**О духовно - подвижническом понятии «трезвение», и о двух умных/духовных деланиях - молитвенном и помышляющем трезвении**

Ника

[Вводное слово. 2](#_Toc192203082)

[Раздел 1. О разных определениях понятия «трезвение» 3](#_Toc192203083)

[Трезвение – как естественная способность внутреннего внимания и как сосредоточенность 5](#_Toc192203084)

[О разных определениях «трезвения/внутреннего внимания» в поучениях святых отцов 6](#_Toc192203085)

[1.1. Святоотеческие определения «трезвения» со словами «сердце» и «ум» 8](#_Toc192203086)

[1. О разных значениях слова «сердце» 9](#_Toc192203087)

[Сердце - как мышление/думание/орган мысли. 9](#_Toc192203088)

[Сердце - как внутренний человек 9](#_Toc192203089)

[Сердце - как чувства и эмоции 10](#_Toc192203090)

[Сердце – как вместилище греха и место действия диавола 11](#_Toc192203091)

[Сердце – как центр высшей функции духа человека 12](#_Toc192203092)

[2. О разных значениях слова «ум» 13](#_Toc192203093)

[Ум - как мысли/помыслы и способность человека мыслить 13](#_Toc192203094)

[Ум как внимание. 14](#_Toc192203095)

[1.2. Другие определения «трезвения» 14](#_Toc192203096)

[Трезвение нередко обозначается как «бодрый страж» 14](#_Toc192203097)

[Трезвение/внимание иногда обозначают и «оком ума», как способность видеть/замечать, что происходит в помыслах 16](#_Toc192203098)

[Трезвение, как «затворение двери» 17](#_Toc192203099)

[Трезвение с самоосознанием может называться и «светом ума», «ясностью рассудка» 17](#_Toc192203100)

[Раздел 2. В поучениях святых отцов указывается два вида умного делания: молитвенное и помышляющее трезвение 17](#_Toc192203101)

[Поучения об общем трезвении/бодрствовании христианина 19](#_Toc192203102)

[2.1. Вступительный краткий анализ о двух видах трезвения в поучениях святых отцов 21](#_Toc192203103)

[О разных святоотеческих определениях умного делания - ПОМЫШЛЯЮЩЕГО трезвения 22](#_Toc192203104)

[О разных определениях МОЛИТВЕННОГО трезвения – как внутреннего сосредоточения на словах молитвы 27](#_Toc192203105)

[В некоторых поучениях есть четкие указания «во время молитвы» и «не во время молитвы»/«после молитвы», а некоторых - нет 32](#_Toc192203106)

[Некоторые поучения можно отнести и к молитвенному, и к помышляющему трезвению 34](#_Toc192203107)

[Примеры о двух видах трезвения в поучениях Иоанна Лествичника с толкованием греческого перевода 35](#_Toc192203108)

[2.2. О различии помышляющего и молитвенного трезвения 39](#_Toc192203109)

[Молитвенное трезвение происходит во время молитвы, а помышляющее – вне ее 41](#_Toc192203110)

[При молитвенном трезвении есть осознание, что говоришь с Богом, а при помышляющем – что Бог всегда видит твоего внутреннего человека/сердце 42](#_Toc192203111)

[Эти делания имеют разные «умные операции» 44](#_Toc192203112)

[Трезвение вне молитвы над своими помыслами предусматривает брань со страстными помыслами, а не переключения внимания - как при молитве 45](#_Toc192203113)

[При внимательной молитве происходит теоретическое обучение души о грехах, а при внимании на свои мысли и эмоции в жизненных ситуациях - практическое 47](#_Toc192203114)

[Трезвение вне молитвы неразрывно связано с рассудительностью/любомудрием, чего нет при молитвенном трезвении 47](#_Toc192203115)

[При практике помышляющего трезвения существует практика исповедания/открытия своих помыслов более опытному подвизающемуся, а для молитвенного трезвения этого не нужно 49](#_Toc192203116)

[2.3. О взаимосвязи молитвы и помышляющего трезвения 50](#_Toc192203117)

[Заключительным условием брани со страстными помыслами при помышляющем трезвении служит молитва 51](#_Toc192203118)

[Помышляющее трезвение, как истинное познание себя внутреннего, приводит к молитвенному плачу/сокрушению/покаянию 52](#_Toc192203119)

[Трезвение над своим внутренним человеком с бранью со своими страстями приводит к сближению с Богом 55](#_Toc192203120)

[Об основных естественных возможностях для двух умных деланий у монаха и мирского христианина 57](#_Toc192203121)

*«Сохраняй (ум) всегда не развлеченным, сосредоточенным внутри себя…. Ибо ум, не охраняемый таким образом, ничем не отличается от необузданного коня, или трости, колеблемой всякими ветрами» (Максим Грек. Нравоучительные сочинения, сл. 12)*

 *«Это делание некоторые из отцов назвали … трезвением и противоречием (помыслам), иные - еще рассмотрением помыслов и хранением ума» (Симеон Новый Богослов. Слова, сл.68)*

## Вводное слово.

То, о чем будет подробно сказано в этой теме, относится к духовно-подвижническому подвигу трезвения, который имеет разные определения и разные виды.

С.М. Зарин (Аскетизм по православно-христианскому учению, гл.4, р.3): «Подвиг трезвения по своим характеристическим особенностям обозначается в аскетической письменности различными названиями, из коих особенно примечательны следующие: «подвиг и труд ума» (Макарий Егип., Иоанн Кассиан), «собрание себя в одно место» (Исаак Сирин, Василий Великий) или иначе «самособрание», «собрание внутрь» (еп. Феофан), «внутреннее делание» (Древний Патерик, еп. Феофан), «сердцевое делание» (еп. Феофан), «сокровенное делание», «духовное делание» (Исихий)».

Но это далеко не все названия; их намного больше, а, учитывая и то, что у него есть разные виды, то бывает нелегко разобраться в этом вопросе читающим свято-отеческие учения, особенно тем христианам, которые мало читают их творения.

В этой главе скажем о том, в чем суть трезвения, и покажем разницу двух его видов – трезвения при молитве (молитвенного трезвения) и трезвения вне молитвы (помышляющего) (так составитель обозначает эти делания, чтобы их четко разграничить). Трезвение, как внутреннее внимание в этих двух видах подвижнического делания имеют отличия и сходства, и о них мы укажем в этой главе.

Заметим и то, что если подвижники прошлых времен хорошо знали о духовной жизни и трезвении, то этого нельзя сказать о нас.

Эти два делания обязательно должны твориться каждым христианином, независимо от того, где он живет – в мире или монастыре, но, к сожалению, в мире и без опытного руководителя это очень и очень трудно делать.

А что касается изложения материала этой темы, то хотелось бы предупредить, что составленный материал будет изложен в очень простой форме, и делается это для тех христиан, которые никогда не занимались трезвением и о нем никогда не задумывались. А уже имеющие опыт в этих деланиях, надеюсь, не смутятся этой кажущейся простотой, т.к. материал в то же время будет системным и глубоким (и они смогут что-то полезное увидеть и для себя). И, надеюсь, некоторые читатели не отнесутся к этому кажущемуся простому материалу с духовной гордостью.

**Иоанн Кронштадтский** (Моя жизнь во Христе, ст. 1064): «При чтении известных истин не говори: это не новое, это я знаю, это я так же сказал. Все это гордость диавольская; такое настроение отзывается следующим мудрствованием: я все знаю, доброе и лукавое, - это значит почти следующее: я – всеведущий».

# Раздел 1. О разных определениях понятия «трезвение»

Итак, начнем говорить об «умном делании» и его видах, и сразу заметим один важный нюанс.

**Цветник священноинока Дорофея** (гл. 22): «О добром устроении души, умном делании и богомыслии, блюдении помыслов и хранении сердца в различных беседах говорили многие святые отцы: каждый из них – то, чему был научен благодатью Божией».

Итак, в святоотеческих поучениях употребляется разная лексика относительно какого-то понятия. К тому же и каждый подвижник говорил о тех или иных видах духовного делания и их особенностях.

Как говорит опыт общения составителя с современными христианами (и мирскими, и монашествующими, и священнослужителями), многие из них не совсем правильно понимают те или иные слова и выражения святых отцов, толкуют их по своему (без рассудительности, смешивая, без учета контекста, неопытно, а иногда и по своим страстям). И об этом говорили и святые подвижники.

**Паисий Святогорец** (Духовная борьба, ч.2, гл.2): «Для человека, который мыслит правильно, духовно, Священное Писание и книги Святых Отцов разрешают все затруднения. Он понимает смысл написанного четко и ясно. Однако если человек не занимается духовным деланием и его душа не очищена, то даже Священное Писание ему не поможет, поскольку все прочитанное такой человек истолковывает шиворот-навыворот».

**Письма Валаамского старца** (п.74): «Неопытные в духовной жизни могут покривить духовное делание».

Как видим, их неразумие и неопытность искажает их личный духовный путь и опыт, а если они еще и христианские писатели, то, заблуждаясь сами, вводят в заблуждения и их читателей. И получилось, что естественные и всем хорошо знакомые вещи, о которых говорилось в учениях святых отцов, но «на их языке», стали толковаться в каком-то загадочном, высокопарном и труднопонимаемом значении, а на некоторые поучения вообще не обращается внимания.

Итак, далее приведем много поучений и будут предложены различные определения понятия «трезвения», или внимания (независимо от вида делания: молитвенного или помышляющего), т.к., как уже сказано, именно неверность/искаженность терминологии может приводить к неправой духовной жизни; что сейчас нередко можно наблюдать в христианской среде…

### Трезвение – как естественная способность внутреннего внимания и как сосредоточенность

И прежде чем предложить поучения святых отцов, приведем исследовательские определения этого понятия.

Что касается научных обозначений «трезвения», то они есть разные. Кратко приведем нужные нам в этой теме психологические определения о внимании, и которые согласны с христианским учением (согласие же существует по причине того, что это - естественная способность, и изучать ее могут все люди).

Во-первых, «трезвение» общепринято определяется как «внутреннее внимание» или «внутренний наблюдатель».

Интернет – источники: 1) «Внешним вниманием называется направленность сознания на предметы и явления внешней среды (природной и социальной), в которой существует человек, и на свои собственные внешние действия и поступки. Внутренним вниманием называется направленность сознания на явления и состояния внутренней среды…» (и именно о последнем и говорится у святых отцов – от сост.) 2) «Можно различать чувственное и интеллектуальное внимание. Первое по преимуществу связано с эмоциями и избирательной работой органов чувств (т.е. какие человек испытывает эмоции и на что он обращает внимание вне себя – от сост.), а второе - с сосредоточенностью и направленностью мысли. При чувственном внимании в центре сознания находится какое-либо чувственное впечатление, а в интеллектуальном внимании объектом интереса является мысль». 3) «Латинские термины обозначают внимание как напряжение, напряжение души к известному объекту или ее обращение к нему. Французская и английская терминология заимствована из латинской. Русские термины (внимать, внемлю, внятный) указывают на действия взятия в душу известного объекта, на его усвоение субъектом. Наконец, немецкие термины обозначают примечание или замечание объекта субъектом, выделение этого объекта как особенно знаемого из других объектов».

(Вообще, о внутреннем внимании имеется очень много исследовательских работ, в которых раскрываются естественные механизмы этой способности. И знание о них могут быть нам полезными при ведении нашей духовной жизни).

А, во-вторых, под трезвением/вниманием еще понимается «концентрация, сосредоточенность».

В.А Снегирев. Психология: «… сосредоточения души в одном направлении … есть особого рода процесс, одинаковый в сущности при всяком содержании душевной деятельности: он называется «вниманием»».

Большая психологическая энциклопедия: «Сосредоточенность: 1. Направленность в одно место; собранность в одном месте. 2. Направленность, напряженность, устремленность на нечто одно; сконцентрированность внимания».

Интернет – источник: «Важнейшей особенностью психики является ее избирательность. Все ощущения, восприятия, впечатления, знания человек получает при участии внимания в познавательных процессах. Оно дает возможность из ряда действующих на человека впечатлений выбрать какое-нибудь одно и сосредоточиться на нем с тем, чтобы представить его с максимальной ясностью и отчетливостью. Внимание обеспечивает большую полноту и точность восприятия».

И это свойство внимания нам тоже очень важно изучить, т.к. от этого зависит наша молитва, т.к. для нее очень важна сосредоточенность на ее словах.

На этом закончим краткий и поверхностный обзор исследовательских понятий, и перейдем к нашему святоотеческому учению.

### О разных определениях «трезвения/внутреннего внимания» в поучениях святых отцов

Итак, понятие «трезвение» у святых отцов и в Священном Писании имеет достаточно много разных определений: «внимание себе», «трезвение», «блюдение», «соблюдение», «наблюдение (внутреннее)», «хранение», «бдение/бдительность», «хранение сердца», «надзирание/надзор/назирание ума», «строгое внимание и хранение ума», «сердечное/мысленное безмолвие», «самовоззрение», «бодрстовование», «следить/наблюдать за умом», «замечать мысли», «вникнуть в сердце», «внимать», «напряжение ума», «самособранность», «собранность ума/мыслей», «внутрь-пребывание»/«пребывать внутрь себя», «рассматривание себя», «усматривание себя», «умное внимание по внутреннему человеку» и др.

Думаю, по уже приведенным определениям понятно, что это все относится к понятию «внимание», причем к внутреннему.

**Феофан Затворник** (Начертание христианского нравоучения, ч.1, В,в,аа,3а): «Внутреннее наблюдение, есть замечание того, что происходит в душе, посредством сознания и внутреннего чувства. Это наблюдение есть источник самопознания и познания вообще души человеческой».

С.М. Зарин (Аскетизм по православно-христианскому учению, гл.4, р.3): «В частности, «внимание» проявляется в том, что разумная сила души неослабно содержит под своим контролем сердце (внутренний мир человека – от сост.), непрерывно надзирая за происходящим в нем. Отсюда внимание может быть определено, как «трезвенный надзор ума» за помыслами. …Так как внимание своим прямым, непосредственным объектом имеет «сердце» (внутреннего человека – от сост.) со всеми его состояниями и переживаниями (т.е. с мыслями, эмоциями, желаниями – от сост.), то оно называется «сердечным вниманием»».

Далее приведем поучения с разными определениями «трезвения». Напомним, что наряду двух проявлений трезвения – внутреннее внимание и сосредоточенность, есть и два вида трезвения – молитвенное и помышляющее. Так вот в далее предлагаемом материале, вначале будут приводиться поучения еще без разграничения его на молитвенное и помышляющее. А разные определения «трезвения» будут подчеркнуты, и иногда будет приводиться и греческий дословный перевод этих слов, которые взяты из греческих святоотеческих текстов. И т.к. у читателя может быть мало опыта в личном трезвении, и поэтому он может не совсем точно толковать приводимые поучения святых отцов, то составитель на протяжении всей темы в поучениях будет приводить в скобках объяснения тех или иных выражений.

## 1.1. Святоотеческие определения «трезвения» со словами «сердце» и «ум»

Итак, есть разные поучения святых подвижников о разнообразии определений этого понятия (и на протяжении этой темы мы увидим много таких определений).

Но вначале остановимся на такой особенности употребления этого понятия: в поучениях святых отцов «трезвение» и его другие определения часто употребляются со словами «ум» и «сердце».

**Никифор Уединенник** (Добротолюбие т.5, гл. Самого Никифора): ««Внимание» (προσοχή (просохи)) некоторые из святых называли «блюдение ума» (φύλαξη του νου (филэкси тоу ноу) – сохранение ума – от сост.), иные – «хранением сердца» (φύλαξη της καρδιάς (филэкси тис кардиас) сохранение сердца – от сост.) иные – «трезвением» (νήψη (нипси) – бдительность – от сост.), иные – «мысленным безмолвием» (νοερή ησυχία (ноэри исихия) умственной или душевной тишиной – от сост. досл. перев.), а иные – еще иначе как».

**Симеон Новый Богослов** (Слова, сл.68): «Это делание некоторые из отцов назвали «сердечным безмолвием» (καρδιακή ησυχία (кардиаки исихия) – покой, мир сердца – от сост.), другие назвали его «вниманием» (προσοχή (просохи) – от сост.), иные – «трезвением и противоречием (помыслам)» (νήψη και αντίρρηση (нипси кэи энтирриси) - бдительность и возражение – от сост.), иные - еще «рассмотрением помыслов» (έρευνα των λογισμών (еревна тон логизмон) - исследование мысли – от сост.) и «хранением ума» (φύλαξη του νου (филэкси тоу ноу) - охрана ума – от сост.)».

Как видим, в подобных определениях употребляются слова «ум» и «сердце», которые являются соматизмами, которых, кстати, немало в христианском учении вообще. (Научн. источник: «Соматизм - единица лексико-фразеологического поля, имеющая значение «части тела». … Части тела и их названия в разных языках фигурируют не только в буквальном смысле: они имеют также и символический характер».) Например: ум, сердце, голова, кровь, грудь и др., употребляются, когда речь идет о молитве или помыслах.

И теперь очень кратко перечислим, что могут означать слова «сердце» и «ум». Если не учитывать этих основных значений, то могут быть серьезные ошибки, как в понимании святоотеческого учения, так и в своих духовных деланиях.

###

### 1. О разных значениях слова «сердце»

#### Сердце - как мышление/думание/орган мысли.

**Григорий Палама** (Триада 1, ч.2): «У Макария Великого сказано: «Сердце правит всем составом человека, …ведь и все помыслы души — в сердце»: так что сердце — сокровищница разумной способности души и главное телесное орудие рассуждения».

**Евфимий Зигабен** (Толковая Псалтырь, пс. 72, 1, и др.): «… которые правы по сердцу, то есть, право (здраво) мыслящи: ибо сердцем здесь называет мышление.(Пс. 13, 1\*) Что же значит: сказал в сердце?—то, что, поскольку есть слово—одно произносимое (вслух – от сост.) и другое—состоящее в расположенности (что думается – от сост.); то пророк говорит не о произносимом слове, а о находящейся в душе мысли. Сказал в сердце своем, т.е. помыслил».

**Лука Крымский** (Дух, душа и тело, гл.2): «… Священное Писание приписывает сердцу те функции, которые в психологической науке считают принадлежащими уму, и именно сердце называют органом высшего познания».

#### Сердце - как внутренний человек

**Григорий Нисский** (О блаженствах, сл.6): «…внутренний человек», которого Господь именует сердцем».

**Феофан Затворник** (Толк. на посл. Эфесянам,1,18): «Сердце – здесь… в смысле внутреннего человека. Есть в нас внутренний человек, по Ап. Павлу, или потаенный сердца человек, по Ап. Петру. Это Богоподобный дух, вдунутый в первозданного. Он не сокрушим пребывает и по падении».

**Григорий Палама** (О священно-безмолвствующих): «… стараясь в тщательном трезвении надзирать над нашей мысленной силою, ею право править и ее исправлять, каким другим способом можем мы успеть в сем, как, не собрав от вне рассеянный чувствами ум (т.е. не собрав внешнее внимание и мысли о внешнем – от сост.), и введши его внутрь, в это самое сердце, которое есть хранилище помыслов (т.е. в свой внутренний мир, в котором рождаются мысли и чувства – от сост.)? Чего ради и бл. Макарий … говорит: "там убо должно смотреть, написала ли благодать законы духа". Там, где? – В главном органе, где престол благодати, и где ум и все помыслы душевные, т.е. в сердце. Видишь, как необходимо для тех, кои положили внимать себе в безмолвии, возвращать и заключать ум в теле, наипаче же в том, которое есть внутреннейшее в теле тело, которое мы называем сердце».

В этом же значении употребляется «сердце» и как душа.

**Иоанн Кронштадтский** (Моя жизнь во Христе, ст.82): «…душа находится в самой средине его существа - в сердце, почему и называется часто душа сердцем, а сердце – душою».

#### Сердце - как чувства и эмоции

**Феофан Затворник** (Письма, п. 896): «Где сердце? - Где отзывается и чувствуется печаль, радость, гнев и проч., там сердце».

**Феофан Затворник** (Что есть духовная жизнь …, п.8): «Дело сердца - чувствовать все касающееся нашего лица. И оно чувствует постоянно и неотступно состояние души и тела, а при этом и разнообразные впечатления от частных действий душевных и телесных, от окружающих и встречаемых предметов, от внешнего положения и вообще от течения жизни, понуждая и нудя человека доставлять ему во всем этом приятное и отвращать неприятное. … Всякое воздействие на сердце производит в нем особое чувство, но для различения их в нашем языке нет слов. Мы выражаем свои чувства общими терминами: приятно - неприятно, нравится - не нравится, весело - скучно, радость - горе, скорбь - удовольствие, покой - беспокойство, досада - довольность, страх - надежда, антипатия - симпатия. Понаблюдайте за собою и найдете, что на сердце бывает то одно, то другое».

**Иоанн Кронштадтский** (Моя жизнь во Христе, ст.28): «…с каждою мыслию доброю или недоброю, желанием, намерением, словом или делом происходят соответствующие перемены в сердце - спокойствие или беспокойство, радости или скорби».

#### Сердце – как вместилище греха и место действия диавола

**Нил Синайский** (Письма, п. 3.61): «Сердце называется «сокровенною клетью» души, в нем бывает много таких беззаконий, которые видит одно Недремлющее Око».

**Никодим Святогорец** (О хранении ума и сердца): «Сердце является и центром нижеестественным, поскольку все нижеестественные страсти, все хульные, гордостные и лукавые помыслы и все злые желания рождаются в сердце и находятся там».

**Игнатий Брянчанинов** (Аскетическая проповедь, Поучение о Царствии Божием): «В сердце, которое не ограждено и не запечатлено памятованием Бога и страхом Божиим, удобно входят все страсти; в него входит нравственный мрак, в него входит неведение Бога».

**Тихон Задонский** (Сокровище духовное…, ст.65): «Сердце человеческое — сосуд, нечистотой и смрадом похотей наполненный».

**Феофан Затворник** (Примеры записывания добрых мыслей, п.44): «Сердце - яма змей. Змеи - страсти. Их бездна: плотоугодие - есть, пить, спать вдоволь; ничегонеделание, леность; любоимание, любовещие, скупость, корыстность, опора на имение; самость, гордость, тщеславие, человекоугодие, зазнавательность; гнев, ненависть, зависть, злорадство; многозаботливость, рассеяние и прочее и прочее...».

**Иоанн Кронштадтский** (Моя жизнь во Христе, ст.413): «… что же значит это (духовное – от сост.) окаменение или одеревенение человека? Это показывает присутствие в нашем сердце - диавола, который, насильно заняв собою, при нашем маловерии, сердце наше, отталкивает от него всякую добрую мысль, не допуская ей ложиться на сердце, отревает всякую веру, всякое доброе чувство и делает человека тяжким для самого себя. Это подлинно бывает с людьми. Да ведают же они, что это значит».

**Макарий Великий** (Духовные беседы, б.43): «Само сердце — малый сосуд; но там есть змии, там есть львы, там есть ядоносные звери, там все сокровища порока, там пути негладкие и стропотные, там пропасти; но там также и Бог, там Ангелы, там жизнь и царство, там свет и Апостолы, там сокровища благодати, там есть все».

#### Сердце – как центр высшей функции духа человека

 И в заключение краткого обзора основных значений приведем следующее определение: сердце – как центр высшей функции духа человека.

**Лука Крымский** (Дух, душа и тело, гл.2): «…Сердцем осуществляются высшие функции духа человеческого вера в Бога и любовь к Нему».

**Никодим Святогорец** (О хранении ума и сердца): «Сердце является и вышеестественным центром, поскольку вышеестественную благодать Божию, даруемую нам во Святом Крещении, мы приемлем в сердце».

В этом же значении «сердце» употребляется и как домашняя церковь, жилище Духа.

**Нил Синайский** (Добротолюбие, т.2, Увещательные главы, гл. 78): «Если сердце для каждого из нас есть домашняя церковь, то в нем должны мы совершать и церковные службы».

**Ефрем Сирин** (На слова: «Положи, Господи, хранение устом моим…»): «Малое место избирает в человеке для жилища Своего; и делается человек храмом Божиим, в котором обитает и пребывает Бог. Душа - храм Его, а сердце - святой жертвенник, на котором приносятся хвала, славословие и жертвы; иереем же бывает Дух, Который стоит и священнодействует там».

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, ч.2, гл.14): «Сердце твое создано Богом для того только одного, чтоб оно любило Его единого и служило обителью».

**Феофан Затворник** (Толков. на Римл. 1, 21): «Сердце — внутреннейший человек, или дух, где самосознание, совесть, идея о Боге с чувством зависимости от Него всесторонней, вся духовная жизнь вечноценная».

Как видим, это слово имеет много значений с разными и даже противоположными смыслами. И если этого не учитывать (а как говорит опыт, именно это нередко не учитывается современными делателями Иисусовой молитвы), то легко можно пойти по ложному пути.

### 2. О разных значениях слова «ум»

А теперь приведем несколько значений слова «ум», которое очень часто употребляется святыми отцами в их поучениях.

#### Ум - как мысли/помыслы и способность человека мыслить

**Игнатий Брянчанинов** (Советы относительно душевного иноческого делания, гл.11): «Ум человеческий сам собой, не будучи соединен с Господом, рассуждает по силе своей».

**Григорий Богослов** (Определения, слегка начертанные): «… дело ума - мышление и отпечатление в себе мыслимого».

Напомним, что обычные мысли бывают добродетельные и страстные, мирские и духовные.

**Авва Исаия** (сл.15): «Как древо познается от плода; так и ум, каков есть, познается, чрез помыслы свои».

**Григорий Богослов** (Двустишия): «…ум, обогащенный мудрыми мыслями, спасется от всякой беды».

**Нил Синайский** (Разные мысли и главы): «Ум не перестает порождать помыслы, но ты худые изгоняй, а добрые возделывай».

**Макарий Великий** (Духовные беседы, б.15): «Мирские помыслы развлекают ум земным и тленным, не позволяет возлюбить Бога или памятовать о Господе».

Причем, если речь идет о молитве, то ум – это молитвенные мысли. Если речь идет о рассеянной молитве, то это - мирские помыслы.

**Илия Минятий** (Слово на Еванг. от Матфея. О служении Богу и мамоне): «Желаем ли мы молиться? Тогда-то и усиливаются мирские помышления, которые рассеивают наш ум в тысяче мелочей и, что хуже всего, в постыдных пожеланиях».

**Авва Евагрий** (Добротолюбие, т.1, Главы о деятельной жизни…, гл. 37): « «Когда ум во время молитвы не воображает ничего мирского, значит, он окреп».

**Феофан Затворник** (Мысли на каждый день года, Неделя 11-я по Пятидесятнице, четв.): «… спеши пораньше, пока ничто не мешает, наедине, вознестись к Господу умом (мыслью – от сост.) и сердцем (чувством – от сост.)…».

#### Ум как внимание.

**Игнатий Брянчанинов** (Переписка, п. 24): «Общее правило для всех, занимающихся молитвою: заключать ум в слова молитвы, то есть молиться со вниманием».

**Григорий Палама** (Добротолюбие, т.5, гл. Его же о священно-безмолствующих, 12, 5): «Внемли себе, т.е. всему себе; не так, чтоб одному чему из своего внимать, а другому нет, но всему внимай. Чем внимать? Конечно умом, ибо ничем другим невозможно внимать самому себе всему».

**Григорий Богослов** (Определения, слегка начертанные): «Ум - это внутреннее и безграничное зрение…».

На этом закончим краткий обзор определения «трезвения», которое связано с понятиями «сердце» и «ум», и в дальнейшем эти определения нам пригодятся.

## 1.2. Другие определения «трезвения»

А теперь перейдем к другим определениям, которые иногда употребляются в поучениях святых отцов.

### Трезвение нередко обозначается как «бодрый страж»

**Симеон Новый Богослов** (Сл.68): «Внимание должно идти вперед и сторожить врагов, как некий страж».

**Цветник священноинока Дорофея** (гл. 43, и др.): «…подобает нам неусыпно наблюдать оком душевным, то есть умом (вниманием – от сост.), за душевными чувствами («Душевные же чувства таковы: сознание, мышление, речь, воображение, восприятие» (там же гл.19) – от сост.). И сидеть, словно страж, на высоком месте бодрости и далеко глядеть в ночь страстей, и пристально следить откуда идут воры, грабители души, то есть бесы, с какой стороны, и чем, и каким образом начинают нападать и побеждать. (гл.29) … Ежечасным непрестанным молением, и трезвением ума, которые называются неусыпными стражами, потому что, словно сторожа, охраняют и берегут от расхищения бесами духовные богатства, ум и служение Богу. И придают человеку бодрость для служения Богу».

**Филарет Дроздов** (Слова и речи, том 3, Беседа из слов св. Ап. Павла о молитве духом …): «… станем на страже ума и чувств наших со вниманием, чтобы отгонять от молитвы нашей суетные помыслы, страстные желания, и чувственные развлекающие впечатления и воспоминания…».

**Григорий Палама** (Триады, ч.1, гл.2): «…ничем другим внимать всему себе (кроме ума) невозможно. Этого вот стража и приставь к душе и телу; с ним ты легко избавишься от дурных телесных и душевных страстей».

Нередко, когда речь идет о трезвении, говорится и о бодренности (т.е. - бодрости, бдительности, неусыпности).

**Феофан Затворник** (Рукописи из кельи – 1, гл. Мысли о внутренней жизни): «Вступление во внутреннюю жизнь (т.е. занятие собой внутренним – от сост.) составляют — внимание, или память (о том, что надо внимать себе – от сост.), или стояние в строю невидимого мира,— бодренность и трезвение».

**Феофан Затворник** (Толков. на посл. Титу гл.2, 2): «Трезвенность или трезвение есть трудом и опытом стяжанное внимание ума к тому, что происходит внутри, и к тому, как текут дела вовне, то и другое пред лицем Божиим, — внимание, сопровождаемое бодренностию, неослабным напряжением сил, в готовности ко всякому должному делу».

Страж/внимание и бодренность нужны и в молитвенном делании, и в помышляющем.

**Игнатий Брянчанинов** (Аскетические опыты, ч.1, Чин внимания себе для живущего посреди мира): «Душа всех упражнений о Господе — внимание. Без внимания все эти упражнения бесплодны, мертвы».

### Трезвение/внимание иногда обозначают и «оком ума», как способность видеть/замечать, что происходит в помыслах

**Иоанн Кронштадтский** (Моя жизнь во Христе, ст.710, 1433): «Господи! научи меня презирать внешнее и все око ума своего обращать внутрь. (ст.1433) Еще духовное око обращается внутрь самого человека, и тогда его деятельность называется самоиспытанием, самопознанием, самоуглублением, священным бодрствованием или трезвением над своими помыслами и желаниями».

**Василий Великий** (Беседы, беседа 3. На слова: «внемли себе» (Втор.15,9)): «…«себе внемли», то есть, обрати душевное око на собственное исследование себя самого».

**Георгий Затворник** (Письма, п. 2.292): «…око ума, которым должно рассматривать все движения начальнейших мысленных причин…».

**Никита Студит** (Добротолюбие, т. 5, ст. 94): «…упражняясь с бодренным оком ума в делании умной молитвы…».

С.М. Зарин (Аскетизм по православно-христианскому учению, гл.4, р.3,4): «…«внимание» проявляется в том, что разумная сила души неослабно содержит под своим контролем сердце, непрерывно надзирая за происходящим в нем. Отсюда внимание может быть определено, как «трезвенный надзор ума за помыслами». Поэтому своему основному и характерному действию «внимание» называется «неблуждающим оком души», «неусыпным оком души»».

Иногда способность ума видеть свои помыслы обозначается как «созерцательный ум».

Словарь Даля: «Созерцание … созерцательный ум, дух, жизнь, которой вся деятельность обращена внутрь, в себя, которая спокойно и без внешней деятельности созерцает (сознает – от сост.) и умствует (думает – от сост.)».

Иногда оно сравнивается с зеркалом, в котором видится свое внутреннее «уродство» и нечистота.

**Исихий Иерусалимский** (К Феодулу…, гл.23): «Как держащий в руке зеркало и стоящий между другими многими, смотря в зеркало, видит и свое лице, каково оно, видит и других, смотрящихся в то же самое зеркало: так всецело приникший в сердце свое, видит в оном свое собственное состояние, видит и черные лица мысленных ефиопов (т.е. свои страсти и пороки, проявляющиеся в мыслях и эмоциях – от сост.)».

### Трезвение, как «затворение двери»

Иногда трезвение обозначается, как «закрывание двери».

**Иоанн Лествичник** (Лествица, сл.27): «Затворяй дверь келлии для тела (т.е. пребывай дома в уединении – от сост.), дверь уст - для бесед (т.е. молчи внешне – от сост.), а внутреннюю дверь души - для лукавых духов (т.е. следи за страстными мыслями – от сост.)».

А помыслы понимаются, как пытающиеся зайти «в дверь внимания».

**Феолипт Филаделфийский** (Добротолюбие, т.5, гл. 28): « … они (помыслы) будут настаивать, толкая в двери внимания и возмущая мысль…».

### Трезвение с самоосознанием может называться и «светом ума», «ясностью рассудка»

**Бл. Диадох** (Подвижническое слово, гл. 59): «…свет ума своего (ясность мысли, или определенное сознание всех внутренних движений)…».

**Цветник священноинока Дорофея** (гл. 34): «А трезвение ума – это ясность рассудка, когда удаляемся от нечистых помышлений и от всякой злобы».

Итак, все эти и другие многочисленные названия ни в чем друг другу не противоречат, только могут указывать на определенные характеристики и свойства «трезвения» и относиться к разным его видам.

# Раздел 2. В поучениях святых отцов указывается два вида умного делания: молитвенное и помышляющее трезвение

К сожалению, не все христиане знают, что в христианстве существует два умных делания обязательных для каждого христианина, которые неразрывно связанны с внутренним трезвением/вниманием, это ― творение внимательной молитвы и занятие, связанное со своим внутренним человеком (т.е. своими мыслями, желаниями и чувствами). (Незнание этого, к сожалению, и привело к тому, что сейчас почти не встречается истинных делателей трезвения над помыслами вне молитвы, а нередко и о молитвенном трезвении христиане не пекутся.) Как уже говорилось, эти два делания составитель разграничил как молитвенное и помышляющее трезвение (у святых отцов они обозначаются по другому или одним и тем же словом).

**Феофан Затворник** (Толков. на посл. Ефесянам, гл.5, 18): «В писаниях мужей Божиих, удостоившихся такой благодати и даже постоянно пребывавших под осенением ее, находим указание особенно на два дела, требующиеся для того от человека,- очищение сердца от страстей (это относится к помышляющему трезвению – от сост.) и молитвенное обращение к Богу (это – к молитвенному – от сост.). Эти же средства и апостол Павел указал. Впереди учил он, как очищать душу от страстей похоти и гнева, а здесь, вслед за словами: "исполняйтесь Духом", указывает и на молитву. Святой Златоуст ввел эти два способа и в толкование. Что молитва открывает Духу Божию свободу воздействовать на сердце, об этом он сказал: "поющие псалмы исполняются Духа". А что к тому же ведет и чистота от страстей, об этом он говорит вслед за тем: "В нашей ли власти исполняться Духом? Да, в нашей. Когда будем очищать душу свою от лжи, жестокости, блуда, нечистоты и любостяжания, когда сделаемся добродушны, сострадательны, внимательны к себе, когда не будет в нас кощунства - смехотворства, когда мы сделаемся достойными, что воспретит Святому Духу приблизиться и прилететь к нам».

Оба этих трезвенных делания не могут делаться без внутреннего внимания и сосредоточенности, и в этом их сходство. По этим и другим сходствам святые отцы часто обозначали и то, и другое делание одними словами. Но это два разных делания, и у них, конечно, есть и различия. Вот сейчас и скажем кратко об этих двух видах трезвения, чтобы читателю стало понятно, о чем идет речь.

### Поучения об общем трезвении/бодрствовании христианина

Но, прежде чем перейти к вопросу о двух видах трезвения, надо обязательно сказать, что в христианстве очень часто говорится о еще одном трезвении, которое составитель обозначает как «общее», т.к. это - заповеди и поучения о внимательной жизни в разных проявлениях (например, о духовной бодрости, о каждодневном «испытании своей жизни», о хождении по заповедям и др.). Приведем только несколько таких поучений, но их намного больше.

**Василий Великий** (Нравственные правила, пр.13, и др.): «гл.1. Зная опасность коснения (бездействия в отношении своего спасения и исполнения заповедей – от сост.), всегда должно трезвиться и быть готовым к тщательному совершению дела Божия. (гл.2) Всякое время должно почитать удобным к тщательному совершению благоугодного Богу. (пр. 80, гл.22) Что свойственно христианину? Каждый день и час бодрствовать и при совершенном благоугождении Богу быть готовым, зная, что Господь придет в час, который он не чает».

**Феофан Затворник** (Мысли на каждый день года, Неделя 15-я по Пятидес., суб.): ««Бодрствуйте, потому что не знаете, в который час Господь ваш приидет. Бдеть не значит сидеть, сложа руки, но, имея в мысли, что Господь внезапно приидет, так себя держать и так вести дела свои, чтоб быть готовыми встретить Его во всякое мгновение, не опасаясь получить укор и осуждение. Как же это сделать? Очень просто. Ходить по заповедям, не нарушая ни одной, а случится нарушить какую — тотчас очищать покаянием и должным удовлетворением со своей стороны. Тогда и будет у нас все чисто».

**Феофан Затворник** (Толк. на посл. Римл. 13.11): «… нам никак не пристало спать, а надо бодрствовать и бодренно трудиться. Как в рабочее время, когда погода хороша, никто себе сна не дает, все спешат на работу, чтоб не пропустить удобного времени: так и мы, христиане, имея такое благоприятное время для спасения, напряжем все усилия к деланию только того, чем содевается спасение, устраняясь от всего вредящего ему».

**Феофан Затворник** (Что есть духовная жизнь, п. 54): «… несмотря на то, что Вы уже решились Богу Единому угождать, и уяснили себе достаточно, чего требует от Вас воля Божия святая и совершенная, Вам предлежит строго держаться следующих правил: «смотрите (блюдите), поступайте осторожно, не как неразумные, но как мудрые, дорожа временем, потому что дни лукавы» (Еф. 5,15-16). Эти дни лукавые суть лукавое время, лукавое состояние и положение, в коем находимся по причине лукавнующих в нас страстей. «Трезвитеся, бодрствуйте» (1Пет. 5,8), «Блюдите, бдите и молитеся» (Мк. 13,33). Над чем же это бдеть и чего блюстить? Зорко смотрите, чтобы не подкралась какая-нибудь страсть, и блюдитеся, как бы она не обманула Вас и не заставила сделать что-либо в угоду ей, большое или маленькое. Хоть Вы и незаметно пойдете на страстное и не нарочно сделаете что по нему, но все это будет дело дурное, в угоду врагу сделанное, а не Богу. Надо так устроиться, чтобы враг ничем не поживился около Вас, даже самомалейшим. А для сего бдеть, бодрствовать, трезвиться и блюсти».

**Амвросий Оптинский** (Общие праздничные приветствия, п.6): «Мы же, христиане, скоропреложны и изменчивы: вчера были хороши, а днесь уже не всегда бываем таковыми. … Кто же из христиан может поручиться, что он во весь век свой будет постоянен и неизменчив в добродетели. По сей причине апостол мнящихся стояти твердо в добре увещавает к смиренному и внимательному хранению себя, глаголя: «кто думает, что он стоит, берегись, чтобы не упасть» (1Кор.10:12). А унывающих и дремлющих в жизни своей возбуждает к бодрствованию, глаголя: «встань, спящий, и воскресни из мертвых, и осветит тебя Христос» (Еф. 5: 14)».

**Дмитрий Ростовский** (Алфавит духовный, ч.3, гл.7): «Будь, человече, всегда тепл и усерден, горя духом. Не будь холоден и уныл, чтобы не услышать тебе сказанного слова: «Но, как ты тепл, а не горяч и не холоден, то извергну тебя из уст Моих» (Апок. 3,16). Заботься, бодрствуй - трезвись, не губи напрасно времени твоей жизни, данного тебе на исправление души твоей, на приобретение вечных благ. … Не закапывай данного тебе таланта в землю лености и нечувствия, но старайся, трезвись, бодрствуй - непрестанно прилагай огонь к огню, теплоту к теплоте, чтобы усугубить его, дабы, умноживши и усугубивши данное тебе, мог ты в день оный с дерзновением сказать пред Господом: "Се, Господи, я приобрел другие пять талантов" - и услышать от Господа пресладкий глас: "Благий раб и верный, ты был верен в малом, - поставлю тебя над многим; войди в радость Господа своего". … Лучше тебе творить добро, нежели зло, лучше трезвиться и бодрствовать. Ибо за злое будет тебе мука, а за доброе великое воздаяние, за трезвение и бодрость - похвала, а за леность осуждение и казнь. Потому бди всякий день и трезвись: «Будь верен до смерти, и дам тебе венец жизни» (Апок. 2,10). Бес трезвится, бодрствует, никогда не спит, но ходит, яко лев, рыкая, ища кого поглотить от противящихся ему, поэтому и ты всегда трезвись, бодрствуй и никогда в беспечности не почивай, чтобы избежать сплетаемых тебе сетей его. … Не засыпай, человече, в веке сем и никогда «не обеспечаливайся», но всегда будь бодр и опаслив, всегда трезвись и будь тщателен. Ибо одно тебе предстоит: или победить врага, или быть от него побежденным; или быть при Боге, или отлучиться от Него; или спастись, или погибнуть».

Итак, когда слова: трезвение, бодрствование, внимание к своей жизни и т.п. приводятся в подобных поучениях, то это относится к общему трезвению. Но о нем мы сейчас говорить не будем, а рассмотрим вопрос о двух умных деланиях трезвения.

## 2.1. Вступительный краткий анализ о двух видах трезвения в поучениях святых отцов

Итак, есть два духовных/умных делания, или два вида духовного трезвения: молитвенное трезвение (внимание при творении молитвы) и помышляющее (трезвение при мышлении вне молитвы).

Если сказать кратко, то:

молитвенное трезвение – это делание/старание о чистоте молитвы, или о внимательной и сосредоточенной молитве без сторонних мыслей (так составитель будет всегда обозначать не молитвенные мысли, которые идут параллельно молитве при рассеянии), или о заключении ума в слова молитвы, и обращение к Богу такое, как бы ты стоял воочию пред Ним.

А помышляющее трезвение – это делание, направленное на познание своей страстности через свои мысли вне молитвы. При этом виде трезвения необходимо уделять внимание мыслям, чтобы различить их по страстности, и оно связано с бранью со страстными помыслами, с сокрушением и с молитвой против них, и любомудрием.

Одни святые отцы чаще говорят о трезвении при молитве, а другие - при мышлении. И к тому же в разных контекстах это понятие употребляется с различными нюансами. Далее приведем поучения из Исихия Иерусалимского «К Феодулу душеполезное и спасительное слово о трезвении и молитве». В нем перечисляются разные виды умного делания, направленные на очищение ума от страстных помыслов.

**Исихий Иерусалимский** (К Феодулу…, гл. 13-17): «13. То, сколько, по-моему, есть способов (приемов) трезвения, могущих мало-помалу очистить ум от страстных помыслов, се, - я не поленюсь означить тебе не красною и не испещренною речью. 14. Итак, один способ (прием) трезвения (бдительности/ неослабного внимания – от сост.) есть: смотреть неотступно (часто и тщательно – по досл. греч. перев.) за мечтанием (воображением/ представлением – по досл. перев.), или за (злым – по досл. перев.) прилогом; ибо без мечтания сатана не может устраивать помыслы и представлять их уму к его прельщению обманом. 15. Другой: - иметь сердце глубоко всегда молчащим и от всякого помысла безмолвствующим, и молиться. 16. Иной: - непрестанно в смирении призывать на помощь Господа Иисуса Христа. 17. Иной еще способ, иметь в душе непрестанное памятование о смерти. 18. Все сии делания, возлюбленный, подобно привратникам, возбраняют вход худым помышлениям».

### О разных святоотеческих определениях умного делания - ПОМЫШЛЯЮЩЕГО трезвения

В самом начале темы мы приводили разные определения понятия «трезвение», не разделяя их на молитвенное и помышляющее. А теперь скажем об определениях помышляющего трезвения (и из них уже будет видна его суть).

У разных святых отцов этому деланию ума есть очень много определений, например: «бдительность», «благочиние помыслов», «смиренномудрие», «доброе устроение ума», «воздержание помыслов», «целомудрие ума/мыслей», «препоясание помышлений», «блюдение змия», «хранение ума», «чистота сердца/мыслей», «самоиспытание», «духовное бодрствование», «самовоззрение», «познание самого себя», «исследование себя», «внутреннее безмолвие», «вникание в себя», «любомудрие» и мн. др. Некоторые определения явно указывают на этот вид трезвения, а некоторые можно трактовать и как молитвенное трезвение (о чем и скажем чуть позже).

Итак, вот, например, как говорится о помышляющем трезвении (и сейчас немало приведется указаний на него, чтобы нам понять, насколько оно важно):

**Иоанн Кассиан** (Добротолюбие, т.2, гл. 5, ст. 52): «У нас (христиан) требуется не внешняя только чистота от плотского греха, или невольного осквернения, но наипаче и внутренняя чистота мысли и чувства. Нам надлежит всяким хранением блюсти чистыми самые сокровенности сердца (внутреннего человека – от сост.)» (что и составляет внутреннее подвижническое делание – трезвением над собой – от сост.).

**Иоанн Кассиан** (Послание к Кастору…, кн.6, 13): «… Мы всегда должны помнить эту заповедь: «всяким хранением охраняй свое сердце» (Притч.4, 23); и по начальному повелению Божию заботливо должны блюсти зловредную голову змея (Быт.3), т.е. начатки худых помыслов, которыми диавол пытается вползти в нашу душу».

**Василий Великий** (Подвижнические уставы подвизающимся…, гл.2): «Прежде всего, должны мы всеми мерами удерживать помысл, установив над ним трезвенный надзор ума, чтобы не дозволять душе предаваться необдуманным стремлениям по увлечениям тела. Как телесное зрение - в глазе, так око души - в прирожденном ей уме».

**Исихий Иеусалимский** (К Феодулу…, 76, 116): «Созерцалище (обсерватория, обзорная башня) словес о всякой добродетели есть хранение ума, как древле страж Давидов обозначал обрезание сердца (2 Цар. 18, 24). (116) Добродетель внимания именуется мысленным любомудрием».

**Макарий Великий** (Слова, сл.64): «… духовное делание, т.е. очищение по внутреннему человеку».

**Симеон Новый Богослов** (Слова, сл.68): «Это делание некоторые из отцов назвали … трезвением и противоречием (помыслам) (νήψη και αντίρρηση (нипси кэи энтирриси) - бдительность и возражение – от сост.), иные - еще рассмотрением помыслов (έρευνα των λογισμών (еревна тон логисмон) – исследование, детальное изучение мысли – от сост.)» и хранением ума (φύλαξη του νου (филакси тоу ноу) – от сост.)».

**Пастырь Гермы** (гл. Заповеди, з.4): «Если какой низкий помысел взойдет на твое сердце, то совершишь великий грех; и кто творит такое преступное дело, обрекает себя на смерть. Итак, смотри ты, воздерживайся от таких помыслов. Ибо где обитает целомудрие, там никогда не должен возникать худой помысел в сердце человека праведного».

**Цветник священноинока Дорофея** (гл. 29, и др.): ««Трезвением» называются чистота ума, сердца и души, их ясность и прозрачность. Нечистота ума – скверные помыслы и пленение страстями. … Нечистота души – душевные страсти. (гл. 43) …Подобает нам неусыпно наблюдать оком душевным, то есть умом, за душевными чувствами («Душевные же чувства таковы: сознание, мышление, речь, воображение, восприятие» (там же гл.19) – от сост.). И сидеть, словно страж, на высоком месте бодрости и далеко глядеть в ночь страстей, и пристально следить откуда идут воры, грабители души, то есть бесы, с какой стороны, и чем, и каким образом начинают нападать и побеждать».

**Никон Оптинский** (Душеполезные поучения преподобных Оптинских старцев, п. Трезвение): «Нужно нам глубже вникнуть в самих себя и тщательно проследить за своими помыслами, чувствами…».

**Иоанн Кронштадтский** (Моя жизнь во Христе, ст.1433): «Еще духовное око обращается внутрь самого человека, и тогда его деятельность называется самоиспытанием, самопознанием, самоуглублением, священным бодрствованием или трезвением над своими помыслами и желаниями».

**Василий Великий** (Беседы, беседа 3. На слова: «внемли себе» (Втор.15,9)): «…«себе внемли», то есть, обрати душевное око на собственное исследование себя самого».

**Георгий Затворник** (Письма, п. 2.292): «…око ума, которым должно рассматривать все движения начальнейших мысленных причин…».

**Игнатий Брянчанинов** (Аскетические опыты 1, Фарисей, ч.2, ч.1): «…должно при свете Евангелия углубляться в себя, наблюдать за своими немощами, исследовать свои греховные стремления, движения и состояния».

**Иннокентий Пензенский** (Христианское нравоучение, или богословие деятельное подлежательное, ч.10): «… духовное бодрст­вование, или непрерывное внимание ко всему тому, что происходит внутри нас, что для нас или опасно, или спасительно. Такое внимание должно обращать, во-первых, на все внутренние действия, т.е. на помышления, которые должны быть препоясуемы».

**Амвросий Оптинский** (Переписка, п. 353): «…безмолвие внутреннее состоит в благочинии помыслов, чтобы отвергать не только страстные помыслы, но и гневные и осудительные, равно тщеславные и подозрительные».

**Василий Кинешемский** (Беседы на Евангелие от Марка, гл. 5, ст. 1-20): «… для того, чтобы мы могли применять указанные средства в борьбе с диаволом, для этого необходимо еще одно условие в нашей духовной жизни, именно бодрствование, или внимательное наблюдение за собственными мыслями и настроениями. Как зоркий часовой, наш внутренний человек должен следить за приближением врага, чтобы знать минуту надвигающейся опасности, когда следует браться за спасительное оружие».

**Феофан Затворник** (Толков. на посл. Титу гл.2, 2): «Трезвенность или трезвение есть трудом и опытом стяжанное внимание ума к тому, что происходит внутри, и к тому, как текут дела вовне…».

**Феофан Затворник** (Путь ко спасению, отл.3, 3): «Хождение с … внутрь-пребыванием (с внутренней здравой сосредоточенностью – от сост.) и хранением (себя от страстных помыслов – от сост.) есть хождение трезвенное, а наука о сем есть наука трезвения».

**Феофан Затворник** (Путь ко спасению, отд.3, 3): «…вот куда должно быть обращено все внимание подвижника, внутрь себя —на помыслы, пожелания, страсти, влечения, — преимущественно, впрочем, на помыслы, ибо сердце и воля не так подвижны, как мысль, а страсти и желания редко восстают отдельно, большею же частью рождаются из помыслов».

**Феофан Затворник** (Толков. на 1Тим. 3.2): «Трезвение острозорко смотрит за всем, происходящим в душе, хорошему дает место и ход, а нехорошее отвергает и изгоняет вон и таким образом добре правит течение внутренней жизни».

**Феофан Затворник** (Письма, п.709): «Больший труд в приведении в порядок внутренней жизни. Строго внимайте себе, и строго судите свои помышления и чувства».

**Феофан Затворник** (Толков. на посл. Ефес. 6,14): «…трезвением, которое есть постоянное внимание ума к движениям помыслов с целью не допускать ни одного недоброго. Это и есть препоясание помышлений св. Апостола Петра».

С.М. Зарин (Аскетизм по православно-христианскому учению, гл.4, р.3,4): «Так как «внимание» своим прямым, непосредственным объектом имеет «сердце» со всеми его состояниями и переживаниями, то оно называется «сердечным вниманием». Деятельность разума, направленная на внутреннюю, глубочайшую основу человеческой жизни и поведения, прямою целью своею имеет рассмотрение подвижником своего внутреннего состояния во всех деталях, со всех сторон, достижение возможно точного исследования и познания себя самого, своего собственного религиозно-нравственного состояния, различение в нем доброго и злого, хорошего и дурного, полезного и вредного. … «Трезвение», понимаемое во всей совокупности своих аскетических приемов и средств, при надлежащем применении или осуществлении его, обеспечивает приобретении и сохранение «чистоты сердца»».

И так как помышляющее трезвение – это и познание своей страстности и греховности, то оно неразрывно со смирением.

**Макарий Оптинский** (Душеполезные поучения преподобных Оптинских старцев, гл. Спасение): «...Начало нашего спасения состоит в искреннем сознании своей греховности и проистекающем отсюда самоукорении и смирении себя пред Богом и людьми».

**Паисий Святогорец** (Духовная брань, ч.3, гл.3): «Задача в том, чтобы ты познала себя. Не познав своего ветхого человека, христианин не смиряется».

Поэтому это делание можно обозначить и как делание для стяжания истинного смирения.

Как видим, у этого умного делания много определений. И незнание этого (и вообще об этом делании), к сожалению, привело к тому, что сейчас почти не встречаются истинные делатели трезвения над помыслами вне молитвы.

Также только заметим, что в современных учениях и практиках, «трезвение», как внимание на мысли и эмоции, и как способ брани с помыслами, называется по-разному: остановка внутреннего диалога, отслеживание негативных мыслей, пресечение мысленного потока и др. (Мы же будем в основном употреблять святоотеческие термины и только иногда научные и обиходные.) И суть этих практик в том, чтобы останавливать нежелательные мысли (в чем и состоит схожесть с христианским трезвением), но в них не стоит цель: познание своей греховности для покаяния и очищения от страстей, приобрести смиренное о себе мнение, иметь постоянную нужду во Христе – Спасителе, и при великой Его помощи очиститься от страстей, чтобы после Суда пребывать в Царствии Небесном.

**Амвросий Оптинский** (Переписка с мирскими лицами, п.78): «Цель же православных, при исполнении заповедей Божиих, совсем иная: видеть свои недостатки, познавать свою немощь, и через то достигать смирения, без которого все другие добродетели не помогут христианину».

А в тех учениях речь об этом не идет, и даже более – в некоторых четко прослеживается гордость и самость, и складывается такое впечатление, что люди познают себя для того, чтобы утвердиться в своей гордости еще больше.

### О разных определениях МОЛИТВЕННОГО трезвения – как внутреннего сосредоточения на словах молитвы

А теперь скажем о том, что такое молитвенное трезвение.

Думаю, каждый знает, что если молитва искренняя и от сердца (как плод внутреннего переживания, сокрушения и т.п.), то ей не надо трезвения/внимания, потому что человек уже сосредоточен на словах молитвы и говорит то, что чувствует и думает. В противность этому - при рассеянной же молитве автоматически произносятся слова молитвы, а думается о чем-то еще, и в читаемых и слышимых молитвах есть дух или сокрушения, или радости, а человек остается бесчувственен, и находится в другом настроении. И именно поэтому ему надо быть сосредоточенным при молитве, чтобы не происходило рассеяния, и душа могла бы, так сказать, откликнуться схожими чувствами.

Итак, первое обязательное делание каждого христианина – молитва, которая должна твориться правильно, внимательно и осознанно. Но так бывает далеко не всегда: если это от себя исходящие прошения во время переживаний о чем-то, то молитва непроизвольно внимательна и искренняя, а если это читаемая молитва или молитва по памяти (как правило, а не вследствие переживания), то человек почти всегда рассеян. И поэтому ему надо стараться хранить внимание к молитвенным словам с неким усилием, вникать в смысл читаемого и не увлекаться сторонними мыслями, появляющимися во время ее делания (что и есть умное молитвенное делание – молитвенное трезвение). Потому что:

**Иосиф Исихаст** (Письма, п. 4): «Никто никогда не обрел молитвы без внимания и тpезвения».

**Игнатий Брянчанинов** (Аскетические опыты, 2, Слово о молитве устной и гласной): «Без внимания молящийся, и потому не понимающий произносимых им слов (т.к. при невнимании смысл не понимается – от сост.), что другое для себя самого, как не иностранец? … «Внимание, - говорит святой Симеон Новый Богослов, - должно быть столько связуемо и неразлучно с молитвой, сколько связуется тело с душой, которые не могут быть разлучены, не могут быть одно без другого»».

**Антоний Голынский** (Путь умного делания, гл. Молитва словесная): «Дело ума лишь один помысел принимать - молитву. Все остальные помыслы - это проходящие мимо странники, ненужные уму, а кто станет с ними разглагольствовать, не избежит вреда. Бесчисленное множество помыслов приходит на ум, но страшиться этого совершенно не следует, все они исчезнут бесследно, если только ум не внимает им, занимаясь молитвой».

**Феофан Затворник** (Письма, п. 240): «Если, став в сердце вниманием пред Господом и творя молитву Иисусову, будешь отгонять от сердца всякую другую мысль и чувство, это будет умное делание».

Святые отцы употребляют разные выражения и названия этого вида внутреннего трезвения, которое нужно при молитве.

В общем, трезвение при молитве можно обозначить как «внимание человека на Бога», когда он к Нему обращается. А без внимательного произнесения – это не молитва.

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, ч.1, гл. 50): «…всегда имей одно в виду (при делании молитв): держать внимание к Богу неотходным».

**Игнатий Брянчанинов** (Аскетические опыты, ч.1. О молитве, ст. 1): «Душа молитвы — внимание. Как тело без души мертво, так и молитва без внимания — мертва. Без внимания произносимая молитва обращается в пустословие, и молящийся так сопричисляется к приемлющим имя Божие всуе».

Одни святые отцы употребляли простые обозначения молитвенного трезвения, например: «внимать молитве», «внимание при молитве», «сосредоточение», «вникание в смысл молитвы» и т.п.; а иногда святые отцы обозначали «внимание» словом «ум», а «сердце» могло означать «внутреннего человека» или «чувства».

**Цветник священноинока Дорофея** (гл. 32, 33, 34): «… заключай ум свой в молитве, и сосредоточивай все свои мысли и чувства. (33) … Сосредоточенно хранить в уме молитву Иисусову, то есть умная молитва Иисусова. … (34) Умная молитва (внутренне проговариваемая – от сост.) требует сосредоточенности (молитвенной – от сост.) мысли».

**Нил Сорский** (О мысленной в нас брани, гл. 7): «…во время молитвы ум должен быть весь обращен к Богу и внимать молитве и всяких сторонних мыслей отвращаться».

**Иосиф Оптинский** (Письма, п.273): «Рассеянно стоишь в церкви. — Приучайся помаленьку не рассеиваться. Для сего старайся внимательно вслушиваться и вникать в смысл чтения и пения».

**Лука Крымский** (Сб. «Спешите идти за Христом», О рабстве и сыновстве Богу): «…читает смиренно, сосредоточивая весь ум свой на том, что читает».

**Антоний Голынский** (Путь умного делания, гл. Молитва умная деятельная): «…(нужно) внимать молитве и к (сторонним – от сост.) помыслам не прислушивается…».

**Никита Студит** (Добротолюбие, т. 5, ст. 94): «…упражняясь с бодренным оком ума в делании умной молитвы…».

**Аввы Исаия** (Главы о духовном делании и безмолвии, гл.18): «…должен внимать только себе одному и в мире душевном неразвлеченной мыслью беседовать с Богом умом, свободным от житейского попечения».

**Василий Кинешемский** (Беседы на Евангелие от Марка, гл. 5, 1-20): «Лишь большим напряжением воли удается удержать внимание на святых словах молитвы. Многим, особенно тем, кто не привык к духовной борьбе и напряжению, это совершенно не удается».

А есть такие определения молитвенного трезвения, которые обозначаются другими словами, например:

**Исаак Сирин** (Подвижнические слова, сл. 58): «…(ум) собирает воедино помышления свои. … И этим на краткое время сохраняется ум без осквернения и смущения (сторонними помыслами – от сост.)…., (далее сноск. 506) … Может удержать ум долгое время в спокойной собранности без воспоминания о внешних вещах»

**Илия пресвитер и Екдик** (Добротолюбие, т.3, Цветособрание, 171): «Ум, внутрь сердца сосредоточивающийся во время молитвы, бывает как жених, беседующий с невестою своею».

**Григорий Синаит** (О безмолвии и двух образах молитвы, гл.2): «… принудь ум из места начальствования, (или из головы) (т.е. когда ум сосредоточен на внешнем и обдумывает, что воспринимает из вне или вспоминает о внешнем – от сост.), сойти в сердце и удержи его в нем (т.е. прекрати думать о внешнем и внутренне сосредоточься на словах молитвы – от сост.)».

**Никита Стифат** (Добротолюбие, т.5, 2-я сотн., ст.64): «Безмолвие есть состояние ума нестужаемого (не тревожимого – от сост.) (помыслами), тишина свободы (от страстей) и отрады душевной, стояние сердца в Боге, нетревожимое и невлаемое, … беседа Божия, неусыпное око, молитва умная, … и, наконец, единение и совокупление с Богом».

**Феофан Затворник** (Письма, п. 489 и др.): «Как только имеете свободу от дел, уклоняйтесь в свою комнату, и старайтесь быть с Единым Господом, сходите умом в сердце (внутреннее сосредоточьтесь на словах молитвы - от сост.) и там стойте пред Лицем Господа, славословя Его, благодаря и прося у Него благопотребных благ духовных. (п.622) Молитва Иисусова добрые расположения укрепляет, а недобрые навеяния дурных мыслей и страстных движений разгоняет и подавляет. … Это воистину есть духовное делание, когда совершается как следует. (п. 315) «Стать над сердцем, стать умом в сердце, из головы сойти в сердце» - все это одно и то же. Существо дела в сосредоточении внимания и стоянии пред невидимым Господом».

**Феофан Затворник** (Что есть духовная жизнь, п. 45): «…поставьте себе законом: с Господом всегда быть умом в сердце и блуждать мыслям не позволять, а, как только уйдут, опять ворочать их назад и заставлять сидеть дома, в клети сердца и беседовать с сладчайшим Господом».

**Игнатий Брянчанинов** (Советы относительно душевного иноческого делания, гл. 19): «Искусственное внимание - так назовем наше собственное (как естественная способность – от сост.) внимание, еще неосененное благодатью - состоит в том, чтоб, по совету святого Иоанна Лествичника, заключать ум в слова молитвы».

**Игнатий Брянчанинов** (Переписка, п. 24): «… заключать ум в слова молитвы, то есть молиться со вниманием».

**Иосиф Оптинский** (Письма, п. 572): «Идешь в св. храм, не разговаривай ни с кем, кроме Бога, молитвою по четкам, в храме слушай со вниманием, идти куда – держи внимание, сидишь за рукоделием – держи внимание, руками делай – умом, сердцем и устами молись. При том вечером желательно подышать свежим воздухом пойти – это хорошо. Вдохни полною свободною грудью свежаго животворнаго Божия воздуха и опять держи внимание в молитве. Глаголи непрестанно: "Господи Иисусе Христе, помилуй мя грешную". Аще так будешь вести себя, во всем и пред всеми смиришься и скоро узришь особую помощь Божию».

И так как о молитвенном трезвении, как обучении себя внимательной и настоящей молитве, должна быть отдельная тема, и также о помышляющем трезвении также должна быть тем, то на этом закончим их рассматривать. А скажем далее о том, как в поучениях святых отцов указываются на эти два вида трезвения.

### В некоторых поучениях есть четкие указания «во время молитвы» и «не во время молитвы»/«после молитвы», а некоторых - нет

А теперь напомню, что опыт составителя говорит о том, что некоторые современные делатели Иисусовой молитвы и обычные христиане не имеют двух важных духовных деланий, связанных с трезвением, и к тому же однобоко понимают поучения святых отцов о трезвении и молитве, а некоторые о них и не знают (и только знают, что надо молиться и стараться делать это внимательно, но стараются или нет, уже другой вопрос; а что касается внимания к помыслам и мысленных разговорам/внутренним диалогам и брани с ними, то об этом вовсе не знают и не пекутся). Поэтому сейчас так подробно и много приводится поучений о трезвении и его видах, как умных деланиях. И делается это для тех, кто желает детально разобраться с вопросом трезвения, чтобы это помогло ему в его духовных деланиях, и для тех, кто может воспринять эту важную тему, особенно о помышляющем трезвении, как собственное измышление составителя (кроме определения "помышляющее" своего составитель ничего не добавил).

Итак, одним из признаков, лежащим в основе деления трезвения на два вида (молитвенное и помышляющее), лежит то, что мысли бывают, когда человек молится: и это - молитвенные мысли, и сторонние, когда рассеян в молитве; и, понятно, что мысли бывают, когда не молится: это - привычный для всех мысленный поток, внутренние диалоги и рассуждения. Далее покажем, как святые подвижники иногда в своих учениях разграничивали помыслы при молитве и вне нее.

**Макарий Египетский** (Поучения, п.11): «…никогда не прекращаются рассуждения в душе; ведь не только в молитве бывают рассуждения, но и когда делаешь какое дело, и когда время ложиться, – всегда они изливаются».

**Нил Сорский** (О мысленной в нас брани, гл.7): «…помысл внедряется в душу и действует: во время ли молитвы или не во время молитвословия келейного и соборного. …. Если ум находится в плену лукавых помыслов во время молитвы (т.е. происходит рассеяние – от сост.), это очень виновно и осудительно…. Если же не во время молитвы и в необходимых для жизни потребностях входят в душу мысли и в ней остаются, то таковое состояние безгрешно. Ибо и святые благословно и безвинно исполняли необходимое для жития телесного».

Итак, в поучении могло быть четкое указание на мысли, например, «во время молитвы» - и тогда речь шла о молитвенном трезвении, а «не во время молитвы»/«после молитвы» - это обычное мышление.

**Филофей Синайский** (Добротолюбие, т.3, 40 глав о молитве, 36): «Пленение (помыслами) (т.е. когда человек весь сосредоточен на своих мыслях – от сост.) иначе бывает во время молитвы, и иначе не во время молитвы (или в другое время – досл. перевод)».

**Иоанн Лествичник** (Лествица, сл. 20): «Внимай себе трезвенно после молитвы (это значит, что речь идет о помышляющем трезвении – от сост.), и увидишь, что толпы бесов, побежденных нами, стараются после молитвы осквернить нас нечистыми мечтаниями. Итак, сядь и наблюдай, и ты увидишь обыкших похищать начатки душевного делания».

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, ч.2, гл. 14): «… необходимо поскорее умирять сердце, как только оно смутится чем-либо, внутренним или внешним, во время ли молитвы или во всякое другое время».

**Никон Воробьев** (Письма, п. 278): «…молитва будет становиться все смиреннее и смиреннее, и это настроение смирения, бывшее во время молитвы, распространится и на другое время вне молитвы».

Если же в поучении святого отца четко не указан вид умного делания и трезвения, то надо смотреть контекст: если в тексте речь идет о молитве, то это - молитвенное трезвение, если речь идет о помыслах и брани с ними, о грехах, то это - помышляющее трезвение.

 **Инок Агапий** (Спасение грешников, гл.4): «Внимательность к себе должна иметь две цели. Первая: чтобы мы видели Господа в душе умными очами, стояли пред Ним, поклонялись и воспевали Его с благодарностью, приносили Ему жертву благоговения на жертвеннике нашего сердца (и это трезвение при молитве – от сост.). Вторая: чтобы были внимательны во всех деяниях, словах и размышлениях, не уклонялись от добродетели, но видели одним оком Господа, ища у Него благодати и помощи, а другим - свой образ благочиния и жительства (и это общее трезвение и трезвение при мышлении вне молитвы – от сост.)».

**Иосиф Оптинский** (Письма, п. 620): «… старайся больше внимать себе, усматривать свои недостатки и приносить в них покаяние Господу (это – помышляющее трезвение – от сост.)».

Указанием на помышляющее трезвение могут служить слова о том, что надо следить за помыслами и видеть, как они меняются и какие приносят внутренние смущения/непокой/мысленные бури.

**Исаак Сирин** (Слова подвижнические, сл. 46): «…если будет трезвиться, и да наблюдает за собою в уме своем, какое когда изменение принимает мысль его (т.е. о чем думает – от сост.) и как внезапно из мирного состояния приходит в смущение и по каким причинам».

### Некоторые поучения можно отнести и к молитвенному, и к помышляющему трезвению

Некоторые же поучения можно рассматривать как подходящие сразу к двум видам трезвения, т.к. это - одна и та же добродетель и естественная способность – внимание, которое имеет одинаковые духовные плоды, несмотря на разницу в делании. И трактовать их можно, как в отношении одного, так и другого. Например:

**Цветник священноинока Дорофея** (гл. 38): «…трезвение, то есть ум, не рассеивающийся туда и сюда и немечтательный».

**Исихий Иерусалимский** (К Феодулу…, гл.4): «Трезвение есть путь всякой добродетели и заповеди Божией; оно называется также и есть то же, что хранение ума в совершенной немечтательности держимого».

Так, при молитве трезвением обозначается ум, который молится без сторонних мыслей, которые рассеивают ее, и эти мысли считаются мечтаниями, т.к. возникают в воображении и это нахождение ума в нереальности, т.к. в эти минут ум занимается молитвой, а не обдумыванием чего-то. А вне молитвы трезвением обозначается ум, который следит за помыслами, не позволяя душе увлекаться то ли пустомыслием, то ли ведением страстных мысленных разговоров, то ли мечтать, то ли думать со злобой и др. В результате трезвений человек становится духовном чище, добродетельнее, отходящим от греха и страстей, и т.п., поэтому и называется оно «путем всякой добродетели и заповеди Божией».

Вот пример другого поучения:

**Филофей Синайский** (40 глав о трезвении, 25): «Трезвение, непрестанно назирая за всем внутри, замечает, как враги покушаются войти туда».

Так, слова о непрестанном назирании (можно сказать и «страже») подходят и к молитве, и к помышляющему трезвению, т.к. надо следить, чтобы при молитве не было сторонних мыслей помимо молитвы, а при помышляющем, чтобы не было страстных, которые ведут ко греху. А слова о «врагах» можно определять и как сторонние мысли, мешающие молитве, и как те мысли при мышлении, которые относятся к страстным, или которые всевает враг.

Также трезвение во время молитвы и вне ее «работает» над помыслами, воспоминаниями и воображением; и поэтому они могут называться «умным деланием».

**Иннокентий Херсонский** (Лекции, л.6): «Работа над воображением и есть именно то, что называется умным деланием».

И это может быть и при молитве – что значит, не допускать, чтобы образы и мысли мешали внимательной молитве. И может быть при мышлении, чтобы воображение с памятью не увлекали ум в страстные помыслы.

### Примеры о двух видах трезвения в поучениях Иоанна Лествичника с толкованием греческого перевода

Итак, для тех, кто более духовно обучен, приведем примеры из поучений великого подвижника Иоанна Лествичника, в которых говорится сразу о двух деланиях. (Делаем это потому, что, как мы уже отмечали, нередко эти два делания понимаются христианами только как «молитвенное».)

Помощью в понимании того, что конкретно имеется в виду под этими словами в том или ином поучении, может послужить дословный греческий перевод. И поэтому после приводимого поучения составитель будет ставить греческий текст, и на интересующие нас слова будет давать дословный перевод. (И если этот перевод в чем-то не точен, то составитель признает это, но, думаю, это не помешает понять рассматриваемый вопрос).

Итак, рассмотрим пару поучений из «Лествицы», гл. 26 и 27 о двух видах умного делания.

1.

**Иоанн Лествичник** (Лествица, сл.26): «Иное хранение помыслов, а иное - блюдение ума; и «елико востоцы отстоят от запад», столько последнее делание выше первого, хотя и несравненно труднее его». «Άλλο πράγμα είναι η φυλακή των λογισμών και άλλο η τηρησις του νοός. Όσο απέχει η ανατολή από την δύσι, τόσο είναι πιο υψηλή και πιο κοπιαστική η δευτέρα από την πρώτη».

В этом поучении приводится два понятия: хранение помыслов и блюдение ума. Для того чтобы понять, что они значат, нужно взять греческий перевод этих слов и их толкования из разных словарей.

«Хранение помыслов» - φυλακή των λογισμών (филаки тан логизмон) переводится дословно как «тюрьма мысли» или «хранение мысли». Слово «φυλακή» это: 1. лишение свободы, 2. тюрьма, темница, заключение, заточение, стража, охрана (хранение), 3. Наблюдение, оберегание. Т.е. «тюрьма мысли» это некое заключение мыслей под стражу, чтобы не позволять им «жить» свободно.

Такое умное делание соответствует молитве, т.к. именно при ней нельзя давать волю мыслям и рассуждать о чем-то, если это не молитвенное воззвание ко Господу. Вот как, например, об этом говорится:

**Иоанн Лествичник** (Лествица, сл. 28): «Старайся всегда возвращать к себе уклоняющуюся твою мысль, или, лучше сказать, заключай ее в словах молитвы (или «старайся вложить/включить свои мысли в слова молитвы» – дослов. перевод)».

**Феофан Затворник** (Что есть духовная жизнь…, п. 48): «…(надо) не позволять произвольно блуждать мыслям, а когда невольно отбегут (т.е. рассеешься – от сост.), тотчас возвращать их назад (к молитве – от сост.), укоряя себя, жалея и болезнуя об этом нестроении. Святой Лествичник на это говорит, что "надо с усилием заключать ум свой в слова молитвы"».

**Игнатий Брянчанинов** (Переписка п. 24): «Общее правило для всех, занимающихся молитвою: заключать ум в слова молитвы, то есть молиться со вниманием».

Для того чтобы лучше понять смысл этих слов, можно обратиться и к еще одному синониму слова «тюрьма» – «клеть» (в ней также нельзя покинуть ее пределы, не быть свободным, и в которой что-то хранится). Обычно оно употребляется опять-таки, когда говорится о молитве. Например:

**Феофан Затворник** (Что есть духовная жизнь…, п.45): «…поставьте себе законом: с Господом всегда быть умом в сердце и блуждать мыслям не позволять, а, как только уйдут, опять ворочать их назад и заставлять сидеть дома, в клети сердца и беседовать с сладчайшим Господом».

**Феофан Затворник** (Начертание христианского нравоучения, ч.2, отд.1, Б,г): «Приступающий к сему молитвованию прежде всего должен возвратить ум свой из рассеяния и собраться в себя отрясть все заботы или, сколько можно, утишить их и поставить себя в живейшее сознание присутствия Бога вездесущего, всеведущего и всевидящего. Это есть как бы создание внутренней молитвенной клети, в которую удаляться повелел Господь (Мф. 6:6)».

Так должно быть при молитве. А если такая молитва с «тюрьмой мыслей» у нас, грешных, пусть каждый ответит сам...

Далее. Второе делание, которое отличается от хранения помыслов/«заключения» мыслей при молитве, Иоанн Лествичник называет «блюдением ума», τηρησις του νοός (тирисис ту ноос), и это делание, которое более трудоемкое.

Слово «τηρησις» (тирисис) переводится как: 1) охрана, защита; 2) настороженность, бдительность; 3) место заключения, тюрьма; 4) соблюдение, выполнение. — Слово «νοός» (ноос) - 1) мысль, ум, разум; 2) благоразумие, рассудительность, здравый смысл; 3) замысел, намерение, дума; 4) перен. душа, сердце, грудь; 5) мнение, образ мыслей; 6) желание, воля.

Слово «τηρησις» (тирисис) встречается у Иоанна Лествичника и в конце 26 слова: «Η τήρησις των εντολών είναι απόδειξις της αγάπης (προς τον Θεόν)», что переводится: «Соблюдение заповедей является доказательством любви (к Богу)», и в 10-м слове: «… εκείνο πού είχε τηρήσει όλες σχεδόν τις εντολές», что переводится: «по-видимому исполнившему все заповеди» (то, что выполнил все заповеди почти – досл. пер.).

Поэтому понятие «блюдение ума» у свт. Иоанна означает: соблюдать/блюсти и исполнять.

Глагол «соблюдать/соблюсти» имеет два значения: 1. исполнять в точности, строго: соблюдать закон, правила приличия; 2. строго придерживаться чего-нибудь, оберегать что-нибудь: соблюдать очередность, чистоту, дисциплину. Синонимы слова «соблюдать»: придерживаться, держаться, блюсти, следовать; исполнять, охранять, … наблюдать, оберегать, не нарушать, беречь, сохранять. Глагол «блюсти» имеет три значения: 1. Устар. - следить, присматривать за кем-нибудь; наблюдать; 2. стеречь, сторожить; сохранять, беречь; 3. строго придерживаться чего-нибудь, соблюдать что-нибудь, не нарушать чего-нибудь: Блюсти порядок, дисциплину, обычаи, обряды, посты; … блюсти нравственность. Синонимы слова «исполнять»: выполнять, слушаться, соблюдать, совершать.

А третье значение слова τηρησις (тирисиз): настороженность, бдительность. Толкование слов «настороженность» и «бдительность» в толковом словаре: «напряжённо-внимательный в ожидании чего-н. (опасного, неожиданного). Бдительность (ст.-слав. – блюсти) – это психическое состояние, а также нравственно-волевое качество личности, выражающее готовность человека быстро реагировать на ожидаемые и неожиданные события Внутренняя бдительность – обращённая на себя форма бдительности. Синоним: Бодрственное сознание».

Если объединить все эти значения и дать им развернутое определение, то эти слова означают: усердно/напряженно следить/наблюдать за тем, чтобы в уме соблюдались заповеди Божии (т.е. была христианская нравственность), или чтобы в уме не было страстных помыслов. И именно это означает слова св. Иоанна Лествичника «блюдение ума».

Таким образом, мы разобрали, что значат слова свт. Иоанна: «Иное хранение помыслов, а иное - блюдение ума», т.е. хранение помыслов – молитвенное трезвение, а блюдение ума – помышляющее трезвение.

2.

А теперь приведем поучение из 27 слова Лествицы, в котором также говорится о двух умных деланиях.

**Иоанн Лествичник** (Лествица, сл.27): «….безмолвие же души есть благочиние помыслов (επιστήμη των λογισμών (эпистими ту логизмон) – от сост.) и неокрадываемая мысль (ασύλητος έννοια (асилитос эноия) – от сост.)».

Приведем дословные переводы двух слов: «επιστήμη» (эпистими) и «ασύλητος» (асилитос).

Слово «επιστήμη» (эпистими) переводится как: 1) умение, искусство, опытность; 2) знание; 3) наука. И тогда дословный перевод этого делания: «умение/наука мысли», а в поучении на русском языке оно звучит как «благочиние помыслов». И поэтому приведем его синонимы. Син.: благопристойность, порядок, приличность, пристойность, спокойствие.

Слово «ασύλητος» (асилитос) – «неразграбленный». В греческом тексте «Лествицы» приводится толкование этого выражения (а в русском переводе его нет), и его дословный перевод таков: «То есть: Мысли исихастов - закрытая территория, посвященная исключительно Богу, где возможно враг не может проникнуть для кражи и грабежа».

Таким образом, думаю, читателю видна разница этих деланий: при молитве не должно быть разграбления мыслями, а при мышлении мысли должны быть благочинные. И для того, чтобы этого достигать, необходимо внимание (трезвение) и определенные методы, противодействующие рассеянию мыслей при молитве и развитию страстных мыслей при мышлении.

В заключение этого сравнительного анализа, хотелось бы заметить, что для опытного духовного подвижника это известные и очевидные истины; и ему не требуются для удостоверения приведенные поучения, что святые отцы говорили о них и учили этому. А вот для неопытных и малоопытных это может быть открытием.

## 2.2. О различии помышляющего и молитвенного трезвения

Далее рассмотрим вопрос о различии и схожести, а также о взаимосвязи двух видов трезвения (хотя, думаю, из вышеизложенного материала, это уже хорошо видно; но есть некоторые и другие нюансы по этому вопросу).

Сразу заметим, что именно по тому, что понятие «трезвение» как внимание к помыслам применимо и в молитве, и вне нее, а также от того, что эти виды трезвения имеют похожие духовные плоды, и тесно с собой взаимосвязаны, произошло недопонимание о двух умных деланиях. Это привело к тому, что в настоящее время более занимаются молитвой, чем помышляющим трезвением (причем даже при молитвенном делании может быть нерадивость относительно внимания).

К тому же нельзя не сказать, что:

**Исаак Сирин** (Слова подвижнические, сл.16): «У святых Отцев было в обычае всем добрым движениям и духовным деланиям давать именование молитвы. И не только Отцам, но и всем, которые просвещены ведением, обычно всякое прекрасное делание вменять почти за одно с молитвою».

И это также привнесло некое однобокое понимание умного делания.

А христианское духовное подвижничество не предусматривает имение только молитвенного делания (как это считают многие современные христиане, творящие молитву Иисусову и не более, и, причем, не всегда обращая внимание на рассеянность при молитве). Но в духовном подвижничестве есть особое и значительное место трезвению вне молитвы (помышляющему трезвению). Также нельзя заниматься только помышляющим трезвением и не иметь молитвенного.

**Исихий Иерусалимский** (К Феодулу …, 122): «Сердце каждого человека не освободится от бесовских помыслов, слов и дел, если не очистит своего внутреннего, не сочетает трезвения с молитвою Иисусовою, не стяжет смирения и душевного безмолвия, и не будет со всем усердием тещи, поспешая в предняя (вперед – от сост.). … Воистину призывание имени Иисусова и упразднение страстных помыслов есть сладостное дело, водворяющее мир душевный».

Думаю, понятно, что составитель ни в коей мере не умаляет молитвенного делания и творения Иисусовой молитвы, когда говорит о помышляющем трезвении (он только указывает, что отдельные делания и темы).

Почему важно уметь разделять эти два вида умных делания?

Во-первых, потому что это два разных делания: одно – обучение себя настоящей молитве, а другое – очищение себя от страстей и стяжание добродетелей.

Во-вторых: от разделения на два делания зависит правая и успешная внутренняя брань, которая происходит и при молитвенном трезвении за внимательную молитву, и при помышляющем - за благие помыслы.

Далее будут указаны нюансы различия этих умных деланий. А позже скажем о схожести и взаимосвязи.

### Молитвенное трезвение происходит во время молитвы, а помышляющее – вне ее

Главным различием, о котором уже говорилось выше, является время занятий умным деланием: при молитве или вне нее.

Также за наличие двух разных видов трезвения, а не только молитвенного, говорит естественный факт: каждый человек должен иметь суждения о чем-то или ком-то, рассуждения о том, как поступить, воспоминания, различные обращения к себе (укорение, подбадривание и др.), а не только постоянно и постоянно молиться и ни о чем не рассуждать (как говорят некоторые «делатели» Иисусовой молитвы).

Также и состояния внешние и внутренние христианина постоянно меняются, и из-за этого он не может постоянно творить молитву. И если святые подвижники не всегда молились, то, что уж говорить о нас, грешных, особенно мирских христианах, тем более что без рассуждения, воспоминаний о чем-то, как мы уже отметили, человек не может существовать по естеству.

**Исаак Сирин** (Слова подвижнические, сл.16): «…вот и Святые, хотя не имеют праздного времени, потому что всякий час заняты духовным, однако же и с ними бывает время, когда не готовы они к молитве. Ибо нередко занимаются или помышлением о чем-либо встречающемся в жизни, или рассматриванием тварей, или иным чем действительно полезным. Но во время молитвы созерцание ума устремлено к единому Богу, и к Нему направляет все свои движения…».

Итак, именно потому, что наш ум привык «гулять где угодно», а не молиться, и «из сердца человеческого, исходят злые помыслы» (Мк. 7:20–23), нам нужно молитвенное и помышляющие трезвение, которые направлены на исправление наших молитв и мыслей.

**Игнатий Брянчанинов** (Советы относительно душевного иноческого делания, Введ.): «Человек не может быть без мыслей и чувствований. Мысли и чувствования служат признаком жизни человека. Если б они прекратились на какое-либо время, то это было бы вместе прекращением человеческой жизни, человеческого существования. Жизнь не прекращается ниже на мгновение: и ум не престает ни на минуту от рождения мыслей, а сердце не престает ни на минуту от рождения чувствований. Непрестанное занятие естественно душе. Дать душе занятие богоугодное есть непременная обязанность каждого, вступившего в монастырь. Такое занятие святыми отцами названо душевным деланием, умным подвигом, блюдением ума, хранением сердца, трезвением, вниманием».

### При молитвенном трезвении есть осознание, что говоришь с Богом, а при помышляющем – что Бог всегда видит твоего внутреннего человека/сердце

Первое различие: при молитве молящийся должен постоянно осознавать, что он сейчас обращается к Богу, и поэтому нужно быть собранным, смиренным и благоговейным.

**Игнатий Брянчанинов** (О молитве. Статья 1): «…стой на молитве твоей, как бы ты стоял пред Самим Богом. Точно ты стоишь пред Ним!».

**Цветник священноинока Дорофея** (гл. 40): «…стой на молитве жалким и смиренным, словно пред Престолом Божьим. Себя же полагай ничтожным, считай прахом и пеплом, муравьем пред Ним и пауком ползающим. А дело свое – слабой, натянутой паутиной. И считай себя держащим перед Богом ответ, преступившим все Господни заповеди и все грехи совершившим. …Как осужденный на смерть стоит перед судьей, не смея озираться туда и сюда, так должны мы предстоять Богу, Которому и ангелы в страхе предстоят и славословят, не умолкая».

**Василий Великий** (Подвижнические уставы подвизающимся…, гл.1): «Если и тот, кто стоит и ведет речь пред князем, стоит с великим страхом, не дозволяя блуждать как внешнему своему оку, так и внутреннему, душевному, чтобы не подвергнуться опасности, то не тем ли паче со страхом и трепетом надобно стоять пред Богом, весь ум, устремляя к Нему единому, а не к чему-либо иному? … Если же будешь осуждаем своею совестью как презритель и если будешь стоять на молитве рассеянно, то не дерзай стоять пред Богом, чтобы молитва твоя не обратилась в грех. А если, изнемогши от греха, ты не в состоянии молиться без развлечения, то принуждай себя, сколько станет сил, и продолжай стоять пред Богом, к Нему устремляя ум и собирая его в себя самого, и Бог простит тебе, потому что не из пренебрежения, но по немощи не имел ты сил стоять пред Богом, как должно».

А при мышлении человек должен помнить, что все его дела/поступки/внешняя речь, а также мысли/размышления, которые сейчас не к Богу, видит Господь, и что по ним он будет судим.

**Феофан Затворник** (Письма, п.240): «Монастырские порядки все исполняй добросовестно, почитая всякое дело, которое предлежит тебе делать по сим порядкам, как бы лично тебе посланным от Самого Бога, и труд дел монастырских посвящай Господу, как бы Он Сам стоял пред тобою и смотрел на тебя».

**Авва Исаия** (Духовно – нравственные слова, сл.15, 28): «Старайся помнить, что тебе соприсутствует Бог, пред очами Коего открыты и самые тайны сердечные. … Имей пред очами Бога, Который видит все, что ты делаешь. Бойся Бога, Который зрит всякое помышление твое. Что стыдишься делать в присутствии людей, о том и помышлять считай неприличным. Как древо познается от плода; так и ум, каков есть, познается, чрез помыслы свои. Душа духовно разумная познает себя из рассматривания себя. (28) Итак, представляй себе, что ты всегда находишься пред очами Его, и блюди свое сердце. … Прилежно внимай себе, чтобы не помышлять ни о каком деле, противном воле Божьей; потому что Бог вездеприсущ».

Молитвенное трезвение ведет к чистому/искреннему/неразвлеченному общению с Богом, а помышляющее – к правому духовному научению себя в различении добра и зла в себе (или к познанию себя и своей греховности не просто на словах, а в каждом деле и мысли), которое и будет проявляться в молитве.

**Макарий Египетский** (Семь слов, сл.1, гл.7): «Много потребно борения и тайного невидимого труда, чтобы (1) испытывать помыслы, и изнемогшие чувствия души нашей обучить долгим учением «в рассуждение добра же и зла» (Евр. 5, 14). (2) Непрестанным возбуждением ума к Богу должно оживлять изнемогшие члены в душе; потому что ум наш призывается к тому, да будет, по изречению Павлову, всегда «един дух с Господем» (1 Кор. 7, 17). Сие же тайное борение, и размышление о Господе, и труд сей надобно нам иметь день и ночь при всяком исполнении заповеди, молимся ли мы, едим ли, служим ли, пьем ли, другое ли что делаем, чтобы всякое доброе начинание, нами совершаемое, совершалось в славу Божию».

А вот еще одно явное различие: при молитве душа постепенно привыкает направлять свои мысли к Богу и к Нему, так сказать, внутренне общаться с Ним. А при помышляющем она старается переучиться, чтобы не вести внутренние диалоги с образами людей, в которых она привыкла постоянно пребывать, и научиться духовным обращениям к своей душе/любомудрию, которые научают ее жить по заповедям и с памятью Божией.

### Эти делания имеют разные «умные операции»

Если сказать кратко, каковы, так сказать, «умные операции» этих деланий то, это выглядит так:

— Молитвенное трезвение и брань с помыслами при молитве содержит три основные умственные операции:

1. сосредоточенность внимания на словах молитвы; 2. обращение внимание на факт рассеяния; и 3. перевод внимания вновь на слова молитвы и вновь сосредоточенность внимания на словах молитвы.

— Помышляющее трезвение содержит три основных операции:

1. Внимание на мысли и эмоции во время, когда о чем-то думаешь вне молитвы, с различением помыслов, и с некой их раскруткой с анализом; 2. отвержение страстных помыслов путем самоукорения/самовразумления/определенных памятований; и 3. молитва против них.

Если сказать более расширенно, то при молитве очень часто происходит рассеяние/невнимательность, при котором появляются сторонние/чуждые мысли, и человек ими увлекается, хотя и прочитывает, прослушивает или проговаривает по памяти слова молитвы.

**Игнатий Брянчанинов** (Аскетические опыты 2, О существенном делании монаха): «…молитва различествует от молитвы; иное - непарительною мыслью молиться Богу (т.е. без рассеянности/трезвенно, и такой должна быть молитва – от сост.), и иное - предстоять на молитве телом, а мыслью парить (такой она обычно бывает и это есть одна из «болезней» молитвы – от сост.)».

Поэтому при молитве надо быть внимательным, чтобы не было любых посторонних мыслей, и если они появляются, то отревать их (отвергать, отметать, отталкивать, отказывать, не принимать, отрицать – из толк. словаря) и продолжать молитву.

А мысли вне молитвы у нас часто появляются страстные, а не добродетельные; вместо рассуждений, мы ведем долгие и бурные мысленные разговоры с образами людей, в которых мы мстим, осуждаем, превозносимся, хвастаемся, поучаем, имеем блудные мечтания и мн. др., что не соответствует заповедям (и пусть мы, возможно, не делаем этого на деле, но творим это в мыслях). Поэтому при мышлении надо осознавать мысли, следить за тем, чтобы они были благочестивы, а если они страстные, то их следует отвергать. И это является познание своего сердца.

**Исихий Иерусалимский** (К Феодулу …, гл. 48): «Образом сердечного безмолвия (от страстных помыслов – от сост.) да будет тебе держащий в руках зеркало и внимательно смотрящий в него; и тогда … увидишь ты, как мысленно написуется в сердце твоем и худое и доброе».

Иногда такое трезвение сравнивается с зеркалом, в котором человек видит самого себя истинного.

### Трезвение вне молитвы над своими помыслами предусматривает брань со страстными помыслами, а не переключения внимания - как при молитве

Выше мы сказали, что надо отревать/отвергать помыслы. И, казалось бы, это – одинаковая «умная операция» – отревать помыслы надо при двух видах трезвения. Но на самом деле методики брани с помыслами при этих деланиях разные. В последующем материале мы будем подробно говорить об «операциях» и бранях, в соответствующих темах о молитве и помыслах, а сейчас скажем кратко.

Брань с помыслами при молитве заключается в том, что при ее творении, особенно молитвы по памяти или при чтении, а не при своих личных обращениях при переживаниях, замечаются сторонние мысли, идущие как бы поверх молитвы. Заметив это рассеяние, внимание тотчас переводится на слова молитвы. Это некая собранность и сосредоточенность на том, чтобы молитва не рассеивалась. Поэтому противление помыслам при молитве – это усиленный перевод внимания на слова молитвы без того, чтобы или продолжить думать о чем-то, или проанализировать и вспомнить о чем только что думал.

А вне молитвы, при мышлении должно происходить осознание о чем думаешь, и анализ мыслей с различением их; и если это страстные помыслы, то отвержение их происходит через самоукорение или напоминание себе христианских истин (т.е. любомудрие), и заканчивается эта брань молитвой. Поэтому так говорится о трезвении и брани не во время молитвы:

**Симеон Новый Богослов** (Слова, сл.68): «Это делание некоторые из отцов назвали … - трезвением и противоречием (помыслам), иные - еще рассмотрением помыслов…».

**Авва Фалассий** (Добротолюбие, т.3, 1-я сотн., 45): «Собери ум твой и наблюдай за помыслами. И которые найдешь страстными, воюй против них …».

**Исихий Иерусалимский** (Добротолюбие, т.2, К Феодулу…, п. 22): «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».

А при творении молитве нет различения помыслов на то страстный он или добродетельный, т.к. при ней должны быть только молитвенные слова (читаемые, по памяти и т.д.) и нельзя увлекаться ни злыми, ни добрыми мыслями о чем-то.

**Иоанн Златоуст** (т.4, б.30): «... Зная коварство диавола, постараемся особенно в это время (молитвы) … удалять от себя всякий помысл, смущающий душу нашу, напрягать все свои силы и творить усердную молитву, так чтобы не только язык произносил слова, но и душа вместе со словами восходила (к Богу)».

**Иоанн Лествичник** (Лествица, сл. 28): «Во время молитвы не рассматривай даже и нужных, и духовных вещей».

При помышляющем же трезвении обращается внимание на мысли, и, если сказать простым языком и кратко, то одни мысли оставляются, т.е. думаешь дальше, а другие отвергаются, т.е. прекращаешь так думать.

**Нил Сорский** (О мысленной в нас брани, гл. 7): «Если же не во время молитвы и в необходимых для жизни потребностях входят в душу мысли и в ней остаются, то таковое состояние безгрешно. Ибо и святые благословно и безвинно исполняли необходимое для жития телесного. Во всяком сего рода помысле ум наш, если соблюдает себя в благочестивом устроении, бывает с Богом (неразлучен), говорят Отцы. От лукавых же мыслей да отвращаемся"».

Заметим также, что в поучениях указанием на помышляющее трезвение может быть указание на различение помыслов и брань со страстными.

### При внимательной молитве происходит теоретическое обучение души о грехах, а при внимании на свои мысли и эмоции в жизненных ситуациях - практическое

При молитвенном трезвении через чтение и слышание молитв происходит научение самолюбивой, самонадеянной и гордой души, так сказать, новому образу мысли, т.к. в молитвах изложены христианские истины и догматы, есть общее знание о возможных грехах, есть и истины об общих страстях и пороках, есть постоянная память о Боге и т.д. И через это постепенно образуется смиренное видение себя (т.к. именно этим духом всегда пронизаны молитвы, но лично в тебе такого смирения нет). — А помышляющее трезвение это конкретное видение в разных ситуациях в себе того, что передается в молитвах обще.

К тому же если это твое молитвенное покаяние, то оно творится после совершения греха/прегрешения, после его осознания. — А помышляющее покаяние - это и видение своих конкретных страстей в той или иной ситуации, когда еще не совершил на деле греха, это и проводимая брань с ними в помыслах, и прошение прощения у Господа за то, что сейчас в тебе происходит, а также прошение помощи в освобождении от этого. А это значит – это деятельное познание своей греховности, т.е. смирение на практике.

### Трезвение вне молитвы неразрывно связано с рассудительностью/любомудрием, чего нет при молитвенном трезвении

В первой главе этой темы, в разделе: «Другие определения «трезвения»» говорилось, что оно может иметь значение: свет ума/здравая рассудительность/ясность рассудка и др.

Толковый словарь: 1) «Трезвость - здравая рассудительность, свобода от иллюзий и самообмана, возвращение к здравому пониманию окружающего. Синонимы: благоразумие, благоразумность, воздержность, здравомыслие, здравость, здравый смысл, практицизм, разумность, рассудительность, рациональность, реалистичность, трезвенность, ум, целесообразность».

Именно эти определения соответствуют этому деланию – трезвению вне молитвы/помышляющему трезвению, т.к. и внимание, и рассудительность входит в это понятие.

**Феофан Затворник** (Письма, п. 764): «Внимание к тому, что бывает в сердце и исходит из него, есть главное дело в исправной христианской жизни. Этим и внутреннее, и внешнее приводится в должный порядок. Но ко вниманию всегда надо прилагать рассуждение, чтобы обследовать как должно происходящее внутри и требуемое внешностью. Без рассуждения и внимание ни к чему».

А теперь укажем на разницу помышляющего трезвения, связанного с рассудительностью, с молитвенным трезвением.

Напомним, что при молитвенном трезвении, во-первых, нельзя ни о чем мирском рассуждать (ни о плохом, ни о кажущемся хорошем, ни о важном и нужном), что не касается молитвы, а также это – обращение к Богу, а не к себе. А значит и рассуждения о чем-то, например, как поступать по заповедям, или различение и анализ своей страстности в какой-то ситуации с самоукорением не может происходить при молитве, потому что любой помысел о чем-то земном и не к Богу обращенный считается сторонним помыслом.

Во-вторых, как мы уже не раз отмечали, потому что это очень важно, нельзя анализировать (различать) появляющиеся помыслы при молитве, а надо сосредотачиваться на словах молитвы читаемой или слышимой, или повторяющейся по памяти. А при помышляющем трезвении, во-первых, нужно обязательно обращать внимание на мысли, во-вторых, нужно анализировать их, и отвергать страстные и «плохие» мысли, а «добрые» принимать.

**Григорий Палама** (Добротолюбие, т.5, гл. Его же о священно-безмолствующих, 12): «Так себе самому предстой, себе самому настой, себя самого надзирай, или лучше, блюди, осматривай и обсуждай».

**Авва Исаия** (Сл.27): «Постоянно внимай помыслам, говорящим с тобою внутри тебя, и моли Бога, чтоб даровал тебе разуметь, каким из этих помыслов должно повиноваться и какие отвергать».

**Феофан Затворник** (Письма о разных предметах веры и жизни, п. 36): «Начинайте вникать в себя строже. Станьте у сердца и замечайте, что оттуда выходит; потом обсуждайте, какого свойства это вышедшее».

В-третьих, при молитве не своими словами, а читаемых или слушающих, или по памяти нет своих мысленных рассуждений, и значит это никак не может относиться к твоему рассуждению. Если оно и есть, то оно появляется как отклик, реплицирование на воспринимаемые слова. Но святые отцы говорят о том, что эти мысли могут увести тебя от воспринимаемой молитвы и перерости в мирские помыслы о чем-то или могут стать твоей молитвой, но после которой надо вернуться к чтению или слушанию (это краткое изложение их советов, но мы сейчас не говори о важных нюансах). А вот если это молитва своими словами, то, конечно, в ней есть и свои молитвенные размышления, направленные к Богу и слова по памяти из ранее воспринятых молитв и псалмов. А что касается мышления, то в нем, конечно, это твои рассуждения, мысленные разговоры, обращения к себе и т.д. Причем мысли могут быть здравыми и страстными.

### При практике помышляющего трезвения существует практика исповедания/открытия своих помыслов более опытному подвизающемуся, а для молитвенного трезвения этого не нужно

О том, что умное делание – помышляющее трезвение - существует как отдельный вид делания, говорит и тот факт, что в подвижническом христианстве существует практика откровения своих помыслов более опытному духовно-подвизающемуся. Кратко скажем об этом.

1. При молитвенном трезвении такого быть не может, потому что при нем не должно обращаться внимания на появляющиеся сторонние помыслы и нельзя их различать, а его суть: как можно быстрее перевести внимание на слова молитвы, не задерживаясь на сторонних мыслях. При молитвенном делании нужны наставления более опытных о технике молитвенного трезвения/сосредоточенности.

А откровение помыслов предусматривает их фиксацию, раскручивание назад, брань по определенным правилам. А если у подвизающегося есть духовный наставник, то следует как можно точней запомнить то, о чем думалось, и затем рассказать наставнику об этом.

## 2.3. О взаимосвязи молитвы и помышляющего трезвения

А теперь рассмотрим, как настоящая молитва связана с помышляющим трезвением и его плодами – познания своей страстности/греховности.

Все святые отцы четко указывают на связь этих молитвы и познания себя (т.е. плода помышляющего трезвения)

**Паисий Величковский** (Крины сельные, сл.23): «Как пост и молитва Иисусова, служит очищением и крепостью трезвению и вниманию, так трезвение составляет достоинство, святость и опору молитвы».

**Цветник священноинока Дорофея** (гл. 19): «Безмолвие рождает воздержание, молитву, слезы и отсекает всякое злоязычие. Воздержание рождает бдение, молитву, бодрость, умиление, слезы, трезвенность и многое другое. … Молитва рождает трезвость ума, рассудительность, прозорливость, слезы, радость. Слезы рождают смирение сердечное и кротость».

**Феофан Затворник** (Письма, п. 987): «…есть внутреннее слово. Ему запрет полагает трезвенное внимание себе, а сему опора - непрестанная молитва, или молитвенное настроение, которое состоит в памяти Божией».

**Игнатий Брянчанинов** (Советы относительно душевного иноческого делания, гл. 34): «Трезвение неразлучно с непрестанною молитвою, оно рождается от нее и рождает ее: от взаимного рождения друг другом эти две добродетели сочетаваются между собою неразрывным союзом».

Например, разберем последнее поучение. Напомним, что слово «трезвение» иногда применяется святыми отцами в общем смысле и надо смотреть контекст и видеть тонкости его употребления. В данном случае это поучение может нести пару смыслов. Первый. «Трезвение», и как внимание в молитве, и как помышляющее трезвение, «неразлучно с непрестанною молитвою», «оно», как внимание при молитве, «рождается от нее», т.е. при делании молитвы держится внимание, «и рождает ее», т.е. помышляющее трезвение приводит к тому, что человек начинает молиться против нечистоты в себе. Второй смысл. Трезвение, как познание себя через помышляющее трезвение не может быть без искренней смиренной молитвы, и истинная молитва не может быть без видения своей греховности и осознания величия Божия.

Поэтому: чем лучше человек может внимать себе, тем чаще он молится о своей греховности, постоянно видя ее в себе. А также, чем чаще молится, видя свою развлеченную молитву, тем больше познает свою нечистоту.

### Заключительным условием брани со страстными помыслами при помышляющем трезвении служит молитва

Выше говорилось, что эти два вида умного делания имеют разные «умные операции». И если молитвенное трезвение – это брань за молитву, то помышляющее, борющееся за чистоту помыслов и сердца, это – призывание Бога на помощь в брани и сокрушение о своем страстном состоянии.

При помышляющим трезвении происходит, во-первых, замечание разных мыслей и эмоций, например: суждения о том, какой другой человек плохой, или как ты разговариваешь внутри с обидчиком, или о том, что часто мечтаешь о ком-то или о чем-то и мн. др. Затем - осознание, что это страстные помыслы (или от бесов), и отвержение их с молитвой ко Господу.

И поэтому связь молитвы и помышляющего трезвения заключается и в том, что при помышляющем трезвении нельзя обходиться без молитвы, которая входит в третье условие брани с помыслами – молитва против страстных помыслов и покаянное прошение. Поэтому, и говорится о помышляющем трезвении, что:

**Василий Поляномерульский** (Предисловие к книге бл. Исихия Иерусалимского): «...(внутреннее внимание) и есть искусство моления на злые помыслы».

**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».

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

**Феофан Затворник** (Толков. на Пс. 119, гл. ст. 33 – 40): «… помни, что сколько бы ни смотрел ты за собою, уничижительные для тебя помышления проскользнут: кайся в них, и как многие из них не бывают замечены, а иные и теперь, когда око твое устремляется в сердце, может быть, кроются там под личиною какого-либо добра, — то кайся непрестанно. Покаяние да будет фоном твоей жизни».

**Иоанн Кронштадтский** (Моя жизнь во Христе, 327): «Помнить надо постоянно, что диавол старается непрерывно засаривать нашу душу адским сором, которого у нас слишком много и который слишком мелок и разнообразен. Итак, враждою ли затмевается твое сердечное око, гордостью ли, нетерпением ли и раздражительностью, жалением ли вещественного достояния для брата или для себя - разумею скупость, - любостяжанием ли и сребролюбием, немиролюбивыми ли и обидными словами других, унынием ли и отчаянием, завистью ли, сомнением ли, маловерием ли или неверием откровенным истинам, тщеславием ли, леностью ли к молитве и ко всякому делу благому и вообще делу службы, - говори в сердце с твердою уверенностью слова: это сор диавольский, это мрак адский. При вере и надежде на Господа, при постоянном трезвении и внимании к себе можно, с Божиею помощью, избегать адского сору и мрака. Рожденный от Бога блюдет себе, и лукавый не прикасается ему (1 Ин. 5, 18)».

### Помышляющее трезвение, как истинное познание себя внутреннего, приводит к молитвенному плачу/сокрушению/покаянию

Мы уже говорили не раз о том, что через помышляющее трезвение происходит истинное познании себя (своих мыслей, желаний и чувств) и человек начинает видеть свою страстность и греховность. И теперь он еще более нуждается в Господе, и тогда более усерднее и искренне припадает к Нему в молитве. Без постоянного познания себя и своей страстности (святые отцы часто говорят – без смирения) не может совершаться искренняя и чистая молитва о своем спасении и прощении. Если сказать очень кратко, то истинный христианин, видя, как он, например, может внутренне разозлиться на другого, как хвастается или мстит в мыслях, как иногда испытывает чувство ненависти к ближнему и др., осознает свою страстность. И это приводит его к покаянной искренней молитве, которая выражает его сожаление о своих расположениях/чувствах/мыслях. И чем более человек видит свою внутреннюю нечистоту, тем более имеет и сокрушения по сравнению с теми, кто не занимается собой внутренним.

**Симеон Новый Богослов** (Слова, сл. 68): «Кто не внимает себе (т.е. не имеет помышляющего трезвения – от сост.), тот не может быть нищ духом (т.е. поистине чувствовать свою греховность, иметь искреннее и постоянное смиренное мнение о себе – от сост.), не может сокрушаться и плакать».

**Никон Оптинский** (Душеполезные поучения преп. Оптинских старцев, п. Трезвение): «...Нужно нам глубже вникнуть в самих себя и тщательно проследить за своими помыслами, чувствами и плакать об имеющихся в нас страстных, греховных чувствах, желаниях, помышлениях, их должны мы непременно изгнать, как Богу неугодные, и, изгнав, уже отнюдь не допускать в свое сердце, ибо не можем мы в страстном состоянии петь песнь Господню»

**Игнатий Брянчанинов** (Аскетические опыты, ч.1, Отношение христианина к страстям его, и др.): «В какое положение приводит христианина зрение страстей своих, своего падения? — приводит в плач о себе, в плач горький, неутешный. Никакая земная радость не может остановить, прервать этого плача. Одна Божественная благодать останавливает его по временам, преподавая плачущему и растерзанному сердцу надежду спасения, духовное успокоение и небесное наслаждение, истекающие из мира Христова. (гл. О молитве) Сознание своей греховности, сознание своей немощи, своего ничтожества – необходимое условие для того, чтоб молитва была милостиво принята и услышана Богом».

**Игнатий Брянчанинов** (Аскетические опыты, 2, Странник, и др.): «Чем более человек вглядывается в грех свой, чем более вдается в плач о себе, тем он приятнее, доступнее для Духа Святого, Который, как врач, приступает только к сознающим себя больными, напротив того отвращается от богатящихся суетным своим самомнением. Гляди и вглядывайся в грех твой! Не своди с него взоров! … Весь вдайся в зрение греха твоего, в плач о нем! Тогда, в свое время, узришь воссоздание твое непостижимым, тем более необъяснимым действием Святого Духа. Он придет к тебе, когда ты не чаешь Его - воздействует в тебе, когда ты признаешь себя вполне недостойным Его!». (Сл. о различных состояниях естества…) «Глубокое и точное познание падения человеческого весьма важно для подвижника Христова: только из этого познания, как бы из самого ада, он может молитвенно, в истинном сокрушении духа, воззвать к Господу… (Слово о молитве умной, сердечной и душевной) Чем более человек вникает в себя, чем более познает себя, тем более познает свои страсти, их разнообразное действие, средства борения, свою немощь, чем более старается истребить в себе свойства греховные, привитые падением, и стяжать свойства, указанные Евангелием, тем основание для здания молитвы будет прочнее».

**Игнатий Брянчанинов** (Письма к разным лицам, п. 21): «Очень хорошо, когда человек постоянно видит и исповедует себя грешным. От такового самовоззрения дух человека пребывает постоянно в смирении и боголюбезной печали. Но надобно, чтобы такое самовоззрение было растворено благоразумием и не переходило должной меры».

**Никодим Святогорец** (О хранении чувств, гл. О хранении ума и сердца): «Ум, пребывая в сердце (т.е. внимание направлено на внутреннего человека – от сост.), увидит там безобразие внутреннего человека…, так что человек поневоле смирится и восплачет о своей греховности. И как не восплакать ему, видя свое мышление полным гордостных, скверных и хульных помыслов, как не восплакать, видя свою волю плененной грязными желаниями? Как не восплакать и не пролить кровавых слез, как не воскликнуть жалостно ко Иисусу, чтобы Он освободил и исцелил? Ведь он (ум) видит сердце свое связанным столькими страстями, видит, что весь его внутренний человек - это не храм Божий, а вертеп разбойников. И видя плач и сокрушение, Господь освободит его от страстей и бесов».

При этом человек надеется на прощающую милость Господа. Тем самым признает свое ничтожество и величие Бога, и выражает это в молитве своими мыслями и чувствами. В эти моменты (если они искренние) Господь становится его Прибежищем, Утешителем, Прощающим Спасителем.

**Антоний Великий** (Письма, п. 4): «…тот, кто знает себя (свою греховность – от сост.), знает и Бога (как Спасителя его души – от сост.), а познавший Бога, достоин и славить Его (в молитве – от сост.) истинно и праведно».

**Петр Дамаскин** (Творения, кн.1, Начало…): «Познавший немощь свою из многих искушений и телесных и душевных страстей познает бесконечное могущество Бога, как Он избавляет смиренных, вопиющих к Нему притрудною молитвою от сердца».

При такой искренней и покаянной молитве нет рассеяния, а, значит, и нет молитвенного делания, направленного на сохранения внимания, потому что при такой молитве внимание полностью направлено к Богу.

### Трезвение над своим внутренним человеком с бранью со своими страстями приводит к сближению с Богом

Также есть и такая связь помышляющего трезвения и молитвы: чем дольше и усердней христианин подвизается в трезвении над собой, тем больше у него появляется стремление все чаще молиться и пребывать в памяти Божией, а не находиться во мраке своих помыслов.

**Игнатий Брянчанинов** (Аскетические опыты 2, Слово о молитве умной, сердечной и душевной): «Чем более человек вникает в себя, чем более познает себя, тем более познает свои страсти, их разнообразное действие, средства борения, свою немощь, чем более старается истребить в себе свойства греховные, привитые падением, и стяжать свойства, указанные Евангелием, тем основание для здания молитвы будет прочнее».

А по мере очищения себя от страстей, душа будет стремиться к нужному ей и уже приятному ей общению с Богом.

**Феофан Затворник** (Толкование Пс. 33, п.4,а): «Господь говорит в Евангелии: «войдя в клеть твою, затвори двери твои и помолися втайне, и Отец твой, видяй в тайне, воздаст тебе яве» (Мф. 6, 6). Ибо войти в клеть — значит войти в сердце. Блажен, кто, вошедши в свое сердце, обрадован бывает, не встречая там ничего худого. Да вонмет святыня ваша! Бывает, что иному не хочется войти в дом свой, потому что там у него злая жена. Когда выходит такой из дома, радуется, а когда приходит час возвратиться домой, печалится, потому что не радость ожидает его там, а досаждение, огорчение, брань и свара. Несчастны такие; но гораздо более несчастны те, коим не хочется войти внутрь сердца, по причине ожидающих его там угрызений совести за со деланные грехи. Итак, чтоб тебе охотно было входить в свое сердце, очисть его: «блажени чистии сердцем» (Мф. 5, 8). Выбрось оттуда нечистоты похотений, корысти и скупости, терние гордыни, зелие зависти, ненависти и всякого злого помышления. Выбрось все это: и тогда, входя в сердце свое, будешь там радоваться. Когда начнешь там радоваться, самая чистота сердца усладит тебя и расположит молиться. Пришедши, например, в какое-либо место, чистое, тихое, безмолвное, говоришь ты себе: помолюсь здесь. Привлекает тебя приятность места, и ты чаешь, что там усерднее помолишься и скорее услышан будешь Господом. Если так привлекает тебя внешняя чистота; то не тем ли паче привлекательна будет чистота внутренняя? Войди же внутрь и очисти все».

В заключение указаний на связи и различия двух умных деланий трезвения, надеюсь, уже достаточно ясно стало видно, что трезвение - молитвенное и помышляющее - являются основными духовными подвигами в христианстве. И только это дает истинное сближением с Господом, т.к. человек постепенно становится внутренне чист в своих помыслах, желаниях и чувствах (или хотя бы всячески старается над этим), находится в постоянном памятовании о Боге и его дух стремится соединиться с Ним в молитве.

**Исихий Иерусалимский** (К Феодулу…, 1): «Трезвение есть духовное художество, которое, если долго и с постоянным усердием проходить его, с Божиею помощью, совершенно избавляет человека от страстных помыслов, и слов, и худых дел» (через молитвенное – частое сближение с Господом, а через помышляющее – искоренения привычных для тебя страстных мыслей и реакций – от сост.)».

**Цветник священноинока Дорофея** (гл.22): «… внутренние, душевные добродетели, то есть доброе устроение ума и хранение сердца, блюдение помыслов, умное делание и богомыслие – плод, прекрасный и сладкий. … Все святые отцы достигли совершенства, обрели благодать Духа Святого и спаслись, соблюдая заповеди Господни сначала внешне: трудясь телом в духовных добродетелях, а потом – внутренне, то есть богомыслием, добрым устроением ума, хранением сердца и умным деланием. А иначе не приобретается этот чудесный великий дар и благодать. И без этого невозможно достичь совершенства и спастись».

## Об основных естественных возможностях для двух умных деланий у монаха и мирского христианина

И в заключении очень кратко и простыми словами охарактеризуем возможности для молитвенного и помышляющего делания у монахов и мирских христиан, благодаря которым происходит избавление и очищение ума и сердца.

1. Во-первых, на очищение от помыслов, связанных с миром, которые бывают страстные, и на чистую не рассеянную молитву влияет степень отречения от мира.

― У истинного монаха (и это, к сожалению, зачастую не современные монахи) происходит, так называемое, отречение от мира, которое заключается в том, что у него уже не бывает притока мирской информации и мирских впечатлений, нет привязанности в вещам мира, нет обязанности в отношении дел мира, нет общения и с мирским людьми. Таким образом, происходит естественное избавление от мирских впечатлений, а значит ум не будет иметь множества разнообразных привычных помыслов, связанных с миром.

**Макарий Египетский** (Духовные беседы, б.56): «Во-первых, монах называется монахом потому, что он — един, а также потому, что отказывается от женщины и отрекается от мира, внутренне и внешне. Внешне — ибо отрекается от (всего) материального и от (всех) мирских вещей, а внутренне — ибо отрекается и от самих мыслей об этих вещах, чтобы не воспринять помыслов мирского попечения».

Это описано идеальное отречение монаха от мира. А есть ли у современных монахов отсутствие притока информации, общения с мирскими людьми, привязанностей к вещам и т.д. пусть каждый ответит сам. Чем больше будет ответов «нет», тем больше будет помыслов, связанных с миром и людьми, и тем более его молитва будет рассеянной.

― Мирской же христианин вольно или невольного получает множество впечатлений от мира, у него много мирских дел, он находится в непрестанном потоке информации и в постоянном общении с людьми, причем преимущественно с мирскими. А значит, его ум будет наполнен помыслами о мире. Поэтому у мирского христианина нет естественного избавления от мирских помыслов, как это должно происходить у истинных монахов.

2. Во-вторых, значимым фактором для избавления от помыслов о делах/попечениях влияет возможность жить в условиях организованной жизни.

Т.к. монашеская жизнь организована (у него есть приготовленная пища, есть где жить, он получает необходимое для себя и т.д.), то ему не надо занимать свой ум тем, где и как достать деньги, вещи, еду и т.д. Есть у монаха и послушание духовнику/старцу, когда он делает так, как тот ему говорит. Тем самым освобождается ум от помыслов о том, как надо поступить, что сделать и т.п. (Но это тоже идеальная картина, на деле же это не совсем так.)

Понятно, что этого нет у мирского христианина. Он большую часть своего времени и сил тратит на устройство свое и своей семьи. И он должен сам рассуждать о своих делах/проблемах и сам принимать решение. А значит, его ум часто находится в многопопечении.

3. Возможность пребывать во многом молитвенном делании.

Монах должен постоянно пребывать в молитве, творимой разными способами (это и многочасовое каждодневное пребывание на богослужениях, это и молитвенное келейное правило, это и молитва по памяти или своими словами). Это занятие ума молитвой становится практически непрестанным.

**Макарий Египетский** (Духовные беседы, б.56): «Во-вторых, он называется монахом потому, что в непрерывной молитве призывает Бога, дабы очистить ум свой от многих тяжких помыслов. И его ум сам в себе также становится монашествующим, один на один обращаясь к истинному Богу; не воспринимает он злых помыслов, но, постоянно и должным образом очищая себя, остается незапятнанным перед Богом».

Таким образом, у монаха, пребывающего в молитвенном подвиге, происходит, так сказать, замещение помыслов о чем-то земном молитвенными помыслами, что и способствует очищению. Но оно будет замещением и очищением только в том случае, если будет молитвенное трезвение, хранящее ум от посторонних помыслов. (Отметим, сейчас мы не ведем речи о главном предназначении молитвы - сближении с Господом)

У мирского же христианина, если он работающий, времени и сил на молитву остается очень мало. К тому же, так как впечатлений очень много, то молитва будет всегда рассеянна, что ее и нельзя назвать молитвой. И это, конечно, не способствует очищению ума и сердца.

Итак, у монаха больше возможностей заниматься двумя видами трезвения, чем у мирского христианина.

Уже в силу указанных выше естественных возможностей – истинный монах (а не нерадивый и только внешний) не имеет помыслов, связанных с миром, если он удалился от мира; у него организованная жизнь; если он послушен, то ему не надо обдумывать ход свои дел, а только исполнять, что ему говорят старшие; его ум много времени проводит в молитве, если он молится – и тогда у него, так сказать, уменьшается время и поводы к помышляющей деятельности. Но когда он все же должен о чем-то подумать (ибо без этого невозможно жить ни одному человеку), то он должен следить за ходом своих мыслей, чтобы они были благочестивыми и соответствовали заповедям Христовым. Если подвизающийся различает, что его помыслы страстные, то происходит очищение ума путем брани с такими помыслами.

**Афанасий Великий** (Жизнь и наставления преподобной Синклитикии…., ч.3): «… мы, монахини, должны следить за помыслами, к нам приходящими; так делал тот благочестивый монах, который, сидя в своей келлии, следил за помыслами и наблюдал, какой помысел пришел раньше, какой после, и насколько каждый из них задержался в душе. Так же он следил и на следующий день, какие помыслы входят прежде, а какие потом, и через такое наблюдение он узнал определенно и благодать Божию, и собственное свое терпение, и силу и победу врага. Так да будем делать и мы».

Таким образом, у монаха будет два делания, причем, молитвенного – более, а помышляющего, при котором идет брань со страстными помыслами, – менее (и не только потому, что помыслов о земном мало, а и потому что помыслы уже не страстные, а добродетельные. Но есть ли сейчас такие монахи? Господь знает….)

Мы же, христиане, живущие в миру, имеем активное пребывание в мире, имеем необходимость и увлеченность по своим пристрастиям делами и вещами мира, общением, развлечениями, проблемами, не имеем постоянного молитвенного подвига; и это всё способствует тому, что наш ум находится все время в многомыслии и праздномыслии. А это, к сожалению, никак не способствует трезвению и нашему внутреннему очищению. Но это не говорит, что мы не должны трудиться над очищением себя путем молитвенного и помышляющего трезвения.