[http://ni-ka.com.ua](http://ni-ka.com.ua/)

**Тема: О помыслах в форме мысленных разговоров (или внутренних диалогах). Часть 2. О трех видах повторений в мысленных разговорах. Гл.2.2. Навязчивые помыслы/мысленные разговоры/внутренние диалоги (или о пленении помыслов) (окончание)**

***Составитель Ника***

[Раздел 2.4. ОБ УСЛОВИЯХ ДУХОВНОЙ БРАНИ СО СТРАСТНЫМИ НАВЯЗЧИВЫМИ ВНУТРЕННИМИ ДИАЛОГАМИ, СВЯЗАННЫМИ С ОДНОЙ СИТУАЦИЕЙ ИЛИ НА ОДНУ ТЕМУ 2](#_Toc192173736)

[О целях духовной брани христианина 3](#_Toc192173737)

[О том, как разные люди пытаются избавиться от навязчивых мыслей 5](#_Toc192173738)

[О трех обязательных условиях внутренней (невидимой) брани против пленения помыслов вне молитвы: трезвении – отвержении (самопротивлении) – молитве 7](#_Toc192173739)

[2.4.1. ПЕРВОЕ ПРАВИЛО ВНУТРЕННЕЙ БРАНИ – как можно быстрее заметить мысленные разговоры/мысли и различить их 9](#_Toc192173740)

[Первое условие этого этапа - «тотчас усматривать образующиеся в уме мечтательные помыслы» 9](#_Toc192173741)

[О первичном и последующем фиксировании помыслов на какую-то тему 10](#_Toc192173742)

[2.4.1.1. Второе условие этого этапа – различение помыслов 11](#_Toc192173743)

[Об определении помысла как навязчивый/докучливый/ стужающий 13](#_Toc192173744)

[Об определении навязчивых/злых/страстных помыслов, как вражьих 13](#_Toc192173745)

[Нужно учиться различать помыслы по страстям 14](#_Toc192173746)

[Опыту различения помогает сравнение помыслов из учений святых отцов со своими помыслами 16](#_Toc192173747)

[Опыт различения помыслов происходит со временем 17](#_Toc192173748)

[2.4.2. ВТОРОЕ ПРАВИЛО БРАНИ – самопротивление (прекословие, отгнание, самоукорение, напоминание) 18](#_Toc192173749)

[О разных определениях понятия «самопротивление» и его сути 18](#_Toc192173750)

[О трудности этого этапа для новоначальных и малоопытных 19](#_Toc192173751)

[1. Обязательное условие самопротивления - подвижнический «гнев на себя» 20](#_Toc192173752)

[«Гневное» отвержение должно быть в форме краткого самообличения 22](#_Toc192173753)

[Примеры самоукорения против разных страстных помыслов (гордости, осуждения, обиды, гнева, самохвальства) 22](#_Toc192173754)

[2. Напоминание себе о Боге, Суде, смерти, аде и т.п. 23](#_Toc192173755)

[Вид напоминания себе: «Мои мысли видит и слышит Бог» и «я отвечу за них на Суде» 24](#_Toc192173756)

[Вид напоминания: «бесы радуются моему безумству» 24](#_Toc192173757)

[Вид напоминания: смерть и ад 25](#_Toc192173758)

[2.4.3. ТРЕТЬЕ ПРАВИЛО МЫСЛЕННОЙ БРАНИ - молитва против этих помыслов 26](#_Toc192173759)

[«Мысленных волков кроме помощи Христовой избавиться не можно» 26](#_Toc192173760)

[О двух видах молитвы при брани с помыслами 27](#_Toc192173761)

[Примеры молитв – призываний помощи Божией против навязчивых помыслов 28](#_Toc192173762)

[Обязательное условие - «когда приходят помыслы, призывай Господа Иисуса часто и терпеливо» 29](#_Toc192173763)

[2.4.4. ЧЕТВЕРТОЕ УСЛОВИЕ БРАНИ ПРИ НАВЯЗЧИВЫХ ПОМЫСЛАХ – последующее трезвение и брань 30](#_Toc192173764)

[2.4.4.1. Об основных причинах возращения помыслов после брани 31](#_Toc192173765)

[Укоренившиеся страсти не дают успокоиться помыслам 31](#_Toc192173766)

[Помыслы возвращаются и потому что они бывают от настырных бесов 32](#_Toc192173767)

[Почему некоторые помыслы могут не возвращаться 34](#_Toc192173768)

[2.4.4.2. О трех условиях последующей брани для вновь повторяющихся помыслов – трезвении, самопротивлении и молитве 34](#_Toc192173769)

[1. О тщательном внимании к вновь возвращающимся помыслам 35](#_Toc192173770)

[Чем сильнее эмоциональность, тем сложнее трезвение и брань 35](#_Toc192173771)

[Несколько практических советов о замечании навязчивых помыслов в перерывах 36](#_Toc192173772)

[2. Различение и определение возвращающихся помыслов, как навязчивых от страстей и от бесов 36](#_Toc192173773)

[Появление новых вариантов суждений/диалогов на ту же тему могут не восприниматься как продолжение навязчивых помыслов 37](#_Toc192173774)

[Об условии различения повторяющихся помыслов по страстям 37](#_Toc192173775)

[3. О самопротивлении после первой брани 37](#_Toc192173776)

[4. О молитве на возвращающиеся помыслы 38](#_Toc192173777)

[2.4.5. ПЯТОЕ ПРАВИЛО БРАНИ – по возможности откровение навязчивых помыслов опытному старцу/старице или обязательное исповедание страстей на исповеди 38](#_Toc192173778)

[Откровение помыслов перед своим старцем/старицей 38](#_Toc192173779)

[Исповедание навязчивых или «буревых» помыслов на исповеди 41](#_Toc192173780)

[Следует знать, что тяжелая брань – это научение Господне противостоять пленению помыслов 42](#_Toc192173781)

[Нужно иметь память о том, что тебе, грешнику, предстоит продолжительная брань против разных страстных помыслов 43](#_Toc192173782)

# Раздел 2.4. ОБ УСЛОВИЯХ ДУХОВНОЙ БРАНИ СО СТРАСТНЫМИ НАВЯЗЧИВЫМИ ВНУТРЕННИМИ ДИАЛОГАМИ, СВЯЗАННЫМИ С ОДНОЙ СИТУАЦИЕЙ ИЛИ НА ОДНУ ТЕМУ

О брани с навязчивыми мысленными разговорами мы сейчас скажем сжато (хотя текст будет не малый), чтобы закончить вопрос о навязчивых мысленных разговорах (вообще вопрос о брани с помыслами это очень обширный и глубокий вопрос, который надо рассматривать, когда уже более полно раскрыта тема о мысленных разговорах).

Составитель сразу предупреждает, что вопрос о том, как надо бороться с помыслами, не будет изложен в форме краткого чудодейственного рецепта, который будет состоять из нескольких слов и который способен при первом или периодическом его применении избавить от страстных навязчивых мысленных разговоров. Опыт говорит, что именно этого ждет большинство людей. Для тех же, кто нетерпелив и не желает читать далее весь материал, сейчас предложим краткую формулу брани с навязчивыми мысленными диалогами и другими формами помыслов: «трезвение (внимание) – самопротивление (отвержение помысла) – молитва – трезвение – самопротивление – молитва…» и так много раз, пока помыслы на какую-то тему не прекратятся. Если кого-то удовлетворит эта схема и ему сразу станет все понятно, то да будет благословен его путь.

Начальному духовному подвижнику (так составитель обозначает любого христианина, который занимается своими помыслами, молитвой и читает Святых отцов на эту тему, и который подвигает/побуждает себя на трезвение и брань с помыслами), желающему основательно и с учетом разных нюансов научиться вести брань с пленением помыслами, надо знать очень много, с разных сторон и с учетом возможных трудностей и ошибок. Вообще, всё, о чем дальше будет говориться, подвизающийся в трезвении должен проходить на опыте и всё это познать на себе (и воистину блажен такой).

**Исихий Иерусалимский** (К Феодулу…, ст. 6):«Коли будем люботрудно проходить такое действование (когда ум «видит, как подходят чуждые помыслы… слышит, что говорят и что делают эти губители, и какой демоны начертывают и установляют образ»), то оно, если хотим, очень основательно и внятно, на опыте покажет искусство мысленной брани и доставит опытность в ней».

(Но, правда, ему предстоит долгий путь всё это осознать и понять на себе «формулы» помыслов и страстей…)

И только тогда он станет опытным духовным подвизающимся, который положил жизнь свою на очищение себя для спасения своей души, и стал на истинный путь Христов.

Если же есть такой опытный христианин, познавший все нюансы и тонкости трезвения и брани, которые излагаются в этой теме, то слава Господу за это, и ему не нужен уже этот материал. Или если же у кого-то есть опытный духовный руководитель, знающий все эти и другие нюансы, то блажен и тот, кто нашел такого подвижника, и этот опытный христианин.

А для того, кто еще не приобрел этого опыта и кто не имеет опытного руководителя, составитель предлагает использовать опыт, как святых отцов, так и опыт занимающихся, по милости Божией, трезвением и бранью много лет. И передающему свой опыт (пусть и малый по сравнению со святыми подвижниками) есть такое позволение святых отцов.

**Добротолюбие** (т.1, Вступление): «Путешественники (в духовном пути) пишут путевые заметки о всем, что встречают достойным внимания на пути своем. Писали свои заметки и избранники Божии, в разных направлениях проследившие все тропы духовной жизни, о всем, что встречали и испытывали в сем многотрудном шествовании своем. Но участь и назначение тех и других заметок неодинакова. Не имеющие способов путешествовать могут, и, не двигаясь с места, составить себе довольно приблизительные понятия и представления о чужих странах, посредством чтения путевых заметок других путешественников, потому что формы жизни всех тварей больше или меньше походят одни на другие, в каких бы странах они ни проявлялись. Не то бывает в отношении к опытам духовной жизни. Понимать их могут только шествующие путем сей жизни. Для не вступавших на него это совершенно неведомая наука, но и вступившие на него не все вдруг понимать могут. Их понятия и представления уясняются по мере шествия и углубления в страну духа. По мере умножения собственных опытов духовной жизни, становятся ясными и понятными указания опытов, замеченных святыми отцами в писаниях. При всем том, однако же, изображение разных проявлений духовной жизни, заключающееся в святоотеческих писаниях, не есть дар напрасный и для всех вообще христиан. Оно дает всякому понять, что если он не испытал еще того, о чем говорится в сем описании, то значит что установившийся для него образ жизни, несмотря на то, что с ним мирится его христианская совесть, не есть законченное совершенство, лучше которого нечего желать, и выше которого некуда идти. Давая же это понять, оно не может не возбудить ревности к преуспеянию, не может не манить вперед, указывая там нечто лучшее, нежели чем обладает он. Для тех, которые вступили на путь к лучшему и совершеннейшему, оно дает нужные указания в сомнительных и недоуменных случаях, когда нет наличного опытного руководства, и когда и это самое встречает неразрешимости, не позволяющие давать окончательные решения, которые устраняли бы всякое колебание в шествующем. Очень важно бывает знать, как и куда ступить ногой в известном случае, чтобы не сделать ошибки. И вот здесь какое-нибудь изречение отеческое разгоняет тьму, воссияв подобно лучу молнии среди ночи».

**Нил Синайский** (Слово подвижническое, гл.24): «Прежде должно побороться со страстями и со многим трезвением предать памяти, что было во время брани, и потом по испытанному на себе сообщать и другим правила борьбы и делать для них победу удобнейшею, сказывая наперед способы, как вести брань. Иные и одолели в себе страсти, может быть, долговременным строгим житием, но не знают способа победы, потому что, как в ночном сражении, не следили они за ходом всего дела, и ум их не познал вражеских злоумышлений».

**Силуан Афонский** (Поучения, гл. О прозорливости и видах ее): «В этой внутренней брани с помыслом, в этом прямом противостоянии ему, при котором душа новоначального нередко претерпевает частичное поражение, а иногда одерживает и победу, подвижник имеет возможность изучить характер помысла до изумительной тонкости, так что хотя он и не совершает делом предложенного ему греха, однако, знает действие (энергию) всякой страсти значительно глубже и тоньше, чем одержимый ею. Последний может в себе и в других, на себе и на других наблюдать выявление энергии той или иной страсти».

**Феофан Затворник** (Сборник слов «Внутренняя жизнь», 18): «Но пусть (опытный духовный подвижник) сам себя чувствует уничиженным (потому что у него появляются страстные помыслы и привычки, но он их уже не любит и отвергает – от сост.), как бы был весь в грехах и ранах,- так ему должно (т.е. именно так должен поистине чувствовать себя опытный в духовной жизни – от сост.). Мы же смотрим, что есть на деле. Ведь он все уже страсти одолел и исторг из сердца, значит, он на деле изведал, как какая страсть и какой страстный помысл действуют в нас и как их одолеть можно, изведал все хитрости греха и страстей и все меры против них, духовною мудростью предписываемые, и своим опытом все сие знает. Но такое лицо есть сокровище духовного врачевания: приходи к нему с какою хочешь немощью душевною - он все расскажет, как в каком случае поступить и как укрепиться и одолеть себя. Ибо все изведал и знает опытно целительность своих средств и их пригодность в разных случаях - сам искушен быв, может и искушаемым помощи, как говорит апостол, и даже так, что такой только и может быть настоящим врачом душ».

Да поможет нам, грешным и немощным, Господь наш Иисус Христос, через Которого и с Которым Отцу слава, держава и честь, со Святым и Животворящим Духом, ныне и присно, и во веки веков!

## О целях духовной брани христианина

Прежде чем изложить условия брани с навязчивыми помыслами, необходимо кратко сказать о цели брани с разными помыслами (в том числе и с внутренними диалогами), которые почти всегда являются страстными.

Хотя мы уже не раз говорили о целях христианского трезвения и брани с помыслами, например, в первой главе этой темы, раздел 1.3. «Какова цель в христианстве относительно познания себя, трезвения и брани с помыслами», но вновь отметим, что в христианстве целью избавления от навязчивых мыслей является: стремление не согрешать в мыслях пред Господом, познать свою греховность, очищаться от греховных страстей и приобрести добродетели, не служить сатане, и чтобы в сердце христианина «возсиял Христос» (чтобы оно не было пристанищем бесов).

**Макарий Великий** (Духовные беседы, б.42): «Каждый должен произвести борьбу в помыслах, чтобы в сердце его возсиял Христос».

**Феофан Затворник** (Письма, п.489): «Погашение страстных помыслов и движений до совершенного их исчезновения, и есть цель подвижничества».

**Феофан Затворник** (Письма, п.492): «Кто мужественно борется со страстями, строго исполняя заповеди Господа, тот по мере успехов очищается сердцем, и по мере чистоты сердца сближается с Господом, Который обетовал таковым: «Мы придем к нему и обитель у него сотворим (Ин.14,23)».

Эта брань со своими страстями и страстными помыслами позволит христианину прийти на Суд Божий с изглаженными покаянием и исповеданием своих внутренних нечистот, потому что:

**Ефрем Сирин** (О страхе Божием и о последнем Суде): «Ни один сердечный помысел не останется там неоткрытым, ни один взор очей не избежит Суда. И срамное слово, сказанное тайно и шепотом, будет в тот день обнаружено перед праведным Судией, Который сокровенное судит открыто».

**Ефрем Сирин** (Слово о всеобщем воскресении…): «Велик страх, братья, будет в час тот, когда откроются страшные книги, где написаны и дела наши, и слова наши, и что соделали мы в жизни этой, и что думали скрыть от Бога, испытующего сердца и утробы! Там записан всякий поступок и всякое помышление человеческое, все и доброе, и худое».

**Иоанн Златоуст** (т.8, ч.2, Слово о лжепророках…): «…рукописание исповедания нашего у Него (Христа) на небе, и Он воздаст каждому по мере того, насколько он исполнил и соблюл исповедание. Там начертаны и обеты каждого из нас, и отречение от сатаны и сочетание со Христом, и дела наши, и поступки, и слова, и помышления, и развлечения, и забавы; и все это принесет с Собою Христос, когда придет судить нас».

Также в отношении состояния ума (т.е. каким должен быть ум христианина) цель борьбы с помыслами не та, чтобы совсем не было мыслей (посторонних мыслей не должно быть только при молитве), а должно не думать так, как приличествует страстям, а так же брань должна умиротворять помыслы (от бурь и услаждений), и должно иметь помыслы соответствующие заповедям Христовым, которые вначале взращиваются путем остановки страстных и замены их на добродетельные.

**Ефрем Сирин** (В подражание притчам): «Остров, лежащий среди моря, может ли остановить волны, чтобы они не ударяли в него? По крайней мере, остров противится волнам. Так и мы не можем остановить помыслы, но можем противиться помыслам».

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, ч.1, гл.13): «…Изгнать из сердца страсть и заместить ее противоположною ей добродетелью — и есть цель невидимой брани».

Если же таких расположений и брани не будет, то христианин во многом будет пребывать в своем старом устроении ума и сердца, которое было до обретения веры (когда его ум был переполнен страстными помыслами и в сердце (внутреннем человеке) не было делания молитвы), и тогда он не будет очищаться от своих страстей, и на Суд придет в плачевном состоянии.

Что же касается людей мира и различных практик, занимающихся внутренними диалогами или навязчивыми мыслями, то, в большинстве своем, целью остановки таких помыслов является избавление от приносимых ими мучений, чтобы они не мешали спать, не «забирали энергию», чтобы не было плохого настроения, на них не тратилось время, чтобы не выглядеть ненормальными в глазах общества и др.

Интернет – источники: 1) «Остановка внутреннего диалога помогает при хронической усталости, очищает сознание от ментального мусора и наполняет жизненной энергией». 2) «Мы теряем столько энергии, которая нам нужна самим и тратим ее впустую. Но здесь секрет в том, что мысли это - энергия, а мы, благодаря тому, что наше внимание перепрыгивает с одной мысли на другую, заставляем эту энергию носится в хаосе, а в этом состоянии гораздо сложнее достигнуть желаемого результата, и для того, чтобы получить желаемый результат нужно научиться останавливать ход мыслей или, другими словами, нужно научиться остановке внутреннего диалога или состоянию пустоты». 3). «Цель в остановке внутреннего диалога – освободить мысленное пространство от ненужных лишних навязчивых мыслей. Освободить для концентрации над единственно важной мыслью, которую нужно вам как следует обдумать».

Это что касается разности в целях брани с помыслами христианства и мира.

## О том, как разные люди пытаются избавиться от навязчивых мыслей

Как же мирской человек пытается избавиться от таких помыслов?

Некоторые люди обращаются к врачам и те приписывают различные лекарства (об этом мы вообще не будем говорить).

Обычно же, когда люди замечают зацикленные мысли, то говорят себе, например, слова: «хватит», «стоп», «тема закрыта» и др., и стараются какими-то способами об этом не думать (но у них редко это получается).

Интернет – источники: 1) «В последнее время зацикливаюсь на одном и том же. Вроде бы пытаюсь забыть и не думать, но нет же, всё равно не получается». 2) «Мои мысли сводят меня с ума. Мне очень тяжело и мне нужна помощь. Я не знаю, как с ними справиться. Я злюсь, говорю себе: "Не думай об этом", много раз повторяю себе "Всё будет хорошо", "Я должна спать, завтра рано вставать". Но когда я повторяю эти фразы много раз, моя голова всё равно думает о чём хочет. Я пыталась говорить эти фразы и одновременно представлять что-то хорошее, но это сложно… Что мне делать, я сжимаю руку в кулак и бью себя по голове, я не могу контролировать свои мысли, я часто думаю о смерти, я думаю, это мне поможет избавиться от навязчивых мыслей и страхов раз и навсегда». 3) «…Мысли начинают крутиться, крутиться вокруг чего-нибудь и остановить их, ну никак невозможно. Пытается человек отвлечься, заняться чем-нибудь, не получается, все равно лезут». 4) «Вот с самого утра не нахожу себе места… все гоняю мысли по кругу… и вроде стараюсь отмахнуться от них и поспать, да не получается» 5) «Особенность заключается в том, что я зацикливаюсь на какой-то ситуации, начинаю ее пережевывать, пытаюсь махать кулаками после драки. Умом понимаю всю бессмысленность и вредность такого пережевывания, но справиться с собой не всегда получается. Вроде и уроки извлекла, даже на бумажке их записала, а всё равно продолжаю переваривать ситуацию, особенно при расслаблении (например, сразу после пробуждения)».

(По христианскому учению остановка помыслов через «стоп» является только первым шагом в борьбе с помыслами, а люди в примерах пытались избавиться от них только благодаря этой самокоманде)

Рассмотрим некоторые советы мирских людей и психологов (которые, конечно, не соответствуют христианскому учению). Так, некоторые говорят о физических нагрузках.

Интернет – источники: 1) «Делайте пробежки. Если вы чувствуете, что не можете совладать со своими неприятными мыслями, то выйдите на пробежку. Если вам тяжело бегать, то хотя бы энергично пройдитесь, чтобы почувствовать хорошую физическую нагрузку». 2) «Пробежал 20 км, обо всем подумал, всех мысленно наказал, и сразу легче на душе!!» 3) «Приемы отключения навязчивых мыслей: - Займитесь физической работой. В качестве минимального варианта – отожмитесь от пола 20 раз. Прогуляйтесь или выполните комплекс упражнений на растяжение».

Есть совет - переключать внимание на что-то.

Интернет – источники: 1) ««Разгрузив» голову, найдите приятное занятие для себя. Кому-то подходит интеллектуальная деятельность, для кого-то спасением становится рукоделие. Вышивая крестиком, занимаясь лепкой или складывая оригами, вы даете себе возможность получить удовольствие от творчества. Больше двигайтесь, поскольку именно малоподвижный образ жизни становится причиной мозговой усталости. Тренировка в тренажерном зале или пробежка на свежем воздухе переключит внимание и укрепит здоровье. Для закрепления результата послушайте любимую музыку… Не берите на себя слишком много, решайте проблемы постепенно, научитесь полноценно отдыхать – и в этом случае у навязчивых мыслей просто не останется шанса, чтобы досаждать вам». 2) «Людям свойственно вести постоянные разговоры с самими собой, прокручивать в голове какие-то события, дискутировать с некими воображаемыми (или реально существующими) оппонентами, что-то себе доказывать, за что-то себя упрекать и т.д. В ловушку бессмысленных размышлений человек попадает, когда непродуктивные навязчивые размышления, как негативного, так и позитивного характера захватывают значительную долю его внимания, не позволяя ему полноценно воспринимать сигналы, исходящие из внешнего мира и эффективно взаимодействовать с окружающими людьми. Контрприемом является отслеживание бессмысленных размышлений и переключение на более эффективную и полезную деятельность. Заметив, что вы вновь начали мысленно «пережевывать» уже не раз обдуманную тему, постарайтесь переключиться от внутреннего диалога к восприятию внешнего мира: сосредоточьтесь на звуках, которые вы слышите, на объектах или пейзаже, которые вы видите, на ощущениях, которые испытывает ваше тело или ваша кожа. Можно сосредоточиться на разговоре с кем-то, вникая в смысл фраз, произносимых собеседником, улавливая оттенки его голоса и настроения и т.д. Старайтесь по возможности расслабиться и выбирать для переключения внимания объекты, восприятие которых доставляет вам удовольствие. В случае если непродуктивные размышления оказываются слишком навязчивыми и простым переключением внимания на внешние объекты вам не удается избавиться от них, вы можете назначить себе определенное «наказание»: при возникновении навязчивых мыслей выполнять физические упражнения (например, отжиматься от пола или приседать до предела возможностей). Можно выполнять интеллектуальные упражнения, требующие максимального сосредоточения, например, перемножать в уме трехзначные числа и делать это до тех пор, пока вы не поймете, что избавились от бессмысленных размышлений. Склонность к бессмысленным непродуктивным размышлениям является привычкой, и, как от всякой привычки, от нее можно избавиться с помощью отрицательного подкрепления (наказания). Таким наказанием, в частности, могут стать физические или интеллектуальные упражнения, если у вас хватит силы воли для того, чтобы всегда выполнять их при первом появлении бессмысленных размышлений». 3) «У меня, когда навязчивые мысли лезут в голову, стараюсь переключиться на что-нибудь. Это достаточно трудно, но, возможно. И эти мысли уже не тревожат. Я говорю себе: у меня есть дело поважнее этих мыслей, а мысли эти - это ОКР (обсессивно – компульсивное расстройство). От них никуда не денешься и прогонять их не следует. Нужно не обращать на них внимания. И четко определить их, как мысли ОКР». 4) «Вся эта суета помогает отвлекаться от навязчивых мыслей, а они у меня постоянно и каждый день. Самое паршивое состояние, это по утрам, когда проснусь... мне становится грустно и одиноко и я начинаю сразу же переваривать ситуацию и виню во всем себя, молитвы помогают, но после становится опять (плохо) и я стараюсь сразу же встать и чем-нибудь себя занять, на работу стал приходить на полтора часа раньше, чем надо... Работа лечит, стараюсь забить время по максимуму... читаю сайт, но уже практически все изучил и просто перечитываю... готовлюсь к исповеди, читаю различные духовные статьи, нашел сайт Валаамского монастыря… Не могу понять, как мне действовать, чтобы вырваться из этого состояния!».

Более не будем приводить примеры мирских способов избавления от навязчивых мыслей, т.к. их много, и т.к. они не подходят христианам, занимающихся духовной жизнью, хотя некоторые и иногда могут способствовать остановке навязчивых мыслей по естественным причинам.

Далее только отметим, что есть случаи, когда христиане пользуются сомнительными и даже духовно вредными методиками, как останавливать мысли. Например, вот что было найдено на христианских православных форумах или сайтах православных психологов (предупреждаем, что в них изложены как бы и правильные слова, но, по сути, они неправильные, а некоторые вообще являются антихристианскими).

Интернет – источник: 1) «Все мы немощны (у всех есть навязчивые мысли, страхи). Не отчаиваетесь! Пост и молитва, впрочем, это общеизвестно. От себя могу только порекомендовать послушать или почитать «Письма Баламута» повесть Клайва Льюиса». 2) «(После конфликтной ситуации в храме, женщина прихожанка рассказывает) А ее состояние так меня «впечатлило», что прошло уже 2 месяца, а я все не могу прийти в себя - прокручиваю в голове наш разговор. Не могу на нее смотреть и, конечно же, стараюсь реже приходить в церковь. Бред какой-то. Выписала диск (С. …(психолога по саморазвитию) (как начать жить - техника прощения)) - но работу по нему не могу делать - болит голова после занятия». 3) «Мне очень стыдно перед моими родственниками за его поведение, я плакала, а теперь чувствую, что у меня началась депрессия, постоянно прокручиваю в голове эту травмирующую ситуацию. С мужем не разговариваю, мне он не приятен. Как мне выйти из депрессии? (Ответ) «(Боль души, стыд надо) просто пережить как науку - что так еще раз не должно повториться. А чтобы пережить, нужно вновь и вновь все прокрутить в своей памяти, что мы всегда при страданиях и делаем, чтобы негатив утратил свою отрицательную энергию. Можно все несколько раз проговорить с надежной подругой. Проговаривание тоже снижает уровень переживаний». 4) «Как-то раз я пожаловалась своему духовному отцу на то, что меня преследуют плохие мысли. А мой духовный отец ответил мне: «Это не ваши мысли. Их вам внушает лукавый. А на лукавого нужно дунуть и плюнуть, и тогда все плохие мысли сразу исчезнут». - И с тех пор я всегда так и делаю: как только у меня в голове появляется какая-нибудь нехорошая мысль, я сразу же говорю себе: «Это не моя мысль», - и дую и плюю на врага, который мне её пытается внушить. И нехорошая мысль сразу же исчезает». 5) «Постоянно в голову лезут различные мысли даже, когда нахожусь в церкви, лезут посторонние мысли, хульные мысли и не знаю, как избавиться от них. (Ответ 1.) В новейшей психологии плохие мысли в голове, плохие чувства на сердце называются "информационными паразитами". А с "паразитами" \бесами\ нужно бороться. Нужно выкидывать их из своей головы. Для этого нужно постоянно думать, мысленно проговаривать для себя что-то хорошее. Например: "Я сильный!", «Я чистый". Или постоянно шептать себе какую-то хорошую молитву, которая тебя радует… Предлагаю Вам представить себя большим чистым и светлым, до предела наполненным прекрасным солнечным светом! А свои кислые "страшные" мысли представьте – маленькими смешными козявками, букашками, путающимися в Ваших ногах - большого и светлого великана. Тренируйтесь в этой полезной визуализации снова и снова, пока Вам не станет смешно, что вы боитесь маленьких букашек черных мыслей». (Ответ 2) «Я тоже очень долго страдал от плохих мыслей... причем лучшего названия, чем "паразиты" для них не придумать. Как мне кажется, чтобы от них избавиться, необходимо в первую очередь разобраться в самом себе. Нельзя думать о себе, как о человеке "потерянном для всего хорошего". Эти мысли мы сами впускаем себе в голову, а потом сами же испытываем ужас от их присутствия. Надо просто понять, что мы в ответе за свой внутренний мир, непременным атрибутом которого и являются наши мысли, и взять полную ответственность за свой мыслительный процесс! Более того, необходимо помнить, что мы лучше, чем кажемся сами себе и достойны только самых светлых, радостных и добрых мыслей. Попытайтесь замещать негативные образы в голове позитивными, и станет намного легче. Более того, мне очень помогла вера в Бога...»

(Из последующего материала будет ясно видно, что эти способы брани и суждения не являются христианскими, хотя и советуются христианами)

## О трех обязательных условиях внутренней (невидимой) брани против пленения помыслов вне молитвы: трезвении – отвержении (самопротивлении) – молитве

А теперь перейдем к вопросу о христианской брани с навязчивыми помыслами (или с другими формами страстных помыслов).

Вначале нельзя не заметить, что сейчас речь пойдет не о брани с помыслами при молитве, т.е. молитвенном трезвении (когда любой замеченный сторонний помысел, появившийся при молитве, надо тотчас останавливать усиленным переводом внимания на слова молитвы, и делать так каждый раз при рассеянии на сторонние мысли).

**Амвросий Оптинский** (Собрание писем, п.377): «Только во время молитвы должно стараться отвергать всякие помыслы и, не обращая на них внимания, продолжать молитву».

**Феофан Затворник** (Письма, п.488, 489, 937): «И мысли сторонние будут лезть; как заметите, отгоняйте. Опять полезут, опять гоните. И все так. Не допускайте, чтоб язык молитву читал, а мысли не знать, где шатались, всегда прогоните их и молитесь… (489) При молитве мысли лезут: отгонять надо, опять полезут, опять отгонять, и все так. Только не поблажать, а как заметите, гоните. Это и есть подвиг (молитвенного – от сост.) трезвения. (937) …Когда ум будет увлекаться в посторонние мысли, без смущения опять вводить его в слова молитвы».

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

Далее мы будем говорить только о трезвении и брани с помыслами вне молитвы.

Итак, святые отцы говорят, что страстные помыслы (еще они обозначаются, как дурной, лукавый, хитрость от диавола, гневный, злобный, блудный и др.) и которые часто бывают зацикленными и навязчивыми, являются подобием сети в душе.

**Симеон Новый Богослов** (Слова, сл.50): «А под сетями разумей лукавые и срамные помыслы, которые опутывают души услаждающихся ими, и влекут их к сосложению (согласию, одобрению – от сост.) с ними, и когда доведут до сего, вяжут их туго, так что нет сил изгнать эти срамные помыслы из ума, но они неотвязно толпятся в нем… и погружают в тину греха».

**Ефрем Сирин** (Блаженства, в 20 гл.): «Лукавый ежедневно и тайно ставит сети душе нашей, чтобы, соблазнив ее, подвергнуть вечному мучению… Лукавый помысел, если найдет себе доступ в душу, услаждает ее лукавыми мыслями, чтобы потом умертвить; делается лукавый помысел как бы сетью для души».

И именно от этой «сети» христианин должен учиться избавляться при каждом появлении у него докучливых помыслов. Т.е. как только он замечает, что помысел стал навязчив нужно особо обращать внимание на его последующие появления и вести с ними брань, что бы ты в это время не делал.

**Иоанн Лествичник** (Лествица, сл. 27): «Наблюдай с особенным вниманием, чтобы видеть коварство одного из духов злобы, который, - стоишь ли или ходишь, сидишь ли или находишься в движении, за трапезою ли ты или на молитве, спишь ли ты, - непрестанно воюет против тебя».

И делать это следует определенным способом, который указан святыми отцами (о чем мы и будем говорить в этом разделе).

В начале главы на примерах мы рассмотрели, что представляет собой мучение от навязчивых помыслов, и что это обозначается у святых отцов как брань бесовская (нападение, натиск помыслов). И понятно, что когда человек испытывает на себе эти мучения, то естественно, он хочет от них избавиться. Или когда у человека появляются какие-то мысли, в которых предлагается сделать что-то плохое, не соответствующее заповедям или нравственности и морали, то опять-таки он хочет от них избавиться, чтобы не совершить того, что предлагается. И вот именно желание избавления и попытки прекратить/остановить какими-то способами напор таких помыслов, желаний и эмоций с ними связанных, и является некой «бранью с помыслами и со страстями».

Итак, существует три основных условия правильной христианской брани, которые следуют один за другим. (Одни святые отцы называют три условия, а некоторые – четыре, но в этом нет противоречия) Если подвизающийся хорошо поймет, запомнит установленные святыми подвижниками правила и научится им, то это, без сомнения, поможет и облегчит его брань со страстными помыслами.

**Феофан Затворник** (Путь ко спасению, отд. 3,3): «…во время самой брани тебе должно действовать по известным правилам, чтобы не уподобиться в обороне беспорядочно нападающим врагам. Часто один порядок действования, без особенного напряжения, может увенчать тебя успехом».

**Феофан Затворник** (Что есть духовная жизнь, п.59): «Страстей много, но, сколько бы их ни было, все они подходят показанным образом и все прогоняются и преодолеваются, как сказано. Каждая страсть, конечно, имеет свои особенности, с которыми и возбуждается; бывает также премножество случайностей в образе их появления. Но это не изменяет общих приемов брани с ними. Делайте, как сказано, и успешно всякую прогонять будете страсть, с какою бы силою ни восстала она в Вас».

**Феофан Затворник** (Слова во святую Четыредесятницу…, В неделю вторую Великого Поста): «Надобно еще действовать (оружиями брани), и действовать не как попало, а целесообразно. Не берусь вам изобразить всё, как ведется духовная брань. Это предмет очень обширный. Укажу только самые главные приемы, которых, однако ж, достаточно, чтоб обеспечить за вами успех борения».

Христианское подвижническое правило брани таково: 1. Трезвение над своими мыслями, 2. Отвержение их (не принятие) и 3. Молитва ко Христу против них. Или по другому сказать – 1. внимание к мыслям и эмоциям, 2. обращение к себе, в котором говоришь себе или укорение, или вразумление, и 3. обращение к Богу (чтобы Он простил проявившиеся страсти и избавил от этих состояний). (У разных святых отцов они могут иметь различные обозначения, и поэтому мы будем отмечать их цифрой в скобках)

**Феофан Затворник** (Письма, п. 685): «(1) Внимание, - (2) самопротивление, (3) к Господу Спасителю обращение. Вот вам все оружие! - Ни один враг не устоит!».

**Ефрем Сирин** (Блаженства, в 20 гл.): «(Лукавый помысел, ставший как бы сетью для души) ничем не изгоняется из нее, разве только (3) молитвой, слезами, (2) воздержанием (воздержание - добровольный волевой отказ от чего-либо – от сост. со словаря) и (1) бдением (неусыпной заботой, слежением – от сост. со словаря)».

**Филофей Синайский** (Добротолюбие, т.3, гл. 25, 26): «(1) Трезвение, непрестанно назирая за всем внутри, замечает, как враги покушаются войти туда, и, (2) заграждая им по силе своей вход, (3) призывает в то же время на помощь Господа Иисуса Христа, чтобы Он прогнал этих лукавых воителей. При этом (1) внимание заграждает вход посредством (2) противоречия; а (3) призываемый Иисус прогоняет демонов с мечтаниями их. (гл.26) С крайним напряжением внимания блюди свой ум. (1) Как только заметишь (вражий) помысел, тотчас (2) воспротиворечь ему, но вместе с тем (3) спеши призвать Христа Господа на отмщение».

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, кн.1, гл.53): «(1) Когда внимание, как страж неусыпный, дает знать о подступах вражеских и стрелы их восчувствуются (осознаются – от сост.), то есть или помысл страстный, или движение страсти появятся внутри, — ревнующий о спасении дух, сознав в этом злобное дело вражеское, (2) своих сил напряжением нещадно отражает то от сердца, не давая туда проникнуть, и в то же время, в одном почти с сим акте внутреннем (3) возносится молитвою к Господу, призывая Его на помощь. Помощь приходит, враги рассеиваются, и брань стихает».

**Исихий Иерусалимский** (Добротолюбие, т.2, К Феодулу…, 20, 22, 39, 105): «Надлежит тебе (1) острым и напряженным взором ума смотреть внутрь, чтоб узнавать входящих; узнав же, тотчас (2) противоречием сокрушать главу змия, (3) с воздыханием возопив в то же время ко Христу. И получишь тогда опыт невидимого Божеского заступления. (39) «Диавол, яко лев рыкая, ходит с своими полчищами, иский кого поглотити» (1Петр. 5,8). Да не пресекаются же у нас никогда – (1) сердечное внимание, трезвение, (2) прекословие (помыслам) и (3) молитва ко Христу Иисусу, Богу нашему. Ибо лучшей помощи, кроме Иисусовой (молитвы), не найти тебе во всю жизнь твою: потому что только Он Один Господь, яко Бог, знает демонские ковы, обходы и лукавства. (105) Брань эту мысленную будем вести в таком порядке: первое дело — внимание; потом, когда заметим, что подошел вражий помысел, бросим на него с гневом слова клятвы из сердца; третье за тем дело — помолиться на него, обращая сердце к призыванию Иисуса Христа, да развеется этот демонский призрак тотчас, чтобы иначе ум не пошел в след этого мечтания, как дитя, прельщаемое каким-либо искусным фокусником».

Далее скажем отдельно о каждом из этих условий (внимание, противление, молитва), которые быстро сменяются в мыслях.

Обращаем особое внимание, что когда речь идет о пленении навязчивыми мысленными разговорами, то брань следует понимать как борьба с диалогами на одну тему (ситуацию). А так как тем внутренних диалогов и монологов за один день может быть несколько, то и брань с каждой должна проходить с соблюдением этих условий.

К тому же если навязчивые внутренние диалоги являются «буревыми» (возмущенными, негативно эмоциональными), то советы о брани с ними также уже давались в третьей главе, разделе 3.4.2.

И сейчас хотелось бы сделать несколько замечаний. Конечно, то, что сейчас будет описано, не будет сразу получаться, т.к. мы не привыкли так делать. А привыкли постоянно находиться в своих помыслах и не бороться с ними. Также привыкли к своим мыслям и реакциям, не считая, что они не правые и страстные.

Также нельзя привести советы на все виды помыслов и ситуаций, так как их великое множество, а также у каждого человека есть своя мера и свои обстоятельства.

**Феофан Затворник** (Путь ко спасению, отд. 3,3): «Вообще, о правилах брани надобно заметить, что они в существе своем суть не что иное, как приложение всеоружия к частным случаям, и что потому их все изобразить нельзя. Дело внутренней брани непостижимо и сокровенно; случаи к ней чрезвычайно разнообразны, лица воюющие слишком различны: что для одного соблазн, то для другого ничего не значит; что одного поражает, к тому другой совершенно равнодушен. Потому одного для всех установить решительно невозможно. Лучший изобретатель правил брани — каждое лицо само для себя. Опыт всему научит, надобно только иметь ревностное желание побеждать себя. Первые подвижники не учились из книг и, однако же, представляют собою образцы победителей. Притом не должно слишком полагаться на эти правила — они представляют только внешнее очертание. То, что составляя существо дела, каждый узнает только из опыта, когда станет сражаться самым делом. И в этом деле руководителями ему остаются только собственное благоразумие и предание себя Богу. Внутренний ход христианской жизни в каждом лице приводит на мысль древние подземные ходы, чрезвычайно замысловатые и сокровенные. Вступая в них, испытуемый получает несколько наставлений в общих чертах — там сделать то, там другое, здесь по такой-то примете, а здесь по такой-то, и потом оставляется один среди мрака, иногда с слабым светом лампады. Все дело у него зависит от присутствия духа, благоразумия и осмотрительности и от невидимого руководства. Подобная же сокровенность и во внутренней христианской жизни. Здесь всякий идет один, хотя бы был окружен множеством правил».

И составитель надеется, что эти знания и памятования о правилах брани, данные святыми подвижниками, приведенные сейчас, просветят нас, грешных и немощных, и Господь нам поможет в брани.

**Евфимий Зигабен** (Толковая Псалтырь, Пс. 118, Ст.92, примеч.): «Во время брани со мною злых помыслов и враждебных сил, я погиб бы, если бы Твой закон не был для меня подкреплением».

# 2.4.1. ПЕРВОЕ ПРАВИЛО ВНУТРЕННЕЙ БРАНИ – как можно быстрее заметить мысленные разговоры/мысли и различить их

Первое правило внутренней брани с помыслами – внимание/трезвение к своим суждениям/диалогам/образам/ мечтаниям/воспоминаниям (также многие помыслы еще можно назвать как «разыгрываемая сценка» или «мечтательные помыслы», т.к. они разыгрываются в воображении).

Это правило, в свою очередь, содержит два условия: первое – как можно быстрее замечать помыслы/разговоры на какую-то тему и второе – их следует различать.

(Заметим, что вопрос о трезвении будет излагаться очень кратко и сжато, т.к. полное изложение этого вопроса может занять сотню страниц)

## Первое условие этого этапа - «тотчас усматривать образующиеся в уме мечтательные помыслы»

Итак, первым условием правой брани с навязчивыми помыслами (в том числе и с любыми внутренними разговорами, т.е. с одиночными, спокойными, не долгими диалогами) является следующее правило – нужно как можно быстрее заметить начавшиеся суждения/мысленные разговоры на какую-то тему. Вот как святые отцы говорят об условии быстрого фиксирования/замечания помыслов/разговоров на какую-то тему.

**Марк Подвижник** (226 глав, гл.209): «…низлагай возникшие внутри помыслы, зная, что вместе с тем, как они истребляемы бывают при первом приражении (появлении – от сост.), истребляется обычно и зло, лежащее под ними и их приводящее в движение, а если помыслам позволяют коснеть (пребывать в состоянии застоя, в замедлении – от сост. со словаря) и часто появляться, то и зло обычно получает приращение».

**Ефрем Сирин** (Блаженства, 20 глав): «Не расслабевай, хотя на одно мгновение останавливаясь на лукавом помысле. Смотри, чтобы лукавый помысел не застарел в душе твоей (не стал привычным для тебя – от сост.)».

**Исихий Иерусалимский** (К Феодулу…, гл. 44, 153): «…Должно, как только они будут сознаны, тотчас, в самый момент нахождения их и приражения, отсекать их. (153)Дело непрестанного трезвения, душеполезное и многоплодное, есть - тотчас усматривать образующиеся в уме мечтательные помыслы (созданные и разыгрываемые в воображении или по нашей теме - мысленные разговоры – от сост.)».

**Цветник священноинока Дорофея** (гл.46): «Желая достичь совершенства и чистоты и спастись, будем отсекать начало мысленного прилога, то есть с самого начала отказываться от возникшего помысла, желания и всякой страсти. Побеждай малое, чтоб не впасть в великое, и этим одним победишь все остальное».

**Евергетин** (т.4, гл.6): «Сказал старец: «Лукавые помыслы подобны мышам, проникающим в дом. Если человек будет убивать их по мере их прихода, по одной, то не устанет (т.е. при первом замеченном им мысленном обращении к кому-то о чем-то – от сост.). А если позволит мышам заполнить весь дом (т.е. начнет расширенно и долго выговаривать - с разными доводами или с переигрыванием «сценок» и др. – от сост.), то многих трудов потребует уничтожение или изгнание их. Человек либо справится, либо от уныния (нерадения во внутреннем внимании или от тяжести сопротивления им – от сост.) позволит им опустошить свой дом».

**Феофан Затворник** (Что есть духовная жизнь…, п.57): «…если сразу прогоните страстный помысл, то всей борьбе положите конец. Не будет уже ни чувства, ни тем паче пожелания».

**Феофан Затворник** (Путь ко спасению, отд.2, 6А): «…толпа искусительных помыслов становится безотвязнее, если позволить им сколько-нибудь замедлить в душе (т.е. начать думать/вести диалог на какую-то тему – от сост.), а тем более, если войти с ними еще и в переговоры (т.е. начать активный мысленный диалог или обдумывать что-то страстное и греховное – от сост.)».

**Паисий Святогорец** (Духовная борьба, ч.1, гл.2): «…иногда случается следующее: я принимаю… помыслы, сослагаюсь с ними, потом понимаю это, но уже не могу их прогнать. (Ответ) — Знаешь, что с тобой происходит? В какой-то момент ты на что-то отвлекаешься, рассеиваешься и с разинутым ртом начинаешь считать ворон. Тогда к тебе подкрадывается тангалашка и вбрасывает в твой разинутый рот карамельку. Ты начинаешь вращать ее во рту, чувствуешь ее вкус, и тебе уже тяжело ее выплюнуть. Нужно выплевывать сразу — едва-едва почувствуешь ее "сладость". — Геронда, а если я ненадолго принимаю появившийся… помысл, но потом его прогоняю? — В этом случае диавол дает тебе леденец, ты его выплевываешь — но не сразу, а спустя какое-то время. Выплевывать нужно немедленно. В противном случае, обманув тебя вначале с помощью леденца, диавол впоследствии напоит тебя горьким зельем и поглумится над тобой».

Заметим, что в рассматриваемых нами сейчас навязчивых мысленных разговорах, проблема изначально и заключается в том, что человек не обращает на них внимания при появлении, и они со временем от частых повторений связывают/пленяют его ум/ становятся сетью.

## О первичном и последующем фиксировании помыслов на какую-то тему

Итак, казалось бы, всё понятно относительно первого условия успешной внутренней брани – надо быстрее заметить начавшийся мысленный диалог с кем-то на какую-то тему, и этим пресечь его развитие.

Но, к сожалению, именно в этом условии состоит одна из первых и самых больших трудностей брани, т.к. способность самонаблюдения и фиксирования своих мыслей/трезвение у многих христиан находится в плачевном состоянии. Опыт говорит, что христиане, особенно мирские, не умеют говорить себе «стоп»/усматривать/замечать не то, что самое начало мысленного разговора, когда он еще не стал навязчивым, а могут вовсе не видеть своих помыслов и диалогов, имеют только мнение о них (т.е. общее представление о чем они думали) или принимают их за какие-то нужные рассуждения (об этом говорилось в первой и второй главе этой темы). Таким христианам изложенный далее материал, к сожалению, принесет мало пользы, пока они не приучат себя обращать внимание на свои внутренние разговоры хотя бы тогда, когда они уже долго разговаривают. Но, несмотря на это, все же продолжим говорить о трезвении.

Далее будет кратко приведена классификация уровней «стопов», которая определена составителем («стопом» он кратко обозначает этот этап).

Быстрое замечание, что ты начал кому-то что-то говорить, составитель обозначает как «первично скорый стоп», т.е. первый «стоп» был сделан в самом начале мысленного разговора буквально на первых высказываниях и секундах (и именно о нем и говорят святые отцы в вышеприведенных поучениях).

Также можно зафиксировать свой разговор, который продолжается, например, до минуты или несколько минут, в котором были до конца высказанные какие-то твои претензии/укоры/советы и т.п., которые тебе захотелось сейчас произнести и ты в воображении проиграл «сценку». После перерыва на какие-то другие помыслы человек вновь начинает об этом думать, т.е. помыслы становятся зацикленными. И тогда считается, что помысел уже захватил тебя и связал в какой-то степени. Такой уровень фиксирования составитель обозначает как «первично запоздалый стоп».

Если разговоры/«сценки» были замечены спустя долгое время, и когда они уже много раз повторялись по кругу (т.е. когда уже стали явно навязчивыми), то это обозначается как «первично поздний стоп».

Обычно при втором и третьем уровне «стопов» (запоздалом и позднем) помыслы потом возвращаются долго и настойчиво, и брань с ними бывает нелегкой, т.к. помыслы, так сказать, захватили душу, т.к. она считает их правыми/справедливыми/нужными и т.п., и они ей чем-то понравились (т.е. происходит сосложение и пленение).

Эти три условных уровня «стопа» относятся к замечанию своих мыслей до того, как проводится с ними брань, или до того, как человек выразил желание прекратить об этом думать (и поэтому обозначены как «первичные»).

Но не следует рассчитывать, что если ты первый раз скоро, запоздало или поздно заметил диалог на какую-то тему (помысел) и даже провел с ним брань (и выразил свое нежелание думать об этом), то мысли/разговоры, связанные с этой темой, не будут появляться вновь (а если они не появятся снова после брани, то тогда считается брань окончена). Так вот последующие их появления после брани надо фиксировать вновь, и это уже обозначается составителем как «повторные стопы».

Думаю, вполне понятно, что в случае, когда не произошло внимания через «стоп», то это полное отсутствие трезвения, и тогда это – «отсутствие стопа». И тогда ни о каком трезвении и брани речь, конечно, не идет. У обычного человека обычно происходит именно так. Он практически никогда не обращает внимания на мысленные диалоги, не останавливает их, и они, продержавшись в сознании, или сменяются другими, или могут стать навязчивыми и мучить человека какое-то время и затем постепенно ослабевают и проходят сами собой.

На этом мы закончим краткий обзор этого условия трезвения – заметь помысел как можно быстрее.

## 2.4.1.1. Второе условие этого этапа – различение помыслов

Итак, христианин обязан не только постоянно обращать внимание на свои мысли и мысленные разговоры и как можно быстрее прерывать/пресекать их по типу «стоп» (что, как показывают разные современные практики и эзотерические учения, могут делать и обычные люди), а и должен еще уметь различать (анализировать и распознавать) свои состояния и мысли. Для этого после «стопа» он должен осознать, о чем он ведет внутреннюю беседу. Это можно понять по последним словам, на которых ты сделал «стоп», или если попытаться раскрутить назад/вспомнить о чем ты кому-то что-то говоришь (но ни в коем случае нельзя при этом опять увлечься этими помыслами и начать новый разговор или думать о том же).

Причем нужно не просто понимать, что ты о чем-то думаешь или осознавать конкретные мысли (что также могут делать и обычные люди), а следует уметь различать относятся ли они к естественным помыслам или к добродетельным, или страстным, а также соответствуют ли они заповедям Божиим или нет.

Этот этап тоже является сложным для людей, которые не знают христианского учения о страстях и пороках. Да и для тех христиан, которые знакомы с ним, так сказать, приблизительно, и которые никогда не занимались трезвением над своими мыслями и бранью с ними, не могут право различить их.

**Лука Крымский** (Проповеди на Евангельские темы. Необходимо избавляться от слепоты духовной): «…мы в большинстве своем духовно незрячи и не умеем отличать добро от зла».

**Феофан Затворник** (Начертание христианского нравоучения, ч.1, В, в, аа, 3а): « Хотя душа сама к себе ближе всех, познаний, однако ж, о душе у нас очень мало, и те, какие есть, большей частью односторонни и лживы. … Способность самонаблюдения у одних в самом худом состоянии, а у других — во всей высоте благосостояния».

Но, тем не менее, каждый христианин должен учиться это делать (учиться - это ключевое слово для каждого христианина), и обязательно основываясь на учениях святых подвижников.

**Лука Крымский** (Проповеди на темы Апостольских посланий. Ищите мудрости у святых): «…. изберем их (святых подвижников, в которых обитал Святой Дух премудрости) своими учителями и руководителями, ибо эти мудрецы – самые надежные наши вожди. Пойдем же за ними, будем с молитвой на устах усердно читать их святые творения и глубоко вникать в них. Будем помнить, что и среди новых писаний есть книги, полные мудрости и благочестия. Ищите же мудрости у этих Отцов, и тогда молитвами их Господь и Бог наш Иисус Христос – Божия Сила и Божия Премудрость – благословит всех тех, кто будет искать истинной премудрости».

И со временем внутренне подвизающийся христианин научится различать свои мысли, так как каждому человеку дан разум, способный это делать, и, учась этому по мере своих сил, благодать Божия обязательно поможет нам, немощным.

**Антоний Великий** (О доброй нравственности и святой жизни, гл. 59, 89): «Как зрение имеем мы от Бога для того, чтоб распознавать видимое, – что бело и что цвету черного, так и разум дарован нам от Бога для того, чтоб различать, что душе полезно (и что вредно). (89) (Бог) даровал человеку разум, способность различать добро и зло и самовластие».

**Исаак Сирин** (Слова подвижнические, сл. 84): «Есть ведение естественное, различающее добро от зла, и оно именуется естественною рассудительностью, которою естественно, без научения, распознаем добро и зло. Сию (рассудительность) Бог вложил в разумную природу, при помощи же научения она получает приращение и пополнение. Нет человека, который бы не имел ее. Это есть сила естественного ведения в разумной душе; это есть то различение добра и зла, которое в душе непрестанно приводится в действие».

**Авва Исаия** (Изречения, которые слышал авва Петр, 49): «Постоянно внимай помыслам, говорящим с тобою внутри тебя, и моли Бога, чтоб даровал тебе разуметь, каким из этих помыслов должно повиноваться и какие отвергать».

В противном случае, христианин постоянно будет находиться в страстных состояниях.

**Исаак Сирин** (Слова подвижнические, сл. 84): «Лишенные этой силы (различение добра и зла) ниже разумной природы, а в имеющих ее природа душевная находится в надлежащем своем состоянии, и в них не погублено ничего из данного Богом природе к чести разумных тварей Его. Утративших сию познавательную силу, различающую добро от зла, Пророк укоряет, говоря: «человек в чести сый не разуме» (Пс. 48, 13). Честь разумной природы — рассудительность, различающая добро от зла, и утративших оную Пророк справедливо уподобил несмысленным скотам, не имеющим разума и рассудительности».

**Евергетин** (т.3, гл.31, п.3. Из аввы Кассиана): «Если монах (христианин – от сост.) не будет изо всех сил и со всем усердием следовать различению и с его помощью проверять размышления, рассуждения вслух и действия, то невольно будет, как блуждающий в ночи, и не только упадет в самую мрачную пропасть зла, но и станет спотыкаться даже на прямых и гладких дорогах».

И хотя:

**Феофан Затворник** (Путь ко спасению, отд.3.3): «Правила для сего (различение помыслов) предложить нельзя: всякий пусть учится сам из собственных своих опытов, ибо человек на человека не приходит…»,

и сейчас почти нет опытных подвижников в этом умном делании, которые бы смогли нас, мирских грешников, научить этому духовному искусству, мы все же должны учиться это делать. И желающие этому научиться могут начать с самых общих и доступных каждому человеку правил различения, о которых мы сейчас кратко скажем. Вообще вопрос о различении помыслов очень обширен, и мы не будем сейчас говорить подробно на эту тему, а укажем только некоторые принципы различения, которые могут использоваться неопытными или малоопытными подвизающимися христианами при брани с навязчивыми помыслами.

Итак, совершенно точно и право различать помыслы могут только опытные и как дар Святого Духа, а мы, грешные, не можем. Но, как уже было сказано, мы должны учиться это делать. Пусть вначале будет неверно, и будем ошибаться, но, тем не менее, хоть что-то будем делать и на Суде сможем ответить честно: я пытался, я учился. А Господь не осудит искавшего спасения.

А теперь приведем несколько примеров, на которых покажем механизмы различения, которые может использовать каждый, даже не имея опыта.

**Игнатий Брянчанинов** (Письма к мирянам, п.186): «Отличается добро от зла очень многими признаками, которые познаются по мере духовного преуспеяния. … Приучайтесь мало по малу по ним различать добро от замаскированного зла».

Надеюсь, эти примеры развеют миф, что этим невозможно заниматься и что даже вредно. Заметим, что здесь будут приведены примеры идеального проведения брани – ранней, хорошо осознанной, право различенной и т.д. И так получается не всегда, не со всеми помыслами, не у каждого и т.д. Но этого нельзя не знать, а будет получаться или нет, это уже другой вопрос.

### Об определении помысла как навязчивый/докучливый/ стужающий

Первое, что вполне может определить каждый человек относительно своих помыслов, которые стали навязчивыми – оценить их таковыми – навязчивыми. (Кстати заметить, что эти условия определены и психологами и психиатрами: заметь мысли и пойми, что они навязчивые. Но на этом сходство методики остановки мыслей заканчивается)

Как мы уже не раз говорили, докучливые помыслы – это типичная форма построения страстных помыслов, поэтому надо успеть сразу осознать, что эти помыслы относятся к навязчивым.

Исходя из того, каким был «стоп» - первично скорый, первично запоздалый или поздний, определяется степень навязчивости помысла.

Если подвизающийся заметил помысел первый раз, да еще и в самом начале (первично скорый), то этот помысел, конечно, не определяется как докучливый (и тогда человек себе говорит, например: «стоп, начал разговаривать»).

Но если через время он видит, что вновь выговаривает это же или что-то другое, но на ту же тему/ситуацию, то он, сделав повторный стоп, определяет этот помысел как навязчивый/докучливый/стужающий (например, говорит себе: «стоп, ты уже об этом думал, навязчивый начался»).

Если же человек очнулся и первый раз сказал «стоп» помыслам, осознав, что уже прошло какое-то времени, как он на чем-то зациклился, то надо сказать себе, что сейчас меня уже долго держат в сети докучливые/навязчивые помыслы, а я и не заметил.

Определение помысла, как навязчивого, помогает подвизающемуся осознать, что теперь периодически будут происходить атаки (возвращение) таких суждений/разговоров, и что надо быть внимательным к этому, и проводить с ними определенную брань.

### Об определении навязчивых/злых/страстных помыслов, как вражьих

В разделе 5.3. «Докучливые помыслы происходят от человека и от бесов» мы говорили, что к таким помыслам нужно относиться как к страстным и вражьим, которые ими «нашептываются» и которые не соответствуют заповедям Христовым, т.к. в них человек гневается, мстит, хвастается, осуждает и мн. мн. др. Поэтому, когда они замечаются в себе, то нужно относиться к ним как к врагам.

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, ч.1, гл. 13): «…чтоб это успешнее совершилось и принесло добрый плод, спеши возгреть вседушную неприязнь к такого рода движениям, как к врагам своим, ищущим похитить и погубить душу твою, — разгневайся на них».

**Феофан Затворник** (Путь ко спасению, отд.3, 3): «…во время самой брани тебе должно действовать по известным правилам…. Заметив приближение врага — начинающееся возбуждение или помысла, или страсти, или наклонности — первее всего спеши сознать, что это враги. Великая ошибка, и ошибка всеобщая, — почитать все возникающее в нас кровною собственностью, за которую должно стоять как за себя. Все греховное есть пришлое к нам; потому его всегда должно отделять от себя, иначе мы будем иметь изменника в себе самих. Кто хочет вести брань с собою, тот должен разделить себя на себя и на врага, кроющегося в нем».

**Феофан Затворник** (Слова во святую Четыредесятницу …, В неделю вторую Великого Поста): «Поспешите отделить себя от врага и противопоставить себя ему, а его себе. В духовной брани не то, что в чувственной: тут враг стоит против тебя и виден, а в духовной - и враг, и мы все в одной душе и в одном сердце. Вся беда наша оттого, что мы не умеем отделить себя от врага и разъединиться с ним; думаем, что страстное движение, тревожащее нас, - это мы, наша природа, и спешим удовлетворять ей, между тем как оно - не наша природа и не мы, а враг наш. Это заблуждение есть источник всех наших грехопадений и неправых дел. Если бы мы на первых порах успевали отделять страсть от себя, то стремились бы не удовлетворять, а противостоять ей».

**Феофан Затворник** (Что есть духовная жизнь, п.56): «Чтобы успеть в этом (в гневе на страсти), надлежит вслед за тем, как замечено в себе страстное, поспешить сознать и признать в нем врага себе и Богу. Почему поспешить нужно? Потому что с первого раза появление страстного всегда вызывает к нему сочувствие. Ибо самоугодие долго еще скрытно живет в нас и после того, как мы явно отверглись себя и Богу себя предали и не хотим ни на йоту нарушать сего решения. Этим скрытным самоугодием, или самостию, всегда благосклонно встречаемо бывает страстное, каковая благосклонность и сражается большим или меньшим сочувствием к нему. Так вот и надобно сочувствие это отбить и гнев возбудить. То и другое посредствуется и способствуется сознанием и признанием врага в показавшемся в страстном помысле или движении, как бы они льстивы ни были».

**Феофан Затворник** (Письма, п.140): «Считайте себя таким лицом, как то, которое испытывает внушения на какое-либо греховное дело или похоть злую. И научайтесь также действовать в отношении к сомнениям, как тот действует в отношении к похотям. - Первый прием для испытывающего злые влечения есть - не считать внушения своим, а всеянным, - положить разделение между собою и этим всеянным и, признав его чуждым, отнестись к нему не как к своему детищу, а как к вражескому порождению. Отсюда тотчас в душе не ослабляется только, но совсем отходит от ней понуждение - делать по внушению испытываемому. Обычно полагают: своя природа требует, - как не удовлетворить? Но кто сразу признал в родившемся пожелании чуждое детище, тому не это положение приходит на ум, а совсем другое. С вопросами обращается он к желанию и подвергает его анализу и критике. Этот самый простой прием рассеивает искушение: оно как дым от ветра исчезает. - Вот это именно следует и вам делать при каждом сомнении. При каждом его порождении, не слагайтесь с ним в уме, как будто так уже и на деле есть, как оно внушает; а останавливайте его при самом входе, как непрошенного гостя, и подвергайте осмотру».

**Никон Воробьев** (Письма, п.113): «Брось все свои помыслы. Когда они придут, встречай их, как бесов, явившихся к тебе. От тебя зависит отогнать их молитвой и сокрушением сердца или впустить к себе, чтобы они нагадили в душе твоей и ушли, чтобы потом придти в большем числе и еще сильнее уранить душу».

Казалось бы, ничего сложного: определи навязчивый помысел или «бурю» помыслов, как вражьи. Но, к сожалению, это для многих не под силу. Это происходит потому, что в этих мыслях предлагаются якобы разумные доводы, в них человек борется с несправедливостью, учит других или, например, оправдывается, так как о нем кто-то неправо подумал и мн. др. И эти все мысли человек воспринимает как нужные и правые, и что такие помыслы от бесов ведь быть не могут. И это помутнение даже не дает человеку осознать, что в этих-то помыслах и происходит нарушение заповедей: не смирение пред волей Божией в происходящих обстоятельствах, или учительство, как гордость, или осуждение и самооправдание, которые также относятся к гордости и Богу противны, или это гневные, злобные и мстительные помыслы прикрытые «справедливостью» и желанием защититься и мн. др.

Поэтому христианин, заметивший, что начались навязчивые мысленные разговоры, должен без колебания и смущения определить их как бесовские, и не смотреть на то, что они якобы правые и разумные.

### Нужно учиться различать помыслы по страстям

Также каждый христианин может различить свои мысли, основываясь на христианском учении о страстях (конечно, это зависит от уровня его знаний об этом).

Во-первых, каждый может, заметив, что внутри кому-то что-то говорит, определить, что он сейчас охвачен страстными помыслами, так как уже на раз говорилось, что мысленные разговоры это одна из форм построения страстных помыслов. И опять-таки не должно обманываться содержанием этих твоих мечтательных/нереальных разговоров тем, что там ты или говоришь правду, или что-то умное и справедливое и т.д. (это действительно может быть так). Но о чем бы они не были, какая бы проблема в них не решалась путем разговора с образами людей, это все равно будут страстные помыслы, т.к. ты в этом момент устраиваешь внутренние «спектакли»/«сценки» с монологами и диалогами, вместо того, чтобы рассудить трезвым умом в форме непрямой речи (об этом речь шла в теме: «О праздномыслии, или о мечтаниях, блуждании и рассеянии ума», раздел Б: «У грешника большинство рассуждений о делах представляют собой рассеяние на страстные помыслы» и в этой теме во второй главе). Это что касается определения страстности помыслов по форме построения – внутренних диалогов.

Во-вторых, различение помыслов по страстям заключается в различении страсти или добродетели, от которой эти мысли происходят. Но так как у нас, грешников, все же большая часть страстных помыслов, о которых мы даже не подозреваем, что они страстные, потому что привыкли к ним, и можем считать их к тому же добродетельными, то мы сейчас будем кратко говорить только о различении страстных помыслов.

Вот как говорят святые отцы о принципе различения своих помыслов по страстям.

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

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, кн.1, гл.13): «Положим, что кто-нибудь оскорбил тебя чем-нибудь, большим или малым, и у тебя поднялись движения неудовольствия и раздражения (т.е. страсть гнева – от сост.) с внушениями отплатить (т.е. месть – от сост.). Внимай себе и спеши сознать, что эти движения хотят увлечь тебя не на доброе».

**Феофан Затворник** (Что есть духовная жизнь…, п.57): «…один предмет особенно некиим образом стал между другими и требует внимания. Заметьте этот моментик: стал и требует внимания. И никогда не пропускайте его без внимания. Сейчас делайте допрос: кто он, откуда и чего хочет? Ответы на это Вы сами тотчас же найдете, взглянув только на то, что представилось. Положим, это лицо человека, Вас когда-то оскорбившего. Очевидно, что кто-то желает, заняв Ваше внимание этим лицом и делом его, довести Вас до негодования, рассерчания и даже желания отомстить. Так это и будет, если не примете должных мер. Какие меры принять, чтоб прогнать это представление? К чему оно хочет довести Вас, есть худое состояние. Следовательно, он - Ваш враг».

Итак, подвизающийся в трезвении и брани должен давать оценку страсти, которая сейчас проявляет себя в его мысленных высказываниях в чей-то адрес. Так, по теме внутреннего разговора можно понять какая страсть тобою сейчас владеет. Например, если ты сейчас мысленно выговариваешь кому-то за деньги или за вещи, то это – гнев от сребролюбия; а если, например, высказываешь другому, как он когда-то неправо себя вел, то это – злопамятство; или, например, если мысленно оправдываешься перед кем-то и рассказываешь ему какой ты хороший, то это – гордость, защищающая себя. Или, например, если сейчас ты не голоден, а думаешь о колбасе, лежащей в холодильнике, и видишь ее в воображении, и возникает желание съесть ее, то это помысел от страсти чревоугодие. Или, например, если сейчас в мыслях выговариваешь ближнему о том, какой он ленивый, а ты и то делаешь и то, то это страсть гнева, через которую проявляется твоя гордость (я все делаю – я хороший), осуждение (а ты ничего не делаешь – ты плохой) и саможаление (я несчастный, мне все приходится делать одному).

Также заметим, что часть помыслов/диалогов проходит в относительно спокойном состоянии, а часть сопровождается повышенной эмоциональностью («буревые»). И в отношении последних, когда замечаешь, что разговариваешь внутри раздраженно/с обидой (а это относится к страстному состоянию, или к «помыслам недобрым», происходящим от гнева, печали и гордости), подвизающийся произносит, например: «стоп, разговариваю, возмущаюсь, значит сейчас нахожусь в страсти гнева и гордости». (Такие оценки страсти у опытного подвизающегося проходят очень быстро и безошибочно, а неопытному это сделать трудно)

О подвижническом знании о страстях мы уже говорили в первой главе нашей темы, в разделе 1.3 «Брань с привычными мыслями, когда человек узнал о страстях и Господь подал стремление от них очиститься», а о восьми страстных помыслах мы кратко говорили в третьей главе, в разделе 3.3.2. «О восьми видах страстных помыслов по христианскому учению». О страстных помыслах будем еще подробно говорить в следующих главах.

Если же христианин еще не имеет знаний о страстях, то ему надо хотя бы определить, что в этот момент он охвачен страстными мыслями и эмоциями (не называя какие это страсти). И это уже поможет ему начать брань против этого состояния.

Заметим и то, что не все помыслы получается легко различить, т.к., во-первых, много помыслов проходит в спокойном состоянии и их не так легко увидеть и различить, потому что человек считает, что это он просто думает/рассуждает. Во-вторых, есть великое множество видов проявления страстей, о которых человек никогда не задумывался. Но все же это возможно даже для малоопытного, если знаешь о восьми главных страстях: чревоугодии, блуде, сребролюбии, унынии (лени), гневе, печали, тщеславии и гордости, а также их разновидностях, например, обиде, осуждении, учительстве, хвастовстве, мести, превозношении и мн. др. И, в-третьих, тяжесть различения заключается в том, что люди не привыкли так оценивать свои помыслы, желания и состояния.

### Опыту различения помогает сравнение помыслов из учений святых отцов со своими помыслами

А теперь скажем о том, что христианин должен учиться различать свои помыслы и по примерам, изложенным в поучениях святых отцов (это также может делать каждый).

В трудах святых отцов есть много поучений о различении помыслов, например:

**Феофан Затворник** (Письма, п.705): «Читайте Макария великого, и особенно Лествицу, где много сказано о различении помыслов».

**Феофан Затворник** (Письма о разных предметах веры и жизни, п.47): «Чего это касается, и как все делается, учитесь у святого Лествичника, в особом пространном слове его о различении помыслов. По тем указаниям и начинайте действовать,— и опыт всему вас научит».

**Феофан Затворник** (Письма, п. 476): «Настоящего иночества вам хочется. Но где же вы его найдете? Оно сокрыто и невидимо; видимы только всякие послабления. Иной раз приходит на мысль, что лучше не видеть монахов, а уединившись жить строго по примеру древних иноков, вычитывая то из книг. Вы читаете жития святых. Возьмитесь делать общие заметки, как подвизались славные подвижники и подвижницы, какие держали подвиги и как. Будет это очень возбудительно».

**Нил Синайский** (К Евлогию монаху. Слово 1, гл.15): «Если хочешь успешно вести брань с полчищем демонов, то врата души своей (чувства) заграждай уединенным безмолвием и ухо свое прилагай к словесам отеческим, чтобы, научившись таким образом лучше распознавать терния помыслов, пожигать их гневом и отвержением».

В разных поучениях святых отцов есть и изложение типичных распространенных помыслов, которые смущают одинаково всех людей. Приведем много примеров о разных страстях и о разных случаях:

**Авва Исаия** (Духовно-нравственные слова, сл. 17): «…бодрствуй против духа печали; ибо он многие распростирает сети, дабы уловить тебя. … Ежели помысл говорит тебе: куда убежишь, покаяться не можешь, прощения не получишь, то таковой помысл от врага, который ищет только того, чтобы ты оставил подвиг воздержания, и предался отчаянию. Печаль же, которая по Богу, не ввергает человека в отчаяние, напротив утешает его, говоря: не бойся, обратись к Богу, Который благ и милосерд, и знает немощь человеческую».

**Варсанофий Великий** (Руководство к духовной жизни, в.187): «(Вопрос) Брат очень меня оскорбляет, и если бы можно было, я с удовольствием переменил бы его. Да и помысел говорит мне, что если бы я был один, то не скорбел бы и удобнее мог бы спастись. Скажи же мне: полезно ли мне это? Ответ. … Да не беспокоит тебя самооправдание, которое говорит: "Если бы я был один, то не скорбел бы и удобнее мог бы спастись". Этим ты противоречишь Писанию, ибо там сказано: Много скорбей у праведного (Пс. 33, 20), и еще: Много скорбей нечестивому (Пс. 31, 10). Итак, праведен ли ты, или грешен, но, во всяком случае должен претерпеть укоризны, ибо мы не можем обойтись без скорби».

**Иосиф Оптинский** (Письма, п.290): «Если когда на мысль придет, что она (матушка – старица) с другими лучше занимается, то эту мысль надо отгонять и не верить ей».

**Силуан Афонский** (Поучения, гл. О помыслах и о прелести): «Помни два помысла, и бойся их. Один говорит: ты – святой, другой: ты не спасешься. Оба эти помысла от врага, и нет в них истины. Но ты думай: я - великий грешник, но Господь Милостивый, Он много любит людей и простит мне грехи мои».

**Феофан Затворник** (Письма, п.32): «Конечно, тебе приходит на мысль: «Что ж другие-то все вокруг живут, как обычно, только я один потерпел горькое изменение». — Да что тебе до других? Им судил Бог так пребыть, как были, а тебе потерпеть изменение на худшее. Не на других смотри, а на руку Божию, изменение в твоем состоянии произведшую. Поставь себя пред Богом, и не посмеешь заикнуться: как же другие? — Ибо совесть твоя скажет тебе, что чрез это ты вступаешь в прю с Богом, отчета у Него требуешь: как так поступил Он в отношении к тебе?! И заставит тебя замолчать».

**Письма Валаамского старца** (п.50): «Ты все еще не научилась вести брань со врагом рода человеческого. Приступил к тебе со своими хитрыми кознями, и ты, чуть ли не в отчаяние падаешь. Успокойся и не смущайся; это враг наносит тебе воспоминания о прежних погрешностях; их не надо принимать, просто не обращай внимания, вот, что пишет пр. Марк подвижник: "Прежние грехи, будучи воспоминаемы по виду, вредят благонадежного. Ибо, если они приносят с собой печаль, то удаляют от надежды, а представившись без печали, влагают внутрь прежнюю скверну". А пр. Авва Дорофей сказал: "если страсть тревожит нас, то мы не должны этим смущаться; ибо смущаться дело неразумия и гордости"».

**Ст.-затворник Гефсиманского скита иеросхим. Александр** (Беседы, О молитве и как ею заниматься): «…помысл меня устрашает и говорит, что я ум свой поврежу, когда буду творить молитву. (Ответ) Не обращай на это внимания; помысл этот от врага; а ты скажи помыслу: "Хотя бы случилось и умереть - но с именем Господним", и знай, продолжай молитву со вниманием».

**Анатолий Оптинский** (Душеполезные поучения преподобных Оптинских старцев, гл. Помыслы блудные): «А что враг рисует тебе мирскую жизнь и супружество — это его обычное дело. И в древние, и в нынешние времена блуд и мнимый покой мирской — суть самые первые орудия диавола против монахов (подвизающихся – от сост.)».

**Игнатий Брянчанинов** (Аскетические опыты 1, Отношение христианина к страстям его): «Не обращай внимания на помыслы ложного смирения, которые по увлечении и падении твоем (после совершения греха или осознания своей греховности – от сост.) внушают тебе, что ты невозвратно прогневал Бога твоего, что Бог отвратил лице Свое от тебя, оставил, забыл тебя. Познай источник этих помыслов по плодам их. Их плоды: уныние (и отчаяние – от сост.), ослабление в духовном подвиге, а часто и оставление его навсегда или на продолжительное время».

Если подвизающийся знает эти примеры, то когда у него случаются подобные, он вспоминает о них, как о чем-то похожем. А так как у святых отцов они уже различены и на них даны ответы (вразумления), то христианин должен воспользоваться этими «помощниками» (но для этого, конечно, нужно знать учения святых подвижников).

На этом окончим приводить примеры, но в этой теме в следующих главах мы приведем их большое количество. (Мы еще не раз будем говорить в последующих главах о различении помыслов, так как это очень обширный и важный вопрос) И это будут беседы о мысленных разговорах от гордости в виде приятных помыслов от хвастовства, учительства и др., и неприятных от гнева и осуждения. И именно там будем подробно рассматривать особенности разных мысленных разговоров, и к каким страстям они относятся (и может быть это поможет кому-то лучше различать свои страсти).

### Опыт различения помыслов происходит со временем

Заканчивая краткое изложение сути условия христианской брани – различение помыслов, заметим, что приобретение правых оценок своих помыслов происходит со временем. И что их действительно не всегда легко различить. Назовем всего несколько причин этому.

Во-первых, распознать помыслы тяжело, потому что есть явно греховные помыслы, а есть скрыто страстные.

**Паисий Святогорец** (Страсти и добродетели, раз.1, ч. 2, гл.1): «Непотребный помысел распознаётся сразу, а чтобы распознать помысел гордыни, нужно трезвение. Например, если во время молитвы в уме появится непотребный помысел, ты его распознаешь и сразу отгонишь: "Ну-ка пошёл отсюда". Но если в церкви тебе придёт помысел, что ты хорошо прочитала Псалтирь, то нужно трезвение, чтобы его распознать и отогнать».

Во-вторых, научение духовному деланию – познание себя, как и любому другому делу, должно быть постепенным.

**Варсонофий Оптинский** (Душеполезные поучения преподобных Оптинских старцев, гл. Борьба с немощами): «Всякий человек начинает учение с азбуки, заучивая постепенно букву за буквой. Вот и вы подошли к первой букве. Первая буква в азбуке «а». По-славянски она произносится «аз», что же это значит? — «Аз» значит «я», т. е. вам теперь представляется рассмотреть самого себя, свое собственное «я». Всмотритесь вы и увидите в себе все пороки, страсти, которых вовсе в себе не предполагали. Вы увидите и гордость — мать всех пороков, и уныние, и леность, а там, вглядываясь со вниманием, вы увидите и осуждение, гнев, и сребролюбие, и зависть, и злобу. Да неужели я злой? Вот уж не думал! А злоба есть. А там, глядишь, встанет исполин — блуд... Все прочее, все страсти во мне есть. Господи! Какой я грешный! Нет надежды на спасение, я не могу бороться, нет сил!.. Но что же я отчаиваюсь, Христос приходил призвать не праведных, но грешных на покаяние. «Господи! Немощен есмь «аз», помоги! На Тебя вся надежда, Господи! Я вижу теперь, что я сам по себе ничего не могу!» Тут вы, познав свою немощь, выучив первую букву, обращаетесь за помощью к Богу, переходите ко второй букве, «буки», — это древлеславянское слово, значащее «Бог», собственно не «буки», а «Бук». Здесь вы, сознавая свою немощь, будете надеяться на Бога, жить по Божию велению, по заповедям. Будете падать, спотыкаться, но ничего, не надо терять надежды на Бога. Упали, так не лежите, надо скорее встать и опять в путь, и так дальше и дальше. Вы больше и больше будете смиряться, видя свою немощь. Вот это вторая буква. Затем идут буквы «веди», «глаголь», «добро»! Итак, вы по мере того, как будете преуспевать в богоугодном житии, вы будете подходить к третьей букве, «веди», т. е. вы постепенно начнете ведать истину. Ваш разум будет мало-помалу проясняться, очищаться. А затем «глаголь», «добро», т. е от избытка сердца начнут уста глаголить. Так вот видите, что не все сразу делается, а постепенно».

В**-**третьих, святые отцы говорят и то, что до получения опыта и дара различения, подвизающийся в трезвении должен немало «помучаться» и от своих помыслов, и от неудачных браней против них.

**Варсанофий Великий** (Руководство к духовной жизни, в. 262): «Без болезни сердечной никто не получает дарования различать помыслы. Я молю Бога даровать тебе оное, но пусть и твое сердце поболезнует немного, и Бог подаст тебе сие дарование».

Болезнование - это понимание, что твои мысли и эмоции находятся в постоянном смятении, что ты все время разговариваешь с кем-то в уме, при этом ты то злишься, то обижаешься, то учишь, то повторяешь свои или чьи-то слова, то мечтаешь, то хвастаешься и мн. др. Также понимаешь, что не можешь внимательно молиться, не чувствуешь покаяния даже когда видишь свои грехи, что нет покоя в сердце при молитве и тебя все время что-то волнует, мучает, тянет куда-то и т.д. И понимаешь, что это всё - действие греха, и хочешь избавиться от этого.

Итак, первое условие внутренней брани – трезвение - в общем выглядит так: замечаешь, что внутри разговариваешь, говоришь себе «стоп», затем, по построению помыслов – осознаешь, что они навязчивые (или что ты только начал разговаривать), а по содержанию помыслов определяешь страсть и называешь ее. При таком определении сознание переходит из под власти неосознанности (страстности или бесов) в духовную осознанность о своем греховном состоянии в эти минуты. И вот именно это различение страстей и осознание, что ты сейчас согрешаешь в мыслях, является одним из эффективных плодов в познании себя, в покаянии и желании жить/думать по заповедям Христовым.

**Симеон Новый Богослов** (Слова, сл. 70): «… при встрече разных случайностей пусть наблюдает, что происходит в душе его, и чрез то определяет, какова она. Так, например, наблюдая, что бывает у него на душе, когда бранят его или бесчестят, или иным каким образом оказывают ему презрение, он верно познает, есть ли в нем смирение или нет. Ибо, кто имеет смирение, тот все скорбное переносит с радостью, и сердце его нимало не уязвляется ничем таким. Смирен и тот, кто хотя уязвляется немного этим, но не допускает себя до смущения, и за это малое чувство уязвления сердца оскорблением, то есть что опечалился немного, а не с радостью принял случившееся, осуждает себя и укоряет, и, вошедши в келлию свою и себя самого рассуждая, сокрушается и плачет, и, припадая к Богу, исповедуется Ему как бы погубивший все труды свои».

Различение помогает видеть свою греховность, и побуждает просить Бога избавить от всей от этой нечистоты. И это чувство держит тебя, и далее ты подвизаешься с большим старанием (или, к сожалению, немало христиан, даже познав суть этого духовного делания, могут не последовать ему, возможно, испробовав несколько раз, но их лень, нерадение и увлечение миром победят …). Господи, помоги нам, немощным и нерадивым!

# 2.4.2. ВТОРОЕ ПРАВИЛО БРАНИ – самопротивление (прекословие, отгнание, самоукорение, напоминание)

Но, несмотря на важность первого правила брани, одно оно не будет иметь силы. Нужно уметь сопротивляться страстным помыслам.

**Феофан Затворник** (Письма о разных предметах веры и жизни, п.47): «Желательно вам умудриться в различении помыслов. … Извольте принять к сведению, что различение помыслов не то же, что гнание их вон, когда они недоброкачественны. Это есть брань мысленная, которой предшествует различение».

Поэтому после того, как происходит остановка через самокоманду «стоп», и оценивание (различение) суждений/мысленных разговоров как страстных помыслов, наступает второе условие правой внутренней брани – самопротивление.

## О разных определениях понятия «самопротивление» и его сути

Этот этап у разных святых отцов обозначен разными словами, например: прекословие, препирание, самоукорение, гневное отвержение, отвержение, воздержание (как добровольный волевой отказ от чего-либо), заграждение, воспротиворечие, (благочестивое) противоречие, бросание на помыслы с гневом, самовразумление, прогнание (отгнание) помысла, отпор, смирение, отражение помысла, противиться и др.

Вот только малая часть поучений святых отцов об этом этапе.

**Исихий Иерусалимский** (К Феодулу …, гл. 153, 143): «Дело прекословия - обличать и выставлять на позор помысл, покушающийся войти в воздух ума нашего… (143) Прекословие обыкновенно преграждает дальнейший ход помыслам…».

**Ефрем Сирин** (В подражание притчам): «…мы не можем остановить помыслы (т.е. нельзя, чтобы мысли вовсе или вновь не появлялись – от сост.), но можем противиться помыслам».

**Макарий Великий** (Духовные беседы, б.26): «Самое главное оружие для борца и подвижника состоит в том, чтобы, вошедши в сердце, сотворил он брань с сатаною, … гневался на (душу), укорял ее, противился привычным своим пожеланиям, препирался с помыслами, боролся с самим собою».

Этот этап имеет не просто разные названия у святых отцов, а в них еще обозначаются различные составляющие этого условия. Но если кратко сказать, то смысл их единый

- обличи себя в соответствии с различенной тобой страстью,

- вразуми себя Христовыми истинами, т.е. нужно сказать себе истину, «которая могла бы поразить твое сердце», чтобы душе было стыдно или был страх Божий,

- или нужно восстановить/напомнить «в душе убеждения, противоположные тем, на коих держится смущающий помысел» (по Феофану Затв. «Путь ко спасению»).

Этот этап также значит - вырази свою волю не думать по страстям и не быть «управляемым» бесами.

Также следует знать, что самопротивление представляет собой обращение человека к самому себе, можно еще сказать, его духа/совести/разума к душе/страстям. Как мы говорили во второй главе нашей темы, существуют разные виды обращений к себе: самокоманда, самовразумление, самопланирование, напоминание себе, самоподбадривание, самообличение, самонаучение и др. Есть и такой вид помыслов, как рассуждение. И вот на этом этапе используются эти формы помыслов. Вот, например, каким должно напоминание себе о навязчивых помыслах: после определения, что это навязчивые помыслы надо напоминать себе, что мне надо не верить этим мыслям, не увлекаться ими, не считать, что мне сейчас надо об этом обязательно подумать, надо следить за следующими циклами их появления, так как это - насилие страстного состояния (или бесов). Новоначальный в трезвении должен хотя бы частично это произносить себе, а у опытных подвижников – это уже не произносится, а понимается сразу.

### О трудности этого этапа для новоначальных и малоопытных

Вначале обязательно следует заметить, что по поводу этого условия брани святые подвижники предупреждали следующее: духовно неопытный христианин, как правило, его неверно проводит по незнанию или старым привычкам, или по малодушию и слабоволию, и поэтому ему не стоит прекословить помыслам.

**Варсанофий Великий** (Руководство к духовному чтению, в. 91): «Должно ли прекословить борющему нас врагу? …Не противоречь же потому что враги сего желают и, видя противоречие, не перестают нападать, но помолись на них ко Господу, повергая пред Ним немощь свою, и Он может не только отогнать, но и совершенно упразднить их».

**Григорий Синаит** (О прелести): «Немощные же и новоначальные, как крепостью, пользуются благоговейным бегством, со страхом избегают единоборства и, не отваживаясь на него преждевременно, этим спасаются от смерти».

**Нил Сорский** (О мысленной в нас брани, гл.13): ««По учению Отцев … различным образом ведется война и одерживается победа в борьбе с лукавыми помыслами, смотря по мере и степени подвизающегося, именно: чрез молитву на помыслы, чрез пререкание им и, наконец, чрез уничижение их и отриновение. Уничижать, подавлять и отревать помыслы могут совершенные, противуотвещать - преуспевшие. Новоначальным же и немощным надлежит молиться против них и переводить, т.е. превращать лукавые помыслы на добрые».

**Амвросий Оптинский** (Переписка, п. 425): «У преп. Исайи … сказано о противоречии, но немощным и новоначальным, по совету других отцов, удобнее молиться на помыслы, как можно реже противореча им или совсем не внимая им».

Такому предупреждению есть несколько причин, и к нему надо подходить с рассудительностью, а не просто повторять, как это сейчас принято: «собеседовать с помыслами не надо» и всё (и никакая брань не проводится). Надо понимать о каком прекословии и противоречии шла речь. Но мы сейчас не будем говорить об этом.

Кстати сказать, что именно по этому деланию – самопротивлению – и называется духовное подвижничество «подвигом»/«подвизанием» себя на брань со своими страстями и бесами.

**Макарий Египетский** (Семь слов, сл.4): «…в том весь подвиг, о том все рачение у человека, чтобы противиться лукавому и лукавым помыслам».

А сейчас приведем те условия самопротивления, которые каждый христианин должен и может выполнять. Только надо себя приучать к этому. И не стоит оправдываться вышеизложенным предупреждением святых подвижников, т.к., как мы увидим далее, это будут вполне посильные для каждого христианина условия, тем более, что:

**Макарий Великий** (Духовные беседы, б.3, б.26): «…ум, … есть борец, и имеет равномощную силу препираться с грехом и противиться помыслам. (б.26) … если постигают тебя скорбь или брань, должно только воспротивиться и возненавидеть. Ибо, чтобы наступила брань, не твое это дело; а ненавидеть — твое дело».

Итак, несмотря на эти предупреждения, по милости Божией к нам, грешным и немощным, святые подвижники передали возможные примеры для самопротивления, и указали основные его принципы. Поэтому воспользуемся ими для своего научения, чтобы не быть осужденными на Суде за то, что имели указания, а не воспользовались ими.

## 1. Обязательное условие самопротивления - подвижнический «гнев на себя»

В духовном подвижничестве есть некий «гнев на себя», который является составляющей духовной брани с самолюбием и со своими страстями, через отвержение того, что предлагают душе ее привычные страсти или бесы.

Такое серчание, как строгое, твердое отсечение означает, что человек понимает (различив свои помыслы и состояния), что грешит или мыслью, или словом, или делом, и поэтому строго обличает себя, тем самым отвергая грех силою своего рвения к добродетели. Поэтому гнев на себя следует понимать и как ревностное стремление к добру со строгим внимание к себе.

Здесь обязательно надо предупредить, что «с силой», «с гневом», «сурово» нельзя понимать, как наигранное сражение. Так, если понял, что разговариваешь внутри, то «с гневом» означает резкое обращение к себе по типу: «стоп», и произнесение какого-то строгого обличения себя, например: «что ты тут расхвастался?» или «ты сейчас осуждаешь, а это грех».

Приведем некоторые поучения святых отцов об этой особенности самопротивления.

**Исихий Иерусалимский** (К Феодулу…, гл. 20, 178, 126): «Противоречие, - дабы, как только уразумеет, кто пришел, тотчас с гневом воспротиворечить лукавому… (178) Но кто блюдет главу змия (прилог) и гневным прекословием, гневные подобрав слова, как бы пястию (ладонью) биет в лице врага, тот тем самым пресекает брань. Ибо, стерши главу, он избег и помыслов порочных и дел порочнейших. После сего мысль у него пребывает уже неволненною: потому что Бог приемлет его бодрствование над помыслами и в воздаяние за то дарует ему ведение (опытное понимание, знание – от сост.), как надо преодолевать врагов и как надлежит очищать сердце от помыслов, оскверняющих внутреннего человека (126)… Силу раздражительную надобно подвигать против внешнего нашего человека и против змия - сатаны. «Гневайтеся, - сказано, и не согрешайте» (Пс. 4, 5). Это значит гневайтеся на грех, т.-е. на самих себя и на диавола, чтобы не согрешить против Бога».

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, ч.1, гл. 13): «…как только ощутишь движения низшей чувственной и страстной воли (т.е. воображения, памяти), тотчас всеусильно воспротивься им и отнюдь не допускай, чтоб твое произволение склонялось на них, хотя мало, — подави их, отжени, отрей от себя сильным напряжением воли».

**Иоанн Златоуст** (т.11, ч.1, беседа 2): «…бей свою душу, бичуй свою совесть, будь строгим судьей и грозным карателем своих собственных грехов».

**Феофан Затворник** (Письма, п.476, 971, 137): «Неприязнь и серчание дозволительны только тогда, когда предметом их - дурные помыслы и чувства. (п. 971) Вот что делайте, когда будут приходить смущающие вас внутренние недобрые движения: тотчас сходите вниманием в сердце (сосредоточьтесь внутренне – от сост.), и стойте там, отталкивая нападающие дурные движения и напряжением воли и паче молитвою ко Господу. Что бывают нападки, в этом нет вины; но когда вы не оттолкнете их и займетесь ими, и сочувствие допустите, то тут ваша вина. Сердце от этого нечистым делается и теряет дерзновение пред Господом. Блюдите сердце. (137) Пишут старцы, что когда нападает искушение, надо отбивать его от сердца неприязненностью к нему, - и затем или вместе с тем обратиться к Господу с молитвою. Неприязненность то же что - подать врага в грудь. - Это сильное и неприятное врагу средство».

**Феофан Затворник** (Путь ко спасению, отд.2, 6А, и др.): «Спеши прогнать все эти помыслы из души, вытесни их из сознания особым напряжением самодеятельности …. Толпа необразованных скоро разбегается, если поступить с ними сурово с первого раза … Так и толпа искусительных помыслов становится безотвязнее, если позволить им сколько-нибудь замедлить в душе, а тем более, если войти с ними еще и в переговоры. Но если их с первого раза оттолкнуть сильным напряжением воли, отвержением и обращением к Богу, то они тотчас удалятся и оставят атмосферу души чистою. (отд.3, 3) Отделив от себя известное порочное движение и сознав его врагом, передай потом это сознание и чувству, возроди в сердце неприязнь к нему. Это — самое спасительное средство к прогнанию греха. Всякое греховное движение держится в душе чрез ощущение некоторой приятности от него; потому, когда возбуждена неприязнь к нему, оно, лишаясь всякой опоры, само собою исчезает».

**Феофан Затворник** (Что есть духовная жизнь, п.56, 58): «Как выгонять? Неприязненным к ним движением гнева, или рассерчанием на них. Как только заметите страстное, поскорее постарайтесь возбудить в себе серчание на него. Сие серчание есть решительное отвержение страстного. Страстное не может иначе держаться, как сочувствием к нему; а серчанием истребляется всякое сочувствие - страстное и отходит или отпадает при первом его появлении. И вот только где позволителен и благопотребен гнев. У всех святых отцов нахожу, что гнев на то и дан, чтобы им вооружаться на страстные и грешные движения сердца и прогонять их им. … Гневайтесь на страсть - и не будете согрешать, потому что, когда гневом прогнана страсть, всякий повод ко греху сим пресекается. … Гнев на страсти требует особого свободного, намеренно на них направленного неприязненного действия, усилия, напряжения. Чтобы успеть в этом, надлежит вслед за тем, как замечено в себе страстное, поспешить сознать и признать в нем врага себе и Богу. …Коль скоро вражество страсти сознано, рассерчать на нее уж нисколько не мудрено. Рассерчание это возникает само собою. Для сознания в страстном врага не требуется большая головоломная работа. Довольно восстановить убеждение, что ко всему страстному не благоволит Бог, не благоволит потому и ко всем, которые принимают и лелеют в себе страстное. Стало быть, страстное Бога против нас восставляет и нас от Него отбивает. А в этом конечная пагуба наша. Помышления сии и убеждения в одно мгновение у внимательного воссиявают в сознании и тотчас отзываются в сердце неприязнию к страстному, серчанием и гневом на него. (п.58) Держитесь одного: как замечено страстное, тотчас вооружаться против него гневом и неприязненным рассерчанием. Это рассерчание в мысленной брани такое же имеет значение, как при нападении злого человека подать его сильно в грудь. Но как при подобном нападении удар в грудь не всегда обращает в бегство злого человека, так в мысленной брани рассерчание на помысл, чувство и пожелание страстные не всегда изгоняет их из души и оканчивает борьбу с ними. По естественному порядку следовало бы так быть и бывает, но не всегда. Это потому, что в возбуждении помыслов часто участвуют бесы, а они бесстыжи. Как ни серчай на них, они все стоят с своим помыслом. Очевидно, что после рассерчания надобно прибегать еще и к другому средству. Какому же это? Что делает подвергшийся нападению злого человека? Подавши его в грудь, кричит: «Караул!» На зов его прибегает стража и избавляет его от беды. То же надо делать и в мысленной брани со страстями: рассерчавши на страстное, надо взывать о помощи: Господи, помоги!»..

(Молитва – это уже третий этап брани, о котором скажем чуть позже)

Заметим и то, что правильный гнев на себя делает христианина воином Христовым, который не служит диаволу и очищает свою душу.

**Феофан Затворник** (Письма, вып.4, п.601): «…кто как только заметит мысль или чувство недоброе, тотчас прогоняет их с гневом, тот сохраняет свою неповинность. И даже похвалу заслуживает за это отражение вражеских искушений, как воин прогнавший и отразивший врага, как только увидел его».

**Феофан Затворник** (Рукописи из кельи – 2, Из жития святого Андрея…): «Сказал преп. Андрей: … Диавол не насильственно увлекает человека на грех, но человек сам произвольно склоняется на него, хотя по соблазну от диавола. Он возбуждает только помыслы и скверные воспоминания, а человек свободен принять их или не принять. Кто мужественно отвергает их, отвергает и диавола; кто же, не имея мужества противостоять помыслам и ревности вдаться в труды и подвиги, принимает их и грешит, тот принимает с тем и диавола».

Итак, христианин, осознав, что мысленно разговаривает (спокойно или взволновано), и, определив страсть, должен отвергнуть эти помыслы с усилием (или с гневом, или строго). Так же, как выше уже указывалось, сопротивление страсти должно происходить на начальном этапе ее появления, т.к. чем дольше страстная мысль остается в уме человека, тем тяжелее с нею справиться.

## «Гневное» отвержение должно быть в форме краткого самообличения

Гневное противление – это не просто какое-то молчаливое усилие, а это строгое обращение к себе. Оно должно содержать самоукорение и напомнинание о христианских истинах.

Надеюсь, что те христиане, которые хорошо знают о самолюбии и страстях, правильно понимают принцип самоукорения/самоуничижения. Оно основывается не на ненависти к себе, подобной той презрительной, которую мы испытываем к другим людям, а на осознании того, что в тебе нет ничего светлого и доброго, и что ты весь наполнен страстями, и что тебе нужен Господь для того, чтобы ты мог очиститься от всего этого смрада. Именно это чувствуют люди, идущие по истинному пути к Богу, и это есть христианское смирение.

Очень кратко отметим, что у христианина обязательно должно быть развито самоукорение/самообличение (как обязательное условие для покаяния и смирения) и оправдание другого (как обязательное условие для любви к другому человеку). И именно эти добродетели должны иметь силу при брани с помыслами.

Итак, сейчас скажем о принципе - строгого самоукорения.

**Амвросий Оптинский** (Переписка с мирскими лицами, п.56): «…полезно тебе употреблять… самоукорение, то есть во всяком неприятном, скорбном случае или обстоятельстве должно возлагать вину на себя, а не на других, — что мы не умели поступить как следует, и от этого вышла такая неприятность и такая скорбь, которой достойны мы попущением Божиим за наше нерадение, за наше возношение и за грехи наши, прежние и новые».

**Амвросий Оптинский** (Душеполезные поучения преподобных Оптинских старцев, гл. Путь ко спасению): «Богомудрые отцы научают нас всегда и во всем лучше себя укорять и во всяком непри­ятном случае на себя возлагать вину, а не на других. — Тогда и обрящем покой и мир душевный и удержимся на истинном пути спасения».

Особо указываем, что малоопытный должен говорить себе укорения кратко и переходить к третьему правилу – к молитве.

Также обращаем особое внимание, что самопротивление должно быть как краткое самообличение, которое не должно перейти в развернутые размышляющие мысли, которые могут или ввести в отчаяние, или в которых начнешь думать, как исправить ситуацию, или начнешь снова вспоминать кто что сказал или сделал, или по ассоциации начнешь думать о другом, не завершив брань молитвой. И именно поэтому святые отцы говорили следующее:

**Евергетин** (т.4, гл.24, Из Отечника, 9): «Вопрос: Почему же «не для всех безопасное (противодействие помыслам)»? Ответ: Когда помысел войдет в душу и она сможет после длительной борьбы прогнать его, то войдет другой и захватит душу. Таким образом она весь день будет возражать помыслам…».

### Примеры самоукорения против разных страстных помыслов (гордости, осуждения, обиды, гнева, самохвальства)

И так как сами мы неразумны и не можем право проводить этот этап брани, то должны учиться этому у опытных святых подвижников, и об этом помнить, когда происходит с нами подобное.

**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 запасный магазин, очень годный на случай брани».

Далее приведем несколько примеров из опыта святых подвижников (вообще в творениях святых отцов их изложено большое количество и по поводу разных страстных помыслов). Обычно в таких примерах приводятся страстные помыслы, побуждающие к чему-то, а не мысленные разговоры, но, тем не менее, эти примеры покажут, что означает самопротивление. В некоторых примерах указаны краткие варианты противлений, а в некоторых - расширенные (нам, неопытным, надо употреблять короткий вариант).

**Варсанофий Оптинский** (Келейные записки, от 25.02.1908): «...Когда будешь замечать чужие немощи и гордиться перед другими мысленно, надо отвечать помыслу бесовскому: «Я хуже всех», — и хотя не прочувствовенно (не чувствуя смирения и сокрушения – от сост.), а все-таки сказать...».

**Макарий Оптинский** (Письма, т.3, п. 54): «… когда придет тебе помысл от врага судить (чьи-то) действия, — укори себя в чувстве души, и вражеский прилог отойдет».

**Иноки Каллист и Игнатий** (Добротолюбие, т.5, гл. 43): «…сказал некто из святых: когда придет к тебе помысел гордыни, говоря: вспомни добродетели свои, ты скажи ему: смотри, старик, на блуд свой».

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, кн.1, гл. 45): «…когда придет тебе помысл осудить другого за какую-либо погрешность (он может быть и в форме мысленного обращения к кому-то, в котором что-то высказываешь – от сост.), вознегодуй на самого себя как на делателя таких дел и в том же повинного, и скажи в сердце своем: «Как я, окаянный, находясь в том же самом грехе и делая еще более тяжкие прегрешения, дерзну поднять голову, чтоб видеть погрешности других и осуждать их?» Действуя так, ты будешь оружие, которым злой помысл внушает тебе поразить другого, обращать на самого себя и вместо уранения брата пластырь будешь налагать на раны собственные».

**Иоанн Кронштадтский** (Моя жизнь во Христе, 1661): «Чаще приводи себе на память, что в тебе зло, а не в людях. Таким убеждением, совершенно истинным, предохранишь себя от многих грехов и страстей. Беда наша часто в том, что мы свое зло приписываем другому».

**Авва Агафон** (Отечник Игнатия Брянчанинова): «Авва Агафон, когда видел какое-либо плохое дело и помысел побуждал его к осуждению, говорил себе: "Агафон! смотри сам не сделай этого!" - и помысел его успокаивался».

**Достопамятные сказания** (Об авве Исидоре): «(Авва Пимен) рассказывал об авве Исидоре, помыслы говорили ему: “Ты великий человек!”. Но авва Исидор отвечал им: “Неужели я подобен авве Антонию? Или я сравнялся с аввою Памво, или с другими отцами, благоугодившими Богу?” Говоря так, он успокаивался. Когда же враги старались привести авву Исидора в малодушие, внушая, что после всех своих подвигов он будет ввержен в муку, авва Исидор говорил им: “Если я и ввержен буду в муку, то и там найду вас под ногами моими”.

**Феофан Затворник** (Древние иноческие уставы, гл. Пр. Феодор): «Хочу напомнить вам об одном приеме в борьбе, который часто был внушаем нам преп. Отцом нашим. Именно, кто хочет преодолеть какую либо в себе страсть, гнев, например, тот пусть, когда случится ему, положим, встретить насмешку от кого, вместо того, чтобы приходить от этого в раздражение и серчать, говорит сам в себе: «добре-добре, — вот представляется мне случай стяжать в свою пользу серебряную монету»,—и с этим словом пусть напряжется подавить восстающие движения гнева. Если сделает так,—монета приобретена. Если к насмешке прибавится еще и какая либо напраслина, то пусть он говорит в себе: «а тут представляется случай еще к большей прибыли; не надо его упускать, не воспользовавшись им, как следует».— Нет сомнения, что кто будет так действовать во всех случаях, возбуждающих гнев, тот дойдет, наконец, до того, что гневливость его совсем укротится. Гневаемся от того, что не берем в рассуждение стоит ли гневаться, и не соображаем, что гневаясь, терпим потери и делаем себе вред, а подавляя гнев, приобретаем и избегаем вреда собственно от гнева происходящего. Серчание значит, что мы еще плоть, и что плотяно все, к чему лежит наше сердце».

**Амвросий Оптинский** (Собрание писем, п. 241): «Святой Лествичник пишет, что один искусный подвижник отражал козни вражии их же оружием. Когда они приводили его в отчаяние, то он говорил себе и врагам: «Как же вы не так давно хвалили меня и приводили в высокоумие», — и через это отражал злой умысел вражий. Если же враги опять переметывались на другую сторону и начинали хвалить, и подавать поводы к высокоумию и самомнению, то старец тут отвечал: «Как же вы не так давно приводили меня в отчаяние; ведь это одно другому противоречит». И таким образом сей подвижник, с помощью Божией, отражал козни вражии их же оружием, благовременно употребляя одно против другого.

Также может быть краткий резкий самоприказ, например: «тема закрыта и обсуждению не подлежит".

**Паисий Святогорец** (Духовная борьба, ч.1, гл.4): «…если тебе придет помысл "слева", скажи так: "Это помысл со стороны. Его надо прогнать. Тема закрыта и обсуждению не подлежит".

(В следующих главах мы будем приводить еще много разных примеров, и это научит малоопытных право проходить этот этап брани).

## 2. Напоминание себе о Боге, Суде, смерти, аде и т.п.

Еще одним условием самопротивления, но уже в форме напоминания себе, является напоминание о Суде Божием и о смерти. В общем, эти помыслы относятся к понятию «страх Божий».

**Ефрем Сирин** (Добротолюбие, т.2, гл. 5, ст.6): «Есть воздержание помыслов, - низлагать помыслы страхом Божиим, не склоняться на помысл обольстительный и воспламеняющий, и не услаждаться им».

Прежде изложения этого вопроса хотелось бы сделать одно замечание. Думаю, что читатель этой темы, который с самого начала читал ее, сознавал, что описанные в этой теме страстные внутренние состояния и действия человека похожи на поведение безумца. И именно такими безумными мы очень часто бываем. Когда же мы находимся в пленении страстными помыслами/мысленными разговорами, то нас окутывает пелена страсти, которая помрачает осознание действительности и истины, и разыгрываемый в сердце (внутри) «спектакль» воспринимается как реальность. Нельзя сказать, что человек не понимает безумства таких «спектаклей», понимает, но ни в этот момент. А только если он скажет себе «стоп» и различит, что с ним сейчас происходит, только тогда он сможет в т ой или иной мере увидеть это безумство. И вот именно такие напоминания способны приводить душу в более или менее здравые состояния, когда уже не очень хочется увлекаться своим внутренним «бредом». (Приведенные далее напоминания должны произноситься кратко (а опытный может говорить их расширенно) и можно произносить то один вид, то другой, какой вспомнится, или какой более впечатляет твою душу).

### Вид напоминания себе: «Мои мысли видит и слышит Бог» и «я отвечу за них на Суде»

Итак, в моменты действия страстей человек покрывается пеленой забвения о том, что его видят Господь, ангелы, святые. Поэтому своему внутреннему ветхому человеку надо напомнить, что твои помыслы видит Бог и ангелы, а ты сейчас в них мстишь/высокоумствуешь/блудишь/ненавидишь и т.д. Также в этом виде противоречия своим помыслам могут быть обращения к себе, напоминающие за то, что ответишь перед Богом за все мысли.

**Филарет Дроздов** (т.4, 196. Слово в день обретения мощей Преп. Cepгия): «Страстный помысл, утвердившийся в уме, есть идол, поставленный во святилище Божием; похотное желание, господствующее в сердце, есть мерзость запустения на месте святе. Люди обыкновенные не видят сей внутренней нечистоты: но ее видит сердцеведец Бог, и Ангелы Его, и души Святых, которых внутренние очеса открыты. Если стыдимся, когда, подобные нам, люди видят обнаруженную нечистоту наших дел: да стыдимся тысячекратно более, когда всечистый Бог и Его Святые видят в нас сокровенную нечистоту страстных помыслов и похотных желаний».

**Авва Исаия** (Духовно – нравственные слова, сл.15): «Что стыдишься делать в присутствии людей, о том и помышлять считай неприличным. …И потому так говори душе своей: если ты стыдишься подобных тебе грешников, чтобы не увидели тебя грешащим: сколько более ты должна страшиться Бога, Который совершенно зрит сокровенные тайны сердца твоего. Сими словами возбудится страх Божий в душе твоей».

**Ефрем Сирин** (О покаянии, 23): «Помышления мои оковали меня и ввергли в сеть коварного диавола. Я обнадеживал себя, что мысли мои сокровенны и не записаны в этой великой книге у Судии; но вот, все они отчетливо видны у меня перед глазами на Суде и ждут меня там, чтобы получил я за них воздаяние. Увы мне, Господи наш! В каком я страхе! Награда за преступления мои - геенна!».

**Тихон Задонский** (т.4, Слепой и видящий при нем): «Бывает, что при слепом имеется человек видящий, но слепой не знает, что он при нем имеется. Так и при всяком человеке имеется Бог, как Вездесущий, но человек, который ве­рой не просвещен, поскольку не видит Его, то и не знает, что Господь и Судия его при нем пребывает невидимо. Часто бывает, что сле­пой, не видя человека, при нем находящего­ся, делает дела непристойные и срамные, ду­мая про себя, что как он никого не видит, так и его никто не видит. Так и грешник, как сле­пой, не видя прочих людей при себе, думает и мечтает, что никто и его не видит, как и он никого не видит, и так дерзает на беззаконные дела. Но весьма обманывается, бедный, ибо Бог, Который присутствует при нем, перед Ко­торым он все делает и мыслит, видит его, и вся­кое дело и помышление его видит, и в книге Своей записывает, и в последний день обли­чит его. Грешнику Бог говорит: «Обличу тебя и представлю пред лицом твоим грехи твои» (Пс.49,21). «Думал ты, что никто тебя не видел, когда ты беззаконные дела делал, но Я видел тебя, видел как ты закон Мой нарушал, и представ­лю перед тобой беззакония твои. Ты творил их тайно, а Я тебя обличу перед всем миром, Ан­гелами и людьми. Тогда ты узнаешь, грешник, что Я все видел, чтобы ты ни делал, ни начи­нал, ни замышлял в сердце своем. Укрываешь­ся ты от людей, но от Меня нигде укрыться не можешь»».

Не страшно ли нам услышать такие слова от Господа?! ...

### Вид напоминания: «бесы радуются моему безумству»

Можно напоминать себе и то, что за нами бдят не только Господь и Его Ангелы, но и враги (бесы), которые радуются нашему безумству, падениям и «грязи»/нечистоте наших сердец.

**Григорий Нисский** (Против отлагающих Крещение): «…как Бог утешается правдами нашими, так виновник греха радуется падениям нашим».

**Псалмы Давида**: (12, 4-5) «Призри, услышь меня, Господи Боже мой! Просвети очи мои, да не усну я [сном] смертным; да не скажет враг мой: `я одолел его'. Да не возрадуются гонители мои, если я поколеблюсь» (просвети очи мои, да не когда усну в смерть, да не когда речет враг мой: укрепихся на него. Стужающии ми возрадуются, аще подвижуся) (34, 24-25) Суди меня по правде Твоей, Господи, Боже мой, и да не торжествуют они надо мною; да не говорят в сердце своем: `хорошо! по душе нашей!' Да не говорят: `мы поглотили его' (Господи, боже мой, да не возрадуются о мне. Да не рекут в сердцах своих: благоже, благоже души нашей: ниже да рекут: пожрохом его)».

**Феофан Новозерский** (Наставления, н.32): «Мстить, негодовать, роптать, жаловаться, быть в неудовольствии, уязвить кого словом, для нас кажется приятным,—и враг этому радуется».

**Иоанн Златоуст** (т.4, Три беседы о Давиде и Сауле, б.2): «Диавол, как враг мира, ненавистник согласия и отец злобы, сколько радуется и торжествует, когда мы предаемся гневу, ссоримся и нападаем друг на друга, столько же скорбит и печалится, когда мы сохраняем мир и согласие и обуздываем гнев».

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, ч.2, гл. 24): «Враг наш диавол радуется, когда смущается душа и сердце бывает в тревоге. Почему всячески ухищряется он возмущать души наши».

Также при брани с помыслами хорошо было бы осознавать, что это борет тебя бес, и понимать, что подобное состояние свойственно мучению грешников в аду.

**Антоний Голынский** (Путь умного делания, гл. Молитва умная деятельная): «… внимая молитве, борись с неотвязчивым помыслом, зная, что он не твой, а дьявольский. Это может служить тебе некоторым подобием того, как бесы будут непрестанно мучить грешников в аду, воздействуя на их страсти, возбуждая одну за другой, при полной невозможности избавиться от назойливости дьявольской».

### Вид напоминания: смерть и ад

Также действенным напоминанием себе является память о смерти, которая может наступить каждую минуту.

**Варсанофий Великий** (Руководство к духовной жизни, в. 185): «Скажи своему помыслу: "Завтра я умру". Почитай себя за ничто, и ты успокоишься».

**Ефрем Сирин** (Добротолюбие, т.2, гл.5, ст. 255): «Одному брату пред бдением внушал помысл: "сегодня дай себе отдых, и не вставай на бдение". Но он отвечал помыслу: "кто знает? завтра, может быть, и не встанешь; потому надо встать сегодня". И за работой тоже внушал ему помысл: "дай себе отдых сегодня, а завтра поработай". Он же опять отвечал: "нет, сегодня поработаю, а о завтрашнем дне попечется Господь"».

**Игнатий Брянчанинов** (Письма к разным лицам, п.3): «К смертной памяти полезно принуждать себя, хотя бы сердце и отвращалось от нее. Она — дар Божий, а понуждение наше к ней только свидетельство искренности нашего желания иметь этот дар. При понуждении себя нужно и молиться: «Господи, даждь ми память смертную». Таково об этом предмете учение Макария Великого, Исаака Сирского и прочих великих отцов; вы найдете его и в драгоценной книжке Нила Сорского».

**Феофан Затворник** (Толков. на посл. Ефесянам 6.15): «Память об исходе, или о смерти, с заботливым приготовлением к ней всех подвижников, — неутомимых борцов с врагами нашего спасения, — почитается самым могущественным средством к отражению вражеских стрел. Не она ли точно и разумеется здесь? Только надобно выяснить все соприкосновенные сей памяти проявления духовной жизни.— Память о смерти не есть голая память. Она содержит в себе переселение сердцем из сей жизни в другую. Помнят о смерти не затем только, чтобы пугать себя, но чтобы ни к чему временному не привязываться, потому что, как бы оно велико ни было, ныне или завтра его надо оставить. Сердце, ни к чему здесь не привязанное, отбросило все вкусы земные, а находит вкус только в неземном и тем услаждается».

Святые подвижники советуют напоминать себе об аде.

**Ефрем Сирин** (Поучительные слова к египетским монахам, п. 35): «…подвизайся, возлюбленный, и против вражеских внушений представляй себе страх геенны и лютость мучений, чтобы враг не обольстил тебя вселукавством своим».

**Игнатий Брянчанинов** (Письма к разным лицам, п.5): «Что может быть тяжелее состояния души, томимой искушениями? Это пребывание во аде, в вечных муках. Воспоминание о них облегчает здешние искушения. «Враг мой, — говорит уныние, — есть память смертная» (Лествица). Вспомните об обществе бесов во аде — и люди покажутся вам добрыми; вспомните о муках во аде — и искушения сделаются для вас легкими».

**Феофан Новозерский** (Наставления, н.8): «За дела противные воле Божией должны будем наследовать червь неусыпающий, огнь неугасаемый, смолу кипучую (Мар.9,44. Исаия 66,24). Представляя сие в уме нашем, можем побеждать страсти, воюющие на дух наш».

Есть и другие виды христианских напоминаний и вразумлений себе, например, самым распространенным есть напоминание о Промысле Божием и Его воле, особенно во время скорби и искушений; есть и самоуничижительные обращения к себе; есть и напоминание себе о заповедях Христовых и др. Но на этом мы закончим приводить поучения об этом этапе брани.

И хотелось бы еще, с сожалением заметить, что, во-первых, на этом этапе главные сложности заключаются в том, что мы не знаем как и в чем себя надо право обличать, какие христианские истины произносить, не приходим в разум, а долго находимся в страстном состоянии без напоминаний себе о Боге, Его заповедях и истинах.

Во-вторых, и даже когда узнаем, как надо это делать, то постоянно забываем. А святые подвижники советовали помнить о похожих ситуациях и помыслах при них, и когда они вновь будут повторяться в жизненных ситуациях.

**Феофан Затворник** (Слова во святую Четыредесятницу …, В неделю вторую Великого Поста): «Враг прогнан (после брани с какими-то помыслами – от сост.), (на этот раз – от сот.) страсть погашена, душа успокоилась, но это еще не значит, чтобы та или другая страсть была поражена насмерть, нет, она только притаилась, устранилась на время, хотя и пораженная. Новый случай - и она тотчас встанет, хоть и не с тою уже силою (а у нас грешных может быть и стой же или еще с большей – от сост.). Вы одолели страсть (помыслы – от сост.) в известном случае, но таких случаев она найдет тысячи и снова начнет бороть и вызывать на брань. Это значит, что христианину никогда не должно слагать с себя всеоружия; он - бессменный воин, который всегда должен быть готовым на брань. Вот в этом-то смысле и сказано: претерпевый до конца, той спасен будет (Мф.10:22)».

Но опыт говорит, что этого правила новоначальные и малоопытные подвизающиеся не исполняют.

И, в-третьих, на этом этапе существует и другая сложность: несмотря на все эти истины, которые мы можем произносить себе в брани, к нашему горю, душа может часто не реагировать на эти напоминания или слабо реагировать (т.е. не возымеет ни страха, ни покаяния, ни стыда), и будет продолжать и продолжать заниматься своим «бредом» …

# 2.4.3. ТРЕТЬЕ ПРАВИЛО МЫСЛЕННОЙ БРАНИ - молитва против этих помыслов

Третье условие брани с любыми помыслами – это молитва ко Господу.

**Исихий Иерусалимский** (К Феодулу …, гл. 153): «(После внимания и прекословия) … тотчас погашает и разсеявает всякое умышление сопротивоборцев, всякое слово, всякую мечту, всякого идола и всякий столп злобы, есть призывание Господа».

Кратко укажем его принципы и особенности.

## 

## «Мысленных волков кроме помощи Христовой избавиться не можно»

Вначале отметим об основном подвижническом правиле: все святые отцы однозначно говорят, что при брани с любым видом помыслов:

**Макарий Великий** (Семь слов, Слово 7, гл.43): «…без Бога, и самому собой невозможно человеку … освободиться и от борьбы с помыслами; возможно же противиться помыслам и не услаждаться ими».

**Макарий Оптинский** (Письма, т.3, п.56): «Молись Богу в простоте сердца, находящие помыслы прогоняй смирением и не думай, что можешь сама их отгонять».

**Григорий Синаит** (Добротолюбие, т.3, Наставления безмолвствующим, гл.3): «Из новоначальных никто никогда не отгоняет помысла, если Бог не отгонит его. Только сильным свойственно бороться с ними и прогонять их. Но и они не сами собою отгоняют их, а с Богом воздвигаются на брань с ними, как облеченные во всеоружие Его».

**Феофан Затворник** (Что есть духовная жизнь и как на нее настроиться, гл.58): «В возбуждении помыслов часто участвуют бесы, а они бесстыжи. Как не серчай на них, они все стоят со своим помыслом. Очевидно, что после рассерчания (на них) надобно прибегать еще к другому средству. Какому же? Что делает подвергшийся нападению злого человека? Подавши его в грудь, кричат: караул. На зов прибегает стража и избавляет его от беды. Тоже надо делать и в мысленной брани со страстями…».

**Феофан Затворник** (Толков. на 118 Псалом, ст.170): «Человек, которого теснят как-либо или вяжут, обыкновенно ищет избавления. Нет никого, кто каждую минуту не находился бы в таком положении, но не все одинаково держат себя в нем. Одни надеются устранить все тесноты и распутать все узлы своими способами и потому ограничиваются ими одними; другие своим способам не дают никакой силы, и хоть не чуждаются их совсем, но прочного избавления чают от единого Бога, потому благонадежно и обращаются к Нему во всех случаях — и больших, и малых. Вот эти-то одни и действуют право».

**Амвросий Оптинский** (Собрание писем, п. 239): «Из собственного опыта видим, что человек крайне немощен и безсилен в духовной борьбе без помощи Божией. В борьбе этой, говорит преподобный Марк Подвижник, мы имеем одного помощника, таинственного, в нас сокровенного со времени Крещения — Христа, Который непобедим. Он будет споборствовать нам в сей борьбе, если будем не только призывать Его на помощь, но исполнять, по силе своей, Его животворные заповеди. Повергай себя в руце превеликого Его милосердия».

**Моисей Оптинский** (Сб. «Душеполезные поучения преподобных Оптинских старцев», гл. Духовная брань): «Мысленных волков кроме помощи Христовой избавиться не можно — на отгнание их потребно Его всемогущей благодати, а не человеческой слабой помощи. Для того нужно привергаться к стопам Иисуса с крайним смирением, Его просить обо всем и на Него всю печаль свою возвергать и сверх того молить Божию Матерь и прочих угодников с истинным признанием своих грехов, немощи в исправлении себя. Таким образом, без сомнения, Господь вам поможет и дух ваш упокоит».

## О двух видах молитвы при брани с помыслами

Как каждый христианин знает, существуют разные молитвы – есть молитвенное правило, есть молитва покаянная, есть просительная молитва, есть благодарственная молитва и др. Так вот при трезвении и брани с помыслами святые подвижники, как правило, использовали молитву – прошение как призывание помощи Божией, и молитву покаяния за те страсти, которые сейчас проявлялись в помысле (есть еще прошение прощения за свое общее состояние греховное или после совершения греха – но это не для брани с конкретными помыслами). (Сейчас составитель по опыту укажет как и когда какой вид молитвы лучше произносить, а пусть каждый сам решит насколько это будет эффективно в его брани).

1. Если был первично скорый стоп, когда помыслы на какую-то тему еще не развились и не зациклились и был сделан «стоп» на них первый раз, а затем они были различены и проявившаяся страсть укорена, то в этом случае подвижник должен попросить у Господа прощение за проявившуюся страсть, в которой нарушается та или иная заповедь Христова (можно назвать страсть в молитве и произнести, например, Иисусову молитву).

**Ефрем Сирин** (Поучительные слова к египетским монахам, поуч. 10): «…когда придет тебе на мысль лукавый помысел, воззови к Господу со слезами, говоря: «Господи, будь милостив ко мне, грешному, и прости меня, Человеколюбец! Отгони от нас лукавого, Господи!»».

Тот, кто уже подвизается какое-то время в трезвении, тот уже легко определяет свои страсти в помыслах, и тогда он уже может произносить мысленно всё очень кратко, например: что-то кому мысленно высказываешь, понимаешь это, и говоришь себе: «стоп, разговариваю, осуждаю, нельзя – грех», а затем молитва: «Господи, прости меня, грешного за осуждение и нелюбовь к человеку, Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй меня, грешного» (и Иисусову молитву несколько раз).

Таким образом проводится брань с большинством помыслов после этапа самопротивления, когда определенная тема мыслей была замечена первый раз и когда помысел не стал еще навязчивым, и ты еще не знаешь, станет он таковым или нет. Если мысли не возвращаются, то на этом брань и закончена.

2. Если было первично запоздалое или первично позднее внимание на мысли на одну тему, когда уже понимаешь, что ты об этом уже давно думаешь, а значит это уже навязчивые или «буревые» (возмущенные) помыслы, то надо кратко попросить прощение у Господа и за страсть, и за увлечение помыслами, и начать усиленно молиться против навязчивых, т.е. молитвой – призыванием Господа как просьба о помощи в брани с ними (чтобы Он освободил душу от этого состояния бесовского). И делать так каждый раз, когда замечаешь, что опять начались мысли на ту же тему. И именно об этих молитвах, которые мы приведем далее, много говорят святые отцы.

## Примеры молитв – призываний помощи Божией против навязчивых помыслов

Вот какие молитвы - призывания предлагают произносить святые отцы как при докучающих помыслах, так и при худых. (Обращаем внимание, что это краткие молитвы, и именно так – кратко - надо молиться в брани)

Молитв против навязчивости/докучливости помыслов, предложенных святыми отцами, очень много, и пусть каждый выберет себе те, которые ему подойдут. (При их произнесении, если есть возможность, то следует и налагать на себя крестное знамение).

**Феофан Затворник** (Письма, п.227): «Страсть какая подымется, - говори: «спаси, Господи, погибаю!» Находит тьма смутительных помышлений, - взывай: «изведи из темницы душу мою!»».

**Авва Исаия** (Духовно – нравственные слова, сл. 4): «Если подвизаешься против возмущений и страстей (душевных), то не ослабевай, но повергнись пред Богом и скажи от искреннего сердца: «Господи! я не могу противиться сам собою им, умилосердись надо мною, и пошли Твою помощь»,—и успокоишься».

**Исаак Скитский** (Собес. 2-е Иоанна Касиана, гл.10): «Искушает ли меня уныние, тщеславие, гордость, и дух мой обольщается тонким помыслом о нерадении или холодности других, то, чтобы не возобладало надо мною это гибельное внушение врага, со всем сокрушением сердца мне надобно молиться: «Боже, в помощь мою вонми: Господи, помощи ми потщися» («Поспеши, Боже, избавить меня, [поспеши], Господи, на помощь мне» (Пс.69,2)).

**Исихий Иерусалимский** (К Феодулу …, 137): «Помыслы, против воли нашей втеснившиеся и стоящие в сердце, обыкновенно изглаждает молитва Иисусова с трезвением из глубин помышления сердечного (с вниманием, чтобы не увлекаться ими – от сост.)».

**Феофан Новоезерский** (Наставления, 61, 66): «Во время душевных волнений и смущений ваших читайте краткие молитвы: Господи помилуй! Сыне Божий, помилуй мя грешную! Пресвятая Богородице, помози ми! Не остави мене! Умоли Сына Твоего о мне грешной! – «Не отлучайся от мене, Создателю мой!» Какая мысль придет, тотчас к Господу обратитесь…».

**Амвросий Оптинский** (Собрание писем, п. 244 и др.): «Когда враг докучает тебе студными и скверными помыслами, прибегай ко Господу, молясь псаломскими словами: Господи! «они устремили глаза свои, чтобы низложить [меня] на землю» (Пс. 16, 11). «Ты покров мой: Ты охраняешь меня от скорби, окружаешь меня радостями избавления» (Пс. 31, 7). (п. 239) «Также непрестанно прибегай к Заступнице нашей Владычице Приснодеве Марии, поя почасту церковную песнь: «Не имамы иныя помощи, не имамы иныя надежды, разве Тебе, Владычице, Ты нам помози, на Тебе надеемся и Тобою хвалимся, Твои бо есмы раби да не постыдимся»».

**Нил Сорский** (О мысленной в нас брани, гл. 58): «Подобает … 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 есмь; 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!».

**Инок Агапий** (Спасение грешников, гл.10): «Если как раз от беззаботности и уныния случится, что … помысел затвердеет в твоем сердце, … беги быстро к молитве и призывай велегласно Господа, проси помощи себе, как это делают моряки, окруженные внезапной и тяжкой бурей. Молись от всего своего сердца, дабы тебя Бог не оставил, чтобы ты не захлебнулся в этом мысленном водовороте, и читай псалмы из Божественного Писания. «Боже, в помощь мою вонми; Боже, в помощь мою потщися (Поспеши, Боже, избавить меня, [поспеши], Господи, на помощь мне) (Пс. 69,2). Не предай мысленным зверям душу исповедующуюся Тебе (прославляющую Тебя); Не введи нас во искушение», - и другое подобное; и изучай в уме Страсти Господа, которые Он претерпел. Так ты умертвишь грех, который тебя подвигает сделать человекоубийца диавол. Призывай Приснодеву и Владычицу нашу Богородицу и других святых, чтобы они тебе помогли победить в той войне».

**Никон Воробьев** (Письма, п.135): «Необходимо умалить, а затем и уничтожить его (тщеславие), во всяком случае, нужно непрестанно следить за собой и всякое проявление тщеславия подавлять сокрушением сердечным (вздохнуть ко Господу от всего сердца: "Господи, вот опять змий поднял голову"), с гневом отогнать его и воззвать ко Господу: "Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя, грешного. Не хочу, не принимаю, освободи меня от него, даруй ми зрети моя прегрешения"».

Можно произносить и другие молитвы, крестясь, например: «Огради мя, Господи, силою Честнаго и Животворящаго Твоего Креста и сохрани мя от всякаго зла» или «Господи, отрицаюсь служению врагу моему и сочетаюсь Тебе, Христе, во имя Отца и Сына и святого Духа», или «Не оставь меня, Господи, Боже мой! Поспеши на помощь мне, Господи, Спаситель мой!» (Пс. 37, 22-23).

Если христианин замечает свои помыслы и противостоит им самоукорением и молитвой, а при фиксировании их возвращения молится ко Господу, чтобы Он защитил от таких бесовских нападений, то тем самым он выражает свое несогласие с ними и не принимает их, и его вины уже нет.

**Феофан Затворник** (Письма, п.970): «Акт бывает греховен, когда есть произвольное соизволение на дурное. Грешны мысли, когда произвольно дают им место в душе. Но когда мысли лезут сами, душа же их не хочет, и противится им, тут нет греха, а борьба добрая».

Но мало только знать молитвы, призывающие Господа на помощь, надо соблюдать правило, о котором и скажем далее.

## Обязательное условие - «когда приходят помыслы, призывай Господа Иисуса часто и терпеливо»

При брани с помыслами молиться нужно немногословно (кратко) и повторять такую или другие также краткие молитвы много раз с усилием.

**Григорий Синаит** (Добротолюбие, т.3, Наставления безмолвствующим, гл.3): «Ты же, когда приходят помыслы, призывай Господа Иисуса часто и терпеливо, и они отбегут: ибо, не терпя сердечной теплоты, молитвою подаемой, они, как огнем палимые, отбегают. Иисусовым именем, говорит Лествичник, бичуй супостатов».

**Варсанофий Великий** (Руководство к духовной жизни, в. 540): «Время браней есть время делания: не расслабевай, но делай. Веди брань, и когда она усиливается, укрепляйся и ты, взывая: «Господи Иисусе Христе, Ты видишь немощь мою и скорбь мою, помоги мне! Избави меня, Господи, от врагов моих; к Тебе прибегаю» (Пс. 141, 7; Пс. 142, 9), и помолись, чтобы получить тебе силу служить Богу в чистом сердце».

**Феофан Затворник** (Что есть духовная жизнь и как на нее настроиться, гл.58): «… рассерчавши на страстное, надо взывать о помощи: «Господи, помоги! Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, спаси меня! Боже, приди на помощь, Господи в помощи Твоей нуждаюсь!» Обратясь так ко Господу, уже не отходить от Него вниманием к тому, что в вас происходит, а всё и стойте пред Господом, умоляя Его о помощи. От этого враг, как огнем палимый, убежит немедля. … Не забывайте так делать - и всегда с успехом будете поражать и прогонять все возникающее в Вас страстное».

**Амвросий Оптинский** (Собрание писем, п.240): «И повторяй (молитвы против помыслов) много раз, если возможно, с земным поклонением. Главное же, старайся удержать веру и упование спасения, что Господь хощет всем спастися и в разум истины прийти».

Итак, надо произнести молитву не один-два раза, а повторять ее много раз, усиленно и внимательно. Если позволяет ситуация, то можно произносить ее вслух (так же делается и при молитвах от молитвенного рассеяния).

**Цветник священноинока Дорофея** (гл. 30): «…иногда нужно и помолиться против помыслов дурных и достойных порицания. Однако если они все равно умножаются и досаждают так, что невозможно сохранять ум в сердце, тогда читай молитву Иисусову вслух, безостановочно, долгое время, твердо и терпеливо».

**Амвросий Оптинский** (Собрание писем, п.244): «Когда за работою по послушанию стужают злые помыслы, оставь работу и положи 33 поклона, смиренно призывая милость и помощь Божию».

Заметим, что хорошо бы было еще научиться благодарить Господа за помощь, когда понял, что больше не повторяешь одно и то же.

**Филофей Синайский** (Добротолюбие, т.3, 40 глав о трезвении, гл. 26): «Ты же (после проведенной брани – от сост.) улучив свободу от вражеских нападений, на час или минуту, прославь (Господа, если ты призывал Его в молитве – от сост.) спасшего тебя, и углубись в помышление о смерти».

Но т.к. это опасно – можно вновь увлечься этими мыслями - то благодарение, к сожалению, иногда не стоит произносить (но пусть каждый сам попробует благодарить Господа, только коротко: «Спасибо, Господи! Слава Тебе», и переходить, например, на повторение молитвы Иисусовой. Может быть и получится, по милости Божией, не перейти вновь на те докучливые помыслы).

На этом закончим говорить о третьем этапе брани с помыслами. Эти условия брани одинаковы как для не навязчивых помыслов, так и навязчивых. Но при навязчивых/досаждающих помыслах на этом брань не заканчивается, т.к. помыслы вновь возвращаются. И поэтому нужно соблюдать и другие условия брани.

# 2.4.4. ЧЕТВЕРТОЕ УСЛОВИЕ БРАНИ ПРИ НАВЯЗЧИВЫХ ПОМЫСЛАХ – последующее трезвение и брань

Итак, казалось бы, брань проведена, и помыслы не должны возвращаться вновь. Но так бывает далеко не всегда и не со всеми помыслами. Так:

одни мысли быстро проходят сами собой (и ты можешь их заметить или не заметить) и с ними даже не нужно вести брань – и это, так сказать, «мгновенные» помыслы, уходящие без брани;

другие помыслы можно заметить и провести с ними один раз брань, и они не появляются более, а просто начинаются помыслы о другом – это, так сказать, «легкие» помыслы, не возвращающиеся после первой брани;

третьи возвращаются после первой брани несколько раз и прекращаются – это, так сказать, «мало-навязчивые» помыслы;

а некоторые держат душу долго и сильно, и надо провести с ними брань много раз – и это мучительные сильно-навязчивые помыслы.

Вот как о разных помыслах говорит свт. Феофан.

**Феофан Затворник** (Путь ко спасению, отд.3.3): «Есть помыслы, пожелания и страсти — приходящие в виде набегов и кратковременных возмущений, и есть постоянные, продолжающиеся дни, месяцы и годы. Первые легки, но и их презирать не должно, а внимательно смотреть не только за ними, но и за порядком их».

Помыслы/мысленные разговоры, уходящие без брани и «легкие», не возвращающиеся после первой брани, сменяются помыслами на новую тему. И после замечания новых мысленных разговоров на другую тему или с другим собеседником, у подвизающегося начинается брань уже с этими, и по тем же правилам, которые приведены выше: стоп, различение, самопротивление, молитва.

Если же помыслы после проведенной брани стали возвращающимися, то именно это обращение внимания на уже знакомые (по первой брани) помыслы на какую-то тему и противление им, и обозначается составителем как последующее трезвение и брань. Замечание и противостояние им должно быть столько раз, сколько помыслы возвращаются. Сейчас мы ведем речь именно об этом.

Вот как говорят святые отцы о последующем трезвении и брани.

**Феофан Затворник** (Слова во святую Четыредесятницу …, В неделю вторую Великого Поста): «Сознав врагом своим в эту минуту борющую вас страсть, начинайте поражать ее оружием своим, употребляя то то, то другое, пока ее прогоните. Прогнали - стойте и смотрите, и ждите снова нападения со стороны той же (это говорится относительно возвращающихся помыслов на одну и ту же тему после первой брани – от сост.) или другой какой-либо страсти (это говорится относительно помыслов на новую тему – от сост.). Когда нападет, и с нею поступайте так же, как и с тою, с которою боролись и которую, по милости Божией, победили. Так всякий день, всякий час и каждую минуту».

**Филофей Синайский** (Добротолюбие, т.3, 40 глав о трезвении, гл. 26): «С крайним напряжением внимания блюди свой ум. Как только заметишь (вражий) помысел (этап трезвение – от сост.), тотчас воспротиворечь ему (самопротивление – от сост.), но вместе с тем спеши призвать Христа Господа на отмщение (молитва – от сост.). (Это указана первичная брань, а далее речь идет о последующем трезвении – от сост.) …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».

Итак, основное условие брани при возвращающихся помыслах на одну тему/ситуацию – ее продолжение. Причем, как мы уже сказали, брань нередко нужно проводить очень много раз.

**Феофан Затворник** (Путь ко спасению, 6А, отд. 3.3.): «Но пусть прогнано это мрачное полчище злых помыслов (на какую-то тему/ситуацию – от сост.), пусть сердце опять спокойно и стало на душе светло, — помнить надобно, что тут для дела своего собственно ничего еще не сделано. Эти враги все еще живы. … Нет, на этом никак не следует останавливаться, иначе ни покоя, ни успеха не будет».

**Феофан Затворник** (Письма, п.629): «Бывают помыслы худые неотвязчивые. Пусти их, - уж это вражье дело. Но коль скоро вы ни малого благоволения к ним не оказываете, а тотчас отвращаетесь и стоите в сем отвращении, то вы в добром положении. Итак, первое - пришли мысли дурные? – гнать, опять пришли - опять гнать, и так, не переставая, пока не отойдут. Когда отойдут, это значит враг обратился в бегство. Но он опять подступит. Тогда опять тоже делать».

(Это условие – продолжение брани - святые отцы не выделяли отдельно, когда говорили об условиях брани (которые мы приводили в разделе «О трех обязательных условиях внутренней (невидимой) брани…»), т.к. оно является повторением вышеперечисленных условий: внимание, самопротивление и молитва. Мы же выделим его, т.к. здесь есть некоторые важные нюансы, и нам, малоопытным, будет это полезно).

## 2.4.4.1. Об основных причинах возращения помыслов после брани

Вначале скажем, почему же происходит возвращение тех или иных помыслов, когда против них была проведена брань.

### Укоренившиеся страсти не дают успокоиться помыслам

Первая причина продолжающегося насилия помыслами – страсти грешного человека, которые укоренились в нем и стали привычными для него.

Так, несмотря на проведенную брань с тем или иным страстным помыслом, та или иная страсть все же остается в человеке, т.к. душа уже давно полюбила, что с ней связано. И хотя при проведенной брани сознание (как дух) и отвергло помыслы, душе все же нравится об этом думать, или она, обольщаясь, считает, что ей важно или нужно об этом думать, и она продолжает, например, желать «победить противника», или что доказать, или «показать себя» или что другое. И вот как об этом говорят святые отцы.

**Марк Подвижник** (О законе духовном, 200 глав, 142): «Не говори: «Я не хочу, а приходит (на ум)». Конечно, если не сие самое, то причины оного ты любишь».

**Феолипт, митроп. Филаделфийский** (Добротолюбие, т.5, 28): «Если они (страстные помыслы) будут настаивать, толкая в двери внимания и возмущая мысль, то знай, что они получают подкрепление от скрытного предварившего сие нападение возжелания их; почему как бы право какое имея на душу, ради того, что пошатнулось уже произволение, они тревожат и докучают».

**Нил Синайский** (К досточтимейшей Магне …, гл.35): «…ум, настроенный своими прежними умствованиями, хотя и чувствует заблуждение, но с трудом оставляет оное, увлекаясь более усладительностью приятного (например, от того, что в мыслях докажешь кому-то что-то, или оправдаешься, или осудишь – от сост.), нежели сколько старается он избегать вреда от того, что не полезно (т.е. душе более хочется получить удовольствие от своих мыслей даже, несмотря на то, что она может понимать, что согрешает в помыслах – от сост.)».

**Авва Дорофей** (Душеполезные поучения, п.13): «…чему удивляется страстный, когда его тревожит страсть? Зачем смущается? Ты образовал ее, имеешь ее в себе, и смущаешься? Принял залоги ее, и говоришь: зачем она тревожит меня? Лучше терпи, подвизайся и моли Бога, ибо не возможно, чтобы тот, кто исполнял страсти, не имел от них скорби. Сосуды их, как сказал Авва Сисой, находятся внутри тебя; отдай им залог их, они отойдут от тебя. Сосудами он назвал причины страстей: так как мы их возлюбили и привели в действие, то и невозможно нам не пленяться страстными помышлениями, принуждающими нас, и против воли нашей, исполнять страсти, потому что мы добровольно предали себя в руки их».

**Феолипт, митроп. Филаделфийский** (Добротолюбие т.5, ст. 29): «Если подвижник, напрягаясь пресечь (молитвою) смущающие его помыслы, отсекает их на время и уничтожает частое их появление, совсем же не освобождается от них, но остается в состоянии борющего и боримого: то это от того, что он лелеет причины смущающих его помыслов – покой плоти (например, как эгоизм, нежелающий напрячься для помощи ближнему – от сост.) и мiрское честолюбие (например, как нежелание, чтобы о тебе плохо думали или не считались с тобой – от сост.), из-за которых он не спешит и исповедать свои помыслы. Почему и покоя не имеет, держа в себе то, что дает врагам право ратовать против него».

Незнание или непамятование о том, что тебя мучают твои привычные и полюбившиеся тебе ранее страсти, может приводить малоопытного христианина к смущению и отчаянию о том, что проведенная им брань с помыслами безуспешна (даже если она и проводилась согласно условиям христианской брани), или в случае непроведения христианской брани, разочарование в том, что он пытался каким-то другим образом о чем-то не думать, а оно все равно думается. Такие смущения и отчаяния происходят от гордости.

**Макарий Оптинский** (Письма, т.3, п.88): «…ежели в побеждении мысленном смущаешься, а не прибегаешь к смирению и покаянию, то явная гордость…».

Духовный же подвижник знает, что т.к. его мысленные разговоры – это помыслы от его же страстей, то пока он в сердце желает то ли победить кого-то в своих спорах, то ли доказать кому-то что-то, то ли отплатить за обиду и мн.др., то его страсти будут иметь силу и не отпускать его. И то, что он понимает, что так нельзя делать (спорить, мстить и т.д.), и что он пытается не принимать эти помыслы, то факт их возвращения говорит ему о его тайных желаниях/склонностях, которые и будут его держать «в сетях» помыслов на какую-то тему/ситуацию; и поэтому он не смущается и не отчаивается о своих неуспешных бранях. Также он понимает, что виноваты в этом его гордость, самолюбие, эгоизм, т.к. он никак не хочет с чем-то смириться. А значит – всё справедливо – гордость в твоем ветхом человеке мучится, и это отражается и на твоем новом человеке, даже осознающем свою страстность и проведшем брань. И пока силен еще твой ветхий человек, то он и будет тебя мучить. А вот когда твой новый человек во Христе приобретет силу христианских добродетелей, то тогда и мучения ветхого будут ослабевать, и может быть когда-то и вовсе прекратятся (и тогда христианин становится бесстрастным в определенной мере). А пока этого нет, то и бури навязчивых и страстных помыслов будут приносить тебе когда мучение, а когда и удовольствие, и брань твоя будет то неуспешной, то малоуспешной.

Также зная, что для брани грешника – это нормально – испытывать нападения, падать и вставать, опытный духовный подвижник после возвращение помыслов на определенную тему после проведенной им брани с этими стужающими помыслами, не приходит в отчаяние или растерянность, а продолжает молиться против этих помыслов.

Заметим и то, что нельзя ожидать, что какие-то твои привычные страстные реакции на те или иные ситуации, с которыми ты старался бороться в прошлые разы, в следующие разы не будут проявляться, и ты сразу начнешь думать право и добродетельно.

**Авва Исаия** (Слово 16): «…не обращай внимания, брате, на покой (от брани), пока ты в теле сем, и не верь себе, если увидишь себя на время покойным от страстей, потому что они иногда приутихают на время в лукавом чаянии, что может быть человек распустит сердце свое, полагая, что совсем избавился от них; и потом внезапно наскакивают на бедную душу и похищают ее, как малую птицу какую; и если окажутся мощнее ее во всяком грехе, то смиряют (побеждают, удерживают – от сост.) ее без милосердия, ввергая в грехи, пагубнейшие прежних, о прощении которых она молилась уже».

### Помыслы возвращаются и потому что они бывают от настырных бесов

Следующая причина возврата помыслов после уже проведенной брани – действия бесов. Святые отцы говорят, что они могут хитро действовать – сначала отходят, а когда человек расслабится, то нападают с новой силой. А он оказывается к этому не готов и вновь увлекается мысленными разговорами или суждениями о том же.

**Ефрем Сирин** (Добротолюбие, т.2, О борьбе с осмью главными страстями, вообще, ст.120): «(Враг) безстыден и упрям в своем намерении, многократно выгоняешь его вон с упреком, но он безстыдно усиливается войти».

**Паисий Святогорец** (Духовная борьба, ч.1, гл.4): «Геронда, бывает, что я с трудом изгоняю "левый" помысл, а он возвращается вновь. Почему такое происходит, если "тема закрыта" (по-видимому, этими словами человек так отсекал помыслы – от сост.)? — Ну да, тема-то закрыта, только вот тангалашка не закрывается [продолжает работать]. Диавол живуч, никогда не умирает. Один старенький монах рассказывал: "Если псу наподдать разок-другой, то он убегает. А диавол не убегает — настаивает на своем. Такой настырный».

**Исихий Иерусалимский** (К Феодулу…, гл.30): «Любящим научение надо знать и то, - что злые демоны, завидуя нам, по причине великой от брани пользы (для нас – от сост.), умудрения ею и к Богу восхождения, часто скрывают от нас и утишают эту мысленную брань, (имея при сем в намерении и то), чтобы, когда мы (забыв об опасностях нападения с их стороны), обеззаботимся, внезапно похитить ум наш (в мечтания), и опять сделать нас невнимающими сердцу нерадивцами. Ибо их одна цель и один подвиг непрестанно заботит - совсем не давать сердцу нашему быть внимательным к себе, зная, какое богатство собирается чрез это в душе».

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, ч.2, гл. 23): «…появляется невнимание к себе, ослабление ревности, возникновение помыслов сначала пустых, а потом страстных, далее движение самых страстей, с чем неразрывна буря в сердце. Мир внутренний потерян. Это однократное состояние, и если опомнится пострадавший сие, то приходит в себя, сокрушается, кается и молитвой восстановляет обычный ему внутренний строй. Враг прогнан, но он не отчаивается, а снова и снова приступает с теми же внушениями и с тою же целью — расстроить внутренний мир. Ведай сие, брате мой, противопоставь покушениям врага бодренное блюдение себя, по слову Господа: «Бдите и молитеся, да не внидете в напасть» (Мф. 26, 41). Внимай себе со всем тщанием, чтобы враг не подкрался и не обокрал тебя, лишив великого сего сокровища, то есть мира внутреннего и тишины душевной. Враг покушается расстроить душевный мир, потому что знает, что когда душа в смятении, то ему подручнее направить ее на что-либо худое».

**Феофан Затворник** (Путь ко спасению, 6А): «…может быть, (что помыслы) намеренно скрылись, чтобы в нечаянном нападении в благоприятное время тем вернее возвратить себе победу».

**Феофан Затворник** (Примеры записывания добрых мыслей, п. 118): «Чтоб не испугать, враг иногда, после однократного или двукратного вызова сочувствия (когда человек увлекся своими мыслями/диалогами и ему нравится об этом думать, или он склоняется что-то сделать, как внушает помысел – от сост.), отступает, чтоб породить беспечность в боримом и внезапно опять поразить его с сильнейшим натиском.— Держащему себя в бодренности и напряженной готовности противостать нападениям — это не страшно».

**Феофан Затворник** (Путь ко спасению, отд.3.3): «Если и после сего, добросовестного, впрочем, действования в защиту себя (правильно проведенной брани – от сост.), враг все еще стоит в душе, как привидение, и не хочет уступить места (т.е. помыслы или эмоциональная реакция все возвращаются и возвращаются – от сост.), то это явный знак, что он поддерживается стороннею силою; посему и тебе должно обратиться к сторонней, земной или небесной, помощи — открыться своему наставнику и в усердной молитве призывать Господа, всех святых и особенно Ангела хранителя. Преданность Богу никогда не оставалась постыженною. …Брань кончена. Благодари Господа за избавление от поражения, но не предавайся чрез меру радости спасения, не попускай беспечности, не ослабляй ревности — враг часто притворяется только побежденным, чтобы, когда ты предашься чувству безопасности, нечаянным нападением тем легче поразить тебя. Потому не снимай бранных оружий и не забывай предохранительных правил. Будь всегда бодрым и бдительным воином. …У врага есть будто закон — не вдруг начинать со страсти, а с помысла, и часто повторять его. Прогнанный гневом в первый раз снисходительнее может быть принят во второй, в третий, потом родится желание и страсть, и отсюда — один шаг до согласия и дела».

Также напомним, как вообще действует враг.

**Феофан Затворник** (Письма о разных предметах веры и жизни, п.72): «Все внимание его (беса) устремлено на душу с помыслами, чувствами и намерениями. Он сидит неотходно сбоку души и подмечает, в какие образы облекается она, чтоб применительно к ним действовать на нее. Как только заметит те или другие образы, тотчас начинает развивать и распложать их в том же роде, имея в цели посредством их навесть на худое, в чем и успевает, переводя внимание души от помыслов добрых к пустым, от пустых к страстным, — а далее, доводя страстные помыслы до страстных движений и из них порождая страстные намерения,— от намерений же до дел недалеко. Враг пользуется при сем естественными законами движения образов в воображении и памяти. Законы сии суть: современность, одноместность, сходство и противоположность, связь причины и действия, средств и целей, всяких вообще соприкосновений в бывающем. Например: вы вспомнили о месте, в коем были и где вам сделана небольшая неприятность. Вы об этой неприятности уж забыли, но враг не забыл, и поспешит теперь воспользоваться случаем поновить и в вас чувство забытой неприятности, чтоб на основании его построить что-либо и более худое. Как только, проходя воспоминанием по всему бывшему там, вы дойдете до неприятного случая, он тотчас подбежит и станет за вас заступаться, как они смели?! — чувство неприятности и оживет. Когда оживет чувство, он внушит: «Можно ли оставить?!»,— и засеменит желание отплатить,—желание это разовьет в намерение, а далее начнет поджигать и к решимости так сделать,— и сейчас же, поскорей, поскорей. Бедная душа и не опомнится, как дойдет до этого пункта, — и тут разве уж встрепенется. Как только встрепенется душа, враг тотчас отскакивает и опять смотрит, чем снова займется душа. Иногда и сам начинает занимать ее, принимая разные образы и рисуясь пред душою. У души есть свои глаза, кроме телесных; она видит эти образы, и иные пропускает без внимания, а иными и займется. Как только занялась, враг тотчас опять начинает тем же путем вести ее к страстным чувствам, чтоб чрез них довести до страстных намерений и решимостей. Вот какую забаву враг постоянно ведет с нашею душою, чтоб навесть ее на зло. Авва Исайя по сему поводу говорил о себе: я похож на коня, который вольно пасется на лугу. Подходит чужой кто, садится и ездит. Когда, наездившись, бросает, подходит другой и то же делает,— и так далее. А другой старец уподоблял себя кудели; подсядет, говорит, враг, и ну прясть, и все прядет, пока не отгонишь. Прядение есть течение помыслов, которые идут одни за другими, одни из других вырождаясь, пока не дойдут до чего-либо грешного, от которого, опомнившись, душа пресекает течение помыслов и отгоняет врага. Враг водит, пока не доведет до пропасти. Вид пропасти приводит душу в себя. Я думаю, что все это вы знаете по опыту. Пишу же о сем, чтоб дать вам знать, что это такое,— именно что это враг забавляет нас,— и забавляет не с добрым намерением. Почему нам следует серьезно отнестись к сему положению дела».

### Почему некоторые помыслы могут не возвращаться

А теперь кратко укажем, почему некоторые помыслы не возвращаются после проведенной брани против них.

Говорим мы об этом, чтобы неопытный подвизающийся не обольщался, если его какое-то время не мучают возвращающиеся помыслы, и чтобы он не возгордился своими «успешными» бранями или не подумал, что это его страсть уменьшилась. Такие оценки себя от духовной гордости нередко случаются у неопытных и они, ведясь на них, даже не замечают этого.

1. Итак, если это было бесовская атака, то тогда невозвращение тех же помыслов какое-то время - это духовная уловка, о которой было сказано выше. Но в данном случае эта бесовская хитрость не просто применяется для того, чтобы человек перестал быть внимательным, а для того, чтобы он возгордился собой.

**Евагрий Понтийский** (Главы о молитве, гл. 134): «Бывает, что иногда демоны, вложив тебе какие либо помыслы, сами же побуждают молиться против них, воспротиворечить им, - и тотчас отбегают; чтоб ты впал в прелесть, возомнив, что начал уже побеждать помыслы и устрашать демонов».

**Исихий Иерусалимский** (К Феодулу…, ст.24): «…хитры будучи враги наши, притворяются побежденными, замышляя низложить борца отъинуды (с другой стороны), - чрез тщеславие».

**Авва Исаия** (Добротолюбие, т.1, О хранении ума: 27 глав, гл.2): «Если, противостоя врагу, увидишь, что полчище его, ослабев, обращается в бегство от тебя, да не обрадуется тем сердце твое, потому что эти враги устроили для тебя злохитрый ков позади себя. И там-то они готовят тебе брань злейшую первой. Выступая против тебя, они оставили за городом в засаде значительную часть полчища своего, приказав им не двигаться. И вот, когда ты воспротивился им и выступил против них, они побежали от лица твоего, будто бессильные, но если сердце твое вознесется тем, что ты прогнал их, и ты таким образом оставишь город, тогда поднимутся и те, кои остались позади в засаде, остановятся и эти бегущие впереди тебя – и охватят бедную душу со всех сторон, так что ей не останется уже никакого убежища».

**Исаак Сирин** (Добротолюбие, т.2, гл. 210, 213): «У соперника нашего диавола есть древний обычай со вступающими в подвиг хитро разнообразить борьбу свою. …Третий прием вражеской брани. – Когда враг увидит силу, какую приемлет человек от Бога за ревность свою и призывание Его с верою, тогда старается отыскать какой либо способ – отдалить от него помогающаго ему Ангела, – именно, покушается возбудить в нем помыслы гордыни, чтобы подумал он в себе, будто бы вся крепость его зависит от его собственной силы, и сам он своею силою хранит себя от своего противника, и убийцы. Кто поверит таким, всеваемым от врага мыслям, от того отходит Божия помощь, – и он попадает в руки врага. А кто не поддается сим внушениям, но крепко держит память о Содействующем ему, и око сердца своего не перестает устремлять к небу; против того враг изобретает новые способы брани».

2. Вторая причина, почему некоторые помыслы после проведенной брани могут не возвращаться, состоит в том, что они просто сменяются помыслами на другую более заинтересовавшую тему/ситуацию. Или может быть от того, что ситуация, которая волновала душу, каким-то образом разрешилась, и поэтому помыслы отступают по естеству. И заслуги в этом борющегося нет, а это естественное течение мыслей.

3. Также невозвращение может быть проявлением благодати Божией, которая успокоила твои страстные помыслы. И это самое благое невозвращение, и благодарение Господу за это! Но и в этом заслуги борющегося нет…

## 2.4.4.2. О трех условиях последующей брани для вновь повторяющихся помыслов – трезвении, самопротивлении и молитве

Итак, этот этап брани наступает тогда, когда уже по поводу помыслов/мысленных разговоров на какую-то тему была проведена брань по трем правилам – внимание, самопротивление и молитва. В этом случае надо вновь провести брань в такой же очередности, и делать так каждый раз пока душа не успокоится с этой темой/ситуацией. Но у этих условий по сравнению с первичной бранью есть некие особенности, и о них мы сейчас и скажем.

Также кратко заметим, что психологи и люди, уже знающие о принципе действия навязчивых мыслей, заметили, что если ты начнешь убеждать себя в чем-то по поводу волнуемой темы, то можно успокоиться только на какое-то время, но потом всё начнется заново, и эти убеждения уже не будет успокаивать.

Интернет – источник: «Бывает так, что вы, пытаясь избавиться от постоянно одолевающей навязчивой мысли, ищите какие-то мысли или мысленные решения, которые бы успокоили вас. Вы интенсивно думаете, может, спорите с собой или что-то пытаетесь себе внушить, но тем самым вы только укрепляете проблему изнутри. В споре с навязчивыми мыслями вы ничего себе не докажите, даже если вам и удастся найти мысль которая на время успокоит вас, вскоре навязчивые мысли в виде сомнений и тревог вернутся, и все начнется по кругу. Попытка заменить мысли или убедить себя в чем то, с навязчивыми состояниями - не работает».

И поэтому сейчас укажем, как нужно право проводить последующую брань.

### 1. О тщательном внимании к вновь возвращающимся помыслам

В разделе 5.4.1. «О первичном и последующем фиксировании помыслов на какую-то тему» мы упоминали о «повторных стопах». И вот именно они и происходят при фиксации возвращающихся мыслей/диалогов на одну тему.

Также, говоря о внимании, речь шла о том, что для успешной брани нужно стараться осознать помыслы как можно быстрее. А при позднем первичном внимании к помыслам «многих трудов потребует уничтожение или изгнание их».

Все эти условия нужно выполнять и при последующем трезвении и брани. Так, подвизающийся должен стараться как можно быстрее видеть не только самые первые мысли на какую-то тему/ситуацию, которые появились первый раз, но и внимательно следить за началом последующих их появлений (т.е. должны быть быстрые «повторные стопы») и проводить с ними брань до тех пор, пока они не перестанут появляться. Вот как святые отцы об этом говорили.

**Авва Исаия** (Правила и советы новоначальным инокам, 67): «Если, поборовшись, преодолеешь (помыслы), … но больше еще блюдись, потому что враг не замедлит устроить тебе новую брань, сильнейшую прежней».

**Феофан Затворник** (Мысли на каждый день года, Неделя 17-я по Пятидесятнице, среда): «Ослабеем вниманием или позволим себе увлечься призраками их (помыслов), — они (бесы) тут как тут, и начнут тревожить смелее. Не опомнись во время — закружат, а опомнится душа, опять отскочут и издали подсматривают, нельзя ли опять как-нибудь подойти. Итак, трезвись, бодрствуй, молись и враги ничего тебе не сделают».

**Феофан Затворник** (Мысли на каждый день года, Неделя 28-я по Пятидесятнице, пятница): «Прогони их, и всему конец; опять придут, опять прогони — и так всю жизнь. Когда же примешь мысли, и станешь ими заниматься, то не дивно, что и сочувствие к ним явится; тогда они станут еще неотвязнее».

Но нередко бывает так, что малоопытный (или даже опытный, но находящийся в расслаблении), осознав мысленные диалоги и проведя вначале брань (по своим силам и разумению), перестает фиксировать последующее возвращения, и тогда мысленные разговоры вновь начинают держать сознание в плену.

А теперь укажем, что мешает последующему быстрому замечанию того, что помыслы возвратились и вновь атакуют.

### Чем сильнее эмоциональность, тем сложнее трезвение и брань

Первой и довольно таки сильной помехой трезвения является эмоциональность, т.е. если помыслы «буревые» (о них мы говорили в третьей главе нашей темы). Так, если была задета эмоциональность и в мыслях высказаны кому-то, например, какие-то недовольства, то брань будет тяжелой, т.е. помыслы будут сильными, и они будут возвращаться и возвращаться, да еще и так, что человек быстро ими захватывается и продолжает об этом думать/кому-то что-то выговаривать. И происходит это потому, что страсти набирают силу.

**Ефрем Сирин** (В подражание притчам): «Может быть спросит иной: «Отчего же иногда душа побеждается помыслами?» Оттого, что душа не противится помыслам, но позволяет входить им внутрь, и они, находя там себе пищу, понемногу расстраивают душу».

Также заметим, что, казалось бы, когда человек спокоен, то ему легче увидеть, что, например, разговаривает в мыслях или повторяет одно и то же. Но это не совсем так. Так, если это спокойное состояние, то повторения слабых помыслов тяжело увидеть т.к. не чувствуется, что ты думаешь о чем-то ненужном или страстном, и ослаблено внимание. А если это сильное волнение, то не можешь быстро осознать т.к. в силу вступили эмоции, которые помутняют ум, и к тому же кажется, что тебе очень надо сейчас об этом думать, чтобы разобраться/решить проблему/подготовиться к ответу кому-то и т.п.

### Несколько практических советов о замечании навязчивых помыслов в перерывах

Когда речь шла о характерных особенностях навязчивых помыслов, то в разделе 5.2.1 мы говорили о перерывах помыслов между циклами (когда человек не думает на некую тему), которые бывают вынужденными (когда приходится прерваться на реальное общение или что-то отвлекло) и не вынужденными (когда мысли сами собой сменяются на другую тему). И сейчас скажем, как нужно пользоваться перерывами при брани с помыслами.

1. Если человек был зациклен на каких-то помыслах, и вынужденно отвлекся на какой-то реальный разговор или на какую-то ситуацию, то после этого надо стараться зафиксировать, когда бывшие уже ранее зацикленные мысли, которые были прерваны, начнут возвращаться, и начать тотчас вести с ними брань, а не увлечься заново.

Причем они будут возвращаться, во-первых, или без твоего желания вспомнить о чем ты до этого думал. Тогда они могут начаться с ассоциаций, когда человек вспомнит или того, с кем вел разговор, или что-то схожее с той темой. Или, во-вторых, как часто бывает, человек, наоборот, старается продолжить думать на ту тему, и это уже выработанная привычка, которую можно обозначить: «а так о чем я думал до этого?». И этого (т.е. самому напрягаться вспомнить бывшие мысли и диалоги) ни в коем случае нельзя делать подвизающемуся в трезвении и брани.

2. Если помыслы на одну и ту же тему, с которыми ты пробовал бороться вчера/позавчера, появляются на следующий день, т.е. был вынужденный перерыв на сон, то надо быть внимательным к их появлению, которое может произойти или тотчас как проснулся или позже.

В данном случае дело в том, что если ты старался проводить брань в первый день, и она не получалась потому, что были свежие эмоции и впечатления, при которых трудно усердно противиться и молиться, то на следующий день поможет то, что ты уже знаешь, что это страстный помысел (если конечно, боролся с ним вчера).

А так же помощью по естеству есть то, что после отдыха эмоции успокаиваются или изменяются (например, страха или недовольства стало меньше). На следующий день сила докучливых помыслов нарастает по мере думания, и им надо для развития вновь получить поддержку. И вот если не произойдет изначально их поддержания, то они уже не набирают вчерашнюю силу и их легче фиксировать и противостоять им.

(Это если человек проводил брань в предыдущий день, а если не проводил, как это обычно бывает у людей, то хотя бы осознание, что тебя вчера эти мысли уже мучили и держали в напряжении, может помочь не увлечься ими сегодня).

### 2. Различение и определение возвращающихся помыслов, как навязчивых от страстей и от бесов

Далее идет этап различения помыслов, когда трезвящийся делает некий анализ своих мыслей.

Как мы говорили в разделе 5.4.1. «Об определении помысла как навязчивый/докучливый/стужающий», следует определять возвращающиеся и зацикленные суждения/диалоги как навязчивые/стужающие/пленение, а также, что это помыслы от бесов. Такие определения помогают душе очнуться и вспомнить, что надо проводить с ними брань, а не увлекаться этими помыслами/диалогами. В случае с возвращающимися после уже проведенной брани, можно резко сказать себе, например: «это ты уже говорил/думал, и опять начал по кругу».

Но, к сожалению, не так всё просто на практике и с этим условием. И далее приведем причины, почему это бывает сложно сделать.

### Появление новых вариантов суждений/диалогов на ту же тему могут не восприниматься как продолжение навязчивых помыслов

В разделе 5.2.2. «Повторение одних и тех же мыслей или разных вариантов» мы говорили, что можно повторять одни и те же варианты/доводы/версии высказываний, а можно придумывать новые варианты, связанные с той же темой.

Если это повторные помыслы с бывшими ранее высказываниями/вариантами/доводами, и с ними уже проводилась брань, то в этом случае у души есть шанс не увлечься ими, если будет определено, что ты уже так думал/что эти мысли уже звучали, и что даже провел с этим брань. Но обычно то, что это уже думалось ранее, душой не помнится и она повторяет одно и то же по несколько раз. Причиной этому является то, что если человек повторяет одни и те же высказывания в чей-то адрес, то это означает, что он услаждается своими доводами/обвинениями/оправданиями и т.п., т.е. ими как бы любуется. При таком любовании надоедливости не возникает, т.к. это приносит некое удовольствие (особенно тяжести и надоедливости от помыслов не возникает при первых повторениях одних и тех же фраз). И именно это переживание некого удовольствия не приводит к осознанию, что ты сейчас находишься в страстном состоянии, что помыслы навязчивые и что ты повторяешь одно и то же.

Если же в возвращающихся помыслах звучат новые варианты суждений/оправданий/обвинений и т.д. на эту же тему, то здесь душа тотчас увлечется/заинтересуется этими вариантами, и ей будет казаться, что это она рассуждает о нужном, т.к. это новый вариант, о котором она еще не думала. Так, человек в мыслях высказывает кому-то вначале один аргумент, а через время – после перерыва между циклами или без перерывов – высказывает другой аргумент, затем третий и т.д. Все они касаются одного недовольства или ситуации, а значит, это относится к тому же помыслу. Но трезвящийся может считать его отдельным помыслом. По своему содержанию это так и есть, но по принадлежности к какой-то ситуации, он все же обозначается как понятие «один страстный навязчивый помысел». Но, не осознавая этого, подвизающийся не определяет его как страстный и навязчивый помысел, что не способствует успешной брани.

Так же в каждом последующем новом аргументе/варианте твоих слов в адрес другого происходит утверждение своей правоты, и душа представляется себе такой правильной/умной/остроумной, что ей тяжело отвергнуть это довольство собой.

Таким же приемом – новыми разными доводами – пользуются и бесы.

**Феофан Новозерский** (Наставления, н.259): «Когда мы углубимся в мысли, тогда враг … заходит со всякой стороны».

Такая «тактика» страстей или бесов направлена на то, чтобы удержать душу в услаждении своими страстными мыслями, если они возвращаются в том же варианте, или при новых вариантах удержать ее в страстном состоянии на увлеченности новизной варианта.

Итак, малоопытный может не обращать внимания на возвращение одних и тех же помыслов после первой проведенной им брани. А также может воспринимать разные варианты мыслей/высказываний/доводов/аргументов на одну и ту же тему или ситуацию, как разные помыслы, а не как варианты высказываний одной темы, которые появляются через время. Поэтому следует учиться различать навязчивые помыслы по двум видам: услаждение уже бывшими и увлеченность новыми вариантами доводов. Осознание этого будет помогать душе очнуться, и начать молиться против этих помыслов.

### Об условии различения повторяющихся помыслов по страстям

При первом фиксировании того, что ты кому-то что-то говоришь, надо определить страсть (например, хвастовство, осуждение и др.) (об этом говорилось в разделе 5.4.1. «Нужно учиться различать помыслы по страстям»). Когда те же самые мысли возвращаются после первой брани, то различение страсти происходит легко, т.к. при первой брани человек уже понял какая страсть проявляется, например, от гордости – как желание доказать свою правоту и оправдать себя, или осуждение другого, при котором чувствуется своя «праведность»/хорошесть. И тогда можно только сказать себе, например: «опять гордость/осуждение. Все никак успокоиться не можешь - услаждаешься повторами».

Но бывает, что в возвращающихся помыслах в новых вариантах проявляются другие страсти, например, месть или злопамятство. И тогда лучше уметь различать и их. (Но даже если и не получится увидеть ту или иную страсть, то можно просто сказать себе: «опять эта тема и мои страсти лезут»).

### 3. О самопротивлении после первой брани

В разделе 5.4.2. речь шла о самопротивлении, к которому относится гнев/строгость на себя, самоукорение и напоминание о Суде, аде и смерти. При возвращающихся помыслах это условие брани также можно осуществлять, но очень коротко, а можно сразу перейти к молитве ко Господу. Причем может быть так, что при одной брани полезно укорить себя и напомнить о Суде и смерти, а при другой – сразу начать молиться; поэтому пусть каждый читатель сам определит, что ему будет подходить.

А вообще, опыт говорит, что новоначальным и малоопытным после определения, что помыслы навязчивые, лучше сразу начать усиленно молиться, и не надо ни долго укорять себя, ни рассказывать себе о том, как надо было поступить/сказать (даже по христианским заповедям), и долго не напоминать о Суде и смерти.

### 4. О молитве на возвращающиеся помыслы

В разделе 5.4.3. «Третье правило мысленной брани - молитва против этих помыслов» было подробно изложено это условие. При последующих бранях это правило ничем не отличается, и исполняется, как и в первой брани: зови Господа на помощь краткими, усиленными и много раз повторяющимися молитвами.

Итак, подведем итог об условиях брани с возвращающимися помыслами: для этого надо быть внимательным, и как только замечаешь, что они вновь появляются, надо определить их как уже знаемые тобой, т.к. эти помыслы на эту темы/ситуацию уже были тобой ранее зафиксированы и отвергнуты. В случае если это другие варианты помыслов, но на ту же тему/ситуацию, надо их осознать таковыми же, а не вестись на их новизну и надо определить их как навязчивые/страстные/бесовские, т.е. теми которые происходят от греха и которые не угодны Богу, т.к. в них преступаются заповеди (мстишь/осуждаешь/гневаешься/оправдываешься/превозносишься/хвастаешься и др.). Иногда обличить себя в страсти уже не надо, а иногда и надо. Эффективно бывает, если резко и строго сказать себе – не хочу уже про это думать, замолчи. Затем можно вновь кратко напомнить себе про Суд, ад и т.п. Обязательно надо молиться против них. И последнее условие - при каждом их возвращении надо проводить такую брань. Причем при частых возвращениях происходит некое сжатие этих условий – помыслы замечаются скорее; что они навязчивые и знакомые осознается моментально; страсти в них так же узнаваемы; и тут же быстро переходишь на молитву против них.

# 2.4.5. ПЯТОЕ ПРАВИЛО БРАНИ – по возможности откровение навязчивых помыслов опытному старцу/старице или обязательное исповедание страстей на исповеди

Есть и такое правило относительно стужающих (навязчивых) и страстных помыслов – объявление/откровение/исповедание помыслов. В данном контексте есть два вида понятия «исповедания». Первое – откровение помыслов своему наставнику/старцу и т.п., и второе – исповедание на исповеди страстей, которые проявлялись в этих помыслах.

## Откровение помыслов перед своим старцем/старицей

Это правило применимо только в том случае, если у христианина есть такой духовный наставник/старец/старица и т.п. (Это не исповедь, на которой только признаются и сообщаются грехи перед Богом).

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, кн., гл): «Исповедание или откровение всего духовному отцу есть самое благотворное действие в деле нашей духовной брани. Ничто так не поражает врага-душегубца и не разоряет козни его, как такой образ действования».

**Никон Оптинский** (Душеполезные поучения преподобных Оптинских старцев, гл. Брань с помыслами): «...Когда заметишь, что какая-нибудь мысль долбит по­стоянно и сердце к ней прилепляется, вот тогда это ужас­ная опасность; скорее надо бороться, чтобы выбросить ее, молитвой Иисусовой прогоняй, а если все же не в силах, исповедуй старцу».

**Игнатий Брянчанинов** (Аскетические опыты, ч.1, О чистоте): «Святые Отцы повелевают «блюсти главу змия» (Быт.3, 5), то есть усматривать самое начало греховного помысла, и отвергать его. Это относится ко всем греховным помыслам, но наиболее к блудному, которому содействует падшее естество, который, по этой причине, имеет на нас особенное влияние. Преп. Кассиан Римлянин заповедует новоначальному иноку пришедший ему греховный помысл немедленно исповедывать старцу (кн.4, гл. 27). Этот способ — превосходен; он для новоначального — наилучший; но и для преуспевшего бывает в иных случаях крайне нужен и всегда полезен, как решительно разрывающий дружество с грехом, к которому влечется болезнующее естество. Блажен кто может употреблять в дело этот способ! блажен новоначальный, обретший старца, которому он может открывать свои помыслы!».

**Анатолий Оптинский** (Душеполезные поучения преподобных Оптинских старцев, р. Откровение помыслов): «Мне очень приятно, что ты приучаешься открывать свои помыслы. Если и впредь так будешь делать, то многих избегнешь бед и скорбей. Многие из-за этого едут за несколько сот верст, тратят последнюю трудовую копейку, с какими неприятностями, в стужу, постоялые дворы, нечего поесть и попить, а все для того, чтобы получить вразумление и облегчение. Прочти у Аввы Дорофея об откровении помыслов. Даже великие старцы ходили к более старшим и опытным отцам научаться духовной жизни. Великий Антоний, будучи 95 лет, ходил к Павлу Фивейскому, которому было 115 лет».

**Макарий Оптинский** (Письма, т.6, п. 21 и др.): «По уставам иноческого предания, при пострижении от Евангелия предают старицам, а не духовным отцам, которым должны новоначальные открывать свою совесть для получения советов и наставлений, как противостоять искушениям вражиим; но это не есть исповедь, а откровение, исполняя в сем случае апостольское предание: исповедайте друг другу согрешения ваша (Иак. 5, 16). Таинство же исповеди совершенно другое и не имеет к откровению никакого отношения; обязанности духовника совершенно другие, нежели отношение к старицам. (т.3, п.94) …Соображаясь, сколько можно, с возможностью и с своим устроением, открывайся в недоумениях, в страстных и гордых помыслах, в скорбных приключениях, в осуждении и тому подобных. Откровение, тоже и покаяние, врачует немощи наши и увядает злые помыслы... и сказанные тебе слова на твои недоумения принимай с верою, с каковою должна и идти на откровение».

Новоначальные и малоопытные подвизающиеся должны делать это, так как:

**Антоний Голынский** (Путь умного делания, гл. Молитва умная деятельная): «Дьявол есть тьма и тайна беззакония и действовать может лишь тайно и во тьме, до времени своего объявления. Когда же он обнаружен и свет проникает туда, где он пребывал во мраке и лукавстве, - он без оглядки бежит, палимый светом. Так же откровение обессиливает дьявола и во время исповеди помыслов старцу. Обнаруженный, да еще при свидетелях, он вынужден удаляться».

**Иоанн Кассиан** (Послание к Кастору…, кн.4, гл.9): «(Старцы) стараются возводить их (новоначальных) к большему совершенству….Тотчас, по возникновении их (помыслов), открывать старцу своему, и в суждении о них не доверять своему мнению, а считать худым или добрым только то, что старец признает таким. От того хитрый враг ни в чем не может уловить молодого монаха, как неопытного, ничем не может обольстить того, кто полагается не на свое, а на старцево суждение».

Делалось это и для того чтобы обучаться правой брани на текущих примерах, а потом самому уметь бороться с подобными помыслами. Так как ранее духовный ученик жил рядом или вместе со своим старцем, то он должен был рассказывать ему смущающие и другие мысли, чтобы тот более конкретно объяснил/различил ему, что это за страсть, показал, как надо противоречить такому помыслу, и сам помолился ко Господу о своем ученике.

**Игнатий Брянчанинов** (Советы относительно душевного иноческого делания гл. 44): «Для отражения греховных помыслов и мечтаний отцы предлагают два орудия: 1) немедленное исповедание помыслов и мечтаний старцу и 2) немедленное обращение к Богу с теплейшею молитвою о прогнании невидимых врагов. Преподобный Кассиан говорит: "Всегда наблюдай главу змея, то есть начала помыслов, и тотчас сказывай их старцу. Тогда ты научишься попирать зловредные начинания змея, когда не постыдишься открывать их, все без изъятия, твоему старцу". Этот образ борьбы с бесовскими помыслами и мечтаниями был общий для всех новоначальных иноков в цветущие времена монашества. Новоначальные, находившиеся постоянно при своих старцах, во всякое время исповедали свои помышления, как это можно видеть из жития преподобного Досифея, а новоначальные, приходившие к старцу своему в известное время, исповедывали помышления однажды в день, вечером, как это можно видеть из Лествицы и других отеческих книг».

**Отечник проповедника** (ст.1097): «Беседуя с неким старцем, жившим близ аввы Зенона, мы спросили его: “Если кого беспокоит греховный помысл и он, прочитав или услышав от отцов о борьбе с таким помыслом, хочет исправить свое душевное настроение, но не может, надо ли исповедать это кому-либо из старцев или должно руководствоваться прочитанным и удовлетворяться своей совестью?” Старец отвечал нам: “Должно исповедать отцу, но отцу, способному оказать помощь, и не уповать на себя. Боримый страстью не может сам себе принести пользы, в особенности если страсть обладает им».

**Макарий Оптинский** (Письма, т.6, п.182 и др.): «Господь даровал нам слово Свое, научающее нас в житии нашем, и вразумил богодухновенных отцов наших, прошедших путь жительства монашеского, оставить и нам учение, которое проходя можем победить врагов наших, борющихся с нами чрез наши же страсти. Но как бы ни были разумны и старательны, а без видимого руководителя трудно одним подвизаться, и потому отцы уставили чин повиновения старшим и опытным в духовной жизни, дабы, отсекая свою волю и разум, повинуясь во всем руководителям, пришли в навык добродетелей и стяжали бы смирение, которое всю силу вражию сокрушает и все сети и козни его разрушает. (т.5, п. 14). … Нужно к руководству и к откровению иметь человека и что гораздо тяжелее самим собою управлять, как бы ни был кто премудр, почему и нелегко будет идти самочинным путем и без откровения…. Но к кому иметь сие отношение — должна каждая из вас явить свою веру и сердечное расположение. По сим качествам дарует Бог и слово, и утешение, и развязку в недоумении; а враг, ненавидя гласа утверждения, не допускает до сего, потому что ему удобно коварства свои в них неутвержденных действовать и возмущать. … Надобно молиться Господу и просить Его, да пошлет таковую мать или сестру по духу, к коей бы могли извещатися. Вот сие наше всем вам наставление...».

От наставлений старца и от того, какие страсти он различал в ученике и сообщал ему (чего тот мог и не видеть в себе или неправо оценивать) со временем новоначальный становился более опытным в этом умном делании, и, например, быстрее замечал свои помыслы, умел уже их различать, и если подобные и привычные помыслы уже были разобраны со старцем ранее, то он уже сам проводил с ними брань по тому, как указывал ему старец. Со временем он и сам мог помогать другим в этом делании.

**Феофан Затворник** (Что потребно покаявшемуся …, гл. 1): «Будут рождаться мысли, определения, суды, планы, пожелания, страхи, похоти; непрестанно извнутрь будет точиться то то, то другое. Касательно всего этого один закон: все открывать своему наставнику: и доброе, и худое. Этим будет очищаться всегда внутреннее. Наставник будет иметь основание, как судить о состоянии ученика; не будет траты времени; всевозможные уклонения мысленные и сердечные устранятся; под руководством наставника будет приобретаться опытность в разбирании помыслов сначала своих, а далее и всех других. Потому-то св. отцы сему откровению приписывают необычайную силу в деле спасения…».

Но, к сожалению, в современное время этого умного делания, такого правила и таких опытных старцев почти нет (а если и есть, то они могут быть скрыты в монастырях и не доступны мирским христианам). Более того, есть считающие это делание неправым.

**Макарий Оптинский** (Письма, т.5, п. 110): «...Соболезнуем, что спасительное установление — откровение помыслов — у вас находится не только в забвении и в пренебрежении, но даже и в посмеянии. Прочти главы св. Симеона Нового Богослова, св. Иоанна Лествичника, св. аввы Дорофея, св. Каллиста и Игнатия, 14 и 15 главы, и св. Кассиана в Слове к игумену Леонтину; найдете в оных согласно, что невозможно спастись без откровения помыслов и покорения своей воли и разума. Как же бедственно сопротивляться толикому учению святых и всепремудрых мужей, в них же сам Святой Дух действовал».

А так дух настоящего времени таков, то христианин должен сам изучать писания святых отцов о страстях, и ему придется учиться самому замечать, останавливать и различать помыслы, с последующей молитвой против них. И Господь ему поможет приобрести опыт.

**Макарий Оптинский** (т.5, п.109, 215): «Не имея никого окормляющего, или, по-твоему, с кем бы душу отвести, — паче должна читать книги и окормлятися ими с призыванием Божией помощи. (215) …А когда не можешь сего сделать (иметь откровение, или совет, не доверяя своему разуму), то сама умудряйся и поучайся в том, что более приводит нас к смирению и показует гнусную гордость и от оной происходящий вред».

**Игнатий Брянчанинов** (Аскетические опыты, ч.1, О чистоте): «Тем инокам, которые не имеют возможности непрестанно относиться к старцу, Отцы повелевают явившийся греховный помысл немедленно отвергать, никак не вступая с ним в беседу или прение, от которых непременно последует увлечение грехом, и устремляться к молитве».

**Моисей Оптинский** (Душеполезные поучения преподобных Оптинских старцев, р. Руководство): «Ежели нет руководителя человека, может руководствовать своя совесть и разум. В случае же скудости разума, может наставиться от Писания. Писания ли здраво не может разуметь, может, по совету святого апостола Иакова, обращаться к Богу и молиться об оном. «Если же у кого из вас недостает мудрости, да просит у Бога, дающего всем просто и без упреков, - и дастся ему» (Иак.1, 5)».

(О научении из учений святых отцов различать помыслы и бороться по их правилам мы говорили ранее)

Также следует особо отметить, что нельзя говорить о помыслах с неопытным человеком, т.к. это может невольно способствовать тому, что слушатель начнет осуждать тебя за то, что ты так думаешь, и тем самым будет захвачен внутренним осуждением, которое ни тебе не принесет пользы, ни ему. Или неправо различит помыслы, и зло может определить как добро, и наоборот. И именно поэтому святые отцы говорят:

**Антоний Великий** (Добротолюбие, т.1, Устав отшельнической жизни, гл. 72-74): «Не всем открывай помыслы свои, а только тем, которые могут врачевать душу твою. Не всем открывай помыслы свои, чтоб не быть в соблазн брату своему. Ко всем имей приятельское расположение, но не всех имей советниками».

**Авва Исаия** (Духовно – нравственные слова, сл.9): «Не открывай пред всеми помыслов своих, чтоб не дать преткновения ближнему своему; но открывай помыслы свои отцам твоим, чтоб благодать Божия покрыла тебя».

Хотелось бы заметить и то, что иногда христиане, те, кто все же рассказывают о свои докучливых помыслах или о страстях своим духовникам, жалуются о своем неисправлении и просят помолиться его, чтобы помыслы его оставили. Но при этом сами даже не пытаются с ними бороться.

**Лев Оптинский** (Душеполезные поучения преподобных Оптинских старцев. гл. Покаяние): «Все одно пишешь, что жалуешься на себя о неисправлении своем и просишь во утверждение молитв святых; я хвалю твое желание и желаю, чтобы <оно> в сердце твоем произрастило достойный плод исправления и покаяния. Но знайте, что желание без дела нисколько не воспользует, так как и вера без дел мертва есть, точно так и желание без благого начала мертво есть и молитвы не только нас грешных, но и самих угодников не в силах помощи тем, которые сами не стараются о исправлении своем; потщись, возлюбленне, полагать с Божиею помощью начало и спасешься, и Господь тебе поможет во всем...».

**Феофан Затворник** (Сб. проповедей «Небесный покров над нами» гл.15): «Рассказывают, что в Египетских пустынях жил инок, которого одолевала одна страсть. — Пришел он к св. старцам, открыл им немощь свою и просил помолиться. Они по обычаю назначили пост и молились. Когда потом пришел тот инок, они спросили его: "Что теперь легче ли?" — "Нет, — говорит, — все по-прежнему". Святые старцы опять стали молиться, но когда пришел тот инок, у него опять было все по-прежнему. Старцы в третий раз помолились, и это не помогло. — Тогда они помолились уже не об иноке, а о том, чтоб им открыто было, что такое значит, что молитва их не приемлется. — И было им открыто: потому не слышится молитва, что этот инок сам лелеет свою страсть и не борется с нею. Тогда старцы позвали его и сказали: "Поди прежде вооружись сам против страсти и употреби свой труд к преодолению ее; тогда и наша молитва поможет тебе, а без этого хоть все Святые — и земные и небесные — станут молиться о тебе, помощи никакой не будет"».

На этом закончим кратко говорить о принципе подвижнического откровения помыслов.

## Исповедание навязчивых или «буревых» помыслов на исповеди

Второе обязательное для всех христиан - исповедание помыслов, а точнее сказать, страстей, которые проявлялись в этих помыслах. Оно должно происходить на исповеди пред священником (о нем мы только отметим, т.к. оно всем хорошо известно. А делает ли это христианин или исповедует только свои грехи на деле, пусть каждый ответит сам…).

**Игнатий Брянчанинов** (Советы относительно душевного иноческого делания, гл.32): «Греховные помыслы и ощущения возникают из падшего нашего естества, но когда греховные помыслы и ощущения начнут постоянно и усиленно приходить (станут навязчивыми/«буревыми» - от сост.), то это служит признаком, что они приносятся врагом нашим, падшим ангелом, или же он понуждает падшее естество наше плодить их особенно. Такие помыслы и ощущения должно исповедывать духовнику, так часто и дотоле, доколе они стужают, хотя бы духовник был муж простосердечный, без славы святого. Вера твоя в святое таинство исповеди спасет тебя: благодать Божия, присущая таинству исповеди, исцелит тебя. … Против усиленного и учащенного нападения греховных помыслов и ощущений, называемого на монашеском язык бранию, нет лучшего оружия для новоначального, как исповедь. Исповедь - едва ли не единственное оружие для новоначального во время брани. По крайней мере она - оружие самое сильное и самое действительное. Как можно чаще прибегай к нему во время напасти, нанесенной диаволом: прибегай к нему, доколе диавол и нанесенная им напасть не отступят от тебя. Диавол любит злодействовать тайно…. Он не терпит быть обнаруженным и объявленным; будучи обличен и объявлен, кидает добычу свою, уходит. Помыслы, хотя и греховные, но мимоходящие, не усиливавшиеся усвоиться душе, не нуждаются в немедленной исповеди».

Обращаем особое внимание, что если откровение помыслов это передача конкретных мыслей, которые были замечены, то на исповеди надо говорить в общем, без подробностей, с указанием от какой страсти.

Также святые отцы говорят, что если же нет возможности открыть опытному старцу или рассказать их на исповеди, то:

**Антоний Голынский** (Путь умного делания, гл. Молитва умная деятельная): «В случае, когда будет беспокоить один и тот же навязчивый помысел, не отступая дня два или три (но лучше до этого времени не затягивать - от сост.), а рядом нет опытного человека, которому можно об этом поведать, и ты изнемогаешь в борьбе, тогда встань в келье своей перед иконой, подними вверх руки и скажи вслух Господу, здесь присутствующему, о нападающем на тебя помысле. Твердо веруй, что Бог приемлет твое исповедание, и дьявольские козни оставят тебя, будучи объявлены перед Господом».

## Следует знать, что тяжелая брань – это научение Господне противостоять пленению помыслов

Итак, обязательные условия правой брани изложены, и, казалось бы, на этом можно закончить вопрос о навязчивых, докучливых помыслах, но необходимо сделать еще пару заключительных замечаний.

Во-первых, приведем, что говорят святые отцы о том, почему Господь попускает бесам нападать на борющихся с помыслами. И пусть это знание послужит нам для укрепления в нашей брани.

Как же так происходит у верующего человека, который уже старается отвращаться от своих страстных помыслов и проводит с ним брань (навязчивость после выражения своей воли не иметь их), что они все равно мучают своим возвращением?

Святые отцы говорят, что Господь попускает повторно нападать бесам или не останавливает их силой Своей благодати, чтобы человек научился им противостоять, тем самым возрастая в вере и добродетелях (конечно, если подвижник будет постоянно стараться бороться с помыслами).

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, ч.2, гл.17): «…все, бывающее с тобой и в тебе, бывает для испытания тебя и обучения, чтоб ты научился, наконец, верно распознавать, что спасительно для тебя, и, следуя тому, сподобился получить венец правды, уготованный тебе благостию Божиею».

**Феофан Затворник** (Путь ко спасению, отд.3.3): «Продолжительные помыслы тяжелы, убийственны; им преимущественно принадлежит название искушающих. Знать касательно их надобно то, что они не от природы, хотя и свойственны ей по свойству своему, а всегда от врага; что Господь попущает их с особенным, касательно нашего очищения, намерением, чтоб испытать и утвердить нашу верность, веру, постоянство и умение созидать внутреннего человека, — потому должно благодушно терпеть их, хотя бы они слишком были оскорбительны для нового благодатного сердца, каковы — хулы, отчаяние, неверие, главное дело — во все время никак не склоняться на них, не усвоять себе и держать сердце в свободе от них, отделяя их от себя и своей свободы мыслию и верою».

**Иосиф Ватопедский** (Ватопедские оглашения, гл.8): «… не должно пугать никого из подвизающихся ради жизни вечной и заставлять их думать, будто это неожиданное смущение от страстей и помыслов есть нечто постоянное и возникло по причине их беспечности. Нет, братия, - это упражнения, посылаемые постоянно заботящимся о нас Промыслом Божиим, чтобы все, желающие сражаться, приобретали опыт мысленной брани. Бог попускает нам претерпевать искушения в зависимости от болезни, поразившей нас, — страстей и дурных привычек, — а также в зависимости от нашего общего внутреннего состояния, вызванного грехопадением. Таким образом, горькая чаша божественной жалости преподносится нам то с более суровым, то с более снисходительным содержанием».

**Антоний Голынский** (Путь умного делания, гл. Молитва умная деятельная): «Если борьба не отступает от тебя даже после исповедания помыслов пред Богом, тогда принимайся усерднее со вниманием за молитву и знай, что Господь хочет через такую брань научить тебя еще большему терпению, подготавливает тебя, как отец дитя, к большим искушениям, чтобы в этой борьбе и терпении созидалось дело твоего спасения. Господь, попуская продолжение брани, укрепляет, усиливает в борьбе твои добродетели, в то время как страсти сердечные в этой борьбе обессиливаются. Во всех случаях устраивает Бог полезнейшее для тебя, ты же не отчаивайся и сильно не унывай…. Прибегать к Господу, как указано выше, умоляя избавить от борьбы с помыслом, следует как можно реже - лишь в крайних случаях изнеможения и отчаяния, ибо борьба есть удел воина и надо сражаться, а не уклоняться от борьбы. Лучше всего, внимая молитве, не унывать, а бороться и бороться. Борьбой достигается победа, борьбой обретаем мы добродетель, приближаемся к Богу и сплетаем венец славы на главу разума. Бояться различных неприглядных помыслов не надо, так как в борьбе с ними человек благодатью готовится успешно проходить поприще еще больших искушений и постигать силу и славу Божью, от Господа получая помощь и терпение в борьбе». (Гл. Молитва словесная): «В том случае, когда некому поведать (безотвязный) помысел, определи себе не соглашаться с помыслом во всю жизнь твою и, не унывая, борись. Господь, видя твое стремление к добру и твою борьбу. Сам поможет тебе, запретив помыслу, или, не отнимая брани, подаст терпение. Попускает Бог это для того, чтобы ты мог за свою борьбу и терпение обрести спасительный прибыток и нанести в свое время дьяволу глубокую рану во главу».

## Нужно иметь память о том, что тебе, грешнику, предстоит продолжительная брань против разных страстных помыслов

И закончить этот раздел хотелось бы следующим. Исходя из этих полезных для нас попущений, нельзя отчаиваться о том, что не получается брань с помыслами или что нападают бесы и страсти через навязчивые или страстные помыслы.

Подвижнический внутренний путь познания себя и отвержение того, что ты собрал за всю свою жизнь порочного - это долгий путь, с постоянной и усердной работой над собой (обучение себя трезвению, различению страстей, брани со своими страстями и молитве). Если же христианин рассчитывает на то, что как только он начнет учиться внимательно молиться, бороться со страстями и помыслами, то они, как по мановению волшебной палочки, уйдут и появится настоящая искренняя молитва, или в уме будут рождаться всегда только добрые помыслы, или что он будет видеть все страстные помыслы и одерживать победу над ними, или что этот путь легок и непродолжителен, то он со временем обязательно будет испытывать или разочарование в брани, или отчаяние о себе, или займется самоедством, или вообще бросит заниматься умными деланиями – трезвением и молитвой.

Вступивший на истинный христианский путь познания себя и очищения от своих страстей должен уготовить себя на то, что он часто будет видеть в себе и забвение о молитве и рассеяние при ней, у него будет не чувствие ее, также у него не будет получаться видеть свои помыслы, не будет получаться брань с ними, он постоянно будет падать и вставать, будет продвигаться вперед, а потом откатываться назад, будет то нерадив, то ревностен и мн. др. Этот путь соответствует следующей мудрости: «Чадо, аще приступаеши работами Господеви Богу, уготовь душу твою во искушение» (Сир. 2, 1). И подвизающийся христианин должен быть настроен на то, что ему надо идти, как сможет - с падениями, стояниями на одном месте и продвижениями вверх, но главное, идти, и идти с верой и упованием на Спасителя нашего Господа Иисуса Христа.

(Приведем много поучений о не отчаянии и мужестве в брани, и пусть каждый читатель выберет себе сам помыслы из них, чтобы укреплять себя ими в брани)

**Иоанн Кассиан** (Послание к Кастору…, кн.6, гл.6): «…Необходимо всякому, поставленному для борьбы, хотя бы часто преодолевал и побеждал своего противника, и самому иногда быть уязвленным».

**Нил Синайский** (Письма, п. 1, 148): «Не приходи в малодушие, но мужайся, храня твердый образ мыслей, ибо мужественный, хотя и в ранах будет, несомненно победит, сражаясь и раненный».

**Ефрем Сирин** (В исправление тех, которые предаются страстям…): «Предстоит великая брань; не пренебрегайте ею, не думайте, что достигли вы уже совершенства. Много труда и много подвигов потребно для того, чтобы спастись».

**Евергетин** (т.4, гл.6, Из св. Ефрема): «Никогда не сдавайся, брат, перед приходящими помыслами, ибо сражение еще только начинается. Посмотри на дождевую канаву: когда пройдет дождь и живительная вода начнет стекать в канаву, сначала вода будет совсем мутная, но со временем вся муть осядет. Поэтому, возлюбленный, только не сдавайся. …Знай только, что чем больше ты сражаешься и терпишь, работая Господу, тем больше очищается твой разум и помышления. Господь сказал: «Всякую у Меня ветвь, не приносящую плода, Он отсекает; и всякую, приносящую плод, очищает, чтобы более принесла плода» (Ин 15, 2). Только стремись к спасению, потому что Бог помогает тем, кто стремятся спастись».

**Авва Серен** (Собеседования Иоанна Кассиана 1-е, гл. 21): «Где есть подвиг, сражение, битва или борьба, там необходимо бывает усилие, труд, беспокойство…»

**Иоанн Лествичник** (Лествица, сл.26): «Неленостная душа воздвигает бесов на брань против себя; с умножением же браней умножаются и венцы. Неуязвляемый супостатами не получит никакого венца; а кто от случающихся падений не упадает духом, того восхвалят Ангелы, как храброго воина».

**Иоанн Златоуст** (т.1, ч.1, К Феодору падшему, Увещание 2-е): «Зло не в том…, чтобы, сражаясь, пасть, а в том, чтобы упавши, так и оставаться; не то бедственно, чтобы воюя быть раненным, но то, чтобы после поражения отчаиваться и не заботиться о ране».

**Иоанн Златоуст** (т.10, ч.1, б.8): «Не будем же отчаиваться; не столь опасно пасть, как упавши лежать; не столь страшно быть раненным, как, будучи раненным, не желать исцеления, потому что "кто может сказать: я очистил мое сердце, я чист от греха моего?" (Притч.20:9). Говорю это не для того, чтобы сделать вас более беспечными, но чтобы удержать вас от отчаяния».

**Исаак Сирин** (Слова подвижнические, сл. 7, Совет преп. Мартиниана): «Не бойтесь, что жестокость брани непрерывна и продолжительна; не приходите в колебание от долговременности борьбы; не ослабевайте и не трепещите от вражеских ополчений; не впадайте в бездну безнадежности, если, может быть, и приключится вам на время поползнуться и согрешить. Но если и потерпите что-нибудь в сей великой брани, будете поражены в лице и уязвлены, сие нимало да не воспрепятствует вам стремиться к доброй вашей цели. Паче же пребывайте в избранном вами делании, и достигайте сего вожделенного и похвального качества, т.е., чтоб оказаться в брани твердыми, непобежденными, обагренными кровию язв своих, и никоим образом не прекращайте борьбы с своими сопротивниками».

**Макарий Оптинский** (Письма, т.3, п.76 и др.): «Кто начинает проходить духовную жизнь, то обыкновенно и брань духовная сильнее восстает на них; и ежели мы не можем вдруг сделаться победителями, то не должно о сем унывать и скорбеть, но, видя свои немощи, смиряться и приносить Господу покаяние. (т.4, п.50) … невозможно быть не боримыми страстьми. Но в борьбе бывает победа и побеждение, и в чувственной брани — по мере физических сил и искусства, а в нашей духовной брани — по мере внимания, бодрствования и смирения, а паче Божией помощи, которую всегда должны призывать, не надеющиеся на себя. (т.4, п.53) Борьба же не на один день, а обучение в ней требует многого времени, труда и помощи Божией. (т.6, п. 130) Как нельзя из рекрута вдруг или скоро сделаться генералом и, не быв на многих сражениях, быть искусным воином, так равно, а еще и более, не успевши вступить в поприще духовной брани, уже думать, что оной научилась; или желать скоро освободиться от страстей и лететь выспрь, день от дня возвышаясь. Не думай о себе, что будто бы ты уже и научилась духовной брани; нет, оная многообразна, и не надейся вскорости победить страсти: это требует многого времени, подвига, труда, смирения и помощи Божией. Но хотя бы мы имели подвиги, труды, но все без смирения и помощи Божией ничего не успеем. …Но ведь это дело не одного дня или года, но многого времени потребно. Однако о сем не унывай, что не видишь в себе святыни <исправного жития>; это бы был верный знак гордости и прелести, когда бы ты утешалась мнимою своею святостью. Помни, что пред Богом лучше грешник с покаянием, нежели праведник с гордостью…. Итак, опять повторяю: не малодушествуй от частости браней и побеждений <падений>; ибо и малодушие есть знак гордости. Читай святых отец учение, и со временем навыкнешь должному и избежишь прелести и во всем безмерия или оскудения, но царским путем да сподобит тебя Господь идти». (Душеполезные поуч. преп. Оптинских старцев, гл. Ярость) …вы, не видя в себе исправления, падаете духом и унываете, а надобно бы, видя свою нищету в духовном делании и в неисполнении заповедей, смириться и приносить покаяние, тогда милость Божия посетит вас и дарует вам успокоение: «Бог на смиренныя призирает» (Ср.: Пс. 112, 6)».

**Моисей Оптинский** (Сб. «Душеполезные поучения преподобных Оптинских старцев», гл. Духовная брань): «Не изнемогай духом и не унывай в противностях, но обращайся ко Господу с смиренным молением и веруй, что придет к тебе помощь. Я уповаю, что не оставит вас Бог искуситься паче силы, но сотворит со искушением и избытие (облегчение), еже возмощи (чтобы помочь) вам понести. … Непохвально, что побеждаешься от помыслов и падаешь, но то еще хуже, что отчаиваешься. Мы находимся в борьбе, падаем и восстаем, и мужественнее на брани бываем, но отнюдь не надобно отчаиваться, а смиряться и каяться, хоть и стыдно, но должно».

**Феофан Затворник** (Путь ко спасению, отд.3, 3): «Если же и поражен будешь, — сокрушайся, но не бегай от Бога, не упорствуй; спеши умягчить сердце и довести его до раскаяния. Нельзя не падать, но можно и должно, упавши, восставать. Бегущий спешно, если и споткнется на что, спешно встает и опять устремляется по пути к цели — подражай ему. Господь наш подобен матери, которая ведет дитя за руку и не покидает его, хотя бы он очень часто спотыкался и падал. Лучше вместо бездейственного уныния ободрись к новым подвигам, извлекши из настоящего падения урок смирения и осмотрительности, чтобы не ходить там, где скользко и где нельзя не падать».

**Феофан Затворник** (Слова во святую Четыредесятницу …, В неделю вторую Великого Поста): «Когда же конец (браней со страстными помыслами)? Определить этого нельзя. Можно сказать только то, что чем кто бодреннее борется, не поддаваясь никакому страстному влечению, тем скорее начинают ослабевать в нем страсти, и, по мере того, как длится такая неуступчивая брань, мир и тишина начинают водворяться в душе. С продолжением времени она приходит в тихое и мирное устроение, в котором, как в полночной тишине, начнет царствовать глубокое безмолвие - знак, что враги далеко прогнаны или положены на месте. Помоги, Господи, всем нам получить такое благо!».

**Феодор Студит** (Наставления, н. 163): «…нам против него (диавола) нужны большое трезвение, большая бдительность, большая осмотрительность и тщание, чтоб он не напал на нас и не уранил. Зная его замыслы и козни, вооружимся всячески и станем противовоевать и отражать его, не ленясь и не послабляя ни себе, ни ему; как и он не отступает и не делает послабления, ища погибели нашей. Хотя бы многократно нападал он в день и терпел неудачу, все стоит на своем, как бы не начинал еще борения, и снова нападает еще сильнее, взяв с собою и других духов злобы. Так и нам не должно отступать или послаблять себе при таких ежедневных и ежечасных на нас нападениях. Хотя бы мы показали уже много внимания и напряженного усилия и с успехом, не будем изменять сего; но всегда будем держать равное против него рвение, возбуждение и сопротивление, чтоб, видя такое наше сильное врагу противодействие, Бог радовался и веселился о нас, и св. Ангелы Его, помогающие нам по Его внушению и мановению. Ибо мы не достигли еще в меру бесстрастия и вместе с ним свободы от браней, чтоб ум наш безмолвствовал в себе, не подвергаясь борениям. Это многими трудами, потами и подвигами наследовали и наследуют неутомимые ревнители. Нам же, коих обдержит еще страстность, необходимо настойчиво пребывать в подвиге и утомлении непрестанном, не унывая и не опуская рук, при виде своей изменчивости и при переменах в тактике врага, по причине коих каждодневно и каждочасно приходится будто снова начинать. Таково дело подвизающихся искренно: за то и венец каков? – Свято – достигнуть высот бесстрастия; но блаженно и второе – не быть побеждену в бранях, и всегда противостоять, подвигаясь постепенно к той высоте и совершенствуясь. Мученическую корону получит и таковой, как и воин, по возвращении с поля сражения, показывающий царю раны свои и язвы, не бывает презираем или осуждаем, а напротив получает похвалы, дары и отличия. Будем же подвизаться, как воины Христовы, и время свое будем почитать не иным чем, как временем схватки с врагами».

Закончив вопрос о навязчивых мысленных разговорах, приступим к рассмотрению следующего вида страстных помыслов – повторы после реального общения.

(Продолжение следует)