чему учат нас святые отцы, в частности, в этих беседах. А примеры, которые мы приводили, пусть послужат некоторым христианам началу видения своих таких же мыслей. И если мы возьмем хотя бы пару примеров и постоянно будем наблюдать за подобными проявлениями в себе, то тем начнем путь трезвения и духовной брани, которая у нас, грешных, будет идти всю жизнь, по множеству наших грехов и нашему нерадению. И пусть не будет вначале получаться, потому что мы не привыкли следить за своими мыслями, не будем отчаиваться, но терпением, постоянством и милостью Божией следует идти к своему спасению.

Феофан Затворник (Письма, п.590): «Теперь трудновато ладить с помыслами. А потом ничего. Легко станет. Только не надо пресекать борьбы с ними. А все бороться и бороться. К Господу прибегайте всеусердно. Он врач!».

Игнатий Брянчанинов (Аскетические опыты, 1, О молитве Иисусовой, отд.3): «Непарительность, доступная человеку, даруется Богом в свое время такому подвижнику молитвы, который постоянством и усердием в подвиге докажет искренность своего желания стяжать молитву».

Игнатий Брянчанинов (Советы относительного душевного иноческого делания, гл.19): «Свойственны уму, в его состоянии падения, нестойтельность и расположение парить повсюду. Но Бог может даровать ему непоколебимость и дарует ее в свое время за постоянство и терпение в подвиге».

Игнатий Брянчанинов (Письма к мирянам, п.193(287)): «Старайтесь не увлекаться рассеянностью. Если же случится увлечься ею – по немощи, сродной всем нам – человекам, – не предавайтесь унынию. Непадательность не свойственна человеку на земли – ниже жителю глубочайшей пустыни и уединения. Переменчивость и увлечение действуют непременно в каждом человеке – и в строжайшем отшельнике. Тем более живущему посреди мира, посреди всех соблазнов, невозможно не увлекаться. Не желайте от себя невозможного, не требуйте от души вашей того, чего она не может дать. Врачайте ваши увлечения покаянием, а недостаток делания вашего восполняйте сокрушением духа».

Составитель желает каждому из читателей (а также и себе) научиться трезвению, борьбе со страстями, и тогда, милостию Божией, в нас совершится то, о чем говорят святые отцы:

Исаак Сирий (Слова подвижнические, сл.8): «Кто зрение ума своего сосредоточивает внутри себя самого, тот зрит в себе зарю Духа. Кто возгнушался всяким парением ума, тот зрит Владыку своего внутри сердца своего».

Симеон Новый Богослов (Слова, сл.9): «...каждому, по мере исправления ума его, дается мера ведения или познания как самого себя, так и Бога, то есть поколику исправляется, освящается и просвещается ум каждого, потолику он познает себя самого и Бога».

Макарий Великий (Духовные беседы, б.4): «Господь, как скоро увидит, что мужественно отвращается кто-нибудь от житейских удовольствий, от вещественных развлечений и забот, от земных уз и от кружения суетных помыслов, подает таковому благодатную Свою помощь и непреткновенной соблюдает эту душу, которая прекрасно совершает течение свое в настоящем лукавом веке. И таким образом, душа от Бога и от Ангелов удостоивается небесных похвал за то, что прекрасно охранила и себя

и хитон тела своего, сколько возможно ей было, отвращаясь от всякого мирского вожделения, и вспомоществуемая Богом, прекрасно совершила течение свое на поприще мира сего».

Макарий Великий (Духовные беседы, б.35): «...Господь призывает человека к покою, говоря: «Придите ко Мне все труждающиеся и обремененные, и Я успокою вас» (Мф. 11, 28). И те души, которые покоряются и приходят, Он упокоевает от сих тяжких обременительных и нечистых помыслов; делаются они праздными от всякого беззакония, субботаствуют субботу истинную, приятную и святую, празднуют духовный праздник неизглаголанной радости и веселья, совершают от чистого сердца служение чистое и благоугодное Богу. И это есть истинная и святая суббота. Посему, будем и мы умолять Бога, чтобы и нам войти в покой сей, упраздниться от срамных, лукавых и суетных помышлений; а таким образом, прийти в возможность служить Богу от чистого сердца, и праздновать праздник Духа Святого. И блажен, кто войдет в оный покой. Слава благоволившему так Отцу и Сыну и Святому Духу во веки! Аминь».