Ника

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

**Тема 1. О сохранении внутреннего покоя и научении себя разумному молчанию и общению при впечатлениях**

**Глава 1.1. Рассуждение на ситуации: «Я увлекаюсь своими или чужими незначимыми впечатлениями», или о пустомыслии и пустословии (История 1)**

[Часть 1. О сохранении внутреннего покоя и научении себя разумному молчанию при незначимых впечатлениях 1](#_Toc192244024)

[Введение в часть 1: Основные характеристики передаваемых и принимаемых мирских впечатлений 2](#_Toc192244025)

[Глава 1. Рассуждения на ситуации: «Я увлекаюсь своими или чужими незначимыми впечатлениями», или о пустомыслии и пустословии 6](#_Toc192244026)

[История 1. «Однажды авва Исаак сидел у аввы Пимена. Послышался голос петуха. Исаак спросил: неужели здесь есть петухи, авва? Старец отвечал: Исаак! Зачем заставляешь меня говорить об этом? Ты и подобные тебе слышат это; а кто бодрствует, тому нет нужды до этого» 6](#_Toc192244027)

[1А. Что происходит при внешнем восприятии чего-то по типу: «послышался голос петуха», или о впечатлении при удивлении от незначимого 7](#_Toc192244028)

[О возможных прегрешениях в подобной ситуации: не хранении языка, пустословии, перебивании собеседника, уклонении от духовного к мирскому 9](#_Toc192244029)

[Выводы себе о пустословии/пусторечии от незначимых впечатлений (впечатления «о каком-то петухе») 14](#_Toc192244030)

[1Б. Что происходит при малозначимых впечатлениях по типу: «голос какого-то петуха мне мешает», и как сохранить покой 19](#_Toc192244031)

# Часть 1. О сохранении внутреннего покоя и научении себя разумному молчанию при незначимых впечатлениях

Думаю, каждый человек знает о том, как он впечатляется многочисленными мирскими вещами в различных ситуациях, а также разговорами. Все это бывает пустым и незначимым, а бывает необходимым и значимым для нас и других людей. И вот именно эта значимость и незначимость, наравне с другими причинами, всегда определяют наши реакции, а значит и наш внутренний покой или непокой. И поэтому я выделяю две части в этом Цикле: о том, как мы увлекаемся чем-то незначимым и значимым.

В двух далее приведенных историях в этой первой части представлены разные ситуации с внешними впечатлениями. В первой истории, это – впечатления, которые человек получает из вне - от видения или слышания чего-то, что происходит во внешней среде (но не от других людей), что никак не связано с чем-то значимым и полезным ни для человека, ни для его собеседников. Во второй истории, также рассматриваются впечатления, которые незначимы для человека, но бывающие при общении с людьми, а точнее - при праздных беседах с кем-то, т.е. это случаи, когда какая-то информация исходит изнутри, из сердца (как внутреннего мира) самого человека или из сердца его собеседника.

Эти две истории из жития Пимена Великого относятся, во-первых, к поучениям о пустых впечатлениях, а, во-вторых, к празднословию (пересудам, разговорам сверх меры, смехотворству и др.) и к пустословию (пустым, бессодержательным высказываниям/ разговорам), при которых обязательно теряется духовный покой, если он был.

А во второй части речь пойдет о значимых для человека впечатлениях, и в ней будут рассмотрены другие истории из жизни Пимена Великого.

Но прежде нужно сказать о понятии «впечатление» и его основных характеристиках.

## Введение в часть 1: Основные характеристики передаваемых и принимаемых мирских впечатлений

Далее речь будет идти преимущественно о впечатлениях, которые получают наши души, и именно они являются прилогами помыслов (первыми мыслями в начале наших реакций на что-то), с которых может начаться наш непокой или «страстный покой».

Определим основные нюансы о передаваемых тебе впечатлениях другими людьми (или ты – другим).

**1.** Впечатления бывают извне, когда ты получаешь из внешнего мира какую-то информацию (она бывает от других людей и из окружающего мира), а бывают впечатления изнутри, т.е. от своих мыслей, желаний и эмоций. Сейчас мы будем говорить преимущественно о впечатлениях извне, но немного скажем и о впечатлениях изнутри.

**2.** Также мы все постоянно бываем в качестве или того, кто делится своими впечатлениями из мира или от других людей и при этом может нарушать покой других, или бываем теми, кто выслушивает чужие впечатления, когда кто-то делится ими с нами. Т.е. ты или первый впечатляющийся и после этого выносишь из своего сердца помыслы, или ты – второй – тот, который принимает в свое сердце помыслы другого.

Для духовного подвижника очень важно это разграничение: первый ли ты впечатляющийся или второй, т.к. в этих ситуациях работают разные духовные делания, такие как: хранение языка или хранения слуха и зрения и разные виды рассудительности (а точнее сказать – любомудрия).

**3.** Что происходит при восприятии впечатлений и как это связано с желанием делиться своими впечатлениями с другими?

Кратко это выглядит так: после того, как человек на что-то обратил внимание во вне (например, увидел, услышал) и это его как-то заинтересовало, он, как правило, повторят/смакует эти впечатления в уме. Обычно потом приятные и неприятные впечатления, так сказать, «хотят вырваться во вне» и быть реально рассказаны кому-то вслух.

Обозначим несколько важных нюансов относительно желания передать то, чем ты впечатлился.

―Сразу отмечу, что делиться своими впечатлениями это – естественно, и это - обязательное условие общения, как людей неверующих, так и верующих, как христиан с мирским духом, так и духовных подвижников. Грех начинается тогда, когда чье-то впечатление является соблазном для другого или научением чему-то греховному, или несет в себе осуждение, злобу и т.п. Также предосудительно, когда христиане между собой в бо́льшей мере ведут мирские разговоры, постоянно делясь впечатлениями обо всем и обо всех, вовсе «не храня языка и сердца» ни своего, ни другого человека. Их ум постоянно занят мирским и нет им покоя от этого, эмоции постоянно сменяются одни другими, и нет покоя в сердце. Но им мало того, что сами метутся внешне и внутренне, они и другим, передавая свои впечатления, несут то же самое. И именно это было одной из главных причин, почему подвижников влекло к уединению.

―Замечу и то, что есть люди молчаливые (и это не духовные делатели, которые стараются «хранить свой язык»); и вот они, как правило, в меньшей мере передают свои впечатления другим, хотя они, как и все, впечатляются (т.е. с ними в уме и сердце происходит все то, что будет описано далее, только они не передают/не озвучивают этого другим). А вот разговорчивые люди, более являются теми, кто делится многими своими впечатлениями с другими.

― Следующая особенность: обычно ты или сразу, или чуть спустя после впечатления мысленно рассказываешь другому или другим. Причем ты делаешь это или один-два раза, а иногда и по многу раз. И, кажется, что душа только и ждет только возможности, чтобы это пересказать кому-то вслух.

― Думаю, все знают, что одни впечатления в течении дня или несколько часов постепенно забываются, и человек о них уже вряд ли вспомнит, а другие вспоминает еще не раз и хочет поделиться ими с другими людьми. Иногда он это так и делает, или тотчас, или как только представится возможность, или когда будет похожая тема обсуждения, а иногда забывает, увлекшись другими впечатлениями, и уже не рассказывает другому.

― Может быть и так, что ближний уже рассказал тебе, например, по телефону что-то впечатлившее его, вы посмеялись или обсудили/повозмущались, но когда он приходит домой, он вновь начинает говорить то же самое. Это говорит о том, что душа сильно впечатлилась чем-то. Тем самым он вызывает тебя или на то, чтобы вновь посмеяться или повозмущаться.

**4.** Относительно того, какие мирские впечатления передают люди друг другу, укажу следующее:

- то, что ты рассказываешь другому, может быть значимым для тебя, а может быть и пустым/праздным/незначимым;

- впечатления могут быть информацией о себе и своих делах (что, где с тобой случилось или что ты делал, говорил и т.д.), а также о своих мыслях (о чем ты думал);

- часто впечатления бывают о других людях и их делах, а также твоих мыслей о них;

- все впечатления людей – это мирские впечатления, и тогда нельзя говорить о внутреннем покое от мирских помыслов, потому что именно они постоянно пребывают в нашем уме и с ними мы всегда склонны делиться, хотя настроение может быть и относительно спокойным, не говоря уже о том, что мы склонны делиться, когда не спокойны – радуемся, смеемся, боимся, раздражены и мн. др.

**5.** Следующая особенность этих впечатлений состоит в том, то они могут быть приятными и неприятными для того, кто первый впечатлился чем-то или кем-то, а также для второго - тому, кому переданы чужие впечатления.

Если это положительные для человека, то он получает от них удовольствие (т.к. зачастую это - услаждающие помыслы, свойственные гордости и тщеславию). Если это негативные впечатления, то обычно это - возмущенные, гневные, осуждающие помыслы, в которых есть и приятное и неприятное.

Причем, вначале один человек находится под впечатлениями от происходящего с ним, а потом, когда он тебе перескажет, ты также начнешь или смаковать, или будешь вести возмущенные внешние и внутренние диалоги.

**6.** Относительно твоего интереса к чужим впечатлениям, то, вполне понятно, что тому человеку, который с ними делится, они интересны, а тебе (тому, кто их принимает) они могут быть интересны или неинтересны.

Если тебе не интересны, то ты или из человекоугодия или из-за неловкости остановить его, выслушиваешь человека. Причем делаешь ты это или рассеянно (находясь в своих помыслах), или выговариваешь ему свое недовольство по поводу его рассказа, но виду не подаешь, и ждешь, когда же он закончит, или пытаешься его как-то перевести на другую тему, или говоришь, что тебе не интересно. И эти все реакции (за исключением рассеянного слушания) сопровождаются внутренним непокоем разной силы и не желанием это слушать.

Если же тебе интересны чужие впечатления, то ты присоединяешься к ним, высказывая или согласие с ними или несогласие, т.е. начинается разговор на предложенную другим тему (причем если тому, кто рассказывает интересно и твое мнение, а то бывает и так, что ему главное высказаться только ему). При этом ты можешь слушать, не перебивая, дожидаясь окончания, чтобы и себе высказаться, а можешь перебивать, потому что не можешь сдержать своего впечатления от этого рассказа чужого впечатления.

Итак, думаю, что все это хорошо знают и постоянно видят на себе (хотя так точно могут и не осознавать этих нюансов и схемы). И сейчас, надеюсь, описанное в этом труде даст еще раз ясно увидеть, как мы сами рождаем внутренний непокой и как друг другу приносим непокой.

# Глава 1. Рассуждения на ситуации: «Я увлекаюсь своими или чужими незначимыми впечатлениями», или о пустомыслии и пустословии

Сразу замечу, что далее будут приведены рассуждения на самую типичную обыденную ситуацию, которая очень легка для понимания элементарных вопросов, касающихся внешнего наблюдения и помыслов о том, что воспринимаешь. К тому же это будут впечатления, которые, во-первых, связаны с удивлением, и, во-вторых, никак не связаны с человеком, т.к. вещи, которые слышатся или видятся тобою – не твои, и они никак не влияют на ход твоей жизни, и менее всего должны влиять на твое внутреннее состояние. (А если они каким-то образом и влияют на тебя, то это уже я обозначаю, как малозначимые впечатления; и об этом скажу отдельно позже). И, читая этот материал, надо помнить, что сейчас речь идет только о вещах, которые тебя не касаются, или, точнее сказать, касаются только, как незначимое внешнее впечатление и не более.

## История 1. «Однажды авва Исаак сидел у аввы Пимена. Послышался голос петуха. Исаак спросил: неужели здесь есть петухи, авва? Старец отвечал: Исаак! Зачем заставляешь меня говорить об этом? Ты и подобные тебе слышат это; а кто бодрствует, тому нет нужды до этого»

(Алфавитный Патерик, или достопамятные сказания о подвижничестве святых и блаженных отцов, ст.107)

Сразу отмечу один нюанс: человеку, не имеющему знаний о духовной жизни и ее законах, и тому, кто не имеет духовной подвижнической практики, может показаться странным, что авва Пимен делает замечание авве Исааку на вполне нормальный вопрос о петухах (услышал – спросил, что тут плохого?). Да, действительно, это может так выглядеть для того, кто не обучается постоянной молитве, богомыслию и трезвению над своим речами и помыслами. Конечно, если человек не занимается духовными деланиями (а это практически все люди), то он не сможет оценить, как подобное озвучивание своего вопроса показывает его страстные склонности и привычки, и как оно может привести к грехам языка. А тому, кто занимается практикой помышляющего трезвения или молитвенным трезвением, это понятно. Но, думаю, ему также будет очень полезно знать более подробно, что и как случается с ним в определённых ситуациях, и это «классифицированное знание» во много поможет ему идти по духовно-подвижническому пути спасения своей души. И вышеприведенная ситуация из Отечника – это одна из тех, которая может стать примером обучением себя «хранению языка» и разумному молчанию и говорению именно при незначимых впечатлениях. А в других ситуациях – малозначимых и значимых – духовные законы будут другими, а значит, и обучение себя будет иметь другие особенности.

## 

## 1А. Что происходит при внешнем восприятии чего-то по типу: «послышался голос петуха», или о впечатлении при удивлении от незначимого

Итак, в вышеприведенной истории из Отечника есть два собеседника: один – авва Пимен – человек с явно духовным расположением, а второй – авва Исаак – похоже, на тот момент это - человек с менее духовным и отчасти с мирским расположением. Причем Пимен – хозяин, а Исаак – гость. На основании этих данных и построю свои рассуждения.

Сейчас кратко скажу об удивлении, которого не мог не испытать авва Исаак, и которое явилось поводом к вопросу, за который его укорил авва Пимен.

**1.** Рассматривая пример, нельзя не указать на тот факт, что крик петухов был не удивителен для аввы Пимена (т.к. он был хозяин дома и слышал это не раз), а авва Исаак, который не знал об этом, естественно, был удивлен криком. И здесь нет никакого прегрешения со стороны последнего при непроизвольном первичном восприятии необычного звука. Тем более что эмоция удивления всегда связана с неожиданным, и нередко побуждает человека к возгласу и рождает вопросы. Она, по сути, есть некая взволнованность, смущение, и даже может быть шоком.

**2.** Вот что происходит в помыслах при подобном восприятии Исаака: неожиданно прозвучавший голос петуха вызвал непроизвольное внимание, которое состояло из некоего вздрагивания, замирания и вслушивания, а также из мысленных слов-констатаций по типу: «О! петух!». И так как это была неожиданная удивляющая информация, ум, быстро делая анализ и сопоставление, рождает вопрос по типу: «здесь? петухи?». И в пору бы помыслу просто ответить: «да», т.к. ответ очевиден, и не стоит выносить эту тему на обсуждение вслух. Если происходит так, то здесь не может быть никакого прегрешения, а происходит естественная работа ума. Но Исаак тут же озвучил удивление, так же как и многие люди привыкли тотчас озвучивать свои мысли при удивлении. И такое озвучивание также ближе к естественному.

Что касается Пимена, то его непроизвольное восприятие голоса петуха было другим: без удивления, т.к. он слышал его много раз, и у него могла быть простая мысль-констатация (или, как называют некоторые святые отцы, «простой помысел»), например: «Петух! запел», и на этом мысли о нем закончились. А в случае, если он внимательно слушал Исаака или сам что-то говорил, то он мог и не услышать голос петуха, и сообщил ему о нем авва Исаак.

Понятно, что следующий раз, когда запоет петух, авва Исаак уже будет знать «о петухах здесь», и удивления уже не будет, а может быть уже только неожиданность, когда он запоет в какое-то время.

**3.** В подобных ситуациях с удивлением от неожиданности происходит, во-первых, естественное переключение мыслей с бывшей тему на новую ("о петухе"); при этом ум может продолжить думать на новую тему, а может быстро вернуться на старую – и это уже зависит от твоей воли. Во-вторых, от неожиданности происходит и естественное волнение (непокой), который может быть разный по силе и длится обычно короткое время, и, как было в этой ситуации, может переходить в другое эмоциональное состояние - интерес.

### О возможных прегрешениях в подобной ситуации: не хранении языка, пустословии, перебивании собеседника, уклонении от духовного к мирскому

Все, что описано в предыдущем разделе, это – естественная работа ума и реакции. И, понятно, что Пимен Великий не мог упрекать за то, что свойственно природе человека. Так почему же он сделал замечание? Кратко укажу значимые нюансы и возможные причины.

**1.** Прегрешение Исаака (или нас, реагирующих также) помалу начинается тогда, когда мы, как правило, тут же озвучиваем те мысли, которые у нас появились, как бы предлагая собеседнику об этом поговорить, даже несмотря на то, что ответ очевиден.

Также случилось и в вышеприведенной истории: авва Исаак просто не сдержал своего естественного удивления, и вместо того, чтобы промолчать и не задать пустой вопрос о том, есть ли петухи, он озвучивает свои мысли. Т.е. показывает «не хранение языка», т.к. мысли тотчас вырываются наружу/озвучиваются и показывает склонность к пустословию, т.к. не было необходимости получить подтверждение, что петухи там есть, т.к. он слышал их крик, а значит, и нет необходимости это обсуждать.

Почему я говорю, что это уже малое прегрешение? Во-первых, «малое», потому что все-таки сработал естественный возглас, и интерес к обсуждению этого вопроса о петухах еще не был четко сформирован. Во-вторых, «малое», потому что монах или тот, кто серьезно занимается таким духовным деланием, как трезвение над собой и хранение себя (а значит и своего языка, и слуха, и зрения), должен обучаться молчанию и умеренности в общении, даже, когда речь идет о чем-то нужном. И, возможно, авва Исаак еще не имел навыка молчания.

**2.** Когда захватывает удивление подобного вида, тогда душе неосознанно представляется, что это очень важный вопрос, который требует немедленного ответа.

Во-первых, замечу, что душу не приводит в разумность то, что ответ очевиден, и что ты сам ответил (да, тут есть петухи), или что ответ не имеет никакого значения, если там петухи или нет (потому что если задать воспрос: “ну есть, и зачем тебе это?”, то ответ обычно таков: “ну, просто, интересно, а я не знал”).

И, во-вторых, нередко бывает так, что собеседники, обменявшись типичными фразами («есть ли здесь петухи? да, есть»), начнут обсуждать эту тему, например: где они живут, у кого, а чем хозяин занимается, как часто поют, мешают ли, и мн. др. И тогда празднословие (возможно еще и осуждение или саможаление) вступает в силу. И если для обычного человека, это – нормально, то, понятно, что это не приличествует христианину с преимущественно с истинно духовным устроением.

**3.** Иногда бывает и так, что о подобном удивлении будет рассказано еще и другим людям, когда, например, удивившийся «петухам», придет домой. Он передаст во всех красках это «событие»: как я разговаривал и ничего не подозревал, а тут вдруг голос петуха, я удивился и думаю, а здесь, что есть петухи? спрашиваю у Пимена, а здесь есть петухи? а он говорит (то-то)…». Ближний его может также впечатлиться, и теперь на тему «каких-то петухов» говорят христиане и далее. И это уже – празднословие и пустословие, с желанием усладиться от чего попало – от каких-то петухов», а точнее, конечно, не от самих «петухов», а от своей реакции удивления (причем, если для рассказчика это – повторное переживание своего удивления, то для слушателя, который также удивился, оно первичное).

**4.** Но вернемся к разговору Пимена и Исаака. Подобное удивление аввы Исаака с озвучиванием зачастую сопровождается перебиванием то ли собеседника, то ли собственных мыслей и речей. И вот это уже немалое прегрешение.

―Уверена, что каждому человеку известны такие случаи, когда твои подобные высказывания вылетают во время того, как говорит твой собеседник, пусть и о мирском. И, как правило, он оставляет свой ход мыслей и речей, чтобы тебе ответить по типу: «да, здесь есть петух». Далее он может тут же продолжить говорить на прерванную тему. И вот именно такая реакция на чужое пустое перебивание не повлечет к прегрешению, т.к. человек ответил на вопрос и не перешел на празднословие. ― Но всегда ли так бывает? Опыт говорит, что или тот, кто задал пустой вопрос, начинает задавать дополнительные вопросы по типу: «а у кого они живут? не мешают?» и т.п. Или тот, кого перебили, начинает сам рассказывать или истории с ними, или как он к этому относится. Таким образом, у собеседников, которые пусть и говорили на мирские темы, происходит рассеяние ума (при котором теряется ранее проговариваемая тема) и празднословие (при котором обсуждается что-то не нужное, а возможно и пересудливое или осуждающее). Из этого хорошо становится понятно, почему духовные подвижники берегли себя даже от таких незначимых впечатлений.

―Что касается перебивания своих собственных мыслей или речей подобной пустой информацией, то это происходит тогда, когда ты о чем-то думал или говорил вслух, а неожиданный звук, привлек твое внимание, и ты начал думать об этом, оставив бывший ход мыслей. Так может сбиться толковая мысль и может произойти забывание хода тех мыслей. И хотя это - естественный процесс, но разумный человек не должен увлекаться ненужным и бросать, возможно, нужные мысли и речи.

―А могло быть и то, что авва Пимен видел, что авва Исаак уже не первый раз перебивает говорящего или говорит на пустые мирские темы, но не говорил ему об этом (а может быть и говорил, но Исаак, возможно, признавая это, все же вновь прегрешал, не контролируя себя). А когда случилась эта ситуация, то Пимен или все же указал Исааку на его привычное прегрешение именно на этом примере и показал, в чем заключается добродетель, или напомнил о его склонности.

**4.** Еще бо́льший грех будет, если христианин переключится с собеседования о духовном на пустую тему «о петухах».

―Так, могло быть, что авва Исаак своим удивлением о петухах перебил авву Пимена, говорящему о духовном или значимом, а если сам говорил, то мог сбиться и перейти на мирскую тему. Думаю, понятно, что это показывает пристрастность к миру, склонность любопытствовать и празднословить, а также любовь к услаждениям через воспоминания, и привычку перебивать собеседника, даже духовного. К тому же, это означает какую-то не особую расположенность к духовным беседам, т.к. человек легко перескакивает на мирские темы (хотя человек может думать о себе, что он очень дорожит таким общением, и ему было интересно).

― Обращу внимание и на то, что духовному человеку, более обучающемуся духовным темам и молитве, а особенно, когда он говорит что-то духовно-мудрое, или читает Святое Писание или молится, то ему вовсе не хочется думать и говорить «о петухах». Так, возможно, когда Пимен слышал голос петуха, то при непроизвольном внимании у него только отметилось в мыслях, например, «петух», и мысль дальше не пошла об этом, и он или продолжил говорить, или слушать (или продолжил бы читать). Таким образом, внешнее впечатление не отвлекло его от собеседования на какую-то духовную тему и не внесло совершенно не нужную сейчас мирскую информацию «о петухах». А так как могло быть и так, что он не отвлекся на голос петуха, потому что говорил и не слышал его, то уже слова Исаака об этом отвлекли от темы разговора, и, как видим далее, не увели Пимена на мирскую тему.

**5.** Замечу, что духовность Пимена и малодуховность Исаака также видна и из их реакций на голос петуха. Так, Исаак реагирует, как любой человек в подобной ситуации и говорит об этом, а Пимен – если и реагирует минимальным вниманием, то не поддерживает разговора на пустой вопрос, а в нем, наоборот, рождается духовное назидательное суждение, в котором дается духовная характеристику Исааку и добродетели. И это, по Исааку Сирину, вторая и третья степень ведения, при которых человек оценивает то, что чувственно, через духовные законы (например: твои слова и действия означают такую-то страсть и есть такой-то духовный закон), а не как обычные люди (например: поговорим о петухе или его хозяине).

**6.** Обращу внимание и на то, что не связано с первичным удивлением от неожиданного, а связанно с последующим восприятием уже знаемого, которое первый раз было с удивлением. Как правило, душа, пережившая удивление, очень хорошо запоминает эту информацию и эту эмоцию, и любит переживать ее заново. Так вот, когда следующий раз, запоёт петух и, конечно, это будет неожиданно, душа может вспомнить ту первичную историю, мысленно рассказывая ее кому-то или реально, если кто-то рядом (и это дает ей возможность еще раз усладиться чувством удивления) – и это уже страстное состояние. С каждым последующим разом слышания петуха желание поделиться этим своим впечатлением будет ослабевать и прекратится, т.е. оно пройдет само собой без брани над собой. И это – не подвижническое делание. Оно будет, если трезвящийся заметит в первый раз, когда начнет мысленно (или вслух) рассказывать историю своего удивления, и остановит мысли или речи, понимая, что он сейчас услаждается и рассказывает ненужное (т.е. пустомыслит или пустословит).

**7.** О схеме «приражение – прилог – сочетание – сосложение…» в подобных ситуациях

Для упражняющегося в таком умном делании, как трезвение над помыслами (т.е. помышляющее трезвение), разложу эту ситуацию по схеме развития помыслов. Выделю этот вид приражения от внешних чувств (внешнего восприятия): от слуха и зрения при удивлении от неожиданного.

Замечу, что приражение от внешних чувств у человека бывает всегда, и оно в больше мере связано с волей человека – т.е. он может выбирать, на что ему смотреть, что слушать, и в меньшей мере бывает не связано с волей. В первом случае воля бывает, когда мы специально ищем на что посмотреть или послушать, и это - наша ответственность. Также бывает, например, случайный взгляд, который был вызван твоей рассеянностью и глазерством по сторонам. Например, идя к авве Пимену, Исаак, смотря по сторонам, увидел петухов, стал о них думать. Я более не буду говорить об этих видах приражения/внешнего восприятия, при котором бывают впечатления, с которых начнутся мысли о предмете; а просто показала, что оно бывает разным, и в нем действуют чуть разные механизмы. И поэтому тому, кто серьезно занимается познанием своей греховности и изменением себя, тому нужно это знать, и обязательно учитывать в своей практике. И его обучение будет происходить легче, если он будет постепенно упражняться то в одном, то в другом, четко познает разные законы и нюансы, а также свои реакции в разных ситуациях, а не будет сразу пытаться все изменить в себе. А в данном случае речь идет об изменении непроизвольного восприятия впечатлений и общения на эту тему. Но вернемся к приражению, о котором говорилось выше.

Итак, данная схема, это – приражение от слуха и зрения при удивлении от неожиданного. Во-первых, в данном случае мы никак не можем хранить себя по причине неожиданности чего-то, что не от нас зависит. Во-вторых, в данном случае работает непроизвольное внимание к «прилогу» (как образу внешнего предмета или звука, отпечаток в воображении и памяти), и это - также не управляемо нами («голос петуха»). Кода наступает стадия «сочетания» - это первая мысль при удивлении: «петух? здесь?» и т.п., это - простое суждение-констатация по типу: здесь, громко и т.п.. И, желательно, чтобы на этом помысел и закончился, т.к. ты не проявил интерес к этой ситуации, и у тебя не возникло желание поговорить или подумать об этом. Если этого не происходит, то наступает стадия «сосложения», при которой и начнется или празднословие, или пустомыслие, или страстные помыслы; на которой обязательно будет потерян твой даже «обычный покой», пусть и ненадолго или несильно, не говоря уже, о потере духовного покоя от мирских помыслов, например, при молитве или духовном рассуждении.

### Выводы себе о пустословии/пусторечии от незначимых впечатлений (впечатления «о каком-то петухе»)

Далее рассмотрю, в каких ситуациях это проявляется у меня, чем полезно мне эта история, и как мне учиться вести себя при подобных впечатлениях, обозначенных мною как «о каком-то петухе» (т.е. о внешних незначимых вещах, которые неожиданно привлекли мое внимание, и никак меня особо не касаются).

**1. Я тот, кто первый получает пустое и незначимое впечатление, увлекаюсь им, и иногда озвучиваю это другому человеку (т.е. я – на месте аввы Исаака).**

Сразу скажу: на все подобные вопросы-удивления по типу «о каком-то петухе» у меня есть ответы (я что-то вижу и слышу, как и авва Исаак слышал), и нет необходимости спрашивать кого-то. Но это не про меня: мое пустословие в силе, и почти не бывает, чтобы я не озвучила ненужные мысли по типу: «А здесь есть петухи?» (разве что-то мне помешает это сказать). Я привыкла все озвучивать, и нужное и не нужное, очевидное и требующее ответа. А теорию, спасибо Господу, я неплохо усвоила…

В каких житейских ситуациях бывает у меня подобное, когда я чему-то удивляюсь?

**Пример 1.** Занимаясь чем-то по дому и находясь в «обычном покое», слышу, как за окном работает газонокосилка, и думаю: «О! опять косят». Если я более не буду думать об этом, остановившись на констатации непроизвольно принятого звука, или подумаю только по типу: «коммунальщики хорошо работают» или «трава быстро растет», или «громко» и т.п., то мои помыслы будут находиться в пределах «простого/голого помысла», который относится к констатации и понятию о вещи. И здесь не будет прегрешения.

Но если я пойду смотреть в окно, то это уже не нужное любопытство; или если начну думать о чем-то, что вспомнилось по ассоциации о каком-то случае, человеке и т.п., то уже началось или праздномыслие, или может начаться какой-то страстный помысел.

Или если скажу ближнему, который также слышит звук газонокосилки, то это уже пустословие, т.к. нет необходимости озвучивать очевидное. А если ближний что-то говорил, или сосредоточенно что-то делал, и я перебила его озвучиванием своего удивления, то это еще и «недержание языка» с не заботой о ближнем.

Если мне мешает этот звук или неприятен, то я начну еще и раздражаться (но об этом случае расскажу чуть позже).

**Пример 2.** Проходя по комнате, глянула в окно, увидела растущую пред ним вишню.

Вчера говорили с ближним, что на ней мало вишен, и даже обсудили, почему так. Так вот, после взгляда на вишню и мысли-констатации: «вишня, мало», начался повтор вчерашних слов: «урожая нет, так это же дожди шли во время цветения…». Т.е. это - не впечатление от удивления, оно было вчера, когда я всматривалась, а это – ненужная констатация уже известного мною. А сегодня от рассеянности я «захламляю» ум ненужной информацией (вишня мне не нужна, так же как и трава за окном с первого примера, потому что они меня не касаются, т.к. они расположены на общем участке многоэтажного дома). А если это еще и повтор вчерашнего разговора, то это - мысленный разговор с услаждением по типу «пластинка, которая повторяются в определенных ситуациях» (интересно, сколько еще раз, я буду это повторять, взглянув в это окно?!...). И хорошо, что еще не начала озвучивать о вишне ближнему…

**Выводы:**

― **О разности впечатлений.** Два примера подходят к впечатлениям с удивлением «о каком-то петухе». Общее в них следующее: ко мне ни трава, ни газонокосилка, ни вишня не имеют отношения, как и «петух»; я «не храню язык», а пустословлю, «захламляю ум ненужной информацией», и тем самым, хоть и в малой мере, но прилепляюсь к незначимому мирскому. Отличия в них то, что первый пример, это - первичное удивление, а второй – сейчас удивления не было, а «жую» вчерашнее.

― **О нарушении внутреннего покоя.** Да, впечатления этого типа не особо нарушили мой внутренний покой, я осталась в том эмоциональном состоянии в каком и была, просто добавила еще одну мирскую тему. Но если я начну думать более, и помыслы выйдут на более значимое для меня, то если я была в «обычном покое», он нарушится, не говоря уже о духовном. Так, например, если звук газонокосилки будет слишком громким и долгим, то это впечатление перейдет в разряд малозначимых, т.к. на какое-то время звук будет мне мешать. Или если я вспомню, что когда-то земляная пыль от газонокосилки влетела ко мне в квартиру и как я потом долго убирала, а в это время была больна, то почувствую и недовольство, и саможаление, и т.п. Или, например, мысли о неурожае вишни перейдут в воспоминания о моем детстве, как меня, подростка, заставляли рано утром вставать и обрывать вишню и нести тяжелые ведра с ней, потому что бабушка их продавала на базарчике; и это вызовет чувство саможаления, осуждения и т.п.

― **О правой реакции при удивлении на звук.** Если впечатление-удивление по типу «о каком-то петухе» не будет проговорено вслух или не будет повторено в мыслях, то это знак, что в этот раз ум пребывал в простом и чистом помысле (т.е. были элементарные умственные операции, содержащие простой вопрос – простой ответ). Если нет ответа, т.е. ты не понял что-то о звуке, то можно спросить у другого, чтобы, так сказать, закрыть нерешенный вопрос. Если после получения ответа поймешь, что эта информация тебе незначима и пустая, то далее не следует говорить об этом. А если понял, что тебе нужная эта информация, то можно задать еще вопросы или обсудить. ― Конечно, если это будет какой-то незнакомый звук, который может быть говорит о какой-то неприятности, то надо, оставив дело или мысли о чем-то, проверить, чем вызван этот звук. И если все нормально, то также стараться далее не думать о том.

― **Об озвучивании своих мыслей другому человеку.** Если у меня есть навык этого вида говорливости – о пустом впечатлении, то надо следить за тем, чтобы мысли не озвучивать вслух пред другими. И это будет упражнение себя в таком духовном делании, как «хранение языка». ― Если бы я умела «сдерживать свой язык» и не озвучивать все появляющиеся мысли, а могла бы быстро и отчетливо сознавать стоит ли произнести появившуюся в уме мысль или нет, то моя бы привычка к пустословию и празднословию постепенно потеряла бы силу, и я бы приобрела добродетель разумного молчания. А также перестала бы и ближнего соблазнять на празднословие, и научилась бы не перебивать его. ― Если рядом со мной какой-то человек, и мы оба слышим привычный звук, то не следует каждый раз это обсуждать. Потому что это будут или уже привычные высказывания-пластинки, которые повторяются каждый раз, и смысла и необходимости в них вовсе нет (уже вы знаете это наизусть). А также по тому, что это могут быть негативные высказывания с раздражительными эмоциями, при которых теряется внутренний покой, и происходит грех словом.

― **О подобном впечатлении при духовных занятиях.** Если я услышала звук с улицы, когда читала святых отцов или молилась, находясь в духовном покое, и начала думать о чем-то связанном со звуком или еще о чем-то, а не сосредоточилась на чтении или молитве, то я рассеялась, потому что душа потеряла к ним интерес. И это уже грех против 1-й заповеди: грех против трезвенности ума и духа пред Богом, не говоря уже о том, что рассеянные мысли могут быть греховными. А также, если у меня в молитве не было духовных чувствований, то их и не появится ближайшее время, т.к. мне нужно вновь сделать усилие над возвращением внимания к словам молитвы и какое-то время стараться ее хранить нерассеянной, чтобы душа могла откликнуться эмоционально на слова молитвы. И мне нужно вначале восстановить покой от мирских помыслов, а потом, может быть, во мне будет духовный покой о Боге. А если я была, так сказать, погружена в чтение или молитву, то внешний звук или неосторожный взгляд или вовсе не отвлекли бы меня, или отвлечение было бы минимальным, поверхностным и не повлекло рассеянности.

**2. Я тот, кому озвучивается другим человеком его незначимое впечатление (т.е. я – на месте аввы Пимена).**

А теперь кратко рассмотрю, как надо реагировать мне, когда кто-то ведет себя как я (по типу аввы Исаака), т.е. озвучивает свое удивление о незначимом.

Сразу замечу, что обычно я тут же подпрягалась, когда кто-то задавал вопрос-удивление, и начинала разговор на эту тему (и мой опыт говорит, что немало людей делают точно также). Если смоделировать, что я могу говорить в подобных случаях (а у меня под окном кричат вороны каждый рассвет), то это будет или рассказ о тех «петухах» (например: во сколько они поют, как громко), или рассказ о хозяине петухов, или рассказ о себе-страдальце, который каждый день это слушает и они мне мешают, и др. (Прости меня, Господи!)

Так я делала, когда не обращала внимания на подобные ситуации, т.к. они мне казались естественными, и главное было не перейти на осуждение хозяина петухов. Теперь же должна быть внимательна в подобных ситуациях. Жаль только, что они редки в моей жизни, чтобы достаточно в них поупражняться.

Какие правила устанавливаю для себя?

**1.** Если у меня кто-то спросит от озвучивания удивления «о петухах», то мне нужно ответить только «да». И если я говорила, когда прозвучал этот вопрос, то продолжить свой рассказ. Если вел беседу тот, кто удивился, то пусть он и продолжит говорить.

**2.** Если это будет продолжение темы разговора, то конечно, это самый лучший вариант. А если тот человек начнет задавать вопросы «о петухе, хозяине, о тебе в этой ситуации», то если это - христианин, желающий учиться не согрешать, то надо постараться пересказать ему это. И на будущее мы можем договориться о том, что в подобных ситуациях мы должны сдерживать себя, чтобы не высказывать вслух ненужной информации «о каком-то петухе». Так, постепенно, сдерживаясь (хотя это и не сразу будет получаться, и будут «вылетать» вслух мысли «о петухе»), мы хотя бы в какой-то мере избавимся от пустословия в этих случаях.― А если мне будет рассказывать подобное человек далекий от духовного, который вовсе не собирается что-то менять в себе, то мне нужно терпение и снисхождение к нему, и, не подпрягаясь самой к пустословию, надо давать односложные ответы, а лучше по типу: «не знаю», что не даст нам возможность пустословить о ненужном.

**3.** Тому, кто узнал что-то новое, или начал обучаться чему-то новому, нужно быть внимательным к себе, чтобы не осудить и быть недовольным тем, что другой заводит разговор «о петухах». Думаю, понятно, почему нельзя его осуждать, но скажу: во-первых, потому что надо подавлять свою гордость и самомнение, которые, возносясь, забыли, как ты раньше постоянно это делал, а может быть и продолжаешь, пусть и иногда; а так же неизвестно не будешь ли и далее так делать. Во-вторых, этот человек в отличие от тебя не знает того, что ты узнал, и не собирался трезвиться и менять что-то в себе. И, в-третьих, он не знает о твоем решении упражняться в разумном молчании/хранении языка, и не специально заводит разговор «о петухе», а потому что все так делают и ты также когда-то с ним так говорил.

## 1Б. Что происходит при малозначимых впечатлениях по типу: «голос какого-то петуха мне мешает», и как сохранить покой

Выше было упомянуто, что может быть такая ситуация, что какой-то посторонний звук мешает тебе или неприятно его слушать. Это может быть подобием той ситуации из Отечника, если бы петухи мешали сосредоточиться на духовных деланиях (а по поводу - неприятного звука, то вряд ли они пели долго, чтобы было тяжело их потерпеть). Но так как этого нет в Отечнике, но я, чтобы закончить вопрос о впечатлениях, скажу о таких, которые как-то могут влиять на наш внутренний покой. Это - ситуации малозначимые, потому что они длятся какое-то время и заканчиваются, потому что касаются они тебя только на момент внешнего воздействия и не связаны, например, с риском для жизни или какими-то потерями. Это самые обычные маленькие неприятные впечатления от внешних звуков - «гласа петухов».

Предложу такую смоделированную ситуацию, в которой, я уверена, были все люди; и кратко расскажу, как следует христианину упражняться над сохранением покоя (конечно, если он этого желает).

**Пример 3:** Какая бывает реакция у человека, когда слышит какой-то посторонний звук, например, из соседних квартир (ремонт, что-то упало, крики) или с улицы (идут ремонтные работы, сильный гул автомобиля, утром сильное карканье ворон)?

―В том случае, если звук одинарный сильный и неприятный, человек вздрагивает от неожиданности, и при котором нет удивления, так как обычно это часто встречающиеся знакомые звуки, и это – естественное долисекундное волнение. При нем, конечно, происходит обращение внимания на звук и прерывание того, о чем человек думал, и есть мысленная констатация: «громко», «упало», «машина» - и это также естественно. Далее можно, во-первых, начать думать о том, что это упало, про машину без глушителя, про детей соседа, которые бегают, и про многое другое, что связано с этими звуками. Во-вторых, можно начать выражать в мыслях или вслух недовольство этим, особенно, если такие звуки происходят часто, изо дня в день – и тогда твой «обычный покой» потерян и начался твой страстный непокой. ― Обращу внимание, во-первых, что в подобных ситуациях звук давно прошел, а душа, «вцепившись» в него, не может успокоиться от своих страстей. Во-вторых, как правило, то, что человек думает в подобных частых ситуациях, то бывает «пластинкой», которую он повторяет каждый раз и в мыслях, и ближним, например: «как эти соседи надоели - все время что-то роняют, двигают», а также может идти рассказ, как ты отреагировал на звук: «сижу, смотрю фильм, а тут как стукнет, я аж дернулся, перепугался и думаю: что это?».

―В том случае, если посторонний звук долгий, периодичен и неприятный, например, звуки от ремонта у соседей, от экскаватора коммунальщиков, от газонокосилки и т.д., то он может держать душу в долгом напряжении. В таких случаях это может мешать сосредоточиться, так как ты периодично вслушиваешься в шум, и твоя мысль теряется, и нужны усилия, чтобы вернуться к тому ходу мыслей; или плохо слышно, что говорит собеседник и тебе надо постоянно прислушиваться, т.е. напрягаться; такие и другие напряжения даже могут вызвать и головную боль. Это и другое вызывает недовольство, мысленные или реальные раздраженные разговоры в адрес людей, которые эти звуки производят, а также нередко возникает саможаление. Понятно, что при таком реагировании ни о каком покое речь идти не может.

― **Так мы привыкли реагировать. А духовная рассудительность говорит вот что:**

Да! ты будешь иногда слышать «голос петуха»/посторонний шум, и в этих ситуациях ты обычно ничего не можешь сделать, потому что не можешь запретить кому-то работать под твоими окнами или не ругаться соседям, или что-то не ронять соседу, или воронам утром не каркать и не будить тебя.

Да! когда ты будешь это слышать, твое внимание на доли секунды оторвется от того, что ты думал, читал, и в уме появится констатация (т.е. это будет прилог, как первая констатирующая мысли при внешнем восприятии, и в нем нет греха).

Да! Внешний звук может мешать. Но когда человек сосредоточенно что-то делает или находится в сосредоточенном думании, то часто даже не слышит внешнего звука и он не отвлекает, и это – естественный закон внимания, как его способности фокусироваться на одних объектах, игнорируя другие при наличии помех. И если бы у христианина в этот момент была истинная молитва, то ему бы ничего не помешало, или если бы ты был увлечен работой, то слышал бы только, когда эта внутренняя сосредоточенность ослабевала.

Да! Звук может мешать, но человек может уменьшить слышание звука (например: закрыть окно, включить чуть громче телевизор/радио, одеть наушники с какой-то музыкой, которая не будет отвлекать мысли от сосредоточенности на работе, или, если позволяет обстановка и занятия, может послушать творения святых отцов или молитвы, и др.). И это поможет потерпеть.

**Когда начнутся прегрешения?**

Прегрешение в мыслях может начаться, если я подумаю с нетерпением или раздражением, или осуждением и т.п., выразив свое отношение к этому, например: «как он мне надоел», «сколько можно», «я не высыпаюсь из-за них», «чтобы с ним сделать?» и т.п. Таким образом проявится моя страстность в отношении вещей естественных и мой внутренний покой будет потерян на время моего недовольства. И хорошо еще будет, если он продлится секунды, а не минуты.

И хорошо еще будет, если на этом мысли остановятся, а я не начну вести мысленные разговоры/внутренние диалоги или реально рассказывать ближнему, например: как мне надоел «петух/сосед, ремонт, коммунальщики, вороны, или, возмущаться ими. И это уже грехи не мысли, а словом. О! вот в этом случае меня покинет покой и молитва надолго….

Я уже не говорю, если меня потянет пойти и высказать «хозяину петуха»/строителю, соседям, все что я наговорил мысленно (хорошо, что хоть не тянет идти на улицу к воронам…). И у меня даже не будет логических и здравых мыслей, например, что каждый человек «может иметь петуха»/делать ремонт/коммунальщики должны работать – и это не мое дело. Если я так увлекусь подобным впечатлением, то тогда у меня наступит полное помрачение, да еще и устрою ссору с людьми. И это уже грехи на деле. Спаси, Господи, и сохрани!

Интересен и тот факт, что если к тебе придет мысль (разумный помысел) или кто-то скажет тебе сделать что-то, что уменьшит воздействие звука (например, закрыть окно, одеть наушники), и ты начнешь рассказывать этому помыслу или человеку, почему ты не можешь ослабить влияние звука, например: почему я должен это делать? мне будет душно, я все равно буду слышать, я когда-то закрывал и не помогло, - то это – твой выбор неразумности и несмирения. И тогда ты находишься в непокое не только от независящих от тебя факторов (от звука), но и от своих страстей и чаще от гордости и самолюбия.

**Выводы.**

Поэтому мне надо быть внимательной, и если после слышимого тотчас начнутся мысли недовольства и ропота, то да поможет мне навык трезвения, при котором приходит скорое осознание (или ясное слышание) своих мыслей и чувствование внутренних движений недовольства. И мне должно тотчас укорить себя за это, и да подай мне, Господи, здравый помысел о том, что это - неважно, или о том, что это – обычное течение жизни и не нужно так реагировать на внешние незначимые впечатления и т.п.

Какие могут быть правые помыслы/любомудрие на недовольство от подобного: 1. Разумное объяснение – например: на улице идут необходимые ремонтные работы, или соседям же надо делать ремонт и ведь они терпели, когда он был у тебя, или жаль соседей, вновь ругаются; 2. Подбадривание себя потерпеть – например: ну сделай что-то, если очень сильно, или потерпи, скоро они закончат шуметь. 3. Помолись, например: Прости меня, Господи, за мое нетерпение и желание жить только в удобстве. Помоги мне не впечатляться страстно, а людям помоги в том, в чем они сейчас нуждаются.

На этом закончу излагать свои рассуждения о поучительной истории из жития Пимена Великого о слышании петухов. Благодарю Тебя, Господи, за научение, и помоги в изменении своих реакций в подобных случаях!