Тема: **Цикл духовных рассуждений о хранении ума, языка, и внутреннего покоя**

(Цикл рассуждений, сделанный на основе историй из Отечника о Пимене Великом, и изложенный на примерах типичных житейских ситуаций и страстных реакций людей)

р. Б. Ника

[Введение в тему 1](#_Toc138846666)

[О ком будет идти речь? О христианах, преимущественно с мирским духом, и о христианах, преимущественно с истинным христианским духом 2](#_Toc138846667)

[Что такое «покой» в обычном и подвижническом значении? 6](#_Toc138846668)

# Введение в тему

У Пимена Великого есть такое поучение: «хранение себя, внимание к самому себе и рассудительность, — вот три добродетели — путеводительницы души». (Как говорит мой многолетний опыт, благодарение Господу за это, – воистину это так.)

Чтобы рассказать об этом путеводители души с этими тремя добродетелями, думаю, ни у кого (и у меня, конечно, в том числе) не хватит ни времени, ни сил, чтобы передать все случаи, все нюансы, все духовные законы и т.д. Но изложить хотя бы очень маленькую часть может немало истинных духовных подвижников. Изложу, по своим силам и опыту, и я.

Итак, прочитав некоторые истории из Отечника о Пимене Великом, в которых шла речь о хранении истинными подвижниками своего внутреннего покоя, который является одним из главных состояний истинно-духовного человека и труд над его стяжением является одним из главных духовных деланий, и в котором пребывает благодать Духа Святого, я подумала: а каков покой у обычного человека и христианина? если он нарушается, то что происходит с человеком? как он обычно себя ведет при этом в отношении к ближним? а что происходит с теми, кто идет по пути, указанном Пименом Великим и другими отцами (т.е. по пути – трезвения над собой и духовном очищении себя)? как соединяются в различных жизненных ситуациях три духовных деланиях - хранение себя, внимание к самому себе и рассудительность? И вот ответы на это, милостью Божией, данные…

Благодарение Господу за просвещение и разбивание наших заблуждений! Да славится Господь наш Иисус Христос, через Которого и с Которым Отцу слава, держава и честь, со Святым и Животворящим Духом, ныне и присно, и во веки веков. Аминь.

## О ком будет идти речь? О христианах, преимущественно с мирским духом, и о христианах, преимущественно с истинным христианским духом

Сейчас речь будет идти о христианах (т.к. все истории Отечника – это жизнь христиан).

Что я знаю из приведенных историй о Пимене и других людях? О авве Пимене, что он стал Пименом Великим, т.е. он имел духовное устроение и подвижнические делания. А что касается, других авв и братьев, то вижу, что некоторые были менее духовно мудры, чем Пимен. Но это все мое мнение, построенное на пересказе этих истории. Поэтому я не могу вести речь об этих людях, а проведу аналогию так, как мне представились они при первом прочтении: одни – более с мирским духом и малым подвижничеством, а авва Пимен – с духовным устроением.

Итак, о первом типе людей скажу, что это – христиане (или, лучше, сказать, полу-христиане, хотя такими себя не считают), в которых еще много мирских интересов, стремлений, пониманий, к которым они привыкли за всю их жизнь, и которые все это перенесли и в свою жизнь уже будучи христианами, и в которых мало истинного духовного устроения и подвижнической практики. Они могут быть, например, монахами, как в изложенных историях Отечника, или быть мирянами.

Что касается уровня их духовности, а точнее сказать, что они делают для своего духа, то они могут постоянно посещать храм, соблюдать телесные посты, исполнять обязательные молитвенные правила и т.п. ―Они знают евангельские заповеди, Святое Писание и христианские истины, в отличие от людей неверующих, но они не расположены к духовным деланиям, таким как молитвенное (за исключением, ставшими привычными молитвенными правилами и, возможно, праздничным молитвословием - канонов и акафистов или чтением Псалтыри). ―Также они не особо расположены к основательному изучению творений святых отцов для того, чтобы учиться становиться истинными христианами с новым внутренним устроением. Это нерасположение бывает от или лени, когда они предпочитают отдохнуть от работы, например, посмотрев какой-то фильм или проводя несколько часов, как говорится, в телефоне; или бывает оно от многопопечения, когда очень много мирских забот и им не хватает ни времени, ни интереса к мудрости творений святых отцов; или бывает нерасположение и от непонимания святоотеческого учения (а оно не может начать пониматься само собой: чем больше читаешь, тем больше понимаешь, и наоборот). ―Такие христиане обычно говорят между собой, так сказать, христианским языком, т.е. употребляя известные слова и выражения, например, о Боге, заповедях и добродетелях или грехе, определённые приветствия или пожелания; но все это обще, без глубокой рассудительности, правого собственного опыта искреннего чувствования. Среди них много и таких, которые любят поучать о Боге, о вере и т.д. Этот «христианский язык/лексика» создает у них впечатление, что они истинные христиане, а свои мысли, другие речи или поступки, или образ жизни, которые далеки от христианства, они нередко прячут за лицемерием (т.е. стараются выглядеть лучше пред другими). ― Таким образом, у них есть некие элементы, принадлежащие к понятию, духовность, но истинной духовности почти нет.

Что касается в них мирского духа, то этого типа христиане могут иметь хорошие душевные качества: быть умными, добрыми, так сказать, порядочными, внешне быть очень благопристойными и казаться добродетельными. Но в тоже время у них все равно будет мирской дух с его интересами и желаниями, которые ничем не отличают их от неверующих людей. Такие христиане живут согласно своей страстной воле, которая хотя и не тянет жить в явных и смертных грехах, но не отказывает себе в сребролюбии, праздности, самолюбии, гордыне и тщеславии и т.д. Почти все их интересы, заботы, желания связаны с миром и собой в этом мире. Скорби переносятся ими тяжело (причем, как малые, так и большие). Например, они будут сильно печалиться в болезнях, чрезмерно заботиться о здоровье, бояться смерти своей и близких, предаваться сильной печали при смерти близких, любить различные земные удовольствия, желать безбедной и счастливой жизни себе и близким, и т.д. И это все при том, что они знают истины и заповеди и об отношении к благополучию и счастью, и о смерти, и о скорбях; только они никак не заботятся на своей практике о том, чтобы жить, думать и чувствовать, как в тех истинах. Они любят получать разные впечатления (как из мирской среды, так и с христианской), общаться с приятными им мирскими людьми и такими же полу-христианами, любят празднословить, развлекаться (пусть и на мероприятиях организованных священниками, как это сейчас распространено, да и от мирских развлечений они не отстраняются) и т.п.

Они как бы бегут в мир от спасительного уединения, в котором им скучно и не очень интересно. От этого они очень часто находятся во внутреннем непокое, в котором много мысленных и эмоциональных «бурь» или услаждений, но который они могут считать покоем (но это не так и это – прелесть/обольщение). ― Полу-христиане многое делают напоказ, и носят как бы маску христианина. Они более напоминают тех, которые: поработали Богу – поработали мамоне; в среде христиан они - христиане, а в среде мирских - мирские; они стоят на молитве внешне, но не стоят пред Богом внутренне; они стараются внешне показать благопристойность пред другими, но среди домашних и пред собой – далеки от нее. Они не склонны познавать свою греховность для очищения себя от страстей, не стараются над приобретением христианских добродетелей и т.д. Они похожи на тех, которые вошли в баню (Церковь Христову, в веру, в монастырь), но не омываются в ней, причем с усердием и тщательно, до чистоты. А то ли остались сидеть в предбаннике (причем не одни, а с другими такими же, и образовали некий круг по интересам (приходы, воскресные школы), то ли помыли только руки и не более (то есть чуть очистились от каких-то страстей (милостью Божией и по обстоятельствам, а не своим подвигом, а все остальные страсти процветают в них). ― О них еще можно сказать, что они просто живут, как все люди в своих привычных занятиях, в устоявшихся в них реакциях, интересах мыслях, и т.д., но на какое-то время, так сказать, становятся христианами (независимо от того, мирянином или монахом, или священником). Опыт говорит, что таких христиан большинство, но они ни в коей мере не признают этого, считая себя настоящими христианами, и еще и обидятся и возмутятся, если кто-то оценит их, как не истинных…

Есть и другой тип христианина, и он не только с мирским духом, а и с духом греховным, и такой христианин творит смертные грехи. Он даже может быть монахом или священником, он может быть на людях добрый, спокойный, участливый и т.п. (как и каждый человек, может иметь какие-то хорошие качества), а внутри и с ближними быть злобным, с сильным эгоизмом; может быть уже с явными пристрастиями, например, к алкоголю или наркомании; может прелюбодействовать или развратничать; может быть с предрасположенностью к преступному поведению, может иметь друзей с такой же предрасположенностью и т.п. И при всем при этом находиться в христианской среде и в Церкви. О таких христианах с духом греховным я сейчас не буду говорить, т.к. о них достаточно сказано святыми отцами в теме «О ложных иудообразных христианах…», и в прочитанных мною историях из Отечника не видно, чтобы речь шла о таких.

С другой стороны в этих историях из Отечника я вижу подвижника Пимена, и на его аналоге рассужу о людях с духовным внутренним устроением, которые желают заниматься духовными деланиями и трезвением: чтением Св. Писания и святоотеческого учения, молитвой, пребывать по возможности в уединении и молчании, и в мирской заботе не потерять свой внутренний покой, заниматься познанием своей греховности, вести брань со своими страстями и т.п.

Итак, христианин с духовным внутренним устроением, конечно, имеет и хорошие качества (добродетели), которые он старается развивать в себе, он трудится над познанием христианской науки для того, чтобы жить по заповедям Божиим; он старается обрести истинную молитву и трудится над этим; он избегает праздной жизни с ее развлечениями и старается хранить свое сердце от мирского мятежа и пребывать во внутреннем покое о Боге; ему нетрудно находиться в уединении; он не имеет безнравственных и явно греховных склонностей и т.п. Имеет он и мирские заботы, и у него может быть обычный уклад жизни; у него могут быть и страсти, но мало выраженные на деле, потому что его образ жизни (во многом воздержанный) не поддерживает их, и его страсти, не проявляясь на деле, постепенно утихают, хотя и проявляют себя в помыслах и эмоциональных движениях сердца.

Такой человек имеет духовный разум со здравой логикой, хорошими христианскими знаниями, это – некий философ, который научился (с помощью Божией) видеть по-другому людей, мир и что в нем, не так как все люди, даже и христиане. Это несет ему покой сердца. И эта христианская философия существует не только в его словах, но и в его жизни, мыслях, желаниях и чувствах. Много ли таких людей? Бог знает…

Итак, на этом закончим давать общую характеристику двум типам христиан, которых нам показывают истории из Отечника, которые далее будут мною рассмотрены.

## Что такое «покой» в обычном и подвижническом значении?

И так как в поучениях о Пимене Великом из Отечника будет говориться о внутреннем покое, то нужно отметить, что, к сожалению, о нем не знают полу-христиане, точнее сказать, они слышали о нем и читали в христианском учении, и даже могут о нем рассуждать пред другими, но вряд ли они испытывали истинный внутренний покой, хотя опять-таки, они этого не признают.

Объясним, каков покой истинного духовного подвижника и естественный покой каждого человека, и пусть каждый правдиво посмотрит на себя.

1. Итак, тот внутренний покой, о котором говорится в Отечнике, достигается многим упражнением и в постоянном обучении себя в самых различных жизненных ситуациях, т.е. это плод долговременного и постоянного делания христианина над воспитанием в себе добродетелей и искоренении страстей. И если ты никогда этим не занимался или попробовал и бросил, то это покой не стяжен тобою, так как сам по себе он не появляется. (Сейчас я даже не говорю, что это – и великий Дар Духа Святого и благодати Божией.)

2. Все люди, в том числе и полу-христиане, имеют о внутреннем истинном духовном покое только слабое представление/размытое понятие, которое ошибочно трактует это состояние, как покой, бывающий у всех людей в спокойном настроении – «обычный покой».

Действительно то, что «обычный покой» бывает в спокойном эмоциональном настроении, когда ничего не происходит, что могло бы взволновать душу (когда тебя ничего особо не услаждает, не возмущает, ты не страдаешь, нет страха, беспокойства и т.п., потому что ты не имеешь о чем-то заботу или скорбь, или удовольствие, которые тебя захватывают). А если еще точнее сказать, то это не только настроение, но и спокойная «рассеянность ума от беззаботности», когда мысли переходят от одного к другому, особо не вызывая эмоционального отклика (ни явно позитивного, ни явно негативного). Также может быть «обычный покой», когда человек сосредоточен на чем-то, или он безразличен к чему-то или кому-то. И это естественные состояния, о которых знают все люди.

Наравне с «обычным покоем» может быть и «страстный покой»:

- безучастное отношение к кому-то, когда должны проявляться или сострадание, или сорадование;

- может быть результатом уныния (т.е. разленения и ничего не желания, и тогда бывает настроение безразличия/апатии);

- или может быть результатом больной совести, которая не мучает закоренелого грешника;

- или может быть ложным покоем лицемерия, или фарисейства, когда человек покоен о себе, как грешнике, показывая пред другими свою внешнюю праведность.

И вот как это проявляется в ситуациях: например, многие знают историю из 7-ого поучения аввы Дорофея о том, как у некоего брата, всегда выглядевшим спокойным, когда подвергался оскорблениям, Дорофей спросил, как он этого достигает, а тот презрительно ответил: «мне ли обращать внимание на их недостатки, или принимать от них (обиды), как от людей? Это - лающие псы». Ведь этот человек успокаивал свою обиду оскорблением других людей, и его покой – гордый, злобный и высокомерный. Или человек остается спокойным, видя страдания другого человека или когда нужна помощь другому, и это - греховный покой бесчувственного сердца и эгоизма. Или человек умеет не выражать свои чувства/эмоции внешне и скрывать их за маской внешнего спокойствия, и люди считают его спокойным, терпеливым, смиренным, не подозревая, что внутри его душа злобная, гордая, лживая, порочная, ненавидящая всех, безразличная ко всем и т.д. Или, например, закоренелый грешник слышит обличающее его слово Писания, но он остается холоден и спокоен, потому что или он не понимает, что это относится и к нему, или его совесть уже замолкла в нем, или он ее тут же успокаивает каким-то самооправданием (обычно: Господь милостив и простит; или вон, другие хуже меня; или потом покаюсь).

Наравне с «обычным покоем» у людей есть непокой, как эмоциональные и страстные реакции на что-то или на кого-то. Этот непокой очень часто держит ум и сердце (мысли и эмоции) то ли в состоянии «бурь», как гневных и возмущенных мысленных разговорах, то ли в навязчивых мысленных разговорах, то ли в саможалеющих и ропотливых помыслах при скорбях, то ли, наоборот, в услаждающих мысленных разговорах или мечтах (об этом мы подробно говорили в теме о внутренних диалогах/мысленных разговорах). А еще есть непокой при реальных причинах и при надуманных.

И вот эти три состояния «обычный покой», «страстный покой» и «непокой» постоянно в грешном человеке сменяют друг друга, и он к этому привык так, что даже при молитве, беседе к Богу, ум и сердце продолжают находиться в таких состояниях. Это хорошо видно при рассеянности при молитве.

Говоря о душевном покое, его также можно рассматривать, как покой от мыслей. Так вот при выше названных видах покоя можно сказать, что у грешника и неверующего человека есть покой ума от мыслей о Боге, о грехе, о заповедях, о молитве и т.д., т.е. есть отсутствие духовных мыслей. И, вследствие этого, покой от религиозных чувствований (покаяния, радости о Боге, печаль по Богу и др.).

Также обратим особое внимание, что когда идет речь об истинном духовном покое – то к нему относится и покой ума от мирских помыслов, которого не может быть у человека с мирским духом. Да и у духовных подвижников также не может быть абсолютного покоя от мирских помыслов, но у них в немалой мере есть молитва, богомыслие, духовное чтение, память Божия и т.п., что держит их ум в духовных мыслях. Сколько мирских помыслов, например, за сутки, у полу-христианина с преимущественно мирским состоянием, а сколько духовных, пусть каждый оценит сам.

Также, когда идет речь об истинном духовном покое – то есть такие понятия, как покой о Боге и покой от духовной чистоты. И этих видов покоя у человека с мирским духом или нет, или есть у полу-христиан в малой степени.

Итак, если подвести краткий итог о внутреннем покое и непокое полу-христианина, то он, как говорит опыт, почти всегда находится в непокое. Он много волнуется, переживает, боится и т.п. в скорбях или в предположении о возможных будущих скорбях; он много часто переживает за ближних об их скорбях настоящих и будущих, он во многом надеется на себя, других людей и на то, что в мире, вначале радуясь или успокаивая себя этим, а когда не сбываются его надежды и планы, то находится в стрессе, или печали. И еще можно много говорить о причинах непокоя, но, думаю, каждый их знает.

3. Истинный духовный покой, к которому стремились истинные подвижники, это не те состояния, о которых сказано выше.

Да, конечно, у них может быть «обычный покой», когда они не занимаются духовными деланиями: молитвой, чтением Писания и святых отцов, богомыслием. Т.е. у них есть и мирские помыслы, и в разной мере рассеяность ума, но они стараются трезвиться, чтобы мысли были здравыми, логичными, по действительной необходимости, чтобы не было неуправляемости ассоциативными мыслями, которые уводят на ненужное и страстное. А по тому факту, что у духовного христианина постепенно теряется пристрастие и интерес к миру, то и происходит постепенное очищение от мирского, и насаждение духовных истин и смыслов, и религиозных чувствований.

Что касается непокоя при скорбных или неприятных ситуациях, то он трезвится и над беспокойством или недовольством по поводу того, что случается с ним. И если проявляются какие-то эмоциональные всплески, то духовный человек быстро и ними справляется с помощью молитвы и любомудрия, и вновь обретает покой.

В нем есть покой, так сказать, философский, мудрый, который является результатом правильного восприятия ситуаций (как радостных, так и скорбных), основанный на воспитанном в себе доверии Богу, смирении пред Его волей, вручением себя и обязательно других людей в руки Божии (и это - покой о Боге). В нем нет тяжелых мучений совести. Его покой взращен молитвенным трудом, постоянным трезвением над собой и покаянием, любомудрием (христианскими истинами и здравой логикой); это - покой, являющийся результатом многих браней со своими страстями и греховной своей волей, и является результатом бесстрастия, как затихания страстей и избавления от пристрастия к чему-то или кому-то (и это - покой от духовной чистоты). И примеры этому будут даны в предложенных далее ситуациях.

Обязательно замечу и то, что у каждого христианина есть религиозные чувства, и они не относятся к состоянию непокоя, хотя там и есть некие чувственные волнения, такие как: сожаление о своих грехах, слезы, чувство благодарности Богу, умиление, надеяние и др.; и в них нет мирских помыслов и привычных душевных эмоций. Думаю, все молитвенники очень стремятся именно к такому так сказать, покою-непокою в молитве.

Далее будет идти речь о духовном покое, который необходим при молитвенном делании, и о покое, который есть плодом мудрого понимания того, что происходит с самим человеком и другими людьми в жизненных ситуациях. А когда эти два вида духовного покоя теряются, то духовный христианин становится полу-христианином (на то время, пока не восстановит свой духовный покой).

4. В историях о Пимене Великом будет встречаться слова «покой» и «не имение покоя», и последнее может трактоваться в зависимости от ситуации, например:

- нет покоя по тому, что мои страсти и реакции постоянно мучают меня в ситуациях и после них;

- нет покоя, по тому, что часто согрешаю своим языком и страстными реакциями при общении, и моя совесть постоянно мне об этом говорит, и я, каясь, обещаю так более не делать, но как только наступает новое общение, все происходит как обычно;

- нет покоя по тому, что не могу внимательно и сердечно молиться и особенно после общения и многозаботливости;

- нет покоя от мирских помыслов, т.к. увлекаюсь миром, людьми, их делами и имею много впечатлений о мирском, помыслы от которых постоянно заполняют ум;

- нет покоя, по тому, что я никак не могу побороть свое пристрастие к близким людям, и постоянно о них беспокоюсь и навязываю им свою волю; и др.

Далее будут приблизительно описаны типичные страстные реакции (говорю: «приблизительно», т.к. трудно описать все точные движения мыслей и эмоций, и, во-вторых, т.к. могут быть разные вариации этих ситуаций; но, все же, надеясь на помощь Божию, постараюсь описать разные ситуации и реакции). А потом будут предложены варианты поступков по христианским добродетелям в разных житейских ситуациях, которые несут истинный духовный покой.

Я предлагаю эти смоделированные ситуации, руководствуясь советом святых отцов, о том, чтобы не впадать в искушения и соблазны, нужно предположительно рассмотреть, что может ожидать тебя в той или иной ситуации, и как надо учиться реагировать в них. А также, если кто захочет прочесть этот труд, то последует вместе со мною по той духовной дороге, когда святые подвижники кратко говорили какую-то истину, а слушатели размышляли над ней много дней и прославляли Господа.

Надеюсь, что так постепенно, с рассудительностью в каждой ситуации, будет образовываться новый навык добродетельных реакций, а старые – страстные, с которыми мы уже свыклись, будут замирать. И милостью Божией и нашими посильными трудами над собой мы расстанемся с нашим «ветхим» и «плотским» человеком, а станем «новым человеком во Христе» с покоем о Боге и покоем от чистоты от греха.

Хотелось бы заметить и то, что то, что далее предложено, во многом будет легко восприниматься, т.к. будет в разной мере узнаваемо, а вот если попробуешь начать изменять в себе привычное нехранение языка и усмирять непокой сердца, то, как правило, это не сразу удается из-за навыка, или на первых порах удастся, а затем можешь вернуться на старое. А может быть и так, что кто-то и легко воспримет то, что описано, но почувствует, что не хочет этим заниматься, потому что это надо или напрягаться, а не хочется (ведь так легко жить по-старому и привычному), или понимает, что, если начнет «укрощать свой язык и сердце», то потеряет очень много удовольствий от праздности языка и пустомыслия, а он не готов с этим расстаться….

Также не могу не сказать, что те ситуации, которые берутся мною в этой теме, как примеры, могут показаться кому-то или такими, на которые не стоит обращать внимание, или такими, которые не могут привести к согрешениям, или такими, по поводу которых можно сказать, что если делать так, как тут описано, то и, так сказать, «жить невозможно» или «так тогда всегда надо молчать и не общаться» и т.п. Это - неправда. Мы – разумные творения Божии и нам, во-первых, надо еще многому учиться, чтобы быть достойными этого дара. Во-вторых, так как бо́льшая часть христиан живет в, так называемом, общежитии/совместном проживании, а значит имеет практически постоянное общение с другими людьми, и у нас и в нас еще очень много мирского, без чего мы не можем обойтись, то нам надо уметь не полностью безмолвствовать, как отшельники, а должно уметь право общаться, чтобы как можно меньше согрешать, меньше конфликтовать; а также давать простор нашему духу, так сказать, уменьшая ненужные и бесполезные речи и попечения. И это поможет приобрести духовный покой о Боге и от своей духовной чистоты. И, в-третьих, то, что сейчас описано, предлагается мною для меня и для того христианина, который желает обучиться правому молчанию, видению в себе страстных привычек и приобрести духовный покой. Если кто не желает этого, тому лучше не оправдывать свои малодушие и беспечность доводами о ненужности и невозможности исполнять то, что здесь написано. Полезнее будет смирить свое мнение о себе и поблагодарить Бога, что дал возможность узнать что-то из духовных законов и духовной практики. И если решит такой человек поупражняться, то пусть просить помощи Божией, а если не захочет, то лучше «отойти», как от ненужного ему, и не ругать или не лгать, что это неправильно или невозможно (и хотя бы в этом греха не будет); а там – да управит Господь о нем!

Итак, конечно, насколько рассмотрение обозначенных типов людей и возможных ситуаций может совпадать у современных христиан, живущих в семьях и монастырях, мне судить трудно. И отмечаю, что сейчас будет изложено не рассуждения о братьях из Отечника и самом Пимене Великом, а это будут рассуждения из моего духовного опыта, которые связаны с историями из Отечника. Но надеюсь, каждый читатель сможет найти что-то полезное для себя, если даже и не будет четкого совпадения не по типу людей, не по предложенным ситуациям. А свою духовную пользу, по великой милости Божией, я получила. Слава Тебе, Господи, просвещающему нашу темноту! Да славится Господь наш Иисус Христос, через Которого и с Которым Отцу слава, держава и честь, со Святым и Животворящим Духом, ныне и присно, и во веки веков. Аминь.