**Тема: О мысленных разговорах (внутренних диалогах), как видах страстных помыслов. Ч. 2. О трех видах повторений в мысленных разговорах. Гл.3. О помыслах-повторах фраз из реального общения, как виде помыслов мысленных разговоров
*(продолжение)***

[Часть 2. О трех видах повторений в мысленных разговорах. 2](#_Toc91410880)

[Раздел 3.3. О ПОВТОРАХ, КАК О ВИДЕ СТРАСТНЫХ ПОМЫСЛОВ 2](#_Toc91410881)

[3.3.1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СТРАСТНЫХ ПОМЫСЛОВ ПО УЧЕНИЮ СВЯТЫХ ОТЦОВ, СВЯЗАННЫХ С ПАМЯТЬЮ И СТРЕМЛЕНИЕМ К УДОВОЛЬСТВИЮ 2](#_Toc91410882)

[При мысленных разговорах ум постоянно находится в мечтаниях 3](#_Toc91410883)

[Об избирательности памяти и о невольном воспроизведении, показывающем к чему «душа прилегла» 4](#_Toc91410884)

[Воспоминания и повторы показывают страсти и пороки человека 5](#_Toc91410885)

[В мысленных разговорах скрыто наше правдивое отношение к чему-то/кому-то 7](#_Toc91410886)

[В повторах видно стремление души получать удовольствия от себя 7](#_Toc91410887)

[Повторы образуют автоматические страстные реакции, или навык к страстным помыслам 9](#_Toc91410888)

[О способе появления «непристойных мыслей»/страстных помыслов по ассоциациям и при блуждании ума 14](#_Toc91410889)

[«Повторы» легко могут перейти на греховные помыслы и дела 17](#_Toc91410890)

[3.3.2. «ПОВТОРЫ» КАК ПРИЛОГИ СТРАСТНЫХ ПОМЫСЛОВ ПОСЛЕ ОБЩЕНИЯ 18](#_Toc91410891)

[Определения «прилога» по учениям святых отцов 19](#_Toc91410892)

[О значениях понятия «прилог» 21](#_Toc91410893)

[О трех видах «прилога» страстных помыслов после общения 23](#_Toc91410894)

[О негативных и позитивных страстных помыслах от прилогов 24](#_Toc91410895)

[Раздел 3.4. О ДУХОВНО-ПОДВИЖНИЧЕСКОМ ХРАНЕНИИ СЕБЯ ОТ ПОМЫСЛОВ – ВОСПОМИНАНИЙ/ПОВТОРОВ И БРАНИ С НИМИ 25](#_Toc91410896)

[3.4.1. О хранении слуха и зрения, или о хранении своего внутреннего человека при восприятии внешней информации 25](#_Toc91410897)

[О хранении слуха 25](#_Toc91410898)

[Надо стараться избегать «нечистых», «непристойных» и ненужных внешних впечатлений 28](#_Toc91410899)

[Чтобы меньше получать впечатлений, нужно углубление в себя и занятие ума «добрыми предметами» 30](#_Toc91410900)

[3.4.2. Некоторые советы святых отцов о хранении памяти и отношении к воспоминаниям 32](#_Toc91410901)

[Об обучении себя памяти Божией 33](#_Toc91410902)

[«Память, набитую страстными предметами, надо очистить и наполнить воспоминаниями святыми» 34](#_Toc91410903)

[Надо иметь строгое внимание ума к своим мыслям и не увлекаться воспоминаниями и повторами 35](#_Toc91410904)

[После получения впечатлений надо сразу стараться успокоиться и отсекать все повторы/воспоминания 36](#_Toc91410905)

[«Начнем отныне постоянно различать в рассуждении занимающих нас памятований» 37](#_Toc91410906)

[Чтобы «изгладить» полученные впечатления и повторы – призывай Господа 38](#_Toc91410907)

[Помни, что воспоминания и повторы «приводят в движение» твои страсти и омрачается твой ум 39](#_Toc91410908)

[Помни, что многие твои памятования будут воспроизводиться при молитве, и поэтому будь внимательным при ее творении 40](#_Toc91410909)

[Не вспоминай о прошлых грехах 41](#_Toc91410910)

[Краткие итоговые советы для обучающихся трезвению/вниманию относительно особенностей помыслов по типу «повтор» 42](#_Toc91410911)

# Часть 2. О трех видах повторений в мысленных разговорах.

# Раздел 3.3. О ПОВТОРАХ, КАК О ВИДЕ СТРАСТНЫХ ПОМЫСЛОВ

Итак, говоря о работе памяти и воображения, было сказано, что у грешного человека они подверглись искажениям:

- память склонна запоминать и воспроизводить то, что соответствует страстям души, а не только то, что добродетельно и правильно;

- воображение и память у грешника часто воспроизводят порочные или услаждающие его образы;

- память может воспроизводить что-либо вольно и невольно, и над невольными помыслами христианин должен трезвиться;

- прокручивание событий назад может быть для дела по потребности, но нередко оно бывает у нас для удовольствия души.

И в этом разделе скажем, что говорят святые отцы о страстных помыслах от памяти, и как к ним должен относиться христианин, и особенно тот, кто занимается трезвением над собой и борется со своими страстями.

## 3.3.1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СТРАСТНЫХ ПОМЫСЛОВ ПО УЧЕНИЮ СВЯТЫХ ОТЦОВ, СВЯЗАННЫХ С ПАМЯТЬЮ И СТРЕМЛЕНИЕМ К УДОВОЛЬСТВИЮ

Начнем с того, что христианское учение говорит о том, что воспоминания/повторы/памятования показывают страсти и пороки человека. Мы уже говорили об этом в предыдущих главах, поэтому сейчас скажем кратко и с некоторыми новыми нюансами, а позже, когда будем говорить о приятных и неприятных повторах и помыслах, поговорим об этом подробнее.

### При мысленных разговорах ум постоянно находится в мечтаниях

Сразу напомним, что:

**Григорий Синаит** (О прелести): «Ум и сам по себе имеет природную способность мечтать. Он легко может строить образы …. Такое воспоминание доброго и злого обычно внезапно формирует умственные образы и ведет к мечтательности».

А мечтательность, в которой создаются разные «кино» с мысленными разговорами, является выражением страстей и пороков человека (причем он в это время не согрешает на деле, но грешит мыслью и желанием).

**Феофан Затворник** (Начертание христианского нравоучения, ч.1, В.в,аа, 3г): «В мечтах «я» играет первую роль в удовлетворении какой-нибудь из своих страстей. Человек, пребывая на одном месте, мстит, бранится, ненавидит, завидует, гордится, ведет войну и проч. Так как сим увлекается вся душа, то мечта сквернит человека в себе самом».

Причем воспроизведение и мечтательность бывает не только в любое время, а и при молитве.

**Василий Кинешемский** (Беседы на Ев. от Марка, гл. 9, ст. 14-29): «И все это иногда припоминается впоследствии и встает в сознании независимо от нашей воли, порой даже в самые святые минуты — минуты молитвы (когда читаешь молитву, а параллельно что-то думаешь/вспоминаешь – от сост.), смущая своим грубым богохульством (в данном случае как непочтительное обращение к Богу из-за того, что не внимателен при общении с Ним, т.е. в молитве – от сост.) и циничностью (непристойностью - от сост.) покой верующей души. Вот почему лучше всего избегать (непристойных разговоров)».

### Об избирательности памяти и о невольном воспроизведении, показывающем к чему «душа прилегла»

А теперь кратко скажем об избирательности памяти и о невольных повторах/памятованиях.

Мы уже говорили, что не следует думать, что непроизвольные образы (которые вначале впечатляют душу, а затем в ней воспроизводятся) не зависят от нашего внутреннего человека. И ученые (о чем говорилось выше), и христианское учение говорит о том, что из высказываний бывшего разговора обычно извлекаются и повторяются:

- важные или интересные для тебя слова;

- те, с которыми ты согласен или не согласен;

- те, которые понравились или не понравились;

- те, которые тебя удивили или ты увидел удивление собеседника;

- те, которые связаны с актуальными для человека ситуациями (скорбные или радостные).

А это значит, что во многом это будут фразы, слова и образы, связанные с твоими страстями и пристрастиями. И вот как об этом говорит свт. Феофан.

**Феофан Затворник** (Что есть духовная жизнь…, п.29): «Много бывает предметов, о которых мы думаем, и дел, которые задумываем. Но подумаем-подумаем и забываем. Это значит, что к ним душа не прилегла: душа не прилегла - и память о них пропала. То памятно, к чему душа приляжет. Душа приляжет - я разумею, предмет нам понравился».

А вот, что говорит свт. Феофан о других причинах воспоминаний и повторов.

**Феофан Затворник** (Начертание христианского нравоучения, ч.1, В,в,аа,3): «Другая, не менее значительная часть воспоминаний происходит от движений воли и сердца. Потребность, или страсть, будучи возбуждена, невольно наводит мысль на предметы, коими может быть удовлетворена, как бы приковывает к ним внимание, равно как и наоборот — образ предмета страстного растревоживает страсть. Сия причина воспоминания значительнейшую роль играет в жизни, а первая — в знании. — Но есть еще сокровенные причины воспоминания: не знать, почему и как приходят образы прежних предметов и в покойном состоянии, и без всякой связи с наличными занятиями. Их должно производить или от духов злых, если образы худые, или от духов добрых — Ангела Хранителя, если они хороши; бывает это и от сочувствия душ».

Т.е. память и воображение «работают» на нужды души.

**Феофан Затворник** (Начертание христианского нравоучения, В,в, аа, 3в): «От первоначальной деятельности воображения и памяти, когда они только воспринимают предметы, осведомляются о них, дают знать о них душе, должно отличать деятельность последующую, которою приобретенное прежде употребляется в дело по нуждам души».

### Воспоминания и повторы показывают страсти и пороки человека

Также мы уже говорили, но напомним, что определенные воспоминания/повторы и мысли соответствуют определенным страстям; и христианин должен учиться понимать, какой бес или какая страсть сейчас в нем действует.

**Феофан Затворник** (Начертание христианского нравоучения, В.в, аа): «Сии две способности (память и воображение) принадлежат к числу рабочих сил, а потому обыкновенно бывают таковы, каков весь человек. Чем набита память и чем занято воображение у грешника? Предметами греховными, питающими только страсти. Это сейчас можно увидеть по разговору (то есть о чем человек разговаривает вслух, а также внутри - от сост.)».

**Исаак Сирин** (Слова подвижнические, сл. 30): «…памятование … показывает и начертывает в помышлениях наших разность самых воспоминаемых вещей, как бы перстом указует нам или на срамоту наших помыслов, или на высоту нашего жития».

**Евагрий Понтийский** (Добротолюбие, т.1, О различных порочных помыслах, гл.2): «Все демонские помыслы вносят в душу представления чувственных вещей, и ум, приняв отпечаток их, вращает их в себе. Следовательно, по предмету помысла можно узнавать, какой приблизился к нам демон: например, если в мысли моей предстанет лицо причинившего мне вред, или обесчестившего меня, то этим обличается, что приблизился бес злопамятства, если опять вспомнятся деньги или слава, по предмету этому нельзя не узнать, кто беспокоит нас, равным образом и при других помыслах, по предмету их можешь определить, кто предстоит и влагает их».

Так, например, если человек при общении чувствует некое удовольствие при словах похвалы в его адрес, то это знак того, что в тебе проявилась гордость, как довольство собой, и тщеславие, как удовольствие от хорошего мнения о тебе другого человека. Если же кто-то оскорбит его, то он непроизвольно испытывает или недоумение (если не ожидал такого отношения к себе), или обиду, или возмущение. А это значит, что уязвлена гордость человека и тщеславие, как недовольство, что кто-то плохого о тебе мнения. Или, например: человек в разговоре сказал некую назидательную фразу другому: «так не годится, нужно уметь совмещать свои дела и работу, чтобы она не страдала…», и ему ответили: «Да, ты прав. Ты так умеешь, а я нет…». Сказанная им фраза повторяется тотчас снова и несколько раз практически без отвлечения на другие мысли или с короткими оценочными мыслями, и потом начинается придумывание и других своих «назидательных слов». Так вот по тому, что повторяется можно определить страсть. Если повторяется своя фраза о совмещении своих дел и работы, то это страсть учительства, высокомерия, гордости – и это удовольствие от себя. Если повторяешь похвальные слова другого – это получаешь удовольствие от тщеславия и похвалы. Если продолжаешь в воображении разговор с новыми назиданиями и доводами, то это твоим страстям учительства, высокомерия и гордости надо еще больше «поумничать», что б еще больше получить удовольствие от себя.

Отметим и то, что повторами человек еще более «заколачивает»/«утрамбовывает» в свою память и сознание страсти. Так, например, если его похвалили, то «утрамбовывается», что он хороший/добрый/умный человек, и таким образом увеличивается его самомнение/гордость. А если это, например, негатив, связанный с каким-то человеком, то это образует злопамятство и нелюбовь к нему, которая будет проявляться и в дальнейшем в различных ситуациях.

### В мысленных разговорах скрыто наше правдивое отношение к чему-то/кому-то

Все мы знаем, что то, что мы говорим мысленно, мы по разным причинам не озвучиваем, потому что боимся или за свою честь, или за свои выгоды (например, начальник может уволить или родитель накажет), или что люди обидятся, или просто понимаем, что это неприлично (например, твои слова злобные или ругательные), или потому что рядом никого нет того, кому бы мы могли высказать свои возмущения, или несогласия, или укоры и т.п. А вот мысленно всё можно произнести и никаких последствий. Поэтому мысленные разговоры, а значит – повторы, придумки и суждения о ком-то или чем-то, показывают наше правдивое отношение к чему-то или кому-то.

### В повторах видно стремление души получать удовольствия от себя

Также в пятой главе этой темы, в разделе 5.2.3. «Об удовольствиях при зацикленных и повторяющихся мысленных диалогах» и в третьей главе в разделе 3.5. «О характерной особенности всех страстных помыслов – услаждении, как стремлении получать удовольствие от мыслей и мысленных разговоров» мы вели речь и о получении удовольствия от помыслов и страстей. Составитель напоминает об этом, так как это очень важный аспект в понимании причин помыслов по типу «повторения».

Так, мы говорили, что:

**Исаак Сирин** (Слова подвижнические, сл.30): «… (в памятованиях) по необходимости непрестанно видим самих себя».

В.А Снегирев. Психология: «В действительном самолюбии или себялюбии необходимо, прежде всего, сосредоточение внимания на своём «я», на своей личности, как особом предмете, - на свойствах этой личности …. Человек скажет остроумную вещь - и любуется на свою силу и способность сделать это; сделает что-нибудь - и любуется, опять, своею способностью к этому; любуется своею внешностью, талантом, богатством или бедностью, силою воли, общественным высоким положением, властью и т. п. У него является сознание особенной ценности своей особы…».

И, конечно, тогда грешная душа получает от себя удовольствие.

Также надо сказать, что и от слов/речей можно получать удовольствие.

**Григорий Синаит** (Главы о заповедях и догматах …, гл.95): «Слово дано всему разумному естеству для пользования им, и от него, как от разных неких яств, душа разную получает пользу и разное чувствует услаждение».

Далее св. Григорий говорит о слове от благодати, а мы поговорим о слове от страстей, которое, к сожалению, нам, грешным, также приносит душе услаждение, но совсем другого качества и имеет другие плоды.

И, думаю, понятно, что, повторяя свои и чужие фразы, грешный человек, стремящийся осознано или неосознанно к получению удовольствия для себя и от себя, так сказать, использует их в своих целях.

Так, повторяются чужие слова, если в них было что-то, что тебе понравилось. Это могли быть прямые приятные слова в твой адрес, например, жена говорит мужу: «Ты такой молодец! Такой красивый шкаф получился». Здесь есть прямая похвала, и именно поэтому муж повторяет эти слова, услаждаясь открытым проявлением хорошего отношения к нему и своей значимостью. Также повторяются фразы, в которых передается скрытый знак/смысл, как к человеку относится другой, даже если в тех словах не было прямой похвалы, благодарения, комплимента и т.д., а был только некий смысл того, что его воспринимают хорошо (с тобой любезно говорят, улыбаются тебе, говорят с тобой заинтересованно, доверительно и др.). Или, например, если это была твоя оценка/реплика, которая тебе понравилась, и которая осталась мыслей, или которая была высказана, то, как правило, ты будешь повторять ее, как бы ею любоваться, получая удовольствие от своих мыслей или от сказанных слов. Поэтому услаждение относится к понятию «смакование».

Итак, если было в реальности что-то приятное, то грешная душа стремится пережить еще раз какое-то довольство чем-то, или усилить его в своем воображении. Если же было что-то неприятное, то грешная душа стремится переиграть по-другому. Поэтому свт. Нил и говорит:

**Нил Синайский** (К досточтимейшей Магне …, гл. 54): «Ощущение напечатлевает в уме виденные образы, и оно же возбуждает пожелание того, что приятно, каждый раз обновляя в памяти представления виденного прежде и внося в душу явственные облики этого, …(при этом) неудачи, произв(одят) печаль, или удача, достав(ляет) удовольствие».

И еще заметим: если бы наш внутренний человек не был болен стремлением к удовольствию и не изыскивал различные способы его получения, то помыслы - повторы служили бы трезвому осознанию, правому анализу того, что мы воспринимаем. Но грешный человек чаще повторяет для того, чтобы пережить еще раз удовольствие от услышанного или сказанного, а это уже - страсть.

**Григорий Нисский** (О молитве, Сл. 4: на «Да будет воля Твоя…»): «…страсть и сластолюбие по родовому понятию - один зверь, но разные и различные виды удовольствий, примешиваемые чувствами к человеческой жизни».

С. Зарин (Аскетизм по православно-христианскому учению, гл.2, §2): «Элемент удовольствия является настолько преобладающим и характерным для того психического явления, которое называется «страстью», что самое это явление иногда называют не «παθος» (пафос), а «ήσονή» (идони – удовольствие, наслаждение)».

### Повторы образуют автоматические страстные реакции, или навык к страстным помыслам

Как известно, понятие «страсть» содержит следующие значения: порочность, сильное стремление, сильное эмоциональное волнение, привычка, любовь к чему-то или кому-то, стремление получать удовольствие. И сейчас скажем о навыке/привычке.

С. Зарин (Аскетизм по православно-аскетическому учению, гл.1, п.4, Примеч.71): «Навык к добру называется добродетелью, а навык ко злу страстью (πάθος), пороком (κακία)».

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

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

**Антоний Голынский** (Путь умного делания, гл. Молитва словесная): «Как страсть, так и добродетель вкореняются в человеке от навыка. Одно и то же доброе дело, будучи повторяемо, усваивается от повтора, становится привычкой и делается без принуждения, как нечто естественное. Так и повторяемый грех образует страсть. А страсть, пришедшая в силу, увлекает грешить по привычке и, уподобившись свойству естественному, принуждает человека ко греху даже против его желания».

**Феофан Затворник** (Что есть духовная жизнь…, п.7): «В пожившем человеке все почти делается по навыку. Редко случается какое-либо предприятие или начинание, выходящее из обычного порядка дел и знаний. Так уж бывает, что сложившаяся жизнь требует соответственных себе дел. Как они повторяются часто, то естественно обращаются в навык, нрав, правило жизни и характер. Из совокупности всех такого рода навыков, правил и порядков устанавливается образ жизни известного лица, как из совокупности установившихся понятий составляется образ его мыслей и воззрений».

Следует знать, что когда говорится о грехе, то это не только грехи делом (например, пьянство, прелюбодеяние и т.д.), а это и грехи мысленные (например, осуждение, гордые помыслы, блудные мечтания и др.), а также переживания, которые соответствуют страстям, привычным для человека (например, гнев, саможаление, печаль, злоба и др.). Если речь идет о переживании, то, например, если у человека в силе развиты страсть обиды или осуждения, то они обязательно будут проявляться привычными типичными мыслями и чувствами в той или иной ситуации. Или, например, у человека развита страсть самоедства, и тогда он очень часто в разных ситуациях, увидев себя не таким, каким бы он хотел быть (умным, добрым, милостивым и т.д.), будет укорять себя и, причем, с отчаянием и усугублением. А вот что говорится о навыке гневливого.

**Иоанн Лествичник** (Лествица, сл.8): «Гневливый человек по временам произвольно увлекаясь этою страстию, потом уже от навыка и невольно побеждается и сокрушается ею».

А вот что в общем говорится о навыке в добре и зле/пороке/грехе.

**Авва Дорофей** (Душеполезные поучения, п.11): «… не тот, кто однажды разгневался, называется уже гневливым; и не тот, кто однажды впал в блуд, называется уже блудником; и не тот, кто однажды оказал милость (ближнему), называется милостивым; но как в добродетели, так и в пороке, от частого в оных упражнения, душа получает некоторый навык, и потом этот навык или мучит, или покоит ее. … Чем более мы делаем доброго, тем больший приобретаем навык в добродетели, т.е. возвращаем себе свое природное свойство и восходим к прежнему своему здравию, как от бельма к своему прежнему зрению, или от иной какой-либо болезни к своему прежнему, природному здоровью. В отношении же порока бывает не так: но чрез упражнение в оном мы принимаем некоторый чуждый и противный естеству навык, т.е. приходим в навык некоего губительного недуга, так что, если даже и пожелаем, не можем исцелиться без многой помощи, без многих молитв и многих слез, которые могли бы приклонить к нам милосердие Христово».

Это и есть некие автоматические мысли и реакции, которые тут же появляются у человека по невольному/рефлекторному и неосознанному навыку. Далее приведем, что говорят исследователи о том, как «работают» автоматические мысли и реакции, или о страстных привычных помыслах и чувствах (но они не говорят о качестве этих мыслей, а святые отцы наоборот – говорят о качестве (какой грех или добродетель), но не говорят о принципах их «работы»).

Интернет – источники: 1. «Принято считать, что реакция человека на ситуацию зависит от самой ситуации. В когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) это не совсем так. Есть одно важнейшее звено, которое в этой цепочке пропущено. А именно – автоматические мысли и убеждения человека. Когда что-либо происходит в жизни человека, он дает этим обстоятельствам оценку – т.е. у него возникают мысли о том, что произошло, что это значит и что следует делать. Именно автоматические мысли, за которыми стоят убеждения, определяют эмоциональные и поведенческие реакции на ситуацию». 2. «Автоматические мысли … — понятие когнитивной модели когнитивной психотерапии, которое означает мимолётные оценочные мысли, возникающие как реакция человека на те или иные обстоятельства и не являющиеся результатом размышлений, умозаключений, не обязательно опирающиеся на доказательства, но обычно принимаемые им за истину. По своим характеристикам автоматические мысли являются внутренними психологическими привычками и навыками автоматического мгновенного формирования общей оценки события, сложившейся ситуации, объекта, то есть в значительной части являются автоматическими объектами процедурной памяти. Человек нередко не отдаёт себе отчёта в наличии этих мыслей, однако осознаёт наличие эмоций, возникающих как их следствие. Кроме того, что автоматические мысли влияют на эмоциональное состояние человека, они также влияют на его поведение и нередко бывают причиной тех или иных физиологических реакций. Как и любые привычки и навыки, автоматические мысли могут быть полезными либо вредными». 3. «Автоматические мысли. Это мысли, которые мозг прокручивает настолько быстро, что они не успевают отразиться в словах во внутреннем диалоге, который человек обычно ведёт с самим собой, когда принимает решение. Однако при этом такие мысли успевают вызвать эмоции и влияют на принятие решений. Автоматизация происходит обычно с теми мыслями, которые раньше часто повторялись или которым человек придавал особую важность. После того как мысль «автоматизировалась», мозг больше не тратит много времени на повторное медленное обдумывание этой мысли, а вызывает чувство или действие мгновенно, исходя из предыдущих чувств и действий, связанных в памяти с этой мыслью. Подобная «автоматизация» может быть полезной, когда надо быстро принять решение, но может навредить, если автоматизируется неправильная или нелогичная мысль, поэтому в числе задач когнитивной психотерапии — распознавание таких автоматических мыслей, возвращение их из автоматического подсознания снова в область медленного словесного переосмысления, с тем чтобы удалить неверные суждения и перезаписать их в виде правильных контраргументов. Основные характеристики автоматических мыслей: рефлекторность (непроизвольность, бессознательность – от сост. из словаря.), свёрнутость и сжатость, неподвластность сознательному контролю, быстротечность, персевераторность (склонность застревать, долго задерживаться на определённых мыслях или мышление, при котором неоднократно повторяются определенные представления, слова и мысли – от сост. ил слов.) и стереотипность (неизменно повторяющийся, ставший обычным, общепринятым; шаблонный, трафаретный – от сост. из слов.). После того как мысли становятся автоматическими, они больше не являются следствием размышлений или рассуждений, а вызывают чувства или действия мгновенно и субъективно воспринимаются обоснованными, даже если они представляются окружающим нелепыми или противоречат очевидным фактам. Примеры: «Если я получу оценку «хорошо» на экзамене, я умру, мир вокруг меня разрушится, после этого я не смогу ничего сделать, я окончательно стану полным ничтожеством», «Я разрушила жизнь своих детей разводом», «Всё, что я делаю, я делаю некачественно, поэтому я отказываюсь от любых сложных дел»» (это пример помыслов самоедства, которые обычно связаны с гордостью – от сост.). 4. «Автоматические мысли часто бывают очень глубоко врезаны в память, и чтобы их забыть и опровергнуть, иногда нужно долгое время и многократное повторение контраргументов» (а это говорится о том, что при брани с такими помыслами путем правых мыслей или молитвы, тяжело от них избавиться – от сост.).

Итак, у человека за всю жизнь собирается много убеждений, мнений, установок, желаний и т.д. И в соответствующих ситуациях или с теми или иными людьми они появляются автоматически, по навыку, и зачастую страстному, греховному. Так вот и при общении с людьми у человека будут срабатывать эти навыки, и он может их плохо сознавать. Но их видно в мысленных репликах при общении (о чем мы говорили выше) и в повторах после общения. Нужно только учиться их сознавать и различать (что и составляет суть такого умного делания, как помышляющее трезвение).

### О способе появления «непристойных мыслей»/страстных помыслов по ассоциациям и при блуждании ума

**Василий Великий** (Подвижнические уставы…, гл.17): «Два способа, которыми непристойные мысли приводят в смущение здравый рассудок: или душа по собственному нерадению блуждает около того, что для нас неприлично, и от одних мечтаний переходит к другим самым бессмысленным; или бывает это по злоумышлению дьявола, который старается представлять уму предметы непристойные и отводить его от созерцания и внимательного рассмотрения предметов похвальных».

Немного расширим способы появления непристойных мыслей, происходящих от человека. Их можно обозначить, как способы от «распущенности ума»/несобранности ума/нетрезвенности/привычки к неосознанному мысленному потоку, или от блуждания ума.

Первый способ появления у нас любых страстных помыслов, если сказать простым языком, происходит тогда, когда человек о чем-то думает даже изначально не страстном/не греховном/приличном, и это могут быть мысли на одну тему или на разные (то об одном подумал, потом начал думать о другом). В какой-то момент, от какого-то слова/мысли у него появляется воспоминание или ассоциация, и он начинает думать уже о чем-то другом, что является уже страстным. Например, человек видит на улице кого-то, с кем у него были когда-то плотские отношения, и вначале он констатирует: «о, Н…, поправился/хорошо выглядит/плохо выглядит…. (потом проявляется любопытство) Интересно, а как и с кем он сейчас живет?....». Он что-то еще подумал не греховное, а через время или сразу у него возникают из памяти образы и мысли, связанные с плотскими отношениями с ним. И таким образом, видение человека привело к страстным блудным помыслам. Или, например, человек смотрит что-то по телевизору, видит красивого человека и думает: «я тоже в молодости был красивый, и за мной многие ходили…». И затем начинаются нечистые воспоминания, бывшие обиды, «интересные» истории из молодости; и таким образом, уже ум и сердце охвачены теми или иными страстями.

А вот еще одно поучение с примером блудных помыслов, показывающее, как происходит переход от обычных мыслей к страстным (здесь говорится о занимающихся трезвением, но нам, постоянно рассеянным, тоже полезно это знать).

**Исаак Сирин** (Слова подвижнические, сл.58): «Когда диавол захочет осквернить ум блудным воспоминанием, тогда испытывает сперва терпение их любовию к тщеславию («вид славолюбия, который состоит в охорашивании тела и в щеголянии нарядами, и который отцы называют мирским тщеславием» Григорий Палама - от сост.), и предначатие сего помысла не представляется страстию (т.е. обычные мысли о ком-то или о чем-то, которые были до появления страстного помысла, не считаются страстью – от сост.). Так обыкновенно поступает он (диавол) с теми, которые охраняют ум свой, и в которых невозможно скоро вложить какое-либо неприличное помышление. Когда же исторгнет человека из твердыни его (т.е. от внимания к тому, о чем думаешь, вспоминаешь – от сост.) и начнет он беседовать с первым помыслом (т. е. с помыслом тщеславия) и удаляться от своей твердыни, тогда сретает его чем-либо напоминающим о блуде (т.е. начинаются ассоциации на страстную тему – от сост.), и совращает ум на предметы непотребные (и потом начинаются явно порочные образы и мысли – от сост.). Ум сперва смущается внезапным их приражением (т.е. т.к. такие образы и мысли не привычны для ума трезвящегося, то вначале происходит некое смущение – от сост.), – а потом примиряется с ними (примирение с тем, что у тебя есть такие образы и мысли может быть постепенным (один раз отверг, а второй раз уже стал задерживаться на них, или задерживаться и думать с первого раза – от сост.), – и далее от мыслей доходит до дела. Но если ум отступит назад и предупредит первое приражение помыслов (самое начало мысли о чем-то – от сост.), тогда при помощи Божией, удобно может преодолеть страсть».

А вот как та же блудная страсть проявляется через взгляд.

**Марк Подвижник** (сл.9. Послание монаху Николаю): «… ум удобно привязывается ко всему видимому, разумеваемому или слышимому, то есть, если увидит красоту женскую, тотчас уязвляется плотскою похотью. Далее же, память, возобновляя страстно и с приятностью виденное, или слышанное, или осязанное воображением мыслей и злым (в этом) поучением живописует внутрь образы и через то оскверняет страстный еще и жалкий ум действием блудных духов. А наконец, и плоть, если будет тучна, или юна, или сыра, будучи удобно возбуждена таковыми воспоминаниями, страстно действует свойственное себе, возбуждаясь к похоти и иногда во сне или наяву производя нечистоту, хотя (таковой) в действительности и не имел общения с женою».

Вот как еще описывает свт. Феофан переход от простых образов к страстным.

**Феофан Затворник** ((Письма о разных предметах веры и жизни, п.72): «Враг пользуется при сем естественными законами движения образов в воображении и памяти (т.е. по ассоциациям – от сост.). … Например: вы вспомнили о месте, в коем были и где вам сделана небольшая неприятность. Вы об этой неприятности уж забыли, но враг не забыл, и поспешит теперь воспользоваться случаем поновить и в вас чувство забытой неприятности, чтоб на основании его построить что-либо и более худое. Как только, проходя воспоминанием по всему бывшему там, вы дойдете до неприятного случая, он тотчас подбежит и станет за вас заступаться: «как они смели», — чувство неприятности и оживет. Когда оживет чувство, он внушит: «Можно ли оставить»,— и засеменит желание отплатить,—желание это разовьет в намерение, а далее начнет поджигать и к решимости так сделать,— и сейчас же, поскорей, поскорей. Бедная душа и не опомнится, как дойдет до этого пункта, — и тут разве уж встрепенется. Как только встрепенется душа, враг тотчас отскакивает и опять смотрит, чем снова займется душа. Иногда и сам начинает занимать ее, принимая разные образы и рисуясь пред душою. У души есть свои глаза, кроме телесных; она видит эти образы, и иные пропускает без внимания, а иными и займется. Как только занялась, враг тотчас опять начинает тем же путем вести ее к страстным чувствам, чтоб чрез них довести до страстных намерений и решимостей. Вот какую забаву враг постоянно ведет с нашею душою, чтоб навесть ее на зло. Авва Исаия, по сему поводу, говорил о себе: я похож на коня, который вольно пасется на лугу. Подходит чужой кто, садится и ездит. Когда, наездившись, бросает, подходит другой и то же делает,— и так далее. А другой старец уподоблял себя кудели; подсядет, говорит, враг, и ну прясть, и все прядет, пока не отгонишь. Прядение есть течение помыслов, которые идут одни за другими, одни из других вырождаясь, пока не дойдут до чего-либо грешного, от которого опомнившись, душа пресекает течение помыслов и отгоняет врага. Враг водит, пока не доведет до пропасти. Вид пропасти приводит душу в себя. — Я думаю, что все это вы знаете по опыту. Пишу же о сем, чтоб дать вам знать, что это такое,— именно, что это враг забавляет нас,— и забавляет не с добрым намерением. Почему нам следует серьезно отнестись к сему положению дела».

В следующих поучениях кратко говорится об этой типичной формуле перехода от не явно страстного к страстному:

**Бл. Диадох** (Подвижническое слово…, п.83): «…когда кто соуслаждается помыслами, лукавым сатаной в него всеваемыми и память о них как бы написует в своем сердце… (и) потом он из собственной своей произращает их мысли».

**Василий Великий** (Подвижнические уставы подвизающимся в общежитии и в отшельничестве, гл. 18): «… 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 с чем не сообразные мысли».

### «Повторы» легко могут перейти на греховные помыслы и дела

Помимо того, что вначале непроизвольно появляются воспоминания/повторы и затем они начинают смаковаться, обдумываться, также нередко можно уйти на явно греховные помыслы (зачастую это делается по законам ассоциации).

**Нил Синайский** (Письма, п. 3.247): «… частые припоминания, начертывая в душе глубокие впечатления, вредят ей и невольно до­водят ее до преступления».

Так, начинаешь придумывать какие-то другие свои высказывания, потом переходишь по ассоциациям на другую тему или на воспоминания с похожей ситуацией, и можно дойти до явно греховных. И получается, что даже если вначале душа смаковала какие-то не греховные образы/сюжеты (например, повторяется нейтральный комплимент сотрудника), и здесь страстностью было только само услаждение, как стремление доставить себе удовольствие любованием собой (и это – гордость), то через время могут появиться уже какие-то греховные или порочные мысли и образы, которые начинают смаковаться (например, делается вывод, что сотрудник к тебе заигрывает и представляется блудная картинка отношений с ним), а потом недалеки и заигрывания, и блуд на деле.

Или, если, например, это неприятные повторы и воспоминания, то они возбуждают к мщению.

**Нил Синайский** (К досточтимейшей Магне …, гл. 35): «… память, приводя на мысль, кто нарушил межу, кто причинил вред плодам, кто преградил водотечи для орошения, кто потравил пастбище, кто делает или сделал другую какую-либо обиду, и о каждом, как он упорствует и спорит, приводит тем в неистовство, раздражительную силу души возбуждая к мщению…».

## 3.3.2. «ПОВТОРЫ» КАК ПРИЛОГИ СТРАСТНЫХ ПОМЫСЛОВ ПОСЛЕ ОБЩЕНИЯ

Для тех христиан, кто знаком со святоотеческим учением о развитии страстного помысла (прилог, сочетание, сосложение и т.д.), сейчас стоит сказать, как тот вид мысленного разговора, который начинается с воспоминания/повтора того, что было сказано или подумано тобой, или сказано кем-то в реальном общении, можно рассмотреть по этой схеме. И обращаем внимание, что опыт говорит, что мало кто из христиан знает о том, что «повторы», о которых мы сейчас ведем речь, являются одним из видов «прилогов» страстных помыслов. Да и вообще, как мы уже не раз отмечали, люди не склонны трезвиться над своими помыслами.

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

### Определения «прилога» по учениям святых отцов

Напомним о стадиях помысла, только одним поучением:

**Иоанн Лествичник** (Лествица, сл. 15): «По определению рассудительных отцов, иное есть прилог, иное – сочетание, иное – сосложение, иное – пленение, иное – борьба, и иное, так называемая – страсть в душе. Блаженные сии определяют, что ПРИЛОГ есть простое слово, или образ какого-нибудь предмета, вновь являющийся уму и вносимый в сердце; а СОЧЕТАНИЕ есть собеседование с явившимся образом, по страсти или бесстрастно; СОСЛОЖЕНИЕ же есть согласие души с представившимся помыслом, соединенное с услаждением; ПЛЕНЕНИЕ есть насильственное и невольное увлечение сердца, или продолжительное мысленное совокупление с предметом, разоряющее наше доброе устроение; БОРЬБОЮ называют равенство сил борющего и боримого в брани, где последний произвольно или побеждает, или бывает побеждаем; СТРАСТИЮ называют уже самый порок, от долгого времени вгнездившийся в душе, и чрез навык сделавшийся как бы природным ее свойством, так что душа уже произвольно и сама собою к нему стремится».

У некоторых святых отцов есть еще первая стадия – приражение, а затем уже идет прилог. Кратко объясним, что это за две первые стадии.

1. Первая стадии образования помысла – «приражение» (восприятие). Оно происходит, когда, во-первых, человек воспринимает что-то извне через зрение и слух, т.е. когда что-то увидел или услышал во внешнем мире и получает впечатление, и, во-вторых, когда он что-то вспомнил или вообразил во внутреннем человеке.

**Максим Исповедник** (Главы о любви, сотня 2-ая, ст. 74): «Ум получает страстные помыслы следующими … путями: чрез чувства (зрение, слух, вкус, осязание и обоняние – от сост.), … и чрез воспоминание. Чрез чувства, – когда производящие на них впечатление вещи, как такие, к которым мы имеем страсть, возбуждают в уме страстные помыслы. … Чрез воспоминание,– когда память возобновляет помышления о вещах, к коим мы пристрастны и возбуждает в уме сим образом страстные помыслы».

2. Вторая стадия (а у большинства святых отцов это – первая стадия) – «прилог».

**Исихий Иерусалимский** (К Феодулу…, 143): «Как только образуется в душе прилог (образ, начало воспоминания – от сост.) представлением чувственного какого-либо предмета, как-то: оскорбившего нас человека, или женской красоты, или сребра и злата, или когда все это одно за другим побывает в мысли нашей…».

3. Приведем определения святых отцов понятия «прилог», в которых указываются разные его виды.

**Филофей Синайский** (Добротол., т.3, 40 глав о трезвении, 34): «… прилог (προσβολη (просволи) – от сост.), говорят, есть голый помысел, или образ какой-либо вещи только что родившийся в сердце и представившийся уму».

**Иоанн Лествичник** (Лествица, сл.15): «… прилог есть простое слово, или образ какого-нибудь предмета, вновь являющийся уму и вносимый в сердце».

**Марк Подвижник** (200 глав, гл.139): «Прилог есть невольное воспоминание прежних грехов». (Другой перевод) «Преднапечатление есть невольное воспоминание прежних зол».

**Нил Сорский** (О восьми главных страстях и о победе над ними): «Св. Григорий Синаит говорит: "Прилог есть внушение, от врага происходящее: сделай то или другое, как то было Самому Христу Богу нашему: «скажи, чтобы камни сии сделались хлебами» (Мф. 4, 3). Или проще сказать: это какая-либо мысль, на ум человеку пришедшая».

**Феофан Затворник** (Начертание христианского учения, ч.1, Б.4,б, аа): «Прилог есть простое представление вещи от действия ли чувств или от действия памяти и воображения представшей нашему сознанию».

**Иоанн Крестьянкин** (Опыт построения исповеди, 6-я запов. блаженства): «Вначале является так называемый прилог. Этим именем называют всякий простой помысел, или представление какого-либо предмета, или какую-либо мысль, пришедшую на ум человека».

С.М. Зарин (Аскетизм по православно – христианскому учению, гл.2, §2): «(Прилог) этим термином обозначается такое представление какого-нибудь предмета или действия, соответствующих одной из порочных наклонностей природы человека,— которое или под влиянием внешних чувств или вследствие своей связи с психологической работой памяти и воображения, по законам ассоциации, входит в сферу сознания человека».

Сделаем и такое важное замечание: о «прилоге» святые отцы говорят, что он (как первый непроизвольный зрительный или слуховой образ или мысль, исходящая от памяти, и с чего начнется думание или мысленный разговор на какую-то тему) считается невольным, не от нас зависящим, т.к. это действует непроизвольная память и воображение (и о первых невольных реакциях с мысленными репликами мы говорили ранее).

### О значениях понятия «прилог»

А теперь приведем краткий перевод греческого слова «προσβολή» (просволи), которыми святые отцы обозначили понятие «прилог».

С.М. Зарин (Аскетизм по православно – христианскому учению, гл.2, §2): «Первый толчок к началу того психического явления, которое может окончиться возникновением в душе страсти, носит у аскетов обычно имя «προσβολή» (просволи) (переводимое в славяно-русской подвижнической письменности словами «приражение» или «прилог»). — Примеч.: «От προσβάλλω (просваллё). По своему непосредственному значению это слово обозначает «действие, когда брошенная вещь ударяет в то, на что брошена»».

Обращаем внимание, что толкование слова «прилог», как «брошенная вещь ударяет», соответствует представлению древних философов о впечатлении - следе, оставленном в сознании чем-нибудь пережитым.

Интернет – источник: «Известно, что каждое наше переживание, впечатление или движение составляют известный след, который может сохраняться достаточно длительное время, и при соответствующих условиях проявляться вновь и становиться предметом сознания. Поэтому под «памятью» мы понимаем запечатление (запись), сохранение и последующее узнавание и воспроизведение следов прошлого опыта».

Энциклопедия: «Впечатление - это слово … связано с наивным представлением первобытного мышления (сохранившимся отчасти и в древней философии), будто внешние предметы действуют на душу, как печать на мягкий воск, вдавливая туда свои изображения, сохраняющиеся там более или менее долгое время».

А вот толкование слова «впечатление»: 1. Образ, след, оставляемые в сознании, в памяти человека предметами и явлениями внешнего мира. 2. Влияние, воздействие на кого-л. Находиться под впечатлением …. 3. Мнение, оценка, сложившиеся после знакомства, общения с кем-, чем-л. 4. Впечатление (иноск.) ощущение, производимое чем-либо; воспоминание, оставляемое в душе действием кого или чего-либо».

И слово «повторение» также имеет в синонимах слова: след, отпечаток и др.

Словарь синонимов: «Повторение — возобновление, воссоздание, воспроизведение, отпечаток, сколок, слепок, снимок, копия…, возвращение…».

Далее приведем словарные значения слова «реплика» (о котором мы говорили выше) и укажем на один интересный нюанс.

Толковый словарь: «Реплика - … от латин. replico – опять, еще прикладываю».

Большой Энциклопедический словарь: «Реплика — (от лат. replico возражаю) 1) краткое замечание, возражение, ответ…».

Словарь синонимов: «реплика - возражение, слепок, ответ, оттиск, замечание …».

Т.е. и здесь есть слово «слепок», что схоже с понятием «прилог».

В христианском учении о «следах» также говорится, как о впечатлениях, или, например, так:

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, гл.26): «…по мнению всех почти философов, воображение и память суть не что иное, как отпечатление всех тех чувственных предметов, которые мы видели, слышали, обоняли, вкушали, осязали. Можно сказать, что воображение и память суть одно внутреннее общее чувство, которое воображает и помнит все, что внешним пяти чувствам пришлось прежде того перечувствовать. И некоторым образом внешние чувства и чувственные предметы походят на печать, а воображение — на отпечатление печати».

Также «προσβολή» имеет еще разные значения (а не только те, которые приводятся некоторыми современными толкователями этой схемы или в церковных словарях). Итак, «просволи» это: 1) оскорбление, обида; 2) атака, нападение; 3) прикладывание, приложение, прикосновение, применение; 4) обращение, вращение, поворачивание; 5) вход, подступ, доступ, место захода; 6) клеймо, пятно; 7) в переносном смысле: инсульт. В церковно – славянском словаре русское слово «прилог» толкуется следующим образом: «Прилог - ухищрение, уловление, прибавка, приложение, грешные предложения, нападение». И об этих значениях скажем чуть позже.

У «προσβολη» есть и значение «атака». А в греческом языке есть слово «ατακα».

Греческо - русский словарь: «ατακα: I. (Театральный) немедленный отклик на сцене; слово, которое слышит один актер и на которое должен откликнуться текст другого. (II) (как влияние) в то же время, сразу, очень быстро. (или немедленная реакция – от сост.) Этимология этого слова такова: attaccare «επιτιθεμαι, προσβαλλω, συναπτω».

А по сути «ατακα» это и реплика. И это значение также подходит для прилога.

### О трех видах «прилога» страстных помыслов после общения

Далее рассмотрим, какие могут быть «прилоги» страстных помыслов после реальных разговоров. Составитель по опыту выделил три вида:

- повтор услышанной фразы от другого человека,

- повтор произнесенной вслух своей фразы,

- повтор своей мысли/оценки/анализа (реплики), которая была при разговоре, но не произнесена вслух.

Причем, прилоги этих видов имеют одинаковое построение: после повторов будут или суждения/рассуждения без мысленного диалога (т.е. суждения «в никуда» или направленные себе), или все же чаще это будет мысленный разговор с кем-то, в котором будет придумано продолжение разговора или его изменение (т.е. как обозначает составитель - «придумка»), а это уже будут помыслы не от памяти, а от воображения, или мечтания.

### О негативных и позитивных страстных помыслах от прилогов

Также надо сказать, что, когда мы приводили толкование слова «реплика» - «возражение, ответ», то думаю, понятно, что это - реакция на чьи-то слова, с которыми ты не согласен или согласен, с которой начинается страстная реакция на что-то или на кого-то.

Если это негативная реакция от несогласия, то обычно это гнев, осуждение, обида, возмущение, укор и т.п. А это и есть страстные помыслы, как правило, от гордости и тщеславия. Например:

Интернет – источник: «Прохожу к выходу, открываю дверь, а охранник и говорит своему другу: «Мать честная, кого к нам носит?!» Спускаясь по лестнице, прокручиваю фразу несколько раз. Поворачиваюсь, а охранник смотрит на меня. Иду дальше, обида и негодование растет снежным комом».

Такой вид прилога - «προσβολή» от гневных и возмущенных помыслов имеет значение «оскорбление, обида», а также - «буря» (о них шла речь в третьей главе).

Русско–греческий словарь сост. Э. Черный: «Буря - (в перенос. знач.:) ορμή, προσβολή».

А если это будет согласие, то будут приятные страстные помыслы, например: услаждение похвалой или блудные.

На этом закончим делать краткий обзор понятия «прилог», и, думаю, тому, кто занимается обучением себя трезвению, понятно, как применять для своего делания эти сведения.

# Раздел 3.4. О ДУХОВНО-ПОДВИЖНИЧЕСКОМ ХРАНЕНИИ СЕБЯ ОТ ПОМЫСЛОВ – ВОСПОМИНАНИЙ/ПОВТОРОВ И БРАНИ С НИМИ

А теперь скажем, во-первых, о подвижническом хранении своего внутреннего человека от восприятия извне какой-то страстной и пустой информации и образов, и, во-вторых, как стараться, так сказать, управлять помыслами от памяти.

## 3.4.1. О хранении слуха и зрения, или о хранении своего внутреннего человека при восприятии внешней информации

Думаю, понятно, что чем меньше человек видит и слышит, тем меньше его память наполняется различными образами и памятованиями. Поэтому изначально духовный подвижник должен стараться хранить эти чувства.

**Максим Исповедник** (Главы о любви, сотн. 4-я, 16): «Держа во власти своей чувства, крепко запирай и память; ибо прежде чрез чувства полученные впечатления, потом чрез воспоминание о них снова приводят в движение страсти».

Мы, миряне, не можем даже в малой мере иметь хранение чувств, которое имели святые подвижники, подвизающиеся вдали от мира, но все же нам надо знать эти правила, и в своей возможной мере их исполнять.

### О хранении слуха

Святые отцы говорили о хранении очей и слуха потому, что именно эти чувства «вносят в помыслы нечистоту пороков и смятение» и ведут ко греху.

**Григорий Нисский** (Слово на святую Пасху, о воскресении): «В самом деле, часто, когда душа покоится и наслаждается невозмущенным миром, глаз с вожделением смотрит на то, чего лучше было бы не видеть, и, передавши болезнь свою душе, вместо царствовавшего в ней спокойствия, поселяет бурю и волнение. Равным образом ухо, услышавши какие-нибудь возмутительные и непристойные слова, чрез себя, как бы чрез трубу, вносит в помыслы нечистоту пороков и смятение».

**Авва Евагрий** (О мыслях, ст.10): «Поскольку ум воспринимает помыслы из пяти чувств, то следует выяснить, какое из этих чувств является источником наиболее тяжких помыслов. - И ясно, что таким источником является слух, ибо «страшное слово сердце мужа праведна смущает» (Притч. 12:25)».

**Нил Синайский** (О том, что пребывающие на безмолвии …, гл. 3, 5): «… беспорядочное стремление чувства обыкновенно производит страстный помысел, а помысел – постыдное вожделение; вожделение же – наслаждение и еще одобрение, а за ним следует на деле совершаемый грех…. Ибо, что не впечатлелось посредством зрения, то, может быть, не даст занятия мысли и не приведет к худому о сем размышлению, а над чем не остановилась мысль, то не переходит и в дело и не имеет возможности обнаружиться каким-либо признаком. … (гл. 5) А если кто рассмотрит вред, происходящий извне, когда глаза видят непозволенное, слух поражается отовсюду срамными словами, сверх того, возмущается раздражительность, уловляется какою-либо приманкою похоть, возбуждается сластолюбие, приводится в колебание слава, приключается печаль, то, без сомнения, найдет, что он походит на избитого и покрытого ранами в кулачном бою; и тогда назовет блаженными тех, которые, пребывая на безмолвии, ничего этого не видят и не терпят».

О хранении слуха отцы учили как для борьбы с блудной страстью или гневом и др., так и для того, чтобы не слушать сплетен и пустых разговоров, от которых расслабевает ум и отходит молитва.

**Григорий Нисский** (О молитве, сл.5): «И ухо отворяет окна смерти (духовной) вместе с тем, что слышит, принимает в душу многие страсти: страх, печаль, раздражение, удовольствие, вожделение неумеренный смех и тому подобное».>

**Петр Дамаскин** (Творения, кн.1, гл. О чтении по Богу): «Уши – не для того, чтобы принимать клевету и худые слова, но для слышания слова Божия и всякого голоса, который доходит до нас от людей, птиц и других (живых) существ и прославляет ради этого их Творца».

**Григорий Богослов** (Песнопения таинственные, Советы девственникам): «Слух напрягай для одних добрых вещаний, а для речей срамных бесстыдных заграждай его дверью».

**Авва Исайя** (сл.3 и др.): «Если будешь хранить уши твои, то не согрешишь языком твоим. (сл.17) Храни уши свои, а иначе сам на себя навлечешь брань страстей».

**Нил Синайский** (О том, что пребывающие на безмолвии …, гл. 3, 11): «Язык не подвигнется к злоречию, когда внутри усыплена раздражительность. Не видит блудный глаз, когда управляет им рассудок, и запрещает смотреть, на что не должно. Не приемлет срамного слова слух, когда ум охраняет чувство сие. Ни один член не действует погрешительно, когда трезвится внутри правящий помышлениями и крепко удерживает преграду, из-за которой рвутся страсти. Трезвится же и бодрствует он, когда отрекся от внешнего, смотрит на это холодно и ничто не омрачает чистых его дум. (гл.11) Например, раздражительность и похоть, удовольствие и печаль – силы покоящиеся и не имеющие вида, пока нет в обилии вещества, возбуждающего их к возрастающей деятельности. Но если к раздражению опечаленного, и к похотению наслаждавшегося, и у других к другой какой страсти чувство привнесет соответствующий образ, то страсти сии дают дело чувствам и постоянное занятие мысли при воззрении на отпечатления того, что раздражает и производит страстное и крайне тягостное напоминание. Посему-то и прекрасно безмолвие, ибо не видит вредного, а что не было видимо, того не приемлет в себя мысль; и чего не было в мысли, то не приводит в действие память представлением сего, а что не приводит в действие память, то не раздражает страсти; когда же страсть не возбуждена, тогда внутренность в глубокой тишине и в мире».

**Нравственное богословие Е. Попова** (Грехи против 10-й запов., грех: Не нравственное направление деятельности пяти чувств): «Ушами будем чаще воспринимать чтение или пение божественное и разговоры душеспасительные, прямо затыкая их от речей богохульных и развращенных, отклоняя от слушания пересудов и лести».

### Надо стараться избегать «нечистых», «непристойных» и ненужных внешних впечатлений

Но избегать всех внешних впечатлений невозможно, т.к. мы живем в миру и много общаемся (по делу и без дела), поэтому надо учиться выборочно подходить к тому, что видим и слышим, и надо учиться замечать свои воспоминания и повторы особенно «нечистые и непристойные».

**Максим Исповедник** (Главы о любви, сотн 4, 16): «Держа во власти своей чувства, крепко запирай и память; ибо прежде чрез чувства полученные впечатления, потом чрез воспоминание о них снова приводят в движение страсти».

**Никодим Святогорец** (О хранении чувств, гл. О хранении воображения): «… как необходимо беречь внешние чувства от страстных впечатлений, так же нужно беречь и внутреннее чувство, то есть воображение, не позволяя ему представлять ни страстные образы, какие видели глаза, ни неуместные слова, какие слышали уши, ни благоухание, какое чувствовал нос, ни изысканные блюда, какие вкушали уста, ни страстные прикосновения, какие испытывало осязание, поскольку что пользы сохранять внешние чувства и не сохранять воображение, вмещающее все возбуждающие похотение впечатления чувств и производящее то же смятение в душе? И с еще большим вниманием должны мы хранить воображение, поскольку если внешние чувства действуют только при наличии чувственных вещей, то воображение - напротив. Даже в том случае, когда человек один заперт в доме или обитает в пустыне, - открывая книгу воображения, он представляет образы, речи и тому подобное. Необходимо хранить воображение, поскольку оно, если увлечется представленным образом, то склоняет и внешние чувства к сочувствию. К тому же воображение действует быстрее всех прочих чувств, запечатлевая, а затем, представляя греховные образы и услаждая ими, так что необходимо следить за ним с величайшей внимательностью».

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, ч.1, гл. 26): «Над всем же сим, говорю тебе, бодрствуй над собой и не давай своему воображению и памяти воспоминать прежде виденное, слышанное, обонянное, вкушенное и осязанное, особенно, что было в этом срамного и непотребного. В этом и состоит преимущественно наша брань, и она труднее и неотвязчивее брани с чувствами или употреблением их. Всякий из борющихся знает это по опыту. Чтоб не восприять что-либо соблазнительное каким-нибудь чувством, с этим управиться легко, но, по восприятии, управляться с воображением и памятью о том очень трудно. Чтоб, например, видеть или не видеть какое лицо, посмотреть на него страстно или бесстрастно, это не так трудно и не представляет большой брани; после же того, как увидишь и взглянешь на него страстно, уже нелегко, а требуется большая брань и не малый подвиг, чтоб изгнать из памяти своей воображение этого лица. И враг может играть душою твоею, 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».

**Цветник священноинока Дорофея** (гл.25): «Тот, кто хочет избавиться от страстей и окончательно победить их, пусть о них не думает, и отгоняет помышления, привносимые в ум злокозненным врагом. Если где делал что, или видел, или слышал, или говорил об этих нечистых и непристойных делах, не думай о них, словно бы и не делал, и не видел, и не слышал, и не говорил никогда о них. То есть совершенно удались от их причин».

**Иннокентий Херсонский** (Лекции, л. 6): «Посему (из-за порчи воображения, которое действует «с невероятной быстротой») особенно нужно беречь свое воображение; ибо часто самые низкие образы внедряются в него и заседают в нем. Правда, эти образы можно выгнать оттуда; но чего стоит это? Самым великим подвижникам борьба с ними стоила чрезвычайных трудов. Посему не быть в известном месте, не слышать известных слов, не видеть известных предметов весьма полезно, ибо часто один взгляд на предмет решает судьбу человека на целую вечность».

Если же не следить за собой, что ты воспринимаешь извне, а потом, что вспоминаешь и повторяешь, то это выглядит так:

**Феофан Затворник** (Что есть духовная жизнь…, п.61): «(Надо) не давать воли своим чувствам, особенно глазам и ушам. Не позволяйте без разбора все видеть, все слышать и всего касаться. Чувства наши похожи на окна или двери, а более на черпало. Кто отворяет окна и впускает дурной воздух, худо делает. Кто отворяет двери и позволяет входить в свое жилье всякой скотине, не может быть свободен от укора. Но что бы Вы сказали о том, кто, взяв черпало - чашку или кружку, - ходил бы по грязным и нечистым лужам, черпал в них и себя тем обдавал? Бестолковее этого, что можно придумать? Но не это ли самое делает тот, кто с любопытством останавливается пред нехорошим и слушает недобрые речи?! Нахватается чрез это недобрых помыслов, от них перейдет к недобрым чувствам и пожеланиям - и ходит весь остращенный, как в каком тумане».

Итак, тому, кто трудится над своим внутренним очищением, надо стараться вначале меньше воспринимать разную ненужную информацию извне (это как «запирание чувств», чтобы меньше слышать, видеть, говорить, т.к. это позволит не воспроизводить воспринятое).

### Чтобы меньше получать впечатлений, нужно углубление в себя и занятие ума «добрыми предметами»

Для того, чтобы хранить чувства (зрение и слух) и не получать ненужных и непристойных впечатлений, нужно и самоуглубление в определенной мере, которое не помешает заниматься привычной элементарной деятельностью.

**Феофан Затворник** (Что есть духовная жизнь…, п.4): «…совсем Вам отстать от всех, конечно, нельзя, но сколько можно отнекивайтесь входить в круг этой светской жизни, а когда втянут против воли, держите себя так, как бы Вас там не было: видя не видьте и слыша не слышьте. Видимое пусть проходит мимо глаз и слышимое мимо ушей. Внешне действуйте, как и все, будто нараспашку, но сердце свое берегите от сочувствий и увлечений».

Причем это самоуглубление, это – не привычное для всех нас углубление в свои обычные мысли (когда мы, например, идя по улице, думаем о ком-то или о чем-то, не замечая ничего кругом), а это - богомыслие или молитва.

**Каллист Тиликуда** (Добротолюбие, т.5, О внимании и молитве, п.3): «Такую небрежность и распущенность души (когда она начинает вспоминать непотребные помыслы или когда увлекается внешними впечатлениями – от сост.) должно поспешнее исправлять, возводя ум к тщательнейшему и напряженнейшему вниманию, и понуждая его тотчас заняться добрыми предметами. Ибо настоящий философ, или истинно-мудрый человек, имея тело как бы кабинетом души и безопасным местом убежища, на рынке ли бывает или на праздничном торжестве, на горе или на поле, или среди толпы людской, сидит себе в своем естественном монастыре (т.е. в некой внутренней отрешенности от мира – от сост.), собирая ум внутрь, любомудрствуя о подобающем ему (углубившись, думает о Боге, истинах, заповедях и т.п., молиться – от сост.). Возможно, и в келье сидящему помыслами блуждать вне, и по рынку ходящему быть трезвенну, как в пустыне, в себя возвращаясь и Богу единому внимая, не принимая впечатлений, толпою падающих на душу чрез чувства от чувственных вещей».

Причем углубление в себя может быть при ситуациях без общения и при общении. Вот примеры поучений о внутреннем отстранении при общении. Кстати, мы все умеем делать так, слушая, не слыша, а думая о чем-то своем. А здесь предлагается думать о чем-то духовном или молиться. И таким образом, человек получит минимум впечатлений, которые потом начнут повторяться. (Но, конечно, это не всегда возможно, но хотя бы иногда нужно стараться это делать).

**Георгий Затворник** (Письма, п.3.298): «… празднословие и святую душу помрачает! Вот первый шаг ко спасению: отступить от людей празднословящих. Куда же отступить, если нет другого места, где бы хранить можно было спасительное безмолвие? Скажу вам с приятностью, куда отступить душе от пустых разговоров: надобно удержать только свой язык и помыслить о конце жизни и об истязании ответа пред Богом не только за слова и дела, но и за самое тайное помышление .… Размышление об этом будет уже отступлением от празднословия. Таким образом, удобно можно отступить от греха и направляться ко спасению, где бы мы ни были...».

**Варсанофий Великий** (Руководство к духовной жизни, в.774): «(Вопрос) Отец мой по плоти часто беседует со мною о телесных вещах (т.е. о каких-то житейских делах или рассказах об общении людей – от сост.), которые не приносят душевной пользы; и когда я слушаю его, то беспокоюсь этим, а удержать его от такой беседы не смею - что мне делать? Ответ. Если можешь перенестись умом от рассказываемого им (т.е. не обращай внимания на то, о чем он говорит – от сост.) или к молитве, или к воспоминанию слов Божиих и учения святых Отцов, это хорошо будет; а ему предоставь говорить, что он хочет (и как рассеяться и задуматься, не слушая другого, мы все можем – от сост.) А когда не можешь (углубиться в свои мысли, т.к. или его речь мешает, или заинтересовываешься – от сост.), постарайся с кротостью упросить его, чтобы он прекратил беседу, и переменить ее на другую, более полезную, дабы от умедления в ней, не попасть в сеть врага, ибо он может и через одно слово непредвиденно устроить сеть, как скоро найдет, что ты слушаешь с удовольствием».

## 3.4.2. Некоторые советы святых отцов о хранении памяти и отношении к воспоминаниям

А теперь приведем некоторые правила святых подвижников относительно памяти, воспоминаний и повторов.

И сразу напомним, что не во власти человека то, что появляется в мыслях, но в его власти замечать их и отривать, т.е. вести брань против них. Вообще способ брани с помыслами был подробно описан в пятой главе этой темы в разделе 5.4. «Об условиях духовной брани со страстными навязчивыми внутренними диалогами, связанными с одной ситуацией или на одну тему», и подходит и для этого вида помыслов. Но сейчас мы кратко напомним общие условия брани.

Итак, исходя из выше изложенного, думаю, понятно, почему святые отцы говорили о том, что христианин должен учиться контролировать и управлять памятью и воображением через внимание к себе, а также быть внимательным к тому, что слушаешь и говоришь. Т.е. память и слух будут действовать по своим естественным законам, а бесы и наши страсти будут делать свое дело, и дух христианина должен быть внимательным к тому, что душа воспринимает, вспоминает, повторяет и думает, чтобы различать, что значат помыслы, и если они страстные, то отривать (отталкивать/отгонять/отвергать) их и молиться против них.

Мы же, наоборот, любим принимать в свой ум и сердце разную информацию и всячески лелеем воспоминания, пользуясь ими для получения различного душевного удовольствия, и не очищаем свою память от страстных и порочных образов, а, наоборот, всячески способствуем тому, чтобы нами управляла страстная память.

Итак, у не умеющего трезвиться преимущественно действуют невольные воспроизведения, и он полностью находится в их власти. А практикующий помышляющее трезвение сопротивляется/борется с ними при их появлении.

**Феофан Затворник** (Начертание христианского нравоучения, В,в, аа, 3в): «У преданных страстям качествуют почти исключительно воспоминания невольные, ибо по характеру своему они преданы внутреннему механизму движений. У живущих по духу Христову, напротив, преимущественно имеют место воспоминания произвольные, ибо они владеют собою и не позволяют чему-либо являться пред сознание без своего ведома; по крайней мере, у них о том есть ревность и установляется прямо к тому направленный подвиг внутренний: бдительность и трезвение...».

И далее будут кратко приведены советы о том, как христианин должен хранить свои память и воображение, и бороться против страстных и ненужных воспоминаний и повторов.

### Об обучении себя памяти Божией

Возможно, не все современные христиане знают, что все духовные подвижники осознанно и целенаправленно очищали свою память от мирских воспоминаний, и обучали себя памятованию о Боге. Поэтому, во-первых, каждый христианин, по мере своих сил и возможностей, должен учиться памяти Божией через постоянную молитву и богомыслие, и тогда:

**Нил Синайский** (Разные мысли и главы): «Памятуй всегда о Боге, - и небом сделается ум твой».

**Григорий Синаит** (О заповедях и догматах…, ст.17, 61): «Сообразно с заповедью должно предпочитать всему заповедь всеобъемлющую, память Божию, о коей говорится: помни Господа Бога твоего всегда (Втор. 8, 18). Ибо от чего гибнем, противоположным тому и сохранены быть можем. Губит же нас забвение Бога, мраком покрывая заповеди и обнажая нас от всякого добра. (ст.61) Врачуется же память постоянною, действием молитвы утвердившеюся, памятью Божиею, в коей, срастворившись с духом, возводится она из естественного в вышеестественное состояние».

**Иннокентий Пензенский** (Письма, п. «О единении с Богом и врачевании воображения молитвой и именем Христовым»): «Крылья души – воображение, плодовитое мыслями; умножение мыслей суетных, или исчезновение добрых с появлением злых, происходит от повреждений, или порочной памяти. … Выберите себе одну какую-либо краткую молитву и подольше держите на ней внимание. Не допускайте даже и прекрасной, по-видимому, мысли. Пусть все стоит: пусть остановится воображение и память…. Пусть одно имя (Иисуса Христа), одно великое, неоцененное имя лежит в сердце! Пусть одно оно – без всякой мудрости, без всех созерцаний, без всех глубоких блистательных мыслей, которые суть обманчивые огни, или звезды князя поднебесного, - пусть одно имя Возлюбленного, и не более, будет и в уме, и в памяти, и в воображении, и в очах, и в ушах, и на пороге дома, и в дверях, и в постели, и за столом, и везде!».

Это первое условие для очищения ума, памяти и воображения.

### «Память, набитую страстными предметами, надо очистить и наполнить воспоминаниями святыми»

Также надо стремиться к тому, чтобы:

**Феофан Затворник** (Внутренняя жизнь, 22): «Память, набитую страстными предметами, надо очистить и наполнить воспоминаниями святыми».

**Никодим Святогорец** (О хранении чувств, гл. О хранении воображения): «Используй же свое воображение для сокрушения, смирения и умиления сердечного, представляя смерть, Страшный Суд, вечные мучения, или для размышления о сотворении мира, о воплощении Господа нашего Иисуса Христа, о его Рождестве, Крещении, Распятии, Погребении, Воскресении. И когда враг борет тебя скверными фантазиями, противопоставляй им благие и духовные образы. … Знай же, что если ты изобразишь на доске своего воображения прекрасные и добрые образы, то будешь похвален в день Суда, когда станет явным все сокровенное, а если изобразишь скверные и порочные картинки, то будешь осужден. Святитель Василий Великий об этом говорит так: живописец, ежедневно в потаенном месте сидя, рисует картину и, когда нарисует и вынесет на торг, восхваляется, если хороший избрал для картины предмет и нарисовал его хорошо. И, напротив, порицаем бывает, если и предмет избрал дурной, и нарисовал его плохо. Так и каждый человек, когда по смерти предстанет на суд Божий, будет превознесен и ублажен Богом, Ангелами и святыми, если украсил ум свой и свое воображение светлыми, Божественными и духовными представлениями (Слово о девстве)».

### Надо иметь строгое внимание ума к своим мыслям и не увлекаться воспоминаниями и повторами

**Василий Великий** (Подвижнические уставы…, гл.17): «… 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 с чем не сообразные мысли. Но таковое нерадение и такую рассеянность души должно исправлять и отклонять от себя более собранным и строгим вниманием ума и в каждую настоящую минуту надобно занимать непрестанно душу размышлением о том, что прекрасно».

**Евергетин** (т.4, гл.6): «Брат спросил: Что мне делать, если я помню, что делал, что сказал и услышал? Меня смущает это. Как в таком случае хранить мне свое сердце? И каким образом враг нас одолевает и нужно ли ему возражать в таком случае? — Воспоминания, - ответил старец, - можно пресечь только одним способом: молиться со смирением, сопровождая молитву трудами, плакать, а о собственной воле забыть. А хранение сердца в том, чтобы трезвиться умом и очищать его и тогда ум ничего не будет воспринимать. А если кто легкомыслен, то враг замечает это и пытается навести на человека брань».

Т.е. надо иметь постоянное трезвение над своими мыслями, сознавая, о чем и что ты сейчас думаешь или ведешь мысленные разговоры. А т.к. мы уже знаем, что после общения практически всегда начинаются «повторы» тех или иных фраз, то надо быть внимательным к этому и останавливать их в самом начале. (Заметим по опыту и то, что если ты тотчас после разговора скажешь себе – сейчас будет повтор, и будешь сосредоточенно ждать, когда он появится, то он может не появиться. Повторы надо замечать, когда они появились сами собой, и ты замечаешь их, когда они произносятся или только что произнеслись в мыслях.)

И в том случае, если замечаешь, что повторяешь какие-то свои или чужие фразы из реального разговора уже много раз (а это знак, что они как-то тебя задели), то к ним нужно отнестись как к навязчивым помыслам и провести с ними брань по принципу описанному в пятой главе, раздел 5.4. «Об условиях духовной брани со страстными навязчивыми внутренними диалогами, связанными с одной ситуацией или на одну тему».

### После получения впечатлений надо сразу стараться успокоиться и отсекать все повторы/воспоминания

**Евергетин** (т.4, гл.6): «Старец сказал брату: «Дьявол твой враг. А ты - дом. Враг не прекратит метать в твой дом всякие нечистоты, которые найдет, а ты не переставай выбрасывать их вон. Если сдашься, дом наполнится нечистотами, даже войти не сможешь в него, поэтому освобождай его от всякой грязи, чтоб он даже не успевал что-нибудь закинуть тебе, и тогда твой дом станет чист по благодати Христовой».

Кстати сказать, что замечание «повторов» и не увлечение ими, иногда называется «отсечением/отвержением прилогов».

**Макарий Оптинский** (Письма, т.3, п. 136, и др.): «Ты не понимаешь, как это: «побеждать и побеждать­ся от нас зависит»? А как же иначе? приходит прилог какого помысла скверного; в твоей воле состоит принять оный или отвергнуть; когда сочетаешься с ним и сложишь­ся, то уже пленилась и стала побеждена, а когда отвергла прилог, то победила. (т.1, п.311) Сопротивляйтесь первому прилогу мысленному, со­крушайте младенцы вавилонские, пока они еще младенцы — молитвою и смирением, а когда возрастут, то будут исполинами и трудно им сопротивляться».

А вот пример, каким способом подвижник старался очистить свой ум от полученных впечатлений.

**Достопамятные сказания о подвижничестве святых и блаженных отцов** (Об авве Иоанне Колове, ст.23): «Рассказывали о авве Иоанне, что он пришел в церковь Скита и услышал там, что братия спорили между собой. Он возвратился к своей келлии, обошел ее три раза и только после этого вошел в нее. Некоторые из братий видели это и спросили его, почему он поступил так. Он ответил: "Мой слух был засорен словами спора; я прохаживался, чтобы очиститься и уже в безмолвии сердца войти в келлию"».

То есть подвижник знал, что, когда он начнет молиться в келии или просто что-то делать, то слова братий будут повторяться в памяти и он сам может начать им говорить что-то в мыслях; и это помешает его молитве и внутреннему спокойствию.

### «Начнем отныне постоянно различать в рассуждении занимающих нас памятований»

У духовных подвижников помимо правила о внимании к тому, что ты воспринимаешь извне, есть другое главное правило о внутреннем трезвении: следи за тем, какие мысли появляются.

**Исаак Сирин** (Слова подвижнические, сл.30): «…братия, что касается до внимательности к нашим памятованиям и заключения по оным о состоянии души нашей, начнем отныне постоянно различать в рассуждении занимающих нас памятований, какие из них останавливают на себе наше внимание и какие тотчас отгоняем мы от себя, как скоро приближаются к мысли нашей».

Вообще, духовный подвижник стремится быть сосредоточенным на молитве и духовных рассуждениях как можно чаще. А на мыслях о других людях, о неприятностях, о делах и т.п. (т.е. на мирские темы) старается не сосредотачиваться, а уделять им только необходимое внимание, недолго и без повторений одного и того же. Если же такое происходит, то он оценивает такие мысли как страстные помыслы, при этом определяя, какая страсть им движет (например: обида, осуждение, саможаление, злопамятство и мн.мн.др., о чем мы скажем в другой главе).

### Чтобы «изгладить» полученные впечатления и повторы – призывай Господа

**Нил Синайский** (Письма, п.3.237): «Если хочешь изгладить напечатлевшиеся в памяти твоей худые припоминания и приражения неприязненного, принимающего на себя многие виды, то ночь и день будь всегда вооружен воспоминанием о Спасителе нашем и усердным призыванием досточтимого Его имени, как можно чаще запечатлевая и чело, и грудь знамением Владычного креста. Ибо, как скоро произносится имя Спасителя нашего Иисуса Христа, и печать Господнего креста полагается на сердце, на челе и на других членах, несомненно сокрушается сим сила врага, и в трепете бегут от нас лукавые демоны».

**Василий Великий** (Подвижнические уставы…, гл.17): «Когда же диавол предпринимает строить свои козни и с великою силою старается в … душу впустить свои помыслы, как разжженные какие стрелы, внезапно воспламенить ее и произвести в ней продолжительные и неистребимые воспоминания однажды в ней впечатленного, тогда трезвением и усильнейшею внимательностью должно отражать таковые нападения, подобно тому как борец самою 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».

**Никодим Святогорец** (О хранении чувств, гл. О хранении воображения): «А потому прошу тебя, возлюбленный, сколько возможно, храни свое воображение, чтобы не запечатлелись в нем душевредные образы, входящие через чувство. И когда подступают они к тебе, берегись от сосложения с ними и сочетания в сердце, но тотчас прибегай ко Господу с сердечной молитвой».

**Феолипт Филаделфийский** (Добротолюбие, т.5, ст.10, 11): «…врезавшиеся в уме памятования о предметах сластолюбия и сластолюбивых делах истребляются или Христом, воссиявающим в сердце посредством молитвы, или благоумиленным дождем слез (искреннего сокрушения). …Печатлеются же благие памятования и божественные слова вселяются и пребывают в душе, когда частыми молитвами, совершаемыми с теплым умилением, изгладишь из ума памятования прежних дел. Свет памятования о Боге с верою и сокрушение сердца, подобно бритве, отсекают злые воспоминания».

**Исихий Иерусалимский** (К Феодулу, гл.188): «Как если, когда вредоносные явства, недавно принятые, произведут в теле болезненную тревогу, вкусивший их, лишь только почувствует сей вред, поспешит извергнуть их вон, то остается невредимым; так и ум, когда проглотив принятые им порочные помыслы и почувствовав душевредную горечь их, поспешит молитвой (Иисусовой), из глубины сердца возглашаемой, извергнуть их вон и далеко отбросить их от себя, то через это избежит всякого от них вреда».

**Марк Подвижник** (Слово 4): «Достоверно знай, что Господь зрит на сердца всех людей: и за тех, которые ненавидят первое появление лукавых помыслов, тотчас заступается, как обещал, и не допускает, чтобы множество многомыслия (их), восставши, осквернило ум и совесть их, а тех, которые не низлагают первые прозябения (ростки – от сост.) помыслов верою и надеждою на Бога, но услаждаются ими, оставляет как неверных без помощи, быть биемыми последующими помыслами, которых не удаляет, ибо видит, что мы любим первое их приражение, а не ненавидим их при первом появлении. Если же кто и по таком объяснении не верит сказанному, то пусть уразумеет истину, обучився самым делом».

### Помни, что воспоминания и повторы «приводят в движение» твои страсти и омрачается твой ум

**Ефрем Сирин** (О покаянии): «Очисти ум свой от греховных мертвецов – и самое зловоние исчезнет в тебе. Греховные же мертвецы суть страстные воспоминания. Если останутся они в тебе, омрачат твою мысль».

**Авва Фалассий** (Добротолюбие, т.3, сотн. 4,16): «Держа во власти своей чувства, крепко запирай и память; ибо прежде чрез чувства полученные впечатления (т.е. от того что видишь, слышишь – от сост.), потом чрез воспоминание о них снова приводят в движение страсти».

Так, после фиксирования, что начал повторять – должно быть осознание, что это значит и что за этим последует – а именно, что действует какая-то страсть, и что могут начаться навязчивые помыслы, которые будут долго держать душу в страстном состоянии. Это памятование должно быть, например, если человек знает, что какие-то воспоминания приводят его к сильной печали, к «буре» помыслов, к гневу, к обидам и т.д., то он не должен говорить себе, чтобы увлекаться ими, чтобы не впадать в страстные состояния.

**Нил Синайский** (Письма, п. 4.45): «Когда припоминалось оскорбившее тебя лице (и его слова – от сост.) и ты, поборов себя, в состоянии был освободиться от этого припоминания, то поступил ты как Давид, потому что и ты исторг добычу из уст львовых (1 Цар. 17, 35), под «львом» же разумею раздражение».

### Помни, что многие твои памятования будут воспроизводиться при молитве, и поэтому будь внимательным при ее творении

Думаю, каждый знает на своем опыте, что когда он находится в молитвенном уединении, то постоянно память воспроизводит различные образы и воспоминания, и ум о чем-то думает помимо молитвы.

**Нил Синайский** (153 главы, гл.10): «(Перевод свт. Феофана из Сборника «Святые отцы о молитве и трезвении»): «Когда демоны увидят, что кто-либо имеет усердие и ревность молиться, как должно, то (не во время молитвы) влагают ему мысли о чем-либо будто нужном (и отходят), а спустя немного опять возбуждают воспоминание о том, подвигая и ум на взыскание того (если вопрос—на решение, если вещь—на приобретение): и он, не находя искомого (решения вопроса, или способа приобретения вещи), досадует и скорбит. Потом, когда станет на молитву (этот усердный ревнитель молитвы), они напоминают ему, о чем он помышлял и чего доискивался, чтоб ум, подвигшись опять к узнанию (не решенного прежде), сделал молитву (молящегося) бесплодною».

Итак:

**Феофан Затворник** (Что есть духовная жизнь…, п.61): «… благоразумие и долг самоохранения (внутреннего покоя) требуют не на все смотреть, не все слушать и не всего касаться из невольно встречаемого. Мало-мало покажется что могущим расшевелить страсти, надо отвращать от того очи, затыкать пред тем уши или видя не видать и слыша не слыхать».

**Игнатий Брянчанинов** (Аскетические опыты, т.2, Слово о молитве Иисусовой): «Вообще, проводящему внимательную жизнь не должно смотреть ни на что пристально и не слушать ничего с особенным тщанием, но видеть, как бы не видя, и слышать мимоходно, чтобы память и сила внимания были всегда свободными, чуждыми впечатлений мира, способными и готовыми к приятию впечатлений Божественных».

### Не вспоминай о прошлых грехах

Скажем сейчас и о том, что по подвижническому правилу нельзя вспоминать в подробностях свои бывшие грехи, чтобы они вновь не увлекли внутреннего человека.

**Варсанофий Великий** (Руководство к духовной жизни, в. 425): «(Не следует вспоминать грехи) каждого порознь, чтобы иногда и чрез припоминание оных враг не ввел нас в оное пленение…».

**Антоний Великий** (Устав отшельнической жизни): «201. Смотри, не попускай уму твоему увлекаться памятью прежних грехов, чтоб они не возобновились в тебе. 202. Не обращай в уме своем грехов, некогда совершенных тобой, чтоб они опять не возобновились. Будь уверен, что они прощены тебе в то время, как ты предал себя Богу и покаянию, и ни мало в том не сомневайся. 203. Об удовольствиях и утехах, которым предавался ты во время нерадения своего, не вспоминай и речей о том не заводи, говоря: я то сделал, или это нарушил, ибо это может послужить тебе в преткновение. 204. О страстях, которым работал ты в мире, совсем не поминай, чтоб опять не возбудить похотения их, и это не послужило тебе в соблазн».

**Игнатий Брянчанинов** (Повести из жития старцев, преимущественно Египетских, 23): «Если ты впал в плотские грехи, не вспоминай и не размышляй, каким образом ты сделал их: потому что таким воспоминанием и размышлением осквернится душа».

То же самое касается и памяти о грехах других людей.

### Краткие итоговые советы для обучающихся трезвению/вниманию относительно особенностей помыслов по типу «повтор»

 И в заключение этого раздела приведем начальные обязательные правила помышляющего трезвения (т.е. внимания к тому, что с тобою происходит во внутреннем мире - к мыслям и чувствам) для тех христиан, которые хотят ему научиться, т.е. хотят научиться осознавать свои мысли (но еще не различать того, что они значат, и еще не вести с ними брань, т.к. это уже следующие этапы, о которых скажем в других главах).

А. Вначале изложим правила для занимающегося трезвением относительно хранения чувств и непроизвольного запоминания и воспроизведения.

Подвизающемуся в трезвении христианину надо помнить и учитывать, что:

— он непроизвольно будет запоминать внешние разговоры, образы материальных предметов и людей, и свои мысли, которые потом могут воспроизводиться;

— поэтому надо стараться по возможности меньше слушать ненужное, пустое, греховное и т.п. А это значит, что надо уметь быть внимательным при той или иной ситуации. Вот как о такой способности говорят исследователи:

Интернет – источник: «Ситуативная (Интроспективная) рефлексия — способность сознавать себя, свое состояние в «реальном времени», осмысление текущей ситуации, анализ происходящего, способность субъекта к соотнесению своих действий с обстановкой, координация в соответствии с изменяющимися условиями и собственным состоянием»;

— как правило, воспроизведение после общения обычно происходит непроизвольно, и оно трудно уловимо по причине неопытности во внутреннем внимании и по тому, что душа быстро увлекается страстными помыслами;

— запоминаться и воспроизводиться будет то, что заинтересовало душу, что ей понравилось или не понравилось, и поэтому можно узнать свою страсть и пристрастие;

— заинтересовывает и привлекает наши грешные души все то же, что и людей неверующих – слава, материальное, телесное («похоть плоти, похоть очей и гордость житейская» (1 посл. Иоанна, 2.16)); и это все от наших страстей;

— нужно учиться обращать внимание на повторы и вести с ними брань.

Б. А теперь изложим правила для трезвения.

1. Необходимо после каждого реального разговора обращать внимание на то, что после него начинают повторяться свои или чужие фразы, или свои суждения/реплики, которые не произносились вслух. Это могут быть как нейтральные разговоры, так и приятные, и неприятные.

2. Следует учиться видеть первичные сиюминутные и отложенные повторы (т.е. те повторы, которые повторяются сразу или спустя время). Но, как правило, еще неопытный человек начинает замечать только вторичные повторы (фразы, которые повторились уже несколько раз, а когда они повторились первый раз он не осознает). Здесь надо знать, что чем быстрее заметишь фразу, которую начал повторять, тем меньше наберет «силу» помысел, и его будет легче «отвергнуть» (как говорят святые отцы).

3. Неопытные в осознании своих мысленных разговоров нередко изначально обращают внимание на свою эмоциональность, а не на то, что они начали говорить слова из разговора. И это не плохо для начала; хотя лучше учиться изначально слышать мысли, а не ощущать эмоциональность. Если началась эмоциональность, то это должно служить знаком, что начались явные страстные помыслы в форме мысленных разговоров.

4. Если осознаешь, что тебе что-то приятно повторять, то нельзя это оценивать как добрый помысел/воспоминание, т.к. он о чем-то хорошем. Он «не добрый» и «не хороший», а это - «приятный повтор»/страстный помысел. А если вспоминаешь что-то, что не понравилось при общении, то это не просто ты возмущен или переживаешь, а это также началось страстное состояние.

5. Знание и память обо всем, что было сказано выше, и о чем будет еще сказано, должны постепенно вырабатывать навык внимания и понимания того, что с тобой сейчас происходит в душе.