**Тема 5: О помыслах в форме мысленных разговоров (или внутренних диалогах). часть 1. О существовании мысленных разговоров и других форм мыслей. гл.4. Об эмоциональности мысленных разговоров и внутренних «бурях» помыслов**

[Глава 4. ОБ ЭМОЦИОНАЛЬНОСТИ МЫСЛЕННЫХ РАЗГОВОРОВ 2](#_Toc192159935)

[Примеры об эмоциональных волнениях, которые бывают при мысленных разговорах 2](#_Toc192159936)

[Раздел 4.1. О НЕКОТОРЫХ ОСОБЕННОСТЯХ ЭМОЦИЙ, КОТОРЫЕ ПРОЯВЛЯЮТСЯ ПРИ МЫСЛЕННЫХ РАЗГОВОРАХ 3](#_Toc192159937)

[Эмоциональные возбуждения являются естественными для души 3](#_Toc192159938)

[Слово «эмоция» имеет различные синонимы 4](#_Toc192159939)

[Эмоции бывают приятными и неприятными, негативными и позитивными 5](#_Toc192159940)

[Волнения бывают разной силы и устойчивости 6](#_Toc192159941)

[Выражение эмоций бывает открытое и скрытое 7](#_Toc192159942)

[Эмоции можно различать по отношению к действительности 8](#_Toc192159943)

[Эмоции и чувства бывают направленными на себя и на других 9](#_Toc192159944)

[О вреде негативных эмоций 9](#_Toc192159945)

[Раздел 4.2. НЕКОТОРЫЕ ПОУЧЕНИЯ СВЯТЫХ ОТЦОВ ОБ ЭМОЦИЯХ И «БУРЯХ» 11](#_Toc192159946)

[Святые отцы говорили об эмоциях, как о волнениях, переживаниях, чувствованиях и др. 12](#_Toc192159947)

[Святые отцы о вреде волнений и переживаний 13](#_Toc192159948)

[Волнения и переживания бывают от диавола 15](#_Toc192159949)

[О «буре помыслов» при переживаниях, эмоциональных волнениях 18](#_Toc192159950)

[Грешный человек сам является виновником своих «бурь» и сам в себе их создает и поддерживает 20](#_Toc192159951)

[4.2.1.Некоторые практические советы и поучения святых отцов относительно брани с «бурями» 23](#_Toc192159952)

[О разных состояниях безгневия (спокойствия) 23](#_Toc192159953)

[Нужно помнить, что мысленные разговоры и «бури» происходят от бесов 24](#_Toc192159954)

[Необходимо предварительно знать, от чего ты приходишь в возмущение, раздражение, страх и т.п., и быть готовым различать это как можно скорее 25](#_Toc192159955)

[Христианин должен учиться осознавать и отвергать мысленные разговоры при относительно спокойном состоянии и делать это как можно чаще 26](#_Toc192159956)

[Нужно учиться, как можно быстрее, обращать внимание на мысленный разговор и появляющееся эмоциональное волнение 27](#_Toc192159957)

[После осознания, что мысленно разговариваешь или что эмоционально возбужден, следует начать молиться против этого состояния 28](#_Toc192159958)

[О том, что при спокойных мысленных разговорах можно не только молиться, но и укорять себя 30](#_Toc192159959)

[Раздел 4.3. О СПОКОЙСТВИИ, КАК ПРАВОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОМ СОСТОЯНИИ ХРИСТИАН 31](#_Toc192159960)

[Правым эмоциональным состоянием христианина является спокойное и доброе состояние 31](#_Toc192159961)

[Об удалении от мира и внешнем и внутреннем безмолвии у мирских христиан 32](#_Toc192159962)

[Истинный христианский покой приобретается определенными усилиями человека и есть дар Божией благодати 35](#_Toc192159963)

# Глава 4. ОБ ЭМОЦИОНАЛЬНОСТИ МЫСЛЕННЫХ РАЗГОВОРОВ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

# Раздел 4.1. О НЕКОТОРЫХ ОСОБЕННОСТЯХ ЭМОЦИЙ, КОТОРЫЕ ПРОЯВЛЯЮТСЯ ПРИ МЫСЛЕННЫХ РАЗГОВОРАХ

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

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

## Эмоциональные возбуждения являются естественными для души

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

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

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

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

## Слово «эмоция» имеет различные синонимы

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

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

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

В синонимических же словарях есть такие синонимы слова «эмоция»: чувство, ревность, настроение, душевный порыв, азарт, переживания, увлечение, чувствие, горячность, страх, страсть, ярость, экстаз, исступление, чувствование, упоение, аффект, вспыльчивость, душа, воодушевление. Антоним: бесстрастность.

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

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

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

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

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

## Эмоции бывают приятными и неприятными, негативными и позитивными

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Волнения бывают разной силы и устойчивости

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

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

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

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

2. Следует помнить, что при восприятии чего-либо или кого-либо, а также при мысленных разговорах, эмоции (как некие эмоциональные отклики) могут быть несильные, неглубокие и быстрые, и при этом они возникают постоянно в обыденной жизни и слабо осознаются. Например, человек обращает внимание на какого-то незнакомого человека и мысленно произносит суждение о нем: «такой полный», и при этом его эмоциональный отклик говорит о том, что ему это не нравится, но сильных эмоций нет. Возможно, он еще подумает немного о полном человеке и даже мысленно скажет ему, например: «тебе надо меньше есть …. », но очень быстро перестает об этом думать, и остается относительно спокойным. Такие эмоциональные отклики достаточно легко прекращаются как сами собой (т.к. сменяются впечатления или душу это не очень заинтересовало), так и легко прекращаются усилием воли, когда, заметив их, говоришь себе по типу: «стоп, о чем ты думаешь?».

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

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

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

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

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

## Выражение эмоций бывает открытое и скрытое

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Эмоции можно различать по отношению к действительности

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

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

Так вот в мысленных разговорах действуют не непосредственные эмоции, потому что сейчас нет реального разговора и ситуация уже или прошла, или еще не наступила. И тогда получается, что человек сам себя в мыслях «заводит», «распаляет» и т.п. Это понимают некоторые люди.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## О вреде негативных эмоций

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

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

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

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

Интернет – источники: 1) «Влияние эмоций на умственную деятельность отмечал и Л., однако его мнение существенно расходится с мнением других ученых. «Находясь в бодром, веселом настроении, - писал он, - мы чувствуем, что делаемся находчивее, изобретательнее, мысли наши текут живее и продуктивность умственной работы повышается. Однако в значительном большинстве случаев чувства влияют на умственную сферу неблагоприятным образом: течение представлений замедляется или даже вовсе приостанавливается, восприятия и воспоминания искажаются, суждения делаются пристрастными». … Механизм, задействованный в осуществлении эмоциями подкрепляющей функции, в современной психологии называется мотивационным обусловливанием. О значимости этого механизма писал еще С.: «Вследствие одного того, что мы видели какую-либо вещь в аффекте... мы можем ее любить или ненавидеть». 2) «В процесс мышления зачастую вмешиваются, изменяя его, эмоции. Вот что по этому поводу писал (известный психолог Р.): «Подчиняясь деспотическому господству слепого чувства, мысль начинает порой регулироваться стремлением к соответствию с субъективным чувством, а не с объективной реальностью..., следует «принципу удовольствия» вопреки «принципу реальности»... Эмоциональное мышление с более или менее страстной предвзятостью подбирает доводы, говорящие в пользу желанного решения». Эмоции, однако, способны не только искажать, но и стимулировать мышление. Известно, что чувство придает мысли большую страстность, напряженность, остроту, целеустремленность и настойчивость. Без возвышенного чувства продуктивная мысль столь же невозможна, как без логики, знаний, умений, навыков. Вопрос только в том, насколько чувство сильно, не переходит ли оно пределы оптимума, обеспечивающего разумность мышления». 3) «Эмоции влияют на людей разными путями. Одна и та же эмоция неодинаково переживается разными людьми, а также определенным человеком в разных ситуациях. Эмоции могут влиять на все системы индивида, субъекта в целом. Эмоции и восприятие: давно известно, что эмоция, как и другие мотивационные состояния, влияет на восприятие. Радостный человек воспринимает мир с оптимизмом. Тот, кто страдает, грустит, интерпретирует замечания других как критические. Эмоции и познавательные процессы: эмоции влияют на память, мышление и воображение человека. Эффект "суженого зрения" восприятия имеет свой аналог в познавательной сфере. Испуганному человеку трудно оценить альтернативные решения. В разгневанности у человека появляются лишь "сердитые мнения". В состоянии повышенного интереса или возбуждения отдельные субъекты бывают настолько увлечены, что не способны к обучению и деятельности. Эмоции и действия: эмоции или комплексы эмоций, которые испытывает человек в определенное время, влияют на его учебу, игру, труд. Когда он реально заинтересован в предмете, то имеет желание изучить его глубоко. Чувствуя отвращение к какому-либо предмету, он пытается его избежать».

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

Интернет - источники: 1) «Душевное волнение, аффект, состояние, снижающее способность лица понимать значение своих действий или руководить ими. …Аффект лишает человека обычной рассудительности и воли. Он является противоположностью спокойствия духа, обозначает всякую вызванную чувством приостановку или затруднение в обыкновенном, нормальном течении представлений. … Субъект переживаемого аффекта может испытывать чувства от приятных—неприятных до ошеломляющих, оказывающих сильнейшие воздействие, причиняющих, например, паралич и даже смерть. Особенностью состояния аффекта является то, что происходит сужение сознания. Внимание субъекта целиком поглощается породившими аффект обстоятельствами и навязанными ими действиями». 2) «Но наибольший вред постоянные эмоциональные всплески наносят человеческой психике. Специалисты утверждают, что частая и резкая смена биоритмов очень вредна для психического здоровья. Психика такого человека становится очень шаткой, он перестает быть устойчивым к различным факторам, раздражающим ее. Это приводит к резким переменам настроения, что тоже наносит организму существенный вред. Особенно ярко это заметно, когда человек устает, в такие моменты его раздражительность становится практически не контролируемой. Зачастую люди, привыкшие к бесконтрольному возникновению у них негативных эмоций, перестают реагировать на положительные факторы и у них развивается депрессия. Замечено, что люди, не умеющие контролировать всплески своих эмоций, предрасположены к возникновению состояния аффекта. В этом состоянии они совершают такие действия, которых никогда не совершили бы, находясь в сознании. Очень сильные эмоции вызывают у них временное помутнение сознания и их действия становятся абсолютно неосознанными. Даже если у излишне эмоционального человека не происходит полного перехода в состояние аффекта, он очень часто находится в «переходном» к нему состоянии, что создает дополнительную нагрузку на мозг. Слишком частые переходы в состояние аффекта приводит к таким психическим расстройствам, как раздвоение личности, мании и шизофрения. Даже если ситуация не доходит до критической стадии, каждый эмоциональный всплеск частично нарушает ясность человеческого сознания и мешает мыслительному процессу, причем это касается как отрицательных, так и положительных эмоций. Причина этого кроется тоже в резкой перемене ритма работы мозга. Когда человек не контролирует свои эмоции, он теряет возможность ясно мыслить, поэтому принимает решения, которые кажутся ему выгодными в данной ситуации, не раздумывая об их последствиях, которые могут быть для него нежелательными».

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

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

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

# Раздел 4.2. НЕКОТОРЫЕ ПОУЧЕНИЯ СВЯТЫХ ОТЦОВ ОБ ЭМОЦИЯХ И «БУРЯХ»

А теперь приведем поучения святых отцов на некоторые особенности эмоций.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Бл. Августин** (О граде Божием, кн.9, гл.4): «Эти волнения, или возбуждения, или страсти, по словам некоторых философов, испытывает и мудрец, но они у него обузданы и подчинены разуму, так что власть ума налагает на них своего рода законы, которые указывают им должную меру. Держащиеся такого мнения суть платоники или аристотелики …. Другие же, например, стоики, решительно не допускают, чтобы мудрец испытывал какие бы то ни было страсти. …По учению стоиков, когда мысленные образы, называемые ими фантазиями, возникновение и время возникновения которых в нашем уме не зависит от нашей воли, идут от предметов страшных и ужасных, то они неизбежно волнуют ум и мудрого; так что на короткое время он и бледнеет от страха, и подвергается скорби, как страстям, предваряющим деятельность ума и рассудка. …Различие между душой мудрого и душой глупого, с их точки зрения, состоит в том, что душа глупого поддается страстям (эмоциям – от сост.) и подчиняет им ум свой; тогда как душа мудрого, хотя и претерпевает их по необходимости, непоколебимо, однако, сохраняет в своем уме истинное и неизменное представление о том, чего надлежит разумным образом желать или избегать. … Между мнением стоиков и других философов о страстях и волнениях духа нет или почти нет различия: те и другие одинаково не допускают их господства над умом мудрого».

Что касается христианского учения относительно этого вопроса, то:

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

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

## Святые отцы о вреде волнений и переживаний

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

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

Начнем с вреда телесного.

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

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

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

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

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

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

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

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

**Нил Синайский** (О восьми лукавых помыслах, О гневе): «Распространившийся туман сгущает воздух, возбужденная раздражительность делает грубым разум гневливого. Набежавшее облако омрачает солнце, а помысл памятозлобия – ум. …Приятное зрелище – спокойное море, но не так приятно, как мирное состояние духа. В тихом море плавают дельфины, а при мирном состоянии духа возникают боголепные помышления. Долготерпеливый монах – тихий источник, всем доставляющий приятное питие, а разум гневливого всегда возмущен и не дает воды жаждущему; если же и дает, то мутную и негодную. У раздражительного глаза мутны и налиты кровью, возвещают возмущенное сердце, а лицо долготерпеливого спокойно, глаза приятны и смотрят прямо».

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

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

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

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

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

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

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

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

## Волнения и переживания бывают от диавола

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

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

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

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

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

**Схиигум. Савва** (Путь к совершенной радости, гл. Мысли): ««Помысл от Бога приходит с тихостью и радостью. … Добрый Ангел тих, скромен, кроток, мирен. Он внушает чистоту, справедливость, целомудрие, ласковость, снисходительность, любовь и благочестие. …Помыслы от демонов бывают исполнены смущения и печали. … Злой ангел злобен, гневлив, безрассуден».

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

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

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

**Паисий Величковский** (Крины сельные …, сл.42): «А почему узнать вражий прилог? Враг обыкновенно препятствует нам и отвращает нас от добра. Однако же, если в чем-либо, по-видимому, добром, ум смущается и расстраивает нас, отгоняет страх Божий, лишает спокоения, так что без всякой причины сердце болит и ум колеблется, то знай что это вражий прилог и отрини его. Вражие - возмутительно, неспокойно и сомнительно для ума во всех наших намерениях».

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

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

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

**Макарий Великий** (Духовные беседы, б.5):: «…чада века сего уподобляются пшенице, всыпанной в решето земли сей, и просеваются среди непостоянных помыслов мира сего, при непрестанном волнении земных дел, пожеланий и многосплетенных вещественных понятий. Сатана сотрясает души, и решетом, то есть земными делами, просевает весь грешный род человеческий. Со времени падения, как преступил Адам заповедь, и подчинился лукавому князю, взявшему над ним власть, непрестанными обольстительными и мятущимися помыслами всех сынов века сего просевает, и приводит он в столкновение в решете земном. Как пшеница в решете у просевающего бьется, и взбрасываемая непрестанно в нем переворачивается: так князь лукавства земными делами занимает всех людей, колеблет, приводит в смятение и тревогу, заставляет приражаться к суетным помыслам, гнусным пожеланиям, земным и мирским связям, непрестанно пленяя, смущая, уловляя весь грешный род Адамов. И Господь предсказал Апостолам будущее на них восстание лукавого: «сатана просит вас, дабы сеял яко пшеницу: Аз же молихся» Отцу Моему, «да не оскудеет вера» ваша (Лук. 22, 31-32). Ибо сие слово и определение, изреченное Создателем Каину явно: «стеня и трясыйся», в тревоге «будеши на земли» (Быт. 4, 12), служит втайне образом и подобием для всех грешников; потому что род Адамов, преступив заповедь и соделавшись грешным, принял на себя втайне сие подобие. Люди приводятся в колебание непостоянными помыслами боязни, страха, всякого смущения, пожеланиями, многообразными всякого рода удовольствиями. Князь мира сего волнует всякую душу нерожденную от Бога, и как пшеницу, непрестанно вращающуюся в решете, разнообразно волнует человеческие помыслы, всех приводя в колебание, и уловляя мирскими обольщениями, плотскими удовольствиями, страхованиями, смущениями».

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

**Антоний Великий** (Добротолюбие, т.1, Наставления…, 32): «Да откроет Господь очи сердец ваших, чтоб вы видели, сколь многочисленны козни демонов и как много зла причиняют они нам каждый день, – и да дарует вам сердце бодренное и дух рассуждения, чтоб вы могли принести самих себя Богу в жертву живую и непорочную, остерегаясь зависти демонов во всякое время и их злых советов, их скрытных козней и прикровенной злобы, их обманчивой лжи и помышлений хульных, их тонких внушений, которые влагают они каждый день в сердце, гнева и клеветы, на которые подущают они нас, чтоб мы друг на друга клеветали, себя самих только оправдывая, других же осуждая, чтоб злословили друг друга, или сладким говоря языком, скрывали в сердцах наших горечь, чтоб осуждали внешность ближнего, внутри самих себя имея хищника, чтоб спорили между собою, и шли наперекор друг другу, в желании поставить на своем и показаться честнейшими. Всякий человек, который услаждается греховными помыслами, падает произвольно, когда рад бывает (сочувствует) тому, что в него влагаемо бывает от врагов и когда думает оправдать себя только видимо совершаемыми делами, будучи внутри жилищем злого духа, который научает его всякому злу».

Заметим, что сам диавол и бесы являются мятущимися духами.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

В учениях святых отцов можно встретить следующие характерные состояния для ума грешника: он бывает в состоянии кружения (мысли повторяются по кругу), парения (мечтать, предаваться фантазиям), пленения (тяжело избавиться от определенных мыслей), блуждания (скитание по разным мыслям, отвлечение) заблуждения (неправые представления, мнения), мятежа (смятения, волнения, переживания) и др. И если при одних состояниях, например, при парениях, блуждании, человек может быть внутренне спокоен, то при мятеже, он переживает негативные эмоции. Мы сейчас остановимся именно на этом эмоциональном мышлении, которое иногда у святых отцов обозначается, как «страстный помысел», или: «смущение», «буря», «обуревание» помыслов, «мятеж» помыслов, «брань» помыслов» и др. Например:

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

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

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

Интернет – источник: «Приходя после собеседования, я начинаю сильно переживать, что я сказала все не так, как от меня ожидали. Все время перемалываю в голове весь разговор, пытаясь вспомнить, на чем я могла проколоться. Все время строю какие-то новые ответы, придумываю, как надо было сказать лучше, и пытаюсь оправдать себя, почему я сказала это, а не то. Начинаю сильно нервничать и переживать. И никак не могу отвлечься от этих мыслей. Если я беру книжку, то я не отвлекаюсь от своих мыслей, а наоборот книжка проходит мимо, а мысли "что я сделала не так", так и продолжают крутиться».

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

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

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

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

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

Далее приведем примеры «бурь».

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Интернет – источники: 1) «Поняла, что хочу прекратить эти "мысленные разговоры с мамой". Хожу и думаю, а что мне дают такие долгие мысленные с ней разговоры после очередного скандала? Наверное, возможность высказать свое мнение, ведь в реале мне сделать она это не дает. При попытке что-то обсудить - сразу поток агрессии, оскорблений, унижений, визг, рев, бросание трубки телефона». 2) «Злюсь, когда чувствую несправедливое отношение окружающих ко мне или к другому человеку, когда пациент не соблюдает рекомендаций, а потом у него возникают какие-то проблемы. Я чувствую злость из-за несправедливого обращения с людьми. Особенно мне сложно переносить злость, когда я ее чувствую, но не могу высказать человеку. Злость из-за того, что я ожидала одного, а получилось по-другому, когда мои ожидания не реализовались»,

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Антоний Оптинский** (Душеполезные поучения преподобных Оптинских старцев, гл. Смирение): «Отчего несть мира в костех наших, в душе нашей и в сердце нашем? От грехов наших! Оттого, что нисколько не поучаемся в смирении, оттого, что любим очень спорить и доказывать, что мы более других все знаем, оттого, что мы не оставляем разговора с помыслами своими, которые вместо палачей непрестанно мучат нас».

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

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

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

Но мы сейчас отметим один нюанс, который знают не все люди, а он существенно влияет на то, что человек сам вызывает негативные эмоции. Так, у каждого человека есть определенные мысли (выражения), которые он постоянно повторяет в каких-либо ситуациях, например: «сколько можно это терпеть…», или «он меня не любит…», «почему он так ко мне относится?...», «он должен мне помогать…» и мн. др. И эти определенные привычные мысленные высказывания по устоявшемуся навыку несут в себе определенные эмоции, например, обида, отчаяние, гнев и др. И когда эти мысли произносятся, то тут же появляются и привычные эмоции, которые тотчас охватывают человек, и он страдает по тому или иному вопросу. Вот это и есть одно из понятий «страстный помысел», как привычная мысль, сопровождающаяся привычной эмоцией, которая приносит то или иное страдание. И при этом эта мысль страстная еще и потому, что она неправильная, например, человек считает, что другой обижает его специально, а тот на самом деле просто защищал свои интересы, которые расходятся с твоими интересами, или поступал по своему желанию, которое не соответствует твоему (и он даже не собирался тебя обидеть).

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

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

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

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

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

## О разных состояниях безгневия (спокойствия)

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

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

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

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

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

Рассмотрим эти состояния на простом примере.

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

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

Может не высказать вслух свое недовольство (и тогда это начало безгневия, но естественного, а не подвижнического, т.к, например, человек боится начальства или понимает, что не следует портить отношения, потому что придется еще не раз обращаться к этому человеку). Внутренне же возмущаясь и доказывая свою правоту, человек входит в состояние мысленных бурь, споров и т.п., и находится в нем несколько дней, периодически ведя мысленные разговоры на эту тему и со своими сотрудниками и высшей инстанцией, но внешне не высказывает ничего.

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

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

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

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

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

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

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

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

**Лука Крымский** (Сб. «Спешите идти за Христом, Об исцелении гадаринского бесноватого): «Знайте, что всякий раз, как совесть ваша тревожит, беспокоит и мучает вас, — это она предупреждает, что бесы уводят вас с пути истины. Знайте, что всякий раз, когда злитесь, ругаетесь, враждуете против близких своих, когда в сердце вашем кипит зло и ненависть — знайте, что действуют в сердце вашем бесы. Спохватитесь, осените себя крестным знамением и начните борьбу с бесами. Знайте, что каждый раз, когда лжете, клевещете, поносите доброе имя ближних своих, ходите доносить, стараетесь причинить зло своим ближним— знайте, что бесы действуют в сердце вашем. … Каждый раз, когда неспокойно у вас на душе, когда чувствуете нечистое жжение в сердце своем, когда не ощущаете в сердце мира, знайте, что бесы живут в нем. Люди, которые всегда боролись с бесами, люди, не испытавшие злобы в сердце своем, всегда мирны, всегда живут в глубоком, невозмутимом святом Божием мире, и совесть не терзает их. Знайте, что когда не чувствуете мира в сердце своем — знайте, что бесы живут в нем — оно нечистое жилище бесов. Наблюдайте за собою, как святые, которые всегда испытывали свое сердце, всегда следили за его состоянием, всегда бдели, чтобы не нарушился мир и покой в сердцах их. Знайте и помните, что всегда надо бороться с бесами».

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Филарет Митр. Москов.** (т.4, ст. 214): ««Вавилон» - духовно значит мир греховный, пленяющий и порабощающий грехом. Дочь Вавилона есть плоть, воспитанная суетой и прелестью мира. Младенцы ее - нечистые помыслы и греховные желания. Камень есть Христос. Блажен ты, если не медлишь силой веры, молитвы и самоотвержения повергать перед этим камнем и разбивать этих младенцев, как только найдешь их. Ибо, если помедлишь, то нельзя не опасаться, что они вырастут, обратятся в исполинов и удержат тебя или вновь сделают пленником Вавилона».

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Здесь стоит сказать о возможной ошибке христиан. Тот, кто не занимается трезвением, начинается молиться не против своего состояния, а о том, что его волнует, за того, о ком он переживает, или о том, чего он боится, или жаловаться Господу на обидчика и скорби. Подвижник же должен молиться, прежде всего, о своем страстном состоянии, а потом, когда успокоится, может помолиться и об обстоятельствах и ситуациях.

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

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

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

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

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

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

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

А, например, если идут более спокойные помыслы осуждения кого-то, то нужно укорить себя и напомнить о заповеди никого не осуждать (это будет расширенное или краткое обращение к себе), а затем помолиться Господу о прощении себя и об освобождении от этих помыслов.

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

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

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

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

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

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

Итак, мы уже сказали об основных христианских методах брани, но есть и естественные методы, которые используют как психологи, так и различные учения. Например, чтобы успокоиться нужно начать дышать определенным образом, или отвлекать внимание на какие-то вещи и начать думать о них, и др. С одной стороны, это действительно может помочь, но это методы естественные, которые никак не относятся к вере, к очищению от своих страстей и познанию своей греховности.

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

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

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

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

# Раздел 4.3. О СПОКОЙСТВИИ, КАК ПРАВОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОМ СОСТОЯНИИ ХРИСТИАН

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

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

## Правым эмоциональным состоянием христианина является спокойное и доброе состояние

Далее скажем кратко о некоторых нюансах состояния христианского покоя.

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

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

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

При таком состоянии внутренним человеком управляет здравый разум.

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

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

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

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

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

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

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

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

**Макарий Великий** (Духовные беседы, б.21): «… когда, услышав кто Божье слово, вступит в подвиг, отринет от себя дела житейские и мирские связи, отречется от всех плотских удовольствий и отрешится от них, тогда с постоянством устремляя мысль к Господу, может он дознать, что в сердце есть иная борьба, иное тайное противление, иная брань помыслов от лукавых духов, и что предлежит ему иной подвиг. И таким образом, с несомненной верой и великим терпением непрестанно призывая Господа, ожидая от Него помощи, можно здесь еще получить внутреннее освобождение от уз, тенет, преград и тьмы лукавых духов, то есть от действия тайных страстей. Сия же брань может быть прекращена благодатью и силой Божьей, потому что человек сам собой не в состоянии избавить себя от противления, от скитания помыслов, от невидимых страстей и козней лукавого. Если же кто привязан к видимым вещам в мире сем, опутывает себя много различными земными узами и увлекается зловредными страстями, то не познает он, что внутри у него есть иная борьба, и битва, и брань. И о если бы человеку, когда с усилием исхитит и освободит он себя от сих видимых мирских уз и вещественных забот и плотских удовольствий, и начнет постоянно прилепляться к Господу, устраняя себя от мира сего, хотя после сего прийти в состояние познать внутри водворяющуюся борьбу страстей, и внутреннюю брань, и лукавые помыслы! А если, как сказали мы прежде, не отречется с усилием от мира, не отрешится всем сердцем от земных пожеланий, и не пожелает всецело прилепиться к Господу, то не познает обмана сокровенных духов злобы и тайных зловредных страстей, но остается чуждым себе самому, потому что неизвестны ему язвы его, и, имея в себе тайные страсти, не сознает их, но еще добровольно привязывается к видимому и прилепляется к мирским попечениям».

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

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

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

**Цветник священноинока Дорофея** (гл.20, 33): «О человек, если действительно хочешь спастись и вечно царствовать со Христом в будущей жизни, то упорно избегай людей и спасешься. Избегай бесед с людьми, шума и волнений, и всяких житейских забот. Чтобы суметь убежать от ищущего тебя и хотящего тебя поглотить, словно лев, беседами людскими и заботами житейскими, дьявола лукавого и его соратников. Потому что беседы с людьми не позволяют уму видеть добро и зло, собственные грехи и бесовское коварство. Бегство от мира, безмолвие и молчание увеличивают в человеке божественный духовный ум и смирение. А волнения, многословие и шум – разрушают. Уста молчаливого говорят о тайнах Божьих. А многословные уста удаляются от Бога». (гл.33) «Всю суету и измышления оставь, удались от мира и останься наедине со своей мыслью. … Если же все это не отбросишь, и не будешь презирать, то не сумеешь освободиться от забот и смятений, наступающих на тебя, словно волны морские».

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Это что касается внешнего безмолвия и удаления от мира.

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

Говоря о внутреннем спокойствии от эмоциональных волнений и «бурь», следует дать определение понятию «безмолвие» и как оно может выражаться у людей, живущих в миру, а не в затворе, и даже не в монастыре.

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

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

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

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

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

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

Истинный христианский покой (или смирение, как внутреннее спокойствие) приобретается душой посредством частого или постоянного трезвения, брани со своими помыслами, от которых и происходит волнение, и, конечно, благодаря помощи Божией, за которой подвижник постоянно обращается при мысленной брани. (Это мы отмечаем потому, что у некоторых людей существует мнение, что истинный покой придет сам собой, без занятий духовными деланиями).

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

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

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

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

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

Если же случается что-то, что задевает человека, то христианские истины и молитва помогают ему прийти в успокоение. Например, христианина укоряют или наоборот хвалят. Если он достиг высокой степени смирения, то остается покоен благодаря уже устоявшемуся в нем убеждению, что он действительно является грешным человеком, который достоин укоров, и не достоин похвалы, и поэтому не возмущается тем, что услышал о себе. Если же это ситуации, связанные с делами мира и возникающими проблемами, то он всегда помнит, что все происходит по благой воле Божией, и от этого происходит его неволнение (смирение, спокойствие) о том, что с ним случается. И все его напоминания себе об этом являются практическими первыми мыслями, возникающими после восприятия происходящего, и он молится Богу или с благодарением или с просьбой о помощи.

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

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

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

Также, например, он старается не обрадоваться и не получать удовольствие от того, когда его хвалят. При этом он укоряет себя, напоминает христианские истины о том, чтобы не искать похвалы, и что все хорошее от Бога, а не от себя, и молится Господу или о прощении или о помощи относительно своего внутреннего состояния. Вот таким образом приобретается покой через христианские истины и молитву.

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

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

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

**Макарий Оптинский** (Собрание писем, т.3, п. 285): «...Тебе враг наносит в помыслах на сестру; его цель сделать между вами возмущение, а ты самоукорением и желанием мира упраздняешь его козни. Это известно …, что враг не престанет наносить вам обеим смущение, представляя немощи каждой не свои, а другой, а свою видеть правость. Ты знаешь, что одно только смирение может сокрушить все силы врага; а если будете доверять своей правде, то не может мир устроиться; что ж в этой правде, какой толк?».

Также нельзя не сказать, что истинное душевное спокойствие – это награда от Божией благодати за труды, подвиги и понесение искушений.

**Макарий Оптинский** (Собрание писем, т.3, п.199): «Ты желаешь мира и спокойствия душевного, но ведь это награда от Божией благодати за труды, подвиги и понесение искушений... А ты что понесла, а ищешь награды? Смиряйся и считай себя недостойною сего. И напомню от старцев духовных: «кто ищет покоя, он бежит от него; а кто предает себя на крест смиренным мудрованием, обретает покой».

Но дается он Господом не сразу, а с ведением христианином духовной брани.

**Феофан Затворник** (Толков. на посл. Филипп. гл.4, 7): «Разумения, — понятия, мысли, помышления. Сердца — чувства и расположения. В обычном нашем состоянии мысли толкутся, как порошинки инея, и сердце беспрерывно волнуется то под влиянием мыслей, то от требований самоугодия, раздражительности и заботы. Чем больше укрощаются сии враги наши, тем спокойнее становится сердце и тем меньше бурлят мысли. Когда совсем они прогнаны будут, тогда сердце совсем успокоивается и помыслы улегаются. — Но это не иначе бывает, как так, чтобы, от одного отставая, приставать к другому. Ни мысли без действия, ни сердце без чувств быть не могут. Отучая их от одного, в то же время надо приучать их к другому, противоположному».

Можно очень много говорить о безмолвии и уединении, но мы сейчас не будем этого делать, а только снова отметим то, что важно знать обучающемуся трезвению, независимо от того живет ли они в миру или в монастыре: безмолвие и уединение уменьшают впечатления и позволяют внимательнее следить за внутренними волнениями, происходящими от своих мыслей и за самими мыслями, а также различать страстные и благие помыслы и, сопротивляясь страстным, отвергать их христианскими методами внутренней брани. И это есть подвиг ни одного дня, а постоянный, и упорный.

**Ефрем Сирин** (Об истинном отречении от мира): «Кто возложил на себя безмолвие и стремится к уединению, тот избрал доброе начало. Но как далек он от беспокойств видимого смятения, так пусть заглянет в душу свою, избавился ли от внутренних мятежей и освободился ли от нападающих во множестве бесов; потому что и в душе бывают возмущения и мятежи лукавых помыслов, по великой злобе сопротивных сил …. Посему весь подвиг наш в том, чтобы безмолвствовать внутренне (не разговаривать внутренне – от сост.) и отречься истинных мятежей, волнения помыслов, и сопротивных сил. Иначе напрасно будет отречение и видимое удаление с места. Ибо вот истинное отречение - внутренне пребывать в мире и тишине».

**Макарий Оптинский** (Переписка, т. 1, п. 147): «...Когда Господь сказал Своим ученикам: мир Мой даю вам, мир Мой оставляю вам (Ин. 14, 27), то как же, получив от Бога такой великий дар — мир, душа не может иметь спокойствия? Но когда кто не имеет спокойствия, то причина тому наши страсти (как греховные стремления и привычки – от сост.), внутри нас кроющиеся и не побежденные и не истребленные деланием заповедей Божиих…. Вот причина, почему душа не имеет спокойствия — наши страсти. А что человеку возможно иметь спокойствие души, то веруйте относительно этого не моим словам, но словам Самого Спасителя и Господа нашего Иисуса Христа; Он сказал: «научитеся от Мене, яко кроток семь и смирен сердцем, и обрящете покой душам вашим» (Мф. 11, 29). Итак, когда нет спокойствия, то явно, что нет и смирения. Если мы исполняем, по-видимому, долг христианский: ходим в церковь, читаем книги и другие обязанности исполняем, и при всем том увлекаемся в высокоумие и мнение о себе, то уже нельзя ожидать мира и спокойствия; но при всем оном исполнении благого надобно быть смиренным и нищим духом, тогда и спокойствие водворится в нас».

**Бл. Диадох** (Добротолюбие, т.3, Подвижническое слово, гл.26): «Надобно блюсти ум несмущенным, чтоб различать верно помыслы, от Бога ли они или от дьявола. Подвизающимся надобно всегда соблюдать мысль свою неволнующеюся, чтобы ум верно мог различать набегающие помыслы, и различая, добрые и богопосланные влагая в сокровищницу памяти, а непотребные и демонские извергая вон из влагалищ естества».

**Нил Синайский** (Письма, п. 3.131): «Великий потребен подвиг, много нужно надлежащей заботы и трезвенной и неразвлекаемой молитвы, чтобы взыскать и обрести то ничем не возмущаемое состояние ума, пребывающим в котором Владыка, как говорит Апостол: или не «знаете себе, яко Иисус Христос в вас живет?».

На этом окончим ознакомительный курс по распознанию тех или иных характерных особенностей мысленных разговоров. (В следующей главе мы будем подробно говорить об основных составляющих мысленных разговоров - повторах и придумках)

Надеюсь, что весь вышеизложенный материал кому-то поможет понять общую суть этого явления, другие увидят то, чего раньше не видели в себе. И это может быть для одних первым шагом на пути познания себя, а может быть подспорьем тем, кто уже идет по этому пути. И верю, что Господь наш, Иисус Христос, поможет и пошлет всем нам благодать Святого Духа!

Продолжение следует