http://ni-ka.com.ua

**О мысленных разговорах (внутренних диалогах), как виде построения страстных помыслов**

**Часть 1. О существовании мысленных разговоров и других форм мыслей (гл.1-4)**

Составитель Ника

[Вводное слово 5](#_Toc192166702)

[Кому может быть полезен этот материал 5](#_Toc192166703)

[Для духовного делания нужен духовный руководитель 6](#_Toc192166704)

[Предупреждение, чтобы не отчаиваться, когда открывается о тебе такое, о чем ты даже не подозревал 7](#_Toc192166705)

[Основные цели этого материала 8](#_Toc192166706)

[Глава 1. О разном отношении к мысленным разговорам, и почему люди не склонны обращать внимание на мысли 8](#_Toc192166707)

[Раздел 1.1: О разных отношениях людей к своим мысленным разговорам 8](#_Toc192166708)

[Примеры о факте наличия мысленных разговоров 9](#_Toc192166709)

[Примеры о том, что некоторых людей беспокоит лишь то, что иногда они произносят мысли вслух 10](#_Toc192166710)

[Примеры о том, что есть люди, которые не осознают, что мысленно разговаривают 14](#_Toc192166711)

[Раздел 1.2: Почему многие люди, в том числе и христиане, не осознают своих мысленных разговоров 14](#_Toc192166712)

[Люди часто оценивают себя по эмоциям и внешним поступкам 15](#_Toc192166713)

[Уму грешника тяжело заниматься трезвением и точно осознавать мысли 16](#_Toc192166714)

[Земные помыслы не дают вознестись уму к Богу и помнить о спасении души 17](#_Toc192166715)

[Большинство людей не знают христианского учения о помыслах и страстях 20](#_Toc192166716)

[Невидение своих конкретных мыслей бывает и от смешения в уме мысленных разговоров с рассуждениями 20](#_Toc192166717)

[К мысленным разговорам располагают бесы и этого не знают большинство людей 21](#_Toc192166718)

[Раздел 1.3: О христианской цели познания того, что происходит в мыслях, и цели борьбы со страстными помыслами 23](#_Toc192166719)

[1.3.1.Примеры того, как разные люди по-разному относятся к своим мысленным разговорам 23](#_Toc192166720)

[Примеры о том, что немало людей, в том числе и христиане, считают, что мысленные разговоры это хорошо и нормально 23](#_Toc192166721)

[Примеры о том, что есть люди, которые осознают наличие мысленных разговоров, и хотят от этого избавиться 29](#_Toc192166722)

[1.3.2. Вопросом о мысленных разговорах занимаются различные учения и практики, и какова их цель, а христиане не уделяют этому особого внимания 30](#_Toc192166723)

[Примеры о внутренних диалогах/мысленных разговорах из других практик 30](#_Toc192166724)

[Поучения святых отцов о том, что есть христиане, которые не занимаются трезвением и духовной бранью 32](#_Toc192166725)

[У некоторых христиан есть мнение, что не следует обращать внимания на помыслы и исследовать их 33](#_Toc192166726)

[1.3.3. Какова цель в христианстве относительно познания себя, трезвения и брани с помыслами 36](#_Toc192166727)

[Самолюбие не склонно видеть своих страстей 36](#_Toc192166728)

[Для того чтобы очиститься от самолюбия и страстей, необходимо правое познание себя 37](#_Toc192166729)

[Правое познание себя невозможно без благого внутрь пребывания, а у грешников оно страстное 41](#_Toc192166730)

[Правое внутрь пребывание не бывает без трезвения над своими мыслями 45](#_Toc192166731)

[1.3.4. О трех основных видах христиан по их отношению к привычным мыслям и об их духовной брани в соответствии с этим 47](#_Toc192166732)

[Привычные мысли при состоянии, когда человек никогда не обращал внимания на свои мысли и не знает о «языке страстей» 48](#_Toc192166733)

[Брань с привычными мыслями, когда человек узнал о страстях и Господь подал стремление от них очиститься 49](#_Toc192166734)

[Благие мысли становятся привычными, а страстных почти нет, когда человек прошел путь правой духовной жизни 50](#_Toc192166735)

[Глава 2. О разных видах мыслей, не относящихся к понятию «мысленный разговор» 53](#_Toc192166736)

[О некоторых значениях понятия «внутренний диалог» в различных не христианских учениях 54](#_Toc192166737)

[Раздел 2.1. От кого и какие бывают мысли 57](#_Toc192166738)

[«Мы должны знать, что есть три начала наших помыслов: от Бога, от диавола и от нас» 57](#_Toc192166739)

[О чем бывают мысли от Бога, и какие при них человек переживает эмоциональные состояния 57](#_Toc192166740)

[О чем бывают мысли от бесов, и какие эмоциональные состояния при них переживает человек 58](#_Toc192166741)

[Разные мысли бывают от человека, но многие из них это плоды помыслов от бесов 59](#_Toc192166742)

[Христиане должны учиться различать помыслы 61](#_Toc192166743)

[Раздел: 2.2. Об основных способах построения мыслей по их направленности 62](#_Toc192166744)

[О разных направлениях внутренней речи 62](#_Toc192166745)

[2.2.1. Какие виды внутренней речи не относятся к мысленным разговорам и являются естественными и относительно бесстрастными 64](#_Toc192166746)

[Проговаривание при чтении 65](#_Toc192166747)

[Мысленное проговаривание для большей концентрации внимания 67](#_Toc192166748)

[Мысленное комментирование и оценка 68](#_Toc192166749)

[2.2.2. О мыслях – рассуждениях, в которых нет прямой речи к другому человеку 68](#_Toc192166750)

[Примеры отличия мыслей-суждений и мысленных разговоров с другим человеком при планированиях текущих дел 69](#_Toc192166751)

[Примеры того, как мысли быстро сменяют одна другую, создавая хаос в уме и сердце при внешнем наблюдении 72](#_Toc192166752)

[2.2.3. О видах мысленного обращения к себе, как способах самоуправления, не относящихся к понятию «мысленный разговор» 74](#_Toc192166753)

[О внутренней и внешней речи, обращенной к предметам 74](#_Toc192166754)

[О самокоманде, самовразумлении, самопланировании, самоподбадривании, самообличении и самопохвале 75](#_Toc192166755)

[Примеры о диалогическом общении с собой 77](#_Toc192166756)

[2.2.4. Христианское учение о диалогических мысленных обращениях к самому себе 80](#_Toc192166757)

[Христианское учение о возможности слышания гласа Ангелов и бесов 80](#_Toc192166758)

[О борьбе «двух помыслов», «брани плоти и духа» и мыслях от Бога и диавола 82](#_Toc192166759)

[Об обращении к своей душе в христианском духе 84](#_Toc192166760)

[По христианскому учению при самоанализе осуждающие и оправдывающие помыслы бывают от совести и души 85](#_Toc192166761)

[О понятии «рефлексия» и как оно согласуется с христианским учением 87](#_Toc192166762)

[О «двух помыслах» после конфликтов, а также как выбор, как поступить или что сделать 89](#_Toc192166763)

[2.2.5. О многозначности понятия «помысел» 90](#_Toc192166764)

[Понятие «помысел», как «мысль имеет много значений 91](#_Toc192166765)

[Помысел как λογισμος (логисмоз) в значении «суждение» и «внутренняя речь» 92](#_Toc192166766)

[Помысел как διάνοια (дианойя) в значении «внутренняя беседа с самим собой» 93](#_Toc192166767)

[Помысел как διαλογισμός (диалогизмоз) в значении мысленная беседа, обращенная к другому 93](#_Toc192166768)

[Помысел как «μυθος» (мифос) в значении страстный помысел 94](#_Toc192166769)

[Глава 3: Об общих характерных особенностях мысленных разговоров 95](#_Toc192166770)

[Вступление 95](#_Toc192166771)

[Раздел 3.1. Общие характеристики мысленных разговоров 97](#_Toc192166772)

[Мысленные разговоры составляют большую часть мыслей человека 97](#_Toc192166773)

[Мысленные разговоры не зависят от того, разговорчив человек или нет, хватает ему общения или нет 97](#_Toc192166774)

[То, что внутри проговаривается, иногда потом произносится вслух, а иногда нет 98](#_Toc192166775)

[Мысленные разговоры бывают при разных занятиях 99](#_Toc192166776)

[Мысленные разговоры связаны с реальными и придуманными ситуациями 100](#_Toc192166777)

[Какие отрицательные стороны воображаемых разговоров обозначили обычные люди 101](#_Toc192166778)

[Раздел 3.2. С кем человек общается в мысленных разговорах, и в зависимости от этого бывают мечтательные или ситуативные разговоры 104](#_Toc192166779)

[Мысленные разговоры могут быть с вымышленными людьми 104](#_Toc192166780)

[Мысленные разговоры бывают с реальными людьми, но с которыми ты никогда реально не общался 106](#_Toc192166781)

[Мысленные разговоры могут быть с теми людьми, с которыми давно реально не общаешься 106](#_Toc192166782)

[Мысленное общение с умершими людьми 107](#_Toc192166783)

[Мысленное общение с теми людьми, с которыми есть реальное общение 107](#_Toc192166784)

[В мысленных разговорах преобладает монолог над диалогом 108](#_Toc192166785)

[3.2.1. Святые отцы о некоторых нюансах мысленных разговоров, изложенных выше 110](#_Toc192166786)

[Святые отцы о разговорах с умершими 110](#_Toc192166787)

[По христианскому учению мысленные собеседования – это блуд души 113](#_Toc192166788)

[Практические советы составителя об обучении осознанности тому, с кем ты разговариваешь, для тех, кто начинает учиться следить за своими мыслями (трезвиться) 116](#_Toc192166789)

[Раздел 3.3. О темах мысленных разговоров и о восьми страстях и страстных помыслах по христианскому учению 118](#_Toc192166790)

[3.3.1. О темах мысленных разговоров 118](#_Toc192166791)

[Мысленные разговоры ведутся на разные темы с разными собеседниками 118](#_Toc192166792)

[О темах, как «красных тряпках», и любимых темах 119](#_Toc192166793)

[Темы могут быть долгосрочными и краткосрочными 120](#_Toc192166794)

[Об однотипности или различии высказываний на одну и ту же тему 120](#_Toc192166795)

[Мысленные разговоры и собеседники могут быстро сменяться по ассоциациям 120](#_Toc192166796)

[Практические советы для обучающихся трезвению относительно тем мысленных разговоров 122](#_Toc192166797)

[3.3.2. О восьми видах страстных помыслов по христианскому учению 123](#_Toc192166798)

[О разных значениях понятия «страсть» 123](#_Toc192166799)

[Темы, на которые человек думает, входят в понятие «восемь страстей» 125](#_Toc192166800)

[Разные бесы отвечают за ту или иную страсть (как греховную наклонность и пожелание) 126](#_Toc192166801)

[Проявление страстей происходит на деле, но изначально в мыслях 128](#_Toc192166802)

[3.3.3. О некоторых целях мысленных разговоров 131](#_Toc192166803)

[1. Мысленный разговор с целью сообщить что-то 133](#_Toc192166804)

[«А-рассказать, что видел, слышал» 133](#_Toc192166805)

[«А-рассказать о своих мелких неприятностях» 134](#_Toc192166806)

[«А-рассказать о своих переживаниях, страхах» 135](#_Toc192166807)

[«А-похвастаться» 135](#_Toc192166808)

[2. «Учительные» мысленные разговоры 136](#_Toc192166809)

[«А-поумничать» 136](#_Toc192166810)

[«А-научить, объяснить» 136](#_Toc192166811)

[3. Конфликтные мысленные разговоры 137](#_Toc192166812)

[«А-поспорить» 137](#_Toc192166813)

[«А-повозмущаться кем-то» 138](#_Toc192166814)

[«А–оправдаться» 138](#_Toc192166815)

[Раздел 3.4. О характерной особенности всех страстных помыслов – услаждении, как стремлении получать удовольствие от мыслей и мысленных разговоров 139](#_Toc192166816)

[«Удовлетворением страсти чает (наша душа) достать себе самоуслаждение» 139](#_Toc192166817)

[В христианском учении говорится, что есть бесы, которые причиняют скорби, а есть те, кто влекут к сластям 141](#_Toc192166818)

[Разные мысли и мысленные разговоры несут услаждения душе 142](#_Toc192166819)

[Матерью страстей является самолюбие, а значит, удовольствие при страстных помыслах происходит от горделивого осознания себя 144](#_Toc192166820)

[Глава 4. ОБ ЭМОЦИОНАЛЬНОСТИ МЫСЛЕННЫХ РАЗГОВОРОВ 146](#_Toc192166821)

[Примеры об эмоциональных волнениях, которые бывают при мысленных разговорах 147](#_Toc192166822)

[Раздел 4.1. О НЕКОТОРЫХ ОСОБЕННОСТЯХ ЭМОЦИЙ, КОТОРЫЕ ПРОЯВЛЯЮТСЯ ПРИ МЫСЛЕННЫХ РАЗГОВОРАХ 148](#_Toc192166823)

[Эмоциональные возбуждения являются естественными для души 148](#_Toc192166824)

[Слово «эмоция» имеет различные синонимы 149](#_Toc192166825)

[Эмоции бывают приятными и неприятными, негативными и позитивными 150](#_Toc192166826)

[Волнения бывают разной силы и устойчивости 151](#_Toc192166827)

[Выражение эмоций бывает открытое и скрытое 152](#_Toc192166828)

[Эмоции можно различать по отношению к действительности 153](#_Toc192166829)

[Эмоции и чувства бывают направленными на себя и на других 154](#_Toc192166830)

[О вреде негативных эмоций 154](#_Toc192166831)

[Раздел 4.2. НЕКОТОРЫЕ ПОУЧЕНИЯ СВЯТЫХ ОТЦОВ ОБ ЭМОЦИЯХ И «БУРЯХ» 156](#_Toc192166832)

[Святые отцы говорили об эмоциях, как о волнениях, переживаниях, чувствованиях и др. 156](#_Toc192166833)

[Святые отцы о вреде волнений и переживаний 158](#_Toc192166834)

[Волнения и переживания бывают от диавола 160](#_Toc192166835)

[О «буре помыслов» при переживаниях, эмоциональных волнениях 163](#_Toc192166836)

[Грешный человек сам является виновником своих «бурь» и сам в себе их создает и поддерживает 165](#_Toc192166837)

[4.2.1.Некоторые практические советы и поучения святых отцов относительно брани с «бурями» 167](#_Toc192166838)

[О разных состояниях безгневия (спокойствия) 168](#_Toc192166839)

[Нужно помнить, что мысленные разговоры и «бури» происходят от бесов 169](#_Toc192166840)

[Необходимо предварительно знать, от чего ты приходишь в возмущение, раздражение, страх и т.п., и быть готовым различать это как можно скорее 170](#_Toc192166841)

[Христианин должен учиться осознавать и отвергать мысленные разговоры при относительно спокойном состоянии и делать это как можно чаще 171](#_Toc192166842)

[Нужно учиться, как можно быстрее, обращать внимание на мысленный разговор и появляющееся эмоциональное волнение 172](#_Toc192166843)

[После осознания, что мысленно разговариваешь или что эмоционально возбужден, следует начать молиться против этого состояния 173](#_Toc192166844)

[О том, что при спокойных мысленных разговорах можно не только молиться, но и укорять себя 174](#_Toc192166845)

[Раздел 4.3. О СПОКОЙСТВИИ, КАК ПРАВОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОМ СОСТОЯНИИ ХРИСТИАН 176](#_Toc192166846)

[Правым эмоциональным состоянием христианина является спокойное и доброе состояние 176](#_Toc192166847)

[Об удалении от мира и внешнем и внутреннем безмолвии у мирских христиан 177](#_Toc192166848)

[Истинный христианский покой приобретается определенными усилиями человека и есть дар Божией благодати 180](#_Toc192166849)

***«Путь неправды - беседа с помыслами и мечтание»***(Игнатий Брянчанинов. Аскетические опыты 2, Слово о молитве умной, сердечной и душевной)

# Вводное слово

В теме «О праздномыслии, или о мечтаниях, блуждании и рассеянии ума» мы начали разбирать очень обширную тему о мыслях. В ней рассматривался вопрос о том, что часть наших мыслей представляет собой мечтания, которые бывают осознанные (когда человек специально настраивается на то, чтобы помечтать) и неосознанные (которые появляются по навыку, без осознанного настроя на них). И в той теме речь более шла об осознанных мечтаниях. Также мы говорили о таком состоянии ума как «отбегание мыслей от дела», при котором вместо собранной и логичной рассудительности есть несобранность и отвлеченность на пустые или страстные помыслы. Речь шла и о том, что люди в основном думают о мирских делах, и тогда их ум находится в постоянной многозаботливости, что не дает им помнить о Боге и спасении души. Также говорилось и о таких состояниях ума как блуждание и рассеяние при молитве.

Таким образом, было рассмотрено три основных, так сказать, больных состояния мысленной силы грешника: мечтательность, несобранность и блуждание. Есть и еще одно «больное» состояние – нерассудительность (но этот вопрос мы еще не рассматривали).

Возможно, некоторым людям, прежде чем читать этот материал, лучше прочесть ту тему, а потом уже приступить к чтению этой темы. Особенно это нужно сделать тому, кто или никогда не занимался трезвением за своими мыслями, или имеет малый опыт. И прежде чем начать разбираться еще в одном пороке – мысленных разговорах, необходимо научиться замечать, что ты мечтаешь, и затем перестать осознанно предаваться мечтам. Тем самым человек может обрести начальный навык трезвения и мысленной брани против этих мечтаний (хотя навык, конечно, приходит от постоянных трудов и опыта, но и начальный опыт так же ценен).

В этой же теме мы рассмотрим вопрос о таком виде наших мыслей, как мысленные разговоры.

Духовно неопытные люди обычно не замечают этих бесед или намеренно разыгрывают мысленные разговоры, и не видят, какие страсти выражаются в этих внутренних беседах.

Есть немало людей, которые часто осознают, что с кем-то мысленно разговаривают. Но многие из них признаются, что не могут объяснить, почему они это делают и что это значит.

Также есть разные учения, которые объясняют это явление, но они не соответствуют христианскому православному учению.

Поэтому в этой теме мы разберем, что говорит христианское учение о мысленных разговорах, принципы действия страстей при такой форме мыслей, и в основном это будут внутренние разговоры от страсти гордости и тщеславия.

## Кому может быть полезен этот материал

Вначале хотелось бы выразить надежду, что рассматриваемый нами вопрос будет чем-то полезен тем христианам, которые уже занимаются таким духовным деланием как трезвение и мысленная брань. (Здесь применяется понятие «трезвение» как внимание к своим мыслям при обычном мышлении, познание, что они значат, и брань со страстными помыслами, а не в другом узком значении – трезвение как внимание при молитве к словам молитвы, когда отсекаются все мысли без разбора). И хотя этот вопрос хорошо известен тем, кто занимается этим духовным деланием, но, думаю, что этот материал позволит увидеть некоторые нюансы, на которые они, возможно, не обращали внимания, или даст им возможность еще раз проверить себя – как проходит их трезвение и брань со страстными помыслами.

Если же есть такие духовные подвижники, которые познали все эти и другие тонкости страстных помыслов, то, конечно, этот материал им не нужен, и благодарение Господу за это.

Также надеюсь, что этот материал будет полезен и тем, кто находится в начале пути трезвения, и они узнают духовные законы, о которых, возможно, еще не знали и не испытали на опыте.

А тех, кто никогда не занимался трезвением над своими мыслями и бранью со страстными помыслами, надеюсь, этот материал вдохновит на это важное духовное делание и на дело познания себя, т.к. материал составлен, с великой помощью Божией, просто и доступно, чтобы показать различные стороны этого вопроса. И благодарение Господу за это!

## Для духовного делания нужен духовный руководитель

При этом составитель понимает, что для несведущих людей этот вопрос может быть сложным не так в плане понимания того, что здесь написано, а, во-первых, в плане последующего трезвения (внимание за мыслями) и брани, т.к. у них нет этого навыка, и стяжать его нелегко и не скоро. Во-вторых, если подойти к этому вопросу с горделивым самомнением или самонадеянием, то человек может пойти по неправому пути. И, в-третьих, т.к. страсти разнообразны и взаимосвязаны, и у обычного человека нет знаний и умений в деле различения помыслов, то неопытному и незнающему человеку будет вначале тяжело понять, от какой страсти исходят помыслы и другие нюансы страстных помыслов.

**Схиигум. Савва** (Путь к совершенной радости, гл. Мысли): «Способность к различению мыслей является достоянием уже зрелых в духовной жизни».

И именно потому святые отцы говорили, что для такого делания нужен опытный духовный руководитель.

Но опыт говорит, что в наше время мало таких христианских православных руководителей. И поэтому будем просить Господа, чтобы Он не оставил нас, у которых нет таких руководителей, но по надежде на милость Божию и по любви к святым отцам и их творениям, верим, что пойдем правым путем.

**Игнатий Брянчанинов** (Аскетическая проповедь, Письма к мирянам,): «…руководство писаниями отеческими сделалось уже единственным руководством ко спасению по конечном оскудении наставников. Кто подчинится этому руководству, того можно признать уже спасенным; кто же водится собственными разумениями или учением лжеучителей, того должно признать погибшим».

**Письма Валаамского старца** (п. 34): «Великое для нас счастье, что мы имеем книги св. Отцов, ибо у них подробно говорится о духовной жизни. Конечно, хорошо бы духовную жизнь проводить под руководством духовного наставника, но оскуде преподобные, а без наставника очень опасно руководиться только одними книгами; все равно, как в аптеке, не учившись искусству медицинскому, вместо полезных лекарств возьмет отравляющее. Однако унывать не надо, в основание положим мытарево смирение и Господь по Своей благости поможет нам грешным, и избавит от напастей на духовном пути».

Одни христиане могут учиться по святым отцам в одиночку, и никому не открывать свои помыслы и не принимать чужих; другие могут их открывать более опытным, чтобы те помогли им разобраться; третьи же могут принимать откровение помыслов. И нельзя не сказать и то, что святые отцы предостерегают вторых и третьих следующим образом:

**Антоний Великий** (Добротолюбие, т.1, Устав отшельнической жизни, ст. 72,73): «Не всем открывай помыслы свои, а только тем, которые могут врачевать душу твою. Не всем открывай помыслы свои, чтоб не быть в соблазн брату своему».

**Авва Исаия** (Духовно – нравственные слова, сл.5, 41): «Если ты немоществуешь страстями, остерегись позволять кому-либо открывать тебе страстные помыслы свои, как верному; ибо такое дело - пагуба для души твоей».

## Предупреждение, чтобы не отчаиваться, когда открывается о тебе такое, о чем ты даже не подозревал

Также нужно быть осторожным тому, кто только начинает путь трезвения над своими мыслями, а значит путь познания себя, чтобы начав видеть в себе греховные помыслы, не отчаиваться и не малодушествовать по поводу того, что перед ним откроется.

**Никон Воробьев** (Письма, п.153): «Надо во всем: и в мелочах, и в крупном – познавать свою немощь и ограниченность, свое бессилие, свою "ветхость" и "плотяность", и каждое проявление их употребить в свою пользу – укорять себя, считать себя негодной, и непотребной рабой Божией, постоянно нуждающейся в милосердии Божии и помощи. Хорошо, что Вы видите свои недостатки, они гораздо хуже и их больше, чем Вы видите, но из-за этого не следует приходить в уныние, безнадежие или даже в отчаяние. Это должно приводить в смирение, и приводит всех тех, кто стремится к Господу. К этому именно состоянию относятся слова: любящему Господа вся поспешествуют во благое, т.е. служит к пользе душевной. Без недостатков и слабостей мы возгордились бы».

**Игнатий Брянчанинов** (Письма к родной сестре, 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. В последнем случае оно может быть вредным, может поставить человека в совершенное недоумение относительно его жительства. Естество наше повреждено грехом. По этой причине сердце каждого человека производит само собою в большом количестве плевелы. И потому, кто видит возникающие в себе плевелы, никак не должен удивляться этому, как чему-нибудь необыкновенному, не должен приходить в недоумение и малодушие. Так быть должно! Плевелы сердечные делают свое: растут и растут; будучи выполоты, снова появляются. И мы должны делать свое: полоть и полоть плевелы. Таким положением укореняется в человеке смирение».

**Игнатий Брянчанинов** (Аскетические опыты 2, Слово о различных состояниях естества человеческого по отношению к добру и злу, гл.4): «Весьма ошибочно поступают те, которые, находясь под властью страстей, требуют от себя бесстрастия. При таком неправильном требовании от себя, происходящем от неправильного понятия о себе, они приходят в необыкновенное смущение, когда проявится каким-либо образом живущий в них грех. Они приходят в уныние (печаль – от сост.), в безнадежие. Им представляется, по неправильному взгляду их на себя, проявление греха чем-то необычным, чем-то совершающимся вне порядка. Между тем проявление греха в помыслах, чувствованиях, словах и делах (здесь говорится не о смертных грехах и не о грехах произвольных, но об увлечениях), есть проявление логичное, естественное, необходимое. "Если страсть тревожит нас, - говорит преподобный авва Дорофей, - то мы не должны этим смущаться: смущаться тем, что тревожит нас страсть, есть дело неразумия и гордости и происходит от того, что мы не знаем своего душевного состояния и избегаем труда, как сказали Отцы. Потому мы и не преуспеваем, что не знаем меры нашей и не имеем терпения в начинаемых нами делах, но без труда хотим приобрести добродетель. Чему удивляется страстный, когда страсть тревожит его? Зачем смущается? Ты стяжал ее, имеешь в себе и смущаешься! Принял в себя и залоги ее, говоришь: зачем она тревожит меня? Лучше терпи, подвизайся и моли Бога" (поуч.13)».

Предполагаю по опыту, что некоторые люди могут сказать, что если они начнут следить за своими мыслями и оценивать их так, как здесь написано, то от этого можно сойти с ума. И на это отвечу: множество святых подвижников не сходили с ума, а очищали свое сердце (своего внутреннего человека) с великой помощью Благодати Божией. А человеку неопытному, изначально нужно научиться хотя бы иногда останавливать свой поток мыслей. Эти остановки вначале будут секундными и редкими (т.к. душа не привыкла к такому деланию), а не постоянными и после каждой мысли, как думают некоторые несведущие люди. И при этих остановках следует пробовать дать оценку того, о чем человек думал, и какая это может быть страсть. И так, учась, постепенно наступает добрая привычка души следить за собой, и тогда ей пригодятся те знания, которые будут здесь изложены. Так что пусть у таких людей не возникает впечатление, что все, что здесь будет написано, они сразу увидят в себе и будут видеть это беспрерывно. Грешная душа не привыкла видеть свои недостатки и страсти и право себя оценивать, т.к. она занимается делами мира, другими людьми, услаждениями собой, воюет с другими и т.д. и т.п. В основном она находится в рассеянии, увлеченности чем-то, неведении и забвении, и опыт говорит, что навык как можно чаще видеть свои мысли и право реагировать на них приходит после многих лет, а не моментально или за короткий период.

## Основные цели этого материала

А теперь кратко скажем об основных целях этого материала.

Во-первых, у христиан должно быть правильное отношение к мысленным разговорам.

Во-вторых, важно показать, что большинство внутренних разговоров непосредственно связано со страстями и грехом.

В-третьих, будет кратко раскрыт вопрос и о других видах мыслей – рассуждениях, чтобы показать разницу между различными видами рассуждений с мысленными разговорами. И это даст более полную картину того, что собой представляет мысленная сила человека. А, как известно, святые отцы уделяли большое внимание помыслам, потому что:

**Макарий Египетский** (Духовные беседы, б.19, ст.19): «Как вода течет в трубе; так и грех — в сердце и помыслах. … Зло старается утаиться и скрыться в мысли человека».

В-четвертых, цель этого материла - привести христианские учения о мысленной брани против страстных помыслов в противовес распространившимся мирским методикам об остановке внутренних диалогов.

Хотелось бы заметить, что т.к. тема о помыслах очень обширна и разнопланова, и т.к. в ней есть много понятий (например, различение помыслов, трезвение, брань, страсти), о которых не все люди знают или право понимают, то будут приводиться и учения святых отцов об этих понятиях. Тем самым мы более полно раскроем глубину и величие учения христианских святых отцов.

Обращаем особое внимание, что в этой теме, как и в некоторых других, будет приводиться много цитат и мнений из интернет - источников по поводу мыслей обычных людей, и делается это для того, чтобы более полно и наглядно раскрыть этот вопрос. Опыт говорит, что материал без примеров, и особенно в вопросе о мыслях или некоторых страстях, понимается обще, а иногда и неверно. А эти примеры дадут четкую картину того, что происходит в наших мыслях, а также о страстях гордости, тщеславия, гневе и др.

Итак, с великой помощью Божией и с благодарением Ему за возможность познать самих себя, разберем эту важную тему. Да славится Господь наш Иисус Христос, через Которого и с Которым Отцу слава, держава и честь, со Святым и Животворящим Духом, ныне и присно, и во веки веков. Аминь.

# Глава 1. О разном отношении к мысленным разговорам, и почему люди не склонны обращать внимание на мысли

В этой главе будут рассмотрены следующие вопросы:

- как люди могут относиться к мысленным разговорам;

- почему многие люди не обращают на них внимания;

- какова христианская цель видения своих мыслей и борьбы со страстными помыслами.

# Раздел 1.1: О разных отношениях людей к своим мысленным разговорам

Начнем нашу тему с вопроса, как относятся разные люди к своим мысленным разговорам. (О том, что есть люди, которые осознают, что в их уме «каша», «хаос», «свалка», «буря» или мечтания, а есть и такие, которые этого и не замечают, считая, что они ни о чем не думают, мы говорили в теме «О праздномыслии…» в разделе «Примеры того, что обычно думают люди, когда идут по улице или едут в транспорте, или выполняют простую работу». А мы сейчас будем говорить не в общем о мыслях, а о мысленных разговорах).

Нельзя не сказать, что, конечно, все люди осознают свои мысли в той или иной мере, и как говорится, могут «ловить себя на мысли». Но мы говорим конкретно о такой форме построения мыслей, как мысленный разговор, и увидим, что не все люди его замечают.

Итак, все люди ведут мысленные разговоры, но одни замечают, что зачастую их размышления представляют собой внутренний разговор с самим собою или с представляемым собеседником, а другие не обращают на это внимания.

Заметим, что ниже мы приведем много примеров и делаем это для того, чтобы показать страстные состояния внутреннего человека, на которые многие и многие христиане не обращают внимания (но советы, которые приводятся в этих примерах, мы не должны принимать, хотя они могут казаться правильными). И множество этих примеров, надеюсь, поможет нашим душам начать обращать внимание на свои мысли.

## Примеры о факте наличия мысленных разговоров

Итак, вначале приведем рассказы людей о факте наличия мысленных разговоров.

Интернет – источники: 1) «Неудобно признаваться. Бывает, что я говорю, но не с собой, а с кем-то вымышленным, прокручиваю какую-то ситуацию в голове, вслух говоря за себя или других персонажей. Или просто вспоминаю какое-то событие, так же вслух, тихонечко. Но не считаю что это каким-то расстройством, больше на игру похоже. Только беспокоит то, что могу по несколько раз прокручивать в голове один и тот же эпизод, вспоминая жесты, мимику, интонацию...». 2) «(Мысленно) разговариваю, когда брожу по улицам. Разговариваю, когда еду в маршрутке. С друзьями, родителями, знакомыми, незнакомыми. Разговариваю мысленно. Много рассказываю. Молча. Как-то странно». 3). «А я вот постоянно в уме веду внутренний диалог не с самим собой, а с кем-то. Знакомые, незнакомые, друзья, неприятели. Спорю, разговариваю, что-то доказываю с пеной у рта, вещаю, бодаюсь. Похоже, чем бы я ни занимался - этот процесс идет сам собой. То стихает, а то разгорается. И ведь зачастую одно и то же. С небольшими изменениями» 4). «Меня начали волновать мои мысли. Заметила, часто веду внутренний диалог сама с собой. Например, размышляю, как я на приеме у врача буду рассказывать свои симптомы и что она может мне ответить. Или смотрю сериал или передачу размышляю, как бы могла ответить на месте персонажа. Или прокручиваю какую-то мысль или разговор, который состоялся или который еще будет...» 5) «Часто веду внутренний диалог со знакомыми (и не очень) людьми. Произношу пламенные и убедительные речи, которые, скорее всего, никто никогда не услышит. А потом выясняется, что некоторых особенно любимых виртуальных собеседников я на самом деле совсем не знаю. Я их сама придумала. А в жизни они совершенно другие». 6) «Я постоянно веду внутренние диалоги, которые часто прорываются наружу. То есть на улице беседую сама с собой. А в одиночестве - беседую вслух с телевизором и компьютером. Но этим-то, кажется, большинство занимается, так что разговоры в одиночестве, пожалуй, норма». 7) «И я общаюсь сама с собой, общаюсь с мужем - собой, мамой - собой. Все, что хотела им сказать, но почему-то не смогла - обсуждаю с собой, веду внутренние монологи постоянно, даже с нанимателем, с обидчиком, другом. Все это потому, что проблема очень меня волнует, иногда увлекаюсь, и могу делать это вслух на улице. Но чаще стараюсь все же делать дома перед сном». 8) «Я в последнее время все чаще и активнее веду диалоги в голове, представляю какую-нибудь ситуацию и сам исполняю все роли, даже во время общения с друзьями и близкими могу начать погружаться в свои мысли, а потом переспрашиваю, что мне говорили или спрашивали». 9) «Я часто веду диалоги сама с собой, представляю, что говорю с другим человеком, высказываю свои обиды, или выдумываю остроумные ответы, или признаюсь в любви. Могу часами так разговаривать». 10) «Я постоянно веду внутренний диалог с дорогим для меня человеком, в жизни мы с ним не общаемся, но я постоянно непроизвольно мысленно рассказываю ему что-то, совершая покупки, думаю: понравилось бы ему и т.д.»

Заметим, что некоторые люди говорят о том, что они в какой-то момент стали замечать, что мысленно разговаривают с кем-то, причем считают, что ранее такого не было.

Интернет – источники: 1) «Я разговариваю с людьми про себя, задаю вопросы и сама вместо них отвечаю. И когда это началось, я не помню. Это я заметила месяца 3 назад, а беседы меня начали беспокоить примерно год назад. Но раньше-то это меня совсем не волновало». 2) «Несколько лет назад меня стали посещать навязчивые мысли. Сколько именно лет прошло трудно сказать. Эти мысли вначале были не такими сильными и не так мучили меня». 3) «У меня появилась (плохая) привычка - проговаривать про себя каждую фразу, пытаясь воспроизвести ее в сознании в точности так же, как я ее услышала. Даже бывает несколько раз. И ловлю себя на том, что прокручиваю в памяти любой абсолютно не важный диалог снова и снова, с целью воспроизвести его дословно и, что ли «прочувствовать». Не понимаю сама, зачем я это делаю. Пытаюсь это пресекать, но снова делаю то же самое. И стала очень часто, не знаю зачем, углубляться в прошлое - прокручиваю в памяти события абсолютно не нужные мне в данный момент».

Мнение о том, что мысленные разговоры появились недавно, а раньше их не было, неверное. Они были всегда, только на них не обращалось внимания, и они не осознавались.

А вот что о мысленных разговорах говорится в некоторых психологических или других источниках.

Интернет – источники: 1). «Возможно, вы удивитесь, но большинство людей постоянно ведет внутренний диалог. С соседкой, коллегой по работе, начальником, мужем, учительницей ребенка, подругой... Со стороны это выглядит так, будто человек разговаривает сам с собой. В моменты, когда наша голова не занята непосредственным решением какой-то проблемы, например, по дороге на работу, мы и начинаем подобные «беседы». В воображаемых разговорах человек спорит, доказывает свою правоту, возмущается. В общем, испытывает эмоции, которые моментально отражаются на лице в виде озабоченности, напряжения или злости». 2) «Воображаемый диалог перерастает младенческие размышления вслух и становится чем-то более сложным, сокровенным и изощренным, но он никогда не прекращается. Взрослые люди, как и дети, обычно не осознают, что это диалоги. Становясь старше, мы перестаем, по большей части, вести их вслух, а некоторые из нас вообще предпочитают уединенное созерцание и одиночество. Но в целом сознание и взрослых, и детей живет в нескончаемой беседе. Мы редко отдаем себе отчет в этом обстоятельстве просто потому, что оно столь привычно и непроизвольно, но его можно осознать, если попытаться. Если взять и обратить внимание на свои мысли в то время, когда они свободно текут, как в том случае, когда мы заняты какой-нибудь простой механической работой, то, скорее всего, обнаружится, что они имеют форму неотчетливых разговоров. В особенности так бывает, когда кто-то взбудоражен своей социальной ситуацией. Если его в чем-то обвиняют или подозревают, то он, весьма вероятно, обнаружит, что оправдывается или, может быть, винится перед воображаемым собеседником. Виновный кается, чтобы «снять камень с души», то есть внутреннее смятение не прекратится, пока не найдет себе выражения, что и вызывает острую необходимость высказаться кому-то. Импульсивные люди, волнуясь, часто разговаривают вслух — сами с собой, как мы говорим, — если не видят никого рядом, кто мог бы их выслушать. Сны также во многом состоят из воображаемых разговоров, а у некоторых сознание занято ими в полудреме, перед погружением в сон. Существует множество других хорошо известных фактов, которые можно истолковать таким же образом, например то, что для большинства людей гораздо легче сочинять в форме письма или диалога, чем в какой-то другой форме; поэтому такой литературный жанр был распространен во все времена». 3) «Внутриличностная коммуникация (иначе называемая автокоммуникацией) представляет собой осознанное или неосознанное общение индивида с сами собой или с виртуальным собеседником с помощью вербальных (словесных) и невербальных средств. Она может выглядеть как диалог с самим собой (который ведется в сознании или вслух), "общение в сновидениях", а также общение благодаря работе воображения (например, представление себя в каком-либо образе), в процессе осмысления научных и творческих разработок. Это могут быть самосозерцание, обсуждение своих мыслей и поступков относительно некоторых реальных или идеальных моделей поведения, общение с Богом, эмоциональные реакции, воспоминание давно прошедших событий, разговоров, анализ своего или чужого поведения, прогнозы и многое другое. Вряд ли возможно составление полного перечня актов и предметов такого рода коммуникации, можно только констатировать, что происходит работа ума, и возникают чувства, которые могут иметь, а могут не иметь внешних проявлений».

Итак, наличие у всех людей мысленных разговоров – неоспоримый факт.

## Примеры о том, что некоторых людей беспокоит лишь то, что иногда они произносят мысли вслух

Далее скажем о том, что иногда мысленные разговоры или рассуждения произносятся вслух. Приведем примеры о том, что есть люди, которые делают это довольно часто, и боятся, что это слышат другие. Как правило, люди вначале не замечают, что мысленно разговаривают с кем-то, и что это уже произносится вслух.

Интернет – источники: 1) «Я, как-то идя по улице, увидела свою хорошую знакомую. Она шла и разговаривала сама с собой... при этом она что-то доказывала и энергично махала рукой... Я остолбенела... вроде всегда была нормальной... я ей потом все же сказала про это. Она была так удивлена! Говорит: Да ты что? Неужели я так делаю?» 2) «А я забываюсь и вслух начинаю "общаться". Дочь иногда пугается, спрашивает, ты с кем разговариваешь?» 3) «И я в машине общаюсь с собой. Когда еду-то и ладно, а вот на светофоре когда стою, прям одергиваю себя - люди смотрят из соседних машин, (окна не затонированные). Сейчас, пока тепло, курю на кухне в окно, так дочка мне тоже сказала: «когда ты куришь, то все время что-то шепчешь». Хорошо, слов не разобрала». 4) «Сегодня наблюдал, как пожилая женщина (можно сказать, старушка) разговаривала в кафе с воображаемым собеседником. Но это для меня собеседник был воображаемый, она же общалась с ним или с ней как с реальным человеком - эмоционально жестикулируя, то громко, то шепотом, что-то обсуждала. Можно было подумать, что она сумасшедшая, но мне она почему-то показалась нормальной. Несмотря на довольно преклонный возраст, она была ухожена, хорошо одета, выглядела подтянутой». 5) «Вы знаете, это просто тихий ужас! Я живу одна и, особенно в последнее время замечаю, что на какие-то проплывающие в моей голове мысли я реагирую вслух, говорю какие-то обрывки фраз, типа комментирую. Я оставила включенной маленькую камеру, решила просто записать все то, что говорю и пришла в ужас. Прямо как псих какой-то. После прослушивания меня нужно бы поместить в психушку, хотя со стороны и не скажешь. Кажусь вполне адекватной». 6) «У меня проблема: говорю сама с собой. Вернее, с воображаемым собеседником. Начинаю говорить про себя, но потом вхожу в раж и сама, того не замечая, начинаю говорить вслух. Это меня очень пугает, неужели пора серьёзно лечиться от шизофрении? Зачастую проговариваю одну и ту же тему по несколько раз, вернее несколько дней подряд, с каждым разом оттачивая свои фразы, доводя их до совершенства, до полной убедительности. Чаще всего говорю на волнующие меня темы, после какого-нибудь спора или конфликта на работе. И в процессе этого диалога совершенно теряю связь с внешним миром, хожу из комнаты в комнату, размахивая руками, и горячо декламирую. И это вместо того, чтобы собираться на работу, когда дорога каждая минута. Раньше тоже разговаривала, но пугающие формы и масштабы эти разговоры приобрели только в последнее время. Чаще всего не замечаю, что проговариваю это вслух. Только когда супруг из комнаты спрашивает: "Ты что, поёшь, что ли?", до меня доходит этот факт. Один раз поймала себя на этом, когда по дороге на работу, которая пролегает через скверик, меня обогнал какой-то человек. И я поняла, что именно в этот момент говорила вслух. Что же он обо мне подумал?! Ужас какой-то! Может, это я в реальной жизни не нахожу возможности выплеснуть всё это. Может, я чересчур зажата, скрытна, необщительна? Подскажите, кто знает, о чём это говорит и посоветуйте, пожалуйста, что я со своей стороны могу сделать для самоисцеления? На психологическом уровне». 7) «А я тоже разговариваю с собой. Меня это пугает страшно! Причем это происходит давно и теперь прогрессирует. Я никогда в своей жизни не жила одна, а как с мужем развелась, дочь учится в другом городе, я общаюсь с собой. Я обращаюсь к себе с вопросами, сама даю ответы, анализирую. Стала уже замечать, что шевелю губами и что-то бубню на улице. Чтоб не подумали, что я с ума сошла, специально одеваю наушники. Типа пою. А я не пою, а что-то бурчу, спрашиваю у себя, что на ужин мне хочется... Очень раздражает, когда телефонный звонок прерывает мой "монолог - диалог". И я отдаю себе отчет, что я ни с кем-то мифическим беседую, а со своим «я». Муж новый косится на меня, когда слышит, хихикает, обращая в шутку. А я же понимаю, что это просто ненормально, что я не могу себя заткнуть и пытаюсь уже одной не оставаться, больше общаться по телефону. Но мне не интересно с ними говорить. Мне нравится с собой! И книги люблю вслух читать, и вообще мне нравится и свой голос, и то, что я слышу. Вот такая беда у меня…» 8). «Я знал одного человека, если он был в комнате один, то мог вести вслух очень долгие разговоры, споры какие-то с воображаемым собеседником, в общем, нарушения у него были психики. Он, наверное, догадывался, что надо скрывать от окружающих эти разговоры, поэтому если в комнату входили, то тут же замолкал. Парень был симпатичный внешне очень, так что девчонки к нему липли, несмотря на его ненормальность, но однажды его увезли в (психбольницу)». 9). «У меня с папой то же самое - в ванной такие монологи, если прислушаться! Типа репетирует беседу с каким-то воображаемым собеседником из реала. Кому-то что-то доказывает... Говорит, что обычно что-то доказывает либо мне, либо лучшему другу, мысленно с нами споря». 10). «Скажите, я нормальная? У меня есть привычка разговаривать сама с собой. Я представляю человека и как будто ему все высказываю вслух. Например, поругалась с мамой и хожу по квартире — доказываю, что она не права. А она мне при этом как будто что-то отвечает, и я ей тоже. Мамы при этом в квартире нет, я одна. То есть воображаю, что она есть. Я раньше на это внимания не обращала, а потом брат услышал, когда я думала, что я дома одна, а оказалось, что он пришел рано с работы. И сказал, что так только психи сами с собой разговаривают, хотел маме рассказать, но я попросила его этого не делать. Он посмеялся и вроде бы забыл, а мне теперь в голову засело, вдруг я, правда, сумасшедшая». 11). «Я разговариваю сам с собой. Я даже этого не замечал. Шёл по улице навстречу знакомый, поздоровался, и он спрашивает, почему ты разговариваешь сам с собой. Не знал, что ответить, улыбнулся и сказал: «привычка», и пошёл дальше. А сейчас задумался, почему я так делаю». 12). «Сколько себя помню, всегда разговаривала вслух, когда рядом никого нет. Это могут быть представляемые реальные люди, которых я знаю. А могут быть просто придуманные. Или просто в пустоту что-то рассказываю, объясняю, да так дотошно, чтобы понятно было. Да по много раз могу одно и то же рассказывать. А еще.... ммм.... даже как-то не по себе здесь это писать, но в детстве моим собеседником часто был Бог. Я не молилась, а просто болтала с ним. Рассказывала, жаловалась, просила, делилась, благодарила и т.д. И тоже вслух... Оказывается, такие заморочки не только у меня, и это успокаивает». 13). «Сейчас сижу дома с ребенком, общаться по телефону не всегда есть время, муж - молчун по натуре, и опять же иногда бывает такое, что подруге не расскажешь, а выговоришься в одиночестве вслух - и легче как-то... Жить мне это не мешает, и даже помогает, прекрасно строю фразы в разговоре, могу экспромтом наговорить чего-нибудь, рассказываю так, что люди меня слушают, пробовала писать рассказы, писать дневник - но всё это время занимает, а теперь ребенок иногда спрашивает: «мама, ты с кем разговариваешь?», и я чувствую себя чокнутой теткой. А однажды из-за пылесоса не услышала, как муж вернулся, веду воображаемый диалог, увлеклась рассказом про ссору с мужем, поворачиваюсь, а он сзади стоит, смотрит на меня, глаза по полтиннику... Я была в предынфарктном состоянии... В общем, пришлось сказать, что, так как у нас в последнее время недопонимание, я репетирую вслух наш будущий разговор, так как хочу объясниться без скандала и помириться... Лечиться мне, или уже поздно?». 14). «Муж постоянно на работе, а я сижу дома с маленьким ребенком. Друзей нет, я достаточно одинока в этом плане. Когда выхожу курить в подъезд, разговариваю с воображаемым мужем и часто забываю, что над нами живет сосед, который тоже часто выходит покурить и слушает мою болтовню». 15). «Муж разговаривает сам с собой. Совершенно разные фразы вырываются... Допустим, умывается и может сам себе бубнить под нос типа: "привет, ребята"... Причем это все совершенно непроизвольно, будто вырывается само собой... Или ни с того ни с сего: "да, конечно, конечно"... или быстро-быстро начнёт: "я всё... да... ай-яй, ну конечно, конечно..." В общем, всякий бред! Это могут быть разные фразы, даже целые предложения со смыслом, в любое время дня, в любой обстановке... Сначала ругалась с ним, просила обратиться к врачу. Но он сказал, что он от скуки так говорит и может это контролировать, пообещал, что не будет, но не прошло и 10 минут, как снова вырывается. Сразу скажу, что никаких проблем психологических явных у него не было, никаких механических повреждений тоже. Когда говорю, мол, это грех разговаривать самому с собой, отвечает, мол, а петь самой себе это тоже грех. Не знаю, что делать... Может Вы в своей практике встречались с подобным?.. Говорю ему сходить на отчитку (хотя сама, честно говоря, слабо представляю, что это, и применяется ли в подобных случаях...). Слышала много историй от бабушек... А, вот вспомнила, что одно время, лет 5 он "принадлежал" какой-то псевдоцеркви, типа как на Западе популярны... Потом, правда, когда начали встречаться, я его приобщила к православной церкви... Читал книги, осознанно ходил на службы. Исповедовался и причащался».

Как видим, некоторые люди обеспокоены тем, что разговаривают вслух. Но есть и такие, которые считают это нормальным.

Интернет – источник: «Интересно, почему это таких людей иногда называют психами??? Когда я гуляю по скверу, погруженный в потоки своих мыслей, некоторые из них вызывают настолько пламенные эмоции, что я просто не могу не проговаривать их вслух. Задавать себе вопросы и самому же на них отвечать, комментировать увиденное... Нет, не спешите набирать телефон психиатрической клиники. Я это делаю изредка и достаточно незаметно для окружающих. И так намного интереснее, чем бродить всегда молча. Кстати не подумайте, что я люблю только с собой разговаривать. Я люблю встречаться с друзьями, обожаю безбашенные угары шумных тусовок, люблю общение с новыми людьми в реальной жизни - как и все остальные люди!... Я не псих!!!».

И хотя именно проблема произнесения вслух волнует некоторых людей, мы не будем ее касаться. Только заметим несколько нюансов.

Во-первых, у одних людей мысли прорываются вслух, а у других они просто не произносятся, но подобные внутренние состояния есть у всех людей.

Интернет – источник: «Когда я вижу на улице какую-нибудь полусумасшедшую бабку, которая идет и вслух разговаривает с воображаемым собеседником, задает вопросы, сама же на них отвечает, ругается, громко кричит, матерится... меня пробирает дрожь, и я очень надеюсь, что не стану такой. С психологической точки зрения это невроз. Чем мы, по сути, отличаемся от таких вот полусумасшедших, даже когда просто думаем - думаем про себя??? Тем, что вслух не говорим, а они говорят. Вслух. А мысли одни и те же. И вот эти мысли крутятся в бедной голове, крутятся... Голова пухнет и болит. Человек больше всего за день устает именно от мыслей, так как нервные импульсы постоянно бегают по нейронам и возбуждают их, возбуждают... а толку никакого, ведь лучше от этого не становится».

Невольное и вольное проговаривание вслух происходит потому, что есть речь внешняя и внутренняя, и это естественные составляющие мышления и его выражения. Только одни люди более разговорчивы и эмоциональны, а другие нет. Но те и другие обязательно имеют внутреннюю речь.

Во-вторых, когда люди даже не произносят мысленные разговоры вслух, но часто по мимике лица или по их движениям тела можно понять, что они в мыслях разговаривают. Это соответствует естественным внешним проявлениям внутренней речи (и это описано, например, в психологии).

Интернет – источники: «1) «Недавно поспорила с подругой, еду в автобусе и вдруг замечаю, что люди в салоне смотрят на меня странно. Только тогда поняла, что я вела диалог внутри себя. Представляла подруге убойные аргументы, она виновато соглашалась, и я вышла победителем! И вот, видимо, весь этот диалог отражался у меня на лице. А еще я очень часто таким макаром "разговариваю" со свекровью». 2) «У меня мама такая же была по молодости. Когда вела меня в сад утром, у неё прям на лице читалось, что она с кем-то спорит в уме. Глубоко задумчивое лицо и перемены мимики такие характерные». 3) «Я могу засмеяться или улыбаться даже в общественном месте, или всплакнуть чуток».

В-третьих, отметим, что невольное высказывание вслух, в естественном плане, обусловлено тем, что во внутренней речи нет полной звуковой выраженности, а есть зачаточные артикуляционные движения речевого аппарата (например, движение мышц языка), которые при эмоциях или напряжении проявляются внешне шептанием, бормотанием, и громким произнесением.

 Это мы перечислили некоторые естественные причины, а теперь укажем на некоторые причины, исходящие от страстей.

Озвучивание вслух своих мыслей означает, что человек приобрел этот навык, потому что ранее не старался себя контролировать, т.к. сильно увлекался своими мыслями. Об этом также говорят психологи.

Интернет – источник: «Поскольку (внутриличностная) коммуникация осуществляется нашим сознанием практически непрерывно, необходим тщательный самоконтроль (самомониторинг), наблюдение за самим собой, чтобы наше внешнее поведение и, прежде всего невербальные коммуникации не выдавали того, что происходит у нас в душе. Люди, не умеющие этого делать от этого сильно страдают. Они - открытая книга для окружающих, у них все, о чем они думают, «написано на лице», а руки говорят больше, чем язык!».

Такая привычка это уже страстное состояние, и уже некая распущенность ума и воли.

Также подобные произнесения вслух более свойственны гневным и возмущенным помыслам.

Интернет – источник: «Я тоже постоянно говорю сам с собой, особенно когда нервничаю. Для меня это прямое следствие внутреннего конфликта. Часто я пытаюсь неосознанно вслух оправдаться, словно кто-то меня обвиняет и т.д.».

А вот как рассказывает об этом свт. Иоанн.

**Иоанн Лествичник** (Лествица, сл 8): «…без сомнения, крайняя степень гневливости обнаруживается тем, что человек наедине сам с собою, словами и телодвижениями как бы с оскорбившим его препирается и ярится. …Сидя, по некоторой нужде, близ келий безмолвствующих мужей, я слышал, как они от досады и гнева наедине злились, как куропатки в клетках, и на огорчивших их, как будто на присутствующих там, наскакивали».

Но есть озвучивание мыслей и в обычных и радостных состояниях.

Святые подвижники говорили, что не только невольное произнесение вслух является ненормальным, но даже при мысленной брани при борьбе со страстными помыслами не следует произносить вслух обличения или молитву против помысла, если с тобой есть кто-то рядом, чтобы не соблазнять его.

**Варсанофий Великий** (Руководство к духовной жизни, в. 562): «Вопрос. Когда нападает на меня лукавый помысл, сердце мое возбуждается против него с раздражительностью, и даже употребляю и голос; иногда же случится делать сие и в присутствии других: хорошо ли это, или нет? Ответ. Нехорошо делать так, дабы сие не обратилось в привычку и не послужило во вред людям и на соблазн видящим».

Но нельзя не сказать, что если подвижник находится один, то опыт говорит, что при брани с помыслами, самообличение, произнесенное вслух, более влияет на душу. И в Патериках есть этому примеры.

**Лавсаик** (О Марке): «Совершенно один внутри келии, почти столетний старец, у которого уже и зубов не было, он все еще боролся с самим собою и с диаволом и говорил: «Чего еще ты хочешь, старик? И вино ты пил, и масло употреблял – чего же еще от меня требуешь? Седой обжора, чревоугодник, ты себя позоришь». Потом, обращаясь к диаволу, говорил: «Отойди же, наконец, от меня, диавол, ты состарился со мною в нерадении. Под предлогом телесной немощи заставил ты меня употреблять вино и масло и сделал сластолюбцем. Ужели и теперь еще я чем-нибудь тебе должен? Нечего более тебе у меня похитить, отойди же от меня, человеконенавистник». Потом, как бы шутя, говорил самому себе: «Ну же, болтун, седой обжора, жадный старик, долго ли быть мне с тобою?»».

## Примеры о том, что есть люди, которые не осознают, что мысленно разговаривают

А теперь скажем о том, что немало людей не видят своих мысленных разговоров (но мы не будем приводить много примеров об этом).

Интернет – источники: 1). «Лишён такого недуга. Это что-то на уровне нервного расстройства». 2). «Я что, сумасшедший с раздвоением сознания?» 3). «Я никогда мысленно не разговариваю сама с собой и тем более с другими».

А вот пару ответов обычных людей на подобное мнение о себе.

Интернет – источники: 1) «Забавляет читать отдельные "признания", мол: "А я не разговариваю". Разговаривают все, внутренний разговор есть один из основных признаков мышления, разве что некоторые настолько неосознанные, что умудряются не замечать оркестр, играющий в их умах». 2) «Мне кажется, что тот, кто говорит, что не разговаривает – врут. Неужели идете, например, на почту, где потеряли вашу посылку и сказали завтра прийти. И вот идете и думаете, ну вот сейчас приду, а мне: «ой, мы так и не нашли…», а я им: «что за свинство??? Как вы работаете, давайте главного мне!» Угу, ни разу так не думаете… Вообще можно ли ни о чем не думать целыми днями? Или хотя бы: «что бы сегодня приготовить? Угу, милый картошку любит, наверно приготовлю, приедет, обрадуется, скажет какая я молодец…»».

На этом закончим краткий обзор мнений по поводу наличия мысленных разговоров, а в следующих главах будем говорить об этом подробно.

# Раздел 1.2: Почему многие люди, в том числе и христиане, не осознают своих мысленных разговоров

Прежде чем продолжить говорить непосредственно о мыслях и мысленных разговорах, необходимо сказать, почему же люди не видят, что мысленно разговаривают и зачем христианам необходимо осознавать их и познавать, что они значат.

Заметим, что многие люди считают, что они знают свои мысли. Но мы будем говорить не в общем о мыслях или об осознании тех или иных мыслей время от времени (как это обычно происходит), а о том, что следует учиться точно осознавать конкретные мысли, понимать как началась та или иная мысль на какую-то тему, как она была точно построена и какой страсти она приличествует.

Начнем с первого вопроса: почему люди могут не видеть своих мысленных разговоров?

Во-первых, невидение (не осознание) своих точных мыслей, а наличие только мнения о них, происходит по причине того, что человек не занимается трезвением (которое для христиан является одним из главных внутренних деланий).

Во-вторых, незнание своих помыслов является следствием греха, когда человек привык думать, говорить и делать определенным образом, не заботясь о том, что это зачастую не соответствует заповедям или тому - право, хорошо это или нет.

В-третьих, опыт говорит, что есть немало христиан (не говоря уже о людях неверующих или маловерующих), которые не знают правых христианских учений о грехе и страстях, а интересуются только внешними обрядами и деланиями, или знают что-то о внешнем выражении страстей, но не знают право учений о страстных помыслах.

Есть и другие причины и кратко скажем о них.

## Люди часто оценивают себя по эмоциям и внешним поступкам

Так как многие люди невнимательны к своим мыслям (т.е. не имеют трезвения), то они чаще оценивают себя по эмоциям, по внешнему поведению и по делам, чем по конкретным мыслям.

Относительно видения конкретных мыслей, конечно, люди могут приблизительно сказать, о чем думали. Но, как правило, это будут единичные вырванные мысли и в большей мере это - мнение о своих мыслях (некий неточный пересказ), и мысленные разговоры воспринимаются ими как рассуждения, или думанья.

Относительно эмоций – люди привыкли говорить не о конкретных мыслях, которые были, а охотней называют свои эмоции и переживания.

Особо отметим, о том, как многие люди оценивают свои мысли – если человеку приятно о чем-то думать, то он считает, что это хорошо, а если неприятно - то это плохо. Причем против приятных мыслей и эмоций душа не хочет отказываться, считая, что они облегчают ей жизнь и дают некий положительный заряд. И именно поэтому, практически никогда не услышишь, чтобы кто-то жаловался или хотел избавиться от мыслей, несущих удовольствие.

Также людям легче воспринимать себя внешне что-то делающими, например, смотрящими телевизор, идущими по улице, моющими посуду и др., чем воспринимать свои мысли. Опыт говорит, что при различных действиях многие не обращают внимания на свои мысли.

Не располагает людей к трезвению над мыслями и познанию себя и то, что они привыкли судить о себе по внешнему поведению. Так, если я не делаю чего-то преступного, то я уже и хороший. Или, если я хожу в храм, и еще если показываю молитвенный вид, то я уже хороший христианин. А то, что происходит внутри человека, как он мысленно ругается, ненавидит, осуждает, услаждается чем-то, то это не сильно волнует человека, т.к. это не видно другим людям.

**Макарий Великий** (Духовные беседы, б.2): «Если же говоришь: «видимым образом я не блудник, не прелюбодей, не сребролюбец; следовательно, праведен»; то обольщаешься в этом, думая, что все уже совершил. Не три только части греха, от которых человеку должно оградить себя, но их тысячи. Откуда кичливость, небоязненность, неверие, ненависть, зависть, коварство, лицемерие? Не должен ли ты вести с ними брань и борьбу в тайне и в помыслах?».

**Иоанн Крестьянкин** (Опыт построения исповеди, 10-я запов.): «…греховные помыслы, желания, чувства мы даже и не считаем за грехи – ведь не сделали, а только подумали, помечтали, поусладились в душе – и потому не каемся в них и тем самым готовим душу свою к вечной погибели!».

**Иоанн Карпафский** (Добротолюбие, т.3, 55): «Как во внешних делах есть менялы, ткачи, птицеловы, воины, строители: так разумей и о внутренних делах, что есть и в помыслах азартные игроки, отравители, морские разбойники, звероловы, блудники, убийцы, и подобные; каковых надлежит тотчас изгонять вон благочестивым противоречием и молитвою».

**Нил Синайский** (Добротолюбие, т.2, гл.5, 80): «Многие уступают страстям больше в помыслах, чем в действиях, невидимо с ними соглашаясь и ими услаждаясь. Внутренне они падшие, хотя видимых падений за ними не водится. И бывает, что иной по наружности кажется совсем безукоризненным, - сам только сознавая укрываемую внутри гнусность и краснея оттого, что невидимое противоположно видимому, истина противоречит почтенной наружности и заставляет совесть справедливо стыдиться. Такой чем отличается, когда душа его помышляет о не должном и полна срамных чувств? Не хуже ли даже он гробов. Гробы недолго заключают в себе зловоние, пока в теле остаются еще влаги, но как скоро соки истощаются, пресекается и зловоние; сердце же, исполненное срамных помышлений, всегда внушает омерзение, будучи зловоннее гниющего тела, - и само только наслаждается собственною своею срамотою».

**Нил Синайский** (К досточтимейшей Магне…, гл.22, 23): «Хотя наружность показывает молитвенный вид, ибо, преклонив колена, смотрящим на нас кажемся молящимися, но мыслию представляем что-либо приятное, благосклонно разговариваем с друзьями, с гневом злословим врагов, пируем с гостями, строим дома родственникам, садим дерева, путешествуем, занимаемся торговлею, насильно бываем привлекаемы в священный сан, с великою осмотрительностью устрояем дела порученных нам церквей и большую часть всего этого перебираем в мыслях, на все, что ни подскажет помысел, соглашаясь так, как угодно страсти расположить к этому сердце наше».

И вот эта увлеченность своим внешним видом и поступками, которые на вид благородны, добры (как говорят иногда, воспитаны и интеллигентны) не дает духу человека быть направленным на правдивое видение себя внутреннего, который зачастую не так красив, спокоен, добр, благороден и т.д., как видится внешне и кажется себе.

Скрыванию себя истинного помогает и греховное лукавство и лицемерие, благодаря которым грешник думает и чувствует одно, а говорит и показывает другое. И то, каким он представляется внешне, ему нравится больше…

## Уму грешника тяжело заниматься трезвением и точно осознавать мысли

Следующей причиной, почему человек не осознает свои конкретные мысли, есть то, что грех настолько захватил ум, сердце и всю душу грешника, что ему тяжело начать видеть свои мысли, которых великое множество и которые исходят от разных страстей.

**Игнатий Брянчанинов** (Аскетическая проповедь, Поуч. 2 в неделю по Богоявлении): «Собственный свет падшего естества, как поврежденный грехом, слабо озаряет деятельность человека, при этом свете мы усматриваем немного наших погрешностей, видим одни самые грубые и осязательные. Когда же деятельность наша озарится светом Христовых заповедей, тогда самовоззрение наше изменяется: мы начинаем усматривать в себе множество недостатков, которых прежде вовсе не примечали. В поразительном разнообразии является тогда пред мысленными очами наше повреждение грехом!».

**Феофан Затворник** (Сборник слов «Внутренняя жизнь», 3. Вводит внутрь и показывает, что там): «(Войдя во внутрь себя) на первый раз вы ничего там не увидите - не потому, чтоб там не было ничего, но потому, что там слишком много всего и все сбито и бродит в беспорядочном смятении. Вы будете испытывать то же, что испытывают в густой туман. Как в сем случае туман, как стеною, отграждает от нас все предметы и сокрывает их в себе, так кто в первый раз обращается внутрь себя, тот видит, что, как мрачным покровом, закрыто все его внутреннее. В этом можете удостовериться теперь же. Но не прекращайте труда самоуглубления. Потерпите немного в сем труде, и вы скоро начнете различать мало-помалу происходящее внутрь вас подобно тому, как вошедший снаружи в слабоосвещенную комнату, постоявши немного, начинает один за другим различать находящиеся в ней предметы. –– Усугубьте же внимание и смотрите: вот предмет, который вас занимал, отошел - его место заступил другой; этот тотчас замещен третьим; не успел этот показаться, как его теснит четвертый, гонимый в свою очередь пятым, и так далее. Одно помышление спешно сменяется другим - и это так быстро, что всегда почти нет возможности дать себе отчета в том, что прошло чрез нашу голову. Эта подвижность помышлений не оставляет нас не только в промежутках занятий, например при переходах с одного места на другое, но и во время их, как бы важны они ни были: и во время молитвы здесь, в храме, или дома, и во время чтения и даже размышления углубленного и прочее. Обычно называют это думанием, в существе же дела это есть расхищение ума, или рассеянность и отсутствие сосредоточенного внимания, столько нужного в деле управления самим собою. Вот это и поставьте первою чертою нашего внутреннего человека. Подобие ему - смятение снежинок, падающих при ветре, или толчение насекомых в воздухе в летние вечера. Противоположное ему состояние у святых есть внимание ума, по коему ничто самовольно не входит в голову и не выходит из нее - все подчинено свободе и сознанию, в коем обычно пребывает один Бог и лицо, Его созерцающее. Между сими противоположностями стоят разные степени душ, потеющих в борьбе с помыслами и ревнующих об умиротворении их».

Итак, человеку, который никогда не обращал особого внимания на свои мысли, вначале бывает тяжело увидеть свой внутренний хаос, который он принимает за думание.

Также напомним, что в теме «О праздномыслии, или о мечтаниях, блуждании и рассеянии ума» мы говорили об основных страстных состояниях ума грешников: мечтательности, рассеянности, блуждании, праздномыслии, не умении сосредоточиться на рассудительности. Там же речь шла и о плодах этих состояний ума: человек не может помнить о Боге, мирские помыслы производят беспорядок в уме, т.к. мысли быстро сменяют друг друга, увлекаясь то одним, то другим, а это порождает различные эмоциональные волнения: страх, беспокойство, гнев, приятность и т.д. Все это не дает видеть страсти, молиться, иметь истинное покаяние и т.п., потому что душе некогда – она занята мирскими впечатлениями, делами и собой (но не в духовном плане, а плотском).

Приведем некоторые поучения, в которых описываются подобия ума человека, который не следит за мыслями и не знает о своих страстных помыслах.

**Феофан Затворник** (Примеры записывания добрых мыслей…, 45): «Некто из старцев написал: я похож на коня, который пасется без хозяина: кто ни вздумает, садится и ездит; лишь только слезет один, наездившись, как садится другой и то же делает, и так далее. Это говорил он о блуждании туда и сюда помыслами. Посредством их враг ездит на нас. Надо прибавить, что тоже делает он и посредством многоделия и многозаботливости в парительной зазнавательности».

**Евергетин** (т.4, гл.6, 4. Из аввы Марка): «Как неопытный теленок, скача по лугу, оказывается у опасного обрыва, так и душа, которую все больше понукают помыслы».

**Антоний Великий** (Добротолюбие, т.1, Устав отшельнической жизни, е): «Монах, сидящий в келии своей с сомкнутыми устами и Бога не помнящий (или любой молчащий внимательно не молящийся человек – от сост.), похож на разоренный дом, находящийся вне города, который всегда полон всякими нечистотами, потому что, кто ни вздумает вынести нечистоты из дома своего, туда их относит. (То есть: молчит устами, а умом мечтает, помыслам поблажает и сердцем увлекается, – что все есть греховный сор, бесами в душу ввергаемый)».

**Евергетин** (т.4, гл., 1. Из Отечника, 8): «Брат сказал старцу: «Я не вижу никакой брани в моем сердце». «Ты как город, - заметил ему старец, - в котором ворота распахнуты на все четыре стороны света, и через них входит и выходит, кто хочет, а ты этого не видишь. Если бы ты запер ворота и не пропускал бы лукавые помыслы к себе, то увидел бы, как они толпятся снаружи и пытаются тебя одолеть»».

## Земные помыслы не дают вознестись уму к Богу и помнить о спасении души

Следующей причиной невидения своих мыслей есть то, что люди привыкли думать только о земном, о том, что их окружает, что им интересно, приятно и нужно для тела. К тому же, земных дел и ситуаций очень много. Всем известно, что как только мы перестаем думать об одном деле или событии, тут же начинаем думать о другом. И в эти думания входят и рассуждения, и суждения, и осуждения, и мысленные разговоры, и мысли по кругу и мн. др.; и все они или о себе, или о людях, или о событиях, или о вещах. И так каждый день с утра до ночи.

**Филарет Дроздов** (т.4, Слово в день Успения Пресвятыя Богородицы): «Житейское попечение влечет нас от предмета к предмету, от занятия к занятию, от заботы к заботе: и как заботы наши большею частью не так бывают успешны, как мы желали бы, то неудача смущает нас, недостаток помощи огорчает, препятствие от других раздражает; желания и страсти шумят как ветры, как волны… Мы мятемся всуе; волнуем сами себя, к собственному вреду и опасности; обуреваемая внешне и внутренне душа не примечает кроткого присутствия, не слышит тихого гласа вожделенной и спасительной благодати. Житейское попечение отуманивает ум пред светом истины и благодати».

Мы настолько увлечены всем тем, что происходит вокруг, и заботой о своей телесной жизни, что наша душа даже не представляет себе, о чем можно думать еще, как не о земном и о том, что касается человека в плане его земной жизни.

Отметим, что изначально увлечение земными помыслами произошло после грехопадения.

**Дионисий Александрийский** (Слово на язычников, гл.23): «…утратив мысленное устремление к единому Богу, люди впали во многое и различное; уклонившись от истинного Отчего Слова, Спасителя всех Христа, носятся они мыслию по многим вещам».

**Макарий Великий** (Семь слов, Сл. 4, гл.19): «…преслушали мы заповедь, уступили своим хотениям, стали услаждаться нечистыми и земными помыслами; почему, на великое расстояние удалилась тогда душа наша от Бога».

**Григорий Синаит** (Добротолюбие, т.5, Наставления безмолвствующим, гл.3): «Когда чрез преступление заповедей Возродившего нас (в крещении) отделились мы от Бога, тогда потеряли единение с Ним и погубили в чувстве умное Его чувство. Поползнувшийся таким образом ум и отдалившийся от Бога, всюду водится, как пленник. И невозможно ему установиться иначе, как если повинется Богу и с Ним соединится, часто и терпеливо станет молиться Ему, и каждый день умно исповедоваться Ему, в чем погрешает, Который тотчас и прощает все в смирении и сокрушении просящим прощения, и святое имя Его всегда призывающим».

Но грешная душа, не зная этого, и увлеченная этими земными помыслами, считает, что ее занятие миром и постоянные мысли об этом - это нормально и так должно быть. И даже не подозревает, что находится во тьме страстей (сребролюбия, гордости, гнева, печали и т.д.).

**Иоанн Златоуст** (т.8, ч.1, б.24): «Земные помыслы заключают в себе много нечистоты».

**Иоанн Златоуст** (т.2, ч.1, О статуях беседа 2): «Заботящиеся только об украшении своего дома, богатые только внешними благами, не радят о внутренних благах и не обращают внимания на то, что душа их пуста, нечиста и покрыта паутиной».

**Григорий Палама** (Омилия 19): «…задерживающий свой ум в земных помыслах, конечно, является преступником, а не тем ли более тот, кто погрязает в дурных и грязных?».

**Филарет Дроздов** (т.2, Слово в Церкви Пресвятыя Богородицы в честь иконы Ея Смоленския…): «Житейское попечение развлекает и смущает. …Почему не дается нам духовный разум и чистое созерцание? – Потому, что житейское попечение связует наш ум, обременяет его тяжкими земными помыслами, покрывает его мглою нечистых страстей и чувственных желаний; из орла, которому бы надлежало в чистом воздухе зреть на Солнце истины, превращает в крота, роющегося в земле и в прахе дел земных, бесполезных для духа. Житейское попечение обессиливает волю в избрании лучшего».

**Макарий Великий** (Собрание рукописей типа 2. Духовные беседы б.9): «Если же предан кто попечениям, или славе, или любоначалию, или заботится о человеческих почестях и домогается их, и душа его возмущается и омрачается земными помыслами, предается чему-либо в веке сем и овладевается тем; то подобная душа, если бы и пожелала прейти тьму страстей, в какой держат ее лукавые силы, или бежать от нее и отгнать ее от себя, не может сего сделать, потому что любит и творит волю тьмы…».

Как видим, душа, увлеченная земными помыслами, любит мир и любит думать обо всем (о деньгах, вещах, о себе и др.), любит шум своих помыслов, любит переживать разные эмоции под действием своих мыслей, и поэтому не может выйти из власти страстей и лукавых сил. Эти земные помыслы не дают душе думать о Боге, о божественных истинах, о вечности, о своем спасении (для которого необходимы внутренние делания - «трезвение», «брань с помыслами и со страстями» и молитва).

Опыт говорит, что чем больше у человека земных дел, общений и увлечений, тем меньше душу интересует вопросы духовной жизни и духовные делания. Те, кто занимается трезвением за мыслями и борьбой с помыслами, те хорошо знают, как тяжело следить за помыслами и отвергать их, если есть активное общение с людьми, или если надо выполнять какие-то даже необходимые мирские дела. Тогда ум увлекается тем, что видит и слышит, мыслями о деле, и нередко забывает о необходимости трезвиться и повторять слова молитвы (что привык в разной мере делать в уединении).

**Исаак Сирин** (Слова подвижнические, слово 69): «Человек многопопечительный не может быть кротким и безмолвным (где безмолвие - это «соглядатай помышлений» и «тишина помышлений» по Иоанну Златоусту – от сост.); потому что необходимые причины обременяющих его дел принуждают его невольно, хотя бы и не хотел, заниматься ими и проводить в них время, и расточают его тишину и безмолвие».

Поэтому святые отцы говорят, что именно из-за попечения о внешнем, даже вынужденном, никто из людей, даже живущих свято, не может непрерывно стремиться к Высочайшему благу - Богу.

**Авва Феона** (Собеседование 3-е Иоанна Кассиана, гл.5, 8,10): «Кто, доставляя пропитание бедным или с услужливым человеколюбием принимая толпы пришельцев, в то самое время, когда озабоченным духом развлекается услугами братиям, будет созерцать безмерность вышнего блаженства? И когда скорбями и заботами настоящей жизни возмущается, будет ли рассматривать состояние Будущего Века сердцем, возвышенным от земных привязанностей? …Ибо можно ли верить, чтобы кто когда-либо, даже самый лучший из всех праведников и святых, связанный узами этого тела, мог стяжать это Высочайшее благо, так чтобы, никогда не отступая от Божественного созерцания, даже и на короткое время, земными помыслами не отвлекался от Того, Кто один есть благ; кто бы никогда не имел никакого попечения ни о пище, ни об одежде, ни о других плотских потребностях; заботясь о принятии братии, о перемене места, о построении кельи, никогда не желал бы какой-либо человеческой помощи или, удручаемый крайнею нищетою, не подвергался прещению Господа, Который говорил: «не заботьтесь для души вашей, что вам есть и что пить, ни для тела вашего, во что одеться» (Мф.6,25)? …Итак, святые отвращаются всего, что в мире есть мирского; но невозможно, чтобы они и кратковременным поползновением помыслов не увлекались к тому, и теперь никакой человек (исключая Господа и Спасителя нашего) не сдерживает рассеяния духа так, чтобы, всегда пребывая в созерцании Бога и никогда не отвлекаясь от Него, не погрешал услаждением в какой-либо мирской вещи…, поелику святые чувствуют, что они ежедневно бывают обременяемы тяжестью земных помыслов, ниспадают с оной высоты духа невольно, даже сами не зная, как увлекаются в закон греха и смерти, и не говоря уже о прочем, даже теми, вышеупомянутыми, хотя добрыми и праведными, однако ж земными делами отвлекаются от созерцания Бога, — то подлинно имеют о чем воздыхать к Богу, имеют из-за чего поистине смиряться и сокрушаться, не на словах только, но с искренним чувством называют себя грешниками и, истинно во всем, в чем они, ежедневно побеждаемые немощью плоти, погрешают, постоянно прося прощения и благодати Божией, непрестанно проливают искренние слезы покаяния».

И именно это рассеяние на попечительные помыслы подвигало святых подвижников удаляться от мира и всего, что в нем происходит, и тем в разной мере умерщвляли земные помыслы.

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

**Лука Крымский** (Сб. «Спешите идти за Христом», О рассеянности при молитве): «…мы, если хотим быть в общении с Богом, должны быть живущими в Боге, мысли наши должны быть всегда обращены к высшему. Для этого уходили в дикие леса, в пустыни сильные духом и полные любви к Богу люди, которые хотели научиться и научились молитве, потому что земные помыслы заменяли помыслами о Боге, жизнь свою направляли к достижению духовного совершенства».

**Блж. Феофилакт** (Толков. на посл. к Галатам, гл.5): «…те, которые составляют удел Христов, распяли плоть, то есть умертвили телесные помыслы. Ибо они не самих себя умерщвляли: под плотью ты разумей не существо плоти, а земные помыслы, так, чтобы не жили в них ни страсти гнева, ни похотения, но те и другие были распяты и умерщвлены».

И если тяжело не получать впечатлений от мира и общения, трезвиться, молиться и не увлекаться помыслами тем, кто имеет какой-либо навык духовного делания, и понимает смысл и необходимость его, то, понятно, что человеку, который постоянно охвачен миром и его заботами, который не постиг и начальных навыков трезвения и понимания зачем это нужно, практически невозможно следить за мыслями и сопротивляться страстным помыслам.

И в заключение хотелось бы привести следующее поучение.

**Евергетин** (т.2, гл.4, Из святого Ефрема): «Возлюбленный брат, знай, каким бывает вражеское заблуждение. Не слушай врага, все совершай в меру, как нужно. В меру работай, чтобы успевать на молитву и на богослужение. Молитва с верой дает тебе крепость и благодать во всяком благом деле. Нам вполне достаточно того, что мы зарабатываем, и нам нужно только самое необходимое, а не удобства и наслаждения. А если мы гонимся за излишествами, то труд наш увеличивается, а наш путь теряется. Нас наполняет скорбь и тревога, жизнь расточается в хлопотах. А ведь «единое только есть на потребу», как сказал Господь. Нет ничего выше или честнее души. Ради нее мы думаем, какую работу предпринять. Мы не должны расходовать все свое время на телесные помыслы».

## Большинство людей не знают христианского учения о помыслах и страстях

Следующей причиной невидения своих мыслей и не умения в них разобраться есть то, что люди не знают христианского учения о помыслах. Причем, если этого не делают неверующие или инаковерующие люди, то это логично, но печально, если этого не делают христиане. У них есть множество учений святых отцов, но опыт говорит, что многие современные христиане, особенно живущие в миру, более остановились на внешней вере и обрядовости. Некоторым христианам тяжело читать учения святых отцов и они их не понимают, т.к. их ум привык к легкой, поверхностной и зачастую пустой информации, а не к глубоким духовным поучениям.

Не стремление грешника познать, что происходит с его внутренним человеком, связано и с тем, что большинство людей не знают, что такое грех и страсти, и по каким законам и «формулам» они действуют. Это незнание относительно внутренних грехов и действия страстей может быть у христиан, которые узнали только о внешних грехах, и, к сожалению, по духу стали фарисеями, т.к. видят только свои внешние поступки. А люди неверующие вообще не задумываются о грехе, и, конечно, не видят своих даже внешних грехов, не говоря уже о внутренних.

Также заметим, что христиане до своего прихода к вере уже приобрели мирские знания, которые во многом противоречат христианскому учению (особенно это касается психологических мнений или учений других вер), но люди продолжают ими руководствоваться в некой мере.

**Лука Крымский** (Сб. «Спешите идти за Христом», Гимн любви апостола Павла): «Немного мы знаем, ничтожны знания человеческие, но гордимся, бесовски гордимся этими ничтожными знаниями …. Всё знание наше, которое приобрели мы, составляет малую часть полного и истинного знания, — всё это потеряет всякое значение и всякую силу. ...Теперь настало время, когда открылось перед нами истинное и совершенное, и тогда то, чем мы гордились в жизни прежней, — все наши знания, вся мудрость — представляются нам как детские игры, как детские забавы».

И для того чтобы очистить свой ум от вредных или неправых знаний, нужно тщательно изучать учения святых отцов, и при этом не доверять своему, уже выработанному мнению, которое не имеет подтверждения в христианском учении.

## Невидение своих конкретных мыслей бывает и от смешения в уме мысленных разговоров с рассуждениями

Еще одно причиной, почему некоторые люди не видят внутренних разговоров, является то, что мысленные разговоры смешаны с рассудительными мыслями, и являются некими вкраплениями в рассуждения (или чаще наоборот - рассуждения вкрапляются в мысленные разговоры). Приведем примеры.

Первый пример, как придумываются слова другого человека. Женщина вызвала мастера по ремонту компьютера и думает: «Надо помыть пол и вытереть компьютер, а то мастер увидит пыль», и начинает убирать. После этого рассуждения мысленно произносятся придуманные слова мастера: «Какая аккуратная женщина, так чисто» и чувствуется самодовольство. Могут быть и другие слова мастера: «Что это у вас так грязно?» и якобы женщина отвечает: «Да это у нас окно открыто и с улицы такая пыль несется, и приходится постоянно мыть полы, а сегодня не успела». Так вот если спросить женщину, о чем она думала, она может сказать, что рассуждала о том, что надо убрать. И опыт говорит, что мало кто скажет, что он внутренне разыграл диалоги: придумал слова другого человека, который его хвалит или ругает, а он доволен или оправдываюсь.

Второй пример, как могут мысленно повторяться чужие слова и перемежаться с рассуждениями. Человек повторяет, сказанные кем-то слова, которые ему не понравились, и дает им оценку: (слова другого) «А я делаю так, как мне удобно и выгодно, и не собираюсь под кого-то подстраиваться». (Свое размышление с возмущением) «Ага, значит, он будет делать как ему удобно а мне, значит, надо под него подстраиваться. (Обращение к другому) Ты смотри, какой ты бессовестный. Как так можно?! А если бы я делал как мне выгодно, посмотрел бы, что бы ты сказал». Зачастую своя внутренняя речь воспринимается как рассуждение без мысленных разговоров, и человек скажет, что он думал о том, что мы не можем делать только то, что выгодно нам, и что каждый должен подстраиваться друг под друга.

Также нередко люди просто говорят: «думаю о ком-то», но не всегда осознают, что в это думание входят и мысленные разговоры с этим человеком или с кем-то другим, но об этом человеке.

Итак, во внутренней речи есть две основные составляющие: рассуждение (в котором нет прямой речи) и «разговор» (прямая речь), которые смешиваются и чередуются. И человеку, не упражненному в трезвении, тяжело различить их во время думания (но об этом мы еще будем подробно говорить во второй главе).

Далее. Наша душа так привыкла к такой форме мышления (рассуждения, перемешанные с мысленными разговорами), что даже не замечает, как и о чем думает. Как правило, человек, не имеющий навыка трезвения, может находиться в подобных мысленных разговорах с рассуждениями часами, а то и днями. Иногда человек не может от них избавиться, даже если пытается это сделать, а иногда они сами проходят, потому что или происходит какая-то отвлекающая ситуация и ум переключается на другое, или ум быстро переходит с одного помысла на другой по закону ассоциаций. Например: внутренние беседы с К., могут перейти на воспоминания о К., затем если в этих воспоминаниях есть, например, другой человек, то душа переключается на него и уже ему что-то говорит. И таким образом герои могут меняться до тех пор, пока человек не заговорит с кем-то вслух или не возникнет какая-то ситуация, требующая обдумывания, что отвлечет его от мысленных разговоров. Поэтому происходит так, что человек не может вспомнить о чем думал, или ему кажется, что он ни о чем не думал, или что у него была только одна мысль (а на самом деле он просто запомнил, например, последнюю).

Вот так мы и живем во внутреннем мире своих различных помышлений, и как говорят святые отцы, человек находится как бы в себе, но вне себя, т.е. не осознавая своего бедственного состояния, и даже не можем понять, а как это по-другому. Но опыт говорит, что по-другому можно и нужно, хотя это процесс не одного дня, и, к сожалению, думаю нам, грешным, и до конца жизни от этого не избавиться по устойчивой привычке к мысленным разговорам.

## К мысленным разговорам располагают бесы и этого не знают большинство людей

И последнею причиною неведения людей о своих мыслях, которую мы сейчас обозначим, есть то, что большинство людей не знают, что на мысленную силу действуют бесы. Не знают они и того, что людям тяжело своими силами противостоять их влиянию, т.к. бесы имеют многовековой опыт обольщения. Мы не будем об этом подробно говорить, т.к. о вражьих действиях есть тема «О прелести», и далее будет рассматриваться вопрос о мыслях от бесов, а сейчас приведем только некоторые поучения.

**Феофан Затворник** (Толков. на Пс.118, ст.85): «Злые духи участвуют в делах наших больше, нежели сколько мы думаем и догадываемся. Шагу нет, чтобы они не встревали во что, и все в тех видах, не удастся ли схватить кого и посмеяться над ним. Потому Господь так настойчиво и говорит: «всем глаголю — бдите» (Мк.13,37)».

**Феофан Затворник** (Толков. на посл. Ефесянам, гл.6, 14): «Мысли грешника непрестанно блуждают и никогда не постоят на одном. Это брожение помышлений делает его бессильным нравственно и вместе открывает его всем приражениям и злокозненностям врага. Вместе с бродящими в голове мыслями и образами пробирается туда и враг, и начинает строить свои призрачные планы и увлекать на страстное и греховное. Грешник думает, что всё то его построение собственное, а оно все вражье, и, исполняя то, он врагу служит».

**Антоний Великий** (Добротолюбие, т.1, Наставления, ст.32): «Демоны не суть видимые тела; но мы бываем для них телами, когда души наши принимают от них помышления темные; ибо, принявши сии помышления, мы принимаем самих демонов, и явными их делаем в теле».

**Антоний Голынский-Михайловский** (Путь умного делания, гл. Молитва Иисусова): «Исходящее из сердца зло порождается виновником зла - дьяволом. Дьявол же, льстец и хитрец, средоточие всякой мерзости, обольщая человека помыслами, обещает каждому то, к чему тот имеет наиболее страстное влечение. Будучи коварным хитрецом, дьявол подходит к человеку тонко и всегда превосходит тонкостью ум человеческий. Скрывая свое присутствие, он выдает порождаемые им помыслы за мысли, принадлежащие самому человеку. Обманутый человек становится всецелым пленником дьявола».

**Василий Кинешемский** (Беседы на Еванг. от Марка, гл.4, ст.21-41): «…мы постоянно находимся под действием какой-то темной силы, которая людьми чистого сердца и праведной жизни ощущается определенно как сила диавола, но нами, нравственно огрубевшими, грешными людьми, обыкновенно не замечается. Эта сила сказывается главным образом в навязчивых мыслях и соблазнительных образах, что на аскетическом языке носит название "прилогов диавольских". Неизвестно, откуда появляются эти мысли и образы, властно захватывающие сознание и часто руководящие нашей деятельностью. Люди, духовно невоспитанные, обычно принимают их за собственные мысли и желания и не только не считают нужным с ними бороться, но, если они окрашены чувственно-приятным тоном, сами их снова вызывают, когда они исчезают, услаждаются ими, задерживая в сознании, и напрягают свою фантазию, чтобы разукрасить их еще привлекательнее новыми подробностями. Это не воспоминания прошлого, не построение сознательной мысли, не продукты подсознательной деятельности воображения, как их иногда называют (определение, кстати сказать, не объясняющее ровно ничего), это несомненное внушение посторонней духовной силы».

**Игнатий Брянчанинов** (Советы относительно душевного иноческого делания гл.43): «Чтоб противостоять падшим духам, надо видеть их. Борьба возможна только с таким противником, который подвергается чувствам тела или души. Когда не виден враг, когда не видны его орудия, когда никакое ощущение не свидетельствует о присутствии и действии его, тогда он равен врагу несуществующему. Какое же может быть тут сражение? Духи, не видимые для очей телесных, видимы для очей душевных, для ума и сердца; но святые отцы, достигшие чистоты и совершенства, видели духов и телесными очами. Нам, не видящим падших духов телесными очами, надобно научиться видению их душевными очами. Для объяснения того, каким образом являются духи человекам и каким образом они могут быть видимы человеками, представим две нижеследующие повести. 1) Преподобный Макарий Великий проводил жизнь отшельника в Египетском Ските. В некотором расстоянии от его келий пребывало многочисленное общество иноков, находившихся под руководством Великого и проводивших жизнь затворников. Келии их отстояли одна от другой на вержение камня. Однажды преподобный сидел на пути, ведущем к келиям иноков и внезапно увидел идущего демона в образе человека с множеством сосудов. Старец спросил его: "Куда ты идешь?" Диавол отвечал: "Иду возмутить братию". Старец спросил: "Что у тебя в этих сосудах?" Диавол отвечал: "Кушание для братии". Старец сказал: "Во всех ли сосудах есть кушание?" Он отвечал: "Да. Если кому покажется неугодным одно кушание, то подаю другое, за ним третье, и так далее по порядку все кушания, одно за другим, чтоб каждый вкусил хотя одного". Сказав это, демон пошел далее, а старец остался на пути, ожидать его возвращения. Увидев его возвращающимся, старец сказал ему: "Здравствуй". "Какое здравствуй!" - отвечал тот. "Почему так?" - спросил старец. "Потому что, - отвечал диавол, - все монахи были ко мне неблагосклонны, и никто из них меня не принял". Старец сказал: "Итак, ты не имеешь между ними ни одного приятеля?" Диавол отвечал: "Имею там одного друга, который слушается меня: когда приду к нему и он увидит меня, так и начнет вертеться во все стороны" ("Вертеться во все стороны": так бывает с неискусными в борьбе с бесовскими помыслами). Старец спросил: "Как его имя?" Диавол сказал: "Феопемпт". Сказав это, он удалился. Преподобный Макарий отыскал Феопемпта и, вступив с ним в келейную беседу, нашел, что этот инок не узнавал демона, являвшегося ему, вступал в беседу с приносимыми им помыслами, услаждался ими, не понимая и не подозревая, что чрез это он вступил в общение и теснейшую связь с падшим духом. Святой научил Феопемпта борьбе с диаволом и из друга демонов превратил во врага (Четьи-Минеи, 19 января). Из этой повести явствует, что Феопемпт видел диавола, как и диавол засвидетельствовал об этом, но видел его лишь умом в разных греховных помыслах. Пришествие диавола к Феопемпту ознаменовывалось особенным наплывом навязчивых и обольстительных помыслов, с которыми он не знал что делать, приходил в состояние недоумения, беспокойства и смущения, вступал в беседу с помыслами, очевидно, не понимая, что они предлагаются бесом, а полагая, что они возникают в его собственной душе, старался успокоить их рассуждением и словопрением и, наконец, увлекался и услаждался ими. 2) Другой великий угодник Божий, преподобный Макарий Александрийский, увидел однажды телесными очами бегающих и летающих по всей церкви малых отроков, черных, как эфиопы. Обычай в той обители был таков, что один инок протяжно читал псалмы посреди церкви, а все прочие братия сидя внимали ему. Преподобный увидел, что при каждом иноке сидел эфиоп и издевался над ним. Иному эфиопы полагали пальцы на глаза, и он тотчас начинал дремать, другому полагали пальцы на уста, и он начинал зевать. Пред иными они предстояли в подобии женском, пред другими строили здания, приносили разные вещи и упражнялись в разных занятиях. По окончании Божественной святой службы Макарий, призывая к себе каждого брата, расспрашивал его наедине, о чем он думал и мечтал во время Богослужения. Оказалось, что каждый думал и мечтал о том, что изображали пред ним духи. Из этой повести явствует, что духи действуют на нас не только суетными и греховными помыслами, но и мечтаниями греховными и суетными, даже осязанием и различными прикосновениями. Все это сделается вполне ясным иноку, проводящему внимательную жизнь по евангельским заповедям, в свое время, из собственных опытов… Преподобный Макарий Великий говорит: "С того времени, как при посредстве преступления заповеди (в раю первыми человеками) зло вошло в человека, диавол получил свободный доступ всегда разговаривать с душою, как разговаривает человек с человеком, и влагать в сердце все вредное" (Слово 2, гл. 2). Разговаривает диавол с человеком, не употребляя голоса, но словами, потому что мысли суть те же слова, только не произнесенные голосом, не облеченные в звуки, без чего человек не может сообщать мыслей. В том же Слове Великий Макарий говорит: "Диавол так хитро действует, что все злое представляется нам как бы рождающимся само собою в душе, а не от действия чуждого (постороннего) духа, злодействующего и старающегося утаиться". Ясные признаки пришествия к нам и действия на нас падшего духа суть внезапно являющиеся греховные и суетные помыслы и мечтания, греховные ощущения, тяжесть тела и усиленные скотские требования его, ожесточение сердца, надменность, тщеславные помыслы, отвержение покаяния, забвение смерти, уныние, особенное расположение к земным занятиям».

# Раздел 1.3: О христианской цели познания того, что происходит в мыслях, и цели борьбы со страстными помыслами

Второй вопрос, на котором следует остановиться, перед изложением материала о мыслях и мысленных разговорах есть вопрос о том, зачем христианам необходимо осознавать свои мысли и мысленные разговоры, зачем познавать, что они значат, и вести духовную брань со страстными помыслами.

# 1.3.1.Примеры того, как разные люди по-разному относятся к своим мысленным разговорам

Но прежде чем привести поучения святых о цели познания своих мыслей и мысленных разговоров и цели правого к ним отношения, приведем примеры того, как разные люди по-разному относятся к своим мысленным разговорам.

## Примеры о том, что немало людей, в том числе и христиане, считают, что мысленные разговоры это хорошо и нормально

Есть люди, которые осознают, что мысленно разговаривают, но считают это нормальным мышлением или «думанием»; и более того, некоторым это нравится. Приведем несколько высказываний об этом (и сразу предупреждаем, что доводы «за» мысленные разговоры в корне не соответствуют христианскому учению).

Интернет – источники: 1). «Да, люблю поболтать сама с собой. Представляю себе кого-нибудь знакомого и давай... Но только когда одна дома. А на работе у нас половина коллектива сами с собой болтают. Сначала в шоке была, потом ничего привыкла. Полезет какая-нибудь мадам в ящик с лекарствами, а сама под нос себе базарит-базарит что-то». 2) «Я такая всю жизнь. Разговариваю с подругами, жалуюсь, поучаю кого-то, спорю. В основном, это, конечно, монологи. Зачем мне кого-то слушать, когда я сама себе такая умная? Читала про это уже давно, ибо в юности боялась, что это признак ненормальности. Нет, ничего подобного, оказывается, это свойство эмоциональных людей, где-то даже краснобаев. Не помню уже точно, что там было написано, но это не болезнь, точно. Наоборот, позволяет эмоционально и психологически разрядиться, подготовиться к серьезному разговору и т.д. Хотя иногда так заведешь себя в этом "споре", что думаешь: зачем я с "ним" ("ней") связалась? И идешь курить нервно. Еще я согласна, что это порой отвлекает от дел и занимает немало времени. Вот это плохо. Будем над этим работать». 3) «Я тоже разговариваю сам собой и не только мысли вслух, или планы, а весь день, и спорю сам собой, и смеюсь, вспоминаю смешные моменты или придумываю, то есть язык отдыхает только, когда я сплю, а как открываю глаза, он сразу начинает вертеться. Я знаю, что это нехорошо, но мне так лучше, я чувствую себя счастливым, как будто живу в другом мире, а не в этом. Боюсь, чтоб не видели другие, а то доктор может меня посадить в клетку, и я тогда по-настоящему начну верить, что я обезьяна». 4) «И с собой, и с животными, и с другими водителями, и с монитором разговариваю. При разговоре с собой никакого другого человека не воображаю, так прям к себе и обращаюсь. Семья есть, одиночества не чувствую. Просто такой вот бормотолог». 5) «(Опрос) Почему люди разговаривают сами с собой? (Ответы) а) Потому что весь наш организм просто жаждет... взаимопонимания. б) Так душе угодно, а противиться душе – нельзя, очерствеет. в) Новую реальность для себя просто создает... Возможно, это ему помогает... г) Тренируются, готовят словесные заготовки... ну на всякий случай, вдруг осуществятся». 6) «У меня такое бывает. Не все время, иногда так занята работой или увлечениями, что просто не до этого. А вот когда времени полно, ну там перед сном или по дороге домой, когда не может читать или смотреть что-то, то возникают диалоги сама с собой, обдумывание ситуаций, возможных вариантов, споры, аргументы. Я тоже боялась, что шизанулась, но потом мне врач объяснил, что это нормально, это процесс размышления, этот голос позволяет тебе при обдумывании ситуации более широко взглянуть и принять более взвешенное решение. Самое главное, это "дружить", а не пытаться избавиться от этого голоса. Кстати чем больше Вы нервничаете, тем чаще этот голос всплывает. Это Ваша защита». 7) «Мне нравится (говорить самой с собой). Вот иду по городу одна, к кому-нибудь на встречу, и уже прорабатываю разговор, чтобы в нём не было пауз. Или вечер, из магазина с тяжеленными сумками, а представляю, что рядом кто-то знакомый. Идём, болтаем. Плохо то, что такие дискуссии в мыслях плохо удерживаются. Вырываются наружу. И люди оглядываются, смотрят подозрительно» 8) «Я всегда, особенно в ожидании серьезного разговора какого–то, штук 20 разных диалогов построю, как и что ответить вдруг что. Мне (сын) сегодня признался. Ага, именно признался, неловко ему так было. Говорит, я часто сам с собой разговариваю, особенно если скучно. Успокоила, что многие так делают, и я в их числе». 9) «Я тоже разговариваю сам с собой. Наверное, это не от хорошей жизни, но это меня не сильно беспокоит. Зато помогает разобраться в мыслях и расставить всё на свои места. Иногда от скуки, например в автобусе, выдумываю какой-нибудь юмор или вспоминаю что-нибудь смешное, и когда нет сил сдержаться, приходится отворачиваться и прятать улыбку, а то подумают, что над ними смеюсь. Может это от нехватки общения, или ещё чего. Но я заметил, что многие нет-нет да и улыбнутся ни с того ни с сего в транспорте или на улице. Прикольно бывает, когда заметишь, девушку какую-нибудь, что идёт, в никуда смотрит, и еле-еле улыбается. И так интересно становится, о чем она думает сейчас?». 10) «Нехватка общения, у меня тоже это было. К психотерапевту идти не советовал бы. Просто не грузись об этом и старайся побольше общаться с разными людьми, само пройдет». 11) «Люди не разговаривают сами с собой, они озвучивают мысли вслух. Это из-за переполненности головы мыслями, лишние выплёскиваются на язык, что является защитной реакцией головного мозга на перегрузку». 12) «Считаю это вполне нормальным. У самой такое. Это имеет глубокие корни в нашем воспитании, когда мы в детстве проигрывали сценки за кукол, придумывали диалоги, действия. Потом вырастаем, и это (переносим) на нашу взрослую жизнь. Я считаю, что подобные вещи даже полезны с психологической точки зрения. Многие из нас люди зажатые вежливостью и воспитанием. Часто себя приходится сдерживать, а потом в душе остается неудовлетворенность, невысказанность. В разговорах самой с собой реально можно выговориться, переварить те или иные ситуации и вздохнуть спокойно. Можно пережить эмоциональную встряску, без реального конфликта с окружающими – высказаться про начальника, при этом, не опасаясь, что кто-то на тебя донесет и тебе это аукнется в урезании премии. Например, муж у меня вообще человек неконфликтный, терпеть не может ругаться и пресекает все скандалы в зачатке. А я выросла в семье, где выяснение отношений между родителями - нормальная ситуация, своего рода психологическая разрядка. Вот в голове и выясняю с мужем отношения для полноты семейных страстей: сама с ним поругаюсь, сама помирюсь - хорошо. Тут главное не "заиграться" и не забыть, что все эти конфликты исключительно в собственной голове приходили и не имеют отношения к реальным людям - своего рода пьеса, где реальные люди служили прототипами». 13). «Это даже плюс, если не бояться и не заходить за грань. На самом деле вы разговариваете не с людьми, а со своим подсознанием. Причем оно у вас думает независимо от ваших желаний, опыта, предвзятости, эмоций. Вы можете решать очень сложные жизненные задачи в таких беседах. Это известный феномен в психологии. Например, у каждого человека добившегося большого успеха в жизни были в голове такие "советы-споры-рассуждения"». 14). «Мне кажется это признак того, что человек не стоит на месте, ведь идут мыслительные процессы, только в какую сторону движется, зависит от этих самых процессов. А вообще это очень эффективный способ разобраться в себе. Хотя иногда моменты молчаливого общения с миром приносит гораздо больше радости и осознания своей значимости». 15). «У меня богатое живое воображение - я могу представить себя где угодно, в чём угодно (рабыня, царица), с кем угодно! Мне никогда не скучно. Рассматриваю картины природы или изображения людей очень долго, моделируя ситуацию с ними то так, то эдак, мысленно разыгрываю целые спектакли, наслаждаюсь этим». 16). «Я люблю разговаривать с воображаемыми людьми. Просто беззвучно шевелю губами и жестикулирую. И иногда мне очень хочется поговорить прямо на людях, и я ничего не могу с этим поделать. Поэтому я стараюсь всегда носить с собой наушники, чтобы если что притвориться, что я музыку слушаю и подпеваю». 17). «Я это делаю регулярно. Особенно в случае подготовки к деловым встречам и переговорам. То есть сие есть необходимостью. Это - не патология. Это - признак нормально работающего интеллекта и воображения в дружном симбиозе. Ты ж здравым умом понимаешь, что человек, который с кем-то разговаривает в уме, на самом деле пытается построить коммуникацию. Так чего в этом анормального? Все как раз в пределах нормы. Важно только одно: не начать говорить вслух при посторонних». 18). «(Вопрос на форуме) «Я не так давно сильно поругалась со своим молодым человеком и теперь практически каждую ночь, таким образом веду с ним диалоги. Что это может значить? (Ответы) а). Это значит, что вы растёте. И ваш мозг перестраивается. Это нормально. Это нестрашно. б). Да ничего это не значит. Просто подсознательные мысли. Это называется ещё гипногические голоса, многие слышат их перед засыпанием. Я тоже раньше слышала, сейчас вот перестала, пользы-то от них нет. Хотя иногда интересно послушать. в). Это значит только одно - вы сами себя хотите убедить, что правда на вашей стороне, выискиваете все новые и новые доводы в свою пользу. В диалоге участвуют только ваши мысли - "...сам с собой веду беседу". г). Ваш мозг таким образом пытается снять умственное напряжение, очевидно вы что-то не договорили, что-то сказали лишнего во время конфликта, и теперь мозг пытается восстановить баланс, ведя диалоги во сне». 19). «Когда кто-то говорит сам с собой, для слушателей это часто странно. При этом почти все люди регулярно разговаривают с собой. Психологи оценивают, что это более чем 95 взрослых. Дети во время игры почти всегда говорят с собой. Вести разговоры с самим собой, это вполне обычно. Здесь речь идёт только об особой форме коммуникации. Существует много преимуществ, чтобы время от времени разговаривать с самим собой! Потому что во время разговора мы упорядочиваем мысли. Разговоры с самим собой - это те моменты, когда прорывается наш внутренний голос. Тем самым можно сказать, что речь идёт о звуковом мышлении. Особенно часто говорят сами с собой рассеянные люди. У них определённый участок в мозге менее активный. Поэтому они хуже организованны. С помощью разговоров самих с собой они поддерживают себя, чтобы планомерно действовать. Также разговоры сами с собой могут помогать нам принимать решения. И они являются хорошим методом, чтобы снимать стресс. Разговоры самих с собой способствуют концентрации и делают продуктивнее. Потому что произнести что-либо, длится дольше, если только об этом подумать. При разговоре с собой мы лучше воспринимаем наши мысли. Сложные тесты мы лучше решаем, если при этом мы говорим с собой. Это показали различные эксперименты. С помощью разговоров самих с собой мы также можем подбадривать себя. Многие спортсмены часто разговаривают сами с собой, чтобы себя мотивировать. К сожалению, мы разговариваем сами с собой чаще в негативных ситуациях. Поэтому нам всегда следует, формулировать все позитивно. И мы должны часто повторять то, что мы себе желаем. Так с помощью говорения мы сможем положительно повлиять на наши поступки. К сожалению, это работает только тогда, когда мы остаёмся реалистами!». 20) «Это свойство психики интровертов. Ничего плохого, если не углубляться в эти диалоги слишком часто или слишком глубоко - чревато шизой». 21) «Это замечательно (прокручивание в голове диалогов прошедших и будущих)!!! У Вас всё в порядке со связью сознания и подсознания. Не все, однако, могут этим похвастаться. Только польза!» 22) «С недавнего времени (думал), что это шиза, но прочитав все записи здесь, понял, что это не так. Спасибо Вам всем, люди добрые, что избавили от этих мучительных мыслей загонов по поводу болезни». 23) «Веду мысленные разговоры не лично с самим собой, конечно, но различные монологи и псевдо-диалоги в башке крутятся постоянно, преимущественно всякие объяснения, оценки ситуаций и переосмысление вещей. Каково мое отношение к этому? Да никакое. С таким же успехом можно спрашивать об отношении к поглощению пищи и кислорода. Более чем бессмысленный вопрос». 24) «Разговор с самим собой — это не особо (хорошо). Это снижает эффективность мышления, а точнее его скорость, если можно так выразиться. Происходит почему? часто от одиночества такое. Если посмотреть, то многие одинокие люди, особенно в возрасте, вечно говорят сами с собой. А может ты когда-то решил(а), что так надо и продолжаешь это делать. По-разному. С другой стороны, иногда, это помогает взглянуть на что-то со стороны. Если помогает и не запутаться в мыслях, если их много. Т.е. я не вижу пользы, если это постоянно, скорее даже вред, потому, что не нужно. Но вот иногда думаю полезно. А причем тут связь сознания и подсознания я не знаю». 25) «Когда работаю, руки делают все сами, а голова ведет внутренние разговоры с кем-нибудь… С одной стороны эта ерунда меня достала, ибо тех с кем я веду беседы я больше не встречу, а если и встречу, то вряд ли стану пересказывать все "наши" терки. С другой стороны это меня забавляет, хоть какое-то развлечение. Не могу думать о чем-нибудь глобальном... только суета и томление духа».

Напомним еще раз, что подобные доводы противоречат христианскому учению (и это мы увидим позже), но подтверждают, что многим людям нравится вести мысленные разговоры, потому что это приносит им удовольствие и развлекает их, или потому что это делает их проблемы разрешимыми, хотя бы в своем воображении. Конечно, если люди таким образом относятся к мысленным разговорам, то они вряд ли захотят поверить в то, что это есть страстные помыслы, и захотят учиться избавляться от них.

К сожалению, и многие христиане, у которых есть истинное учение, изложенное в святоотеческих творениях, считают, что внутренние разговоры это хорошо и нормально, и относятся к таким состояниям несерьезно (прости нас, Господи, неразумных), в отличие от тех неверующих или маловерующих людей, которые занимаются какими-то практиками самосовершенствования и пытаются остановить внутренний диалог.

Интернет – источник: «(Вопрос на православном форуме) Я всегда с кем-то мысленно беседую, не только с мужчинами. И недавно я поняла, что этот прием помогает мне разобраться в ситуации, принять то или иное решение, просто успокоиться. Сама себе психолог, так сказать. Вообще не понимаю, почему разговор человека с самим собой - признак слабоумия…» (Ответы) 1. Ну да (в нашем) полку прибыло! Я постоянно разговариваю сама с собой, и у меня, похоже, ум совсем ослаб. Хотя я так о себе самой не думаю - вероятно, мания величия (смайлик) 2. У меня бывает. Но работаем, работаем над глупостями! 3. Так это что... глупости??? А я думала... что развитое воображение. 4. Если это мужчина, который вам не знаком... или его вообще нет (вымышленный герой беседы), то поговорить ...можно, от чего же не поговорить с умным человеком, но если собеседник существует... то это приведёт к печалям. Проигрывание разговорных ситуаций в голове... это мыльный пузырь, который лопнет при реальной встрече. Ведь когда вы ведёте беседу за двоих, то ответы собеседника - это всё равно ваш ход мыслей и рассуждений. Вы не тот человек, за которого домысливаете ответ. А потом, при реальном разговоре, ответы не совпадают с уже вами выстроенными, вот и печаль. "Ну как же так!! я же всё решила, а тут всё по-другому!!" 5. Мне кажется, это для всех характерно. Во всяком случае, после спора кто-то точно будет ещё придумывать доводы, выслушивать возражения и парировать. 6. Как-то разговаривала мысленно с батюшкой, очень надо было ему вопрос задать, а звонить не решалась, он был в отпуске. Так через 10 минут мне батюшка сам позвонил. Мысли - они материальные».

А теперь приведем ответы с двух православных форумов на обеспокоенные вопросы двух христианок на эту тему, и как духовно несведущие люди нанесли духовный вред, отвратив их от правого пути познания себя и начального опыта трезвения.

Интернет – источники: «1) (Вопрос) «Стала замечать за собой, что все чаще и активней веду диалоги сама с собой. Дома уже 6-й месяц сижу. Перечитала все, что было интересного, в доме чистота, муж сыт и доволен. Но все равно полно свободного времени. Вот и придумываю себе ерунду всякую, мысленно задаю себе вопрос, а вслух на него отвечаю, как будто бы с кем-то конкретным, типа с подругами или знакомыми. Чаще всего это волнующие в данный момент меня темы - якобы я отвечаю на их поставленный вопрос, и высказываю свою точку зрения. Я так могу по 30 мин. проболтать, попивая чаёк. Я в православии недавно, но понимаю что это все от лукавого... тщеславие, мечтательность, да и лень... Хочу побороть это в себе, но с чего начать не знаю. Думала, может занять себя на весь день, чтобы времени на эту ерунду не оставалось, так вроде и дела уже все переделала, а те, что есть вроде как не срочные... в общем запуталась». (Ответы) а). Приходите с нами разговаривать. б). У меня были подобные проблемы. Тогда мне посоветовали (может и Вам подойдет) писать рассказы. Правда, у меня литературного таланта не обнаружилось, пришлось потом всё стереть. Но записав рассказы по всем волнующим темам - я перестал вести диалоги с собой. К тому же может у вас (в отличие от меня) окажется литературный талант. в). Я с детства так с собой могу разговаривать, когда дела домашние делаю. Никогда в голову не приходило, что это не есть нормально. Когда готовлю, всегда рассказываю процесс приготовления никому, но подразумевая, что кому-то. г). Я не только с собой, но и с собаками своими разговариваю и с козами. д). Поскольку я дома тоже все время молчу, то на форуме отрываюсь. Так что - добро пожаловать к нам, желающие поговорить! (Ответ автора вопроса) Большое всем спасибо за отзывы!!! Я вот теперь подумываю, может это и правда нормально... Приятно ведь иногда поговорить с понимающим тебя человеком. Так что не буду пока от этого избавляться, а просто понаблюдаю за собой. Главное, чтоб невидимый друг не появился, а то это уж точно шиза». 2). (Вопрос) «Почему люди разговаривают сами с собой? У меня такое бывает. Причем, одно дело дома. Но случается выйти из магазина, достать список продуктов и, пробегая его глазами, сказать вслух: "Так, ну, что теперь? Пойду за кормом!" Вообще, это странно, конечно. Как Вы думаете, в чем причина? У Вас такое бывает? Может, кто-то из Ваших близких любит поболтать сам с собой? Вас это не пугает? Как Вы считаете, нужно ли себя от этого отучать или ничего страшного, можно потрепаться, если охота?» (Ответы) а). Совершенно не пугает, мне, например, так лучше запоминается и так легче думать, когда озвучишь себе основную проблему, она яснее что ли. К концу каждой сессии я уже вовсю общаюсь не только сама с собой, но и с компьютером и с принтером и со скрепочкой в ворде. б). Бывает. Причина, думаю, в том, что нет собеседника рядом, с которым обязательно нужно прямо сейчас своими мыслями поделиться. Еще использую разговор вслух с собой, когда нужно на чем-то очень сосредоточиться, а вокруг отвлекающие шумы. Иногда от избытка чувств. в). У нас вся родня по материнской линии этим развлекается. И ничего, все живы и в здравом уме. г). Иногда муж тоже проговаривает что-то вслух; не пугает нисколько, т.к. прекрасно его понимаю. д). Уверена, что ничего страшного в этом. Ну, иногда кто-то может косо посмотреть. Я отучаться не собираюсь, и плохо себе представляю, как это вообще возможно. е). Произнесение вслух помогает сконцентрироваться на мысли и претворить ее в действие. Я специально использую этот прием на работе. Он позволяет отсеять второстепенные мысли и проблемы. Когда не могу решить какую либо задачу, бывает достаточным просто проговорить ее другому человеку. Не важно, что скажет этот человек, но это позволяет оформить задачи в более стройный вид… Конечно, лучше когда у вас есть собеседник и он может поддержать разговор. Но в любом случае метод "проговаривания" очень эффективен. ж). И я сама с собой разговариваю. И во время работы, и при походе по магазинам. Могу вслух прямо крикнуть: "Лимоны!". И что?! Вот с предметами - не разговариваю пока. Хотя на прежней работе была коллега, которая разговаривала. Говорила чайнику: "Грейся!", щелкала по нему пальцем и ждала исполнения команды. з). Для детей проговаривание своих действий абсолютно необходимо для правильного развития речи и личности вообще. Взрослому человеку, проговаривая свои действия, намного легче сосредоточиться на текущей задаче: подключается "моторная память". В целом, на мой взгляд, разговор с самим собой вслух - это эффективный психологический приём. Попробуйте элементарный опыт: возьмите любые два незнакомых телефонных номера, один попробуйте набрать, запомнив мысленно, другой - предварительно прочитав его вслух. Почувствуйте разницу. и). Ура! Нас много таких!!!! к). Слава Богу, я не одна такая! Я с газетой могу разговаривать, с телевизором л). Если компьютер тупит, я могу сказать ему: "Эй, ну, что с тобой? Ну, давай, давай уже!" И когда он приходит в норму, я говорю ему, что он "молодец". Ну, все, я – псих? м). Как интересно! Никогда не задумывалась. А сейчас прочитала...и загрузилась... Теперь меня пугает - почему я не разговариваю сама с собой? н). Ой! А я иногда даже спорю сама с собой. И порой даже вслух! Кошмар... о). Нет, не делаю... Никогда. Думаю о чем-то... или о ситуации или же, если ситуация касается человека, мысленно разговариваю с ним. С самой собой - нет. Никогда. п). Часто можно видеть людей, которые этот навык настолько приняли, что говорят с собой даже вслух, жестикулируют, доказывают, объясняют, спорят со вторым «я». Видел одного, который дрался жестами с кем-то. Это всё, ненормально с духовной точки зрения. Конечно, у каждого бывает, например, порыв гнева и мы свои мысли озвучиваем на нечто или в экстремальных условиях, рассуждаем, для лучшего осмысления или от переполнения чувств, что бы поделиться радостью, с кем-то невидимым или что бы лучше запомнить информацию и т.д. Но когда это происходит от рассеяния мысли и мысль так нас захватывает и углубляет в себя, что мы теряем реальность происходящего, мы похожи на кровоточащую. Христос сказал: «Бодрствуйте». Это значит, следите даже за первыми проявлениями мыслей, ибо пока слаба эта мысль, её можно разбить о камень веры, иначе окрепнув и запав в сердце, завладеет и умом и тогда трудно будет побороть её. Мы все разговариваем, но в этом есть закономерность, свой закон. Святой, например, он безмолвствует, мы же грешные, говорим с собой по степени своего падения (не считая привычку). Всё дело в сознании и осознании. Пьяный человек может разговаривать с собой, с телевизором, с чайником... Почему? Потому что притупилось сознание, ослабла воля. Бесы таким человеком могут управлять легко, поэтому и преступления в этом состоянии совершаются часто… Православие призывает не только не разговаривать с собой, но даже не допускать мыслей страстных и иных земных. В нашем городе (душе), жителей много. Есть правитель (ум), есть судьи (совесть), стража (внимание), рабочие, воины (воля)... Все мы под властью царя и наш укреплённый город, должны охранять от подкопа врагов (бесов). Если стража спит или не бдительна, то вступает в разговор с переодетыми врагами и не замечает, как враги спокойно входят в город и овладевают лестью всеми жителями, вплоть до царя. Поэтому не враг виноват, а стража, наше внимание».

Отметим, что только вот этот последний ответ в общем соответствует святоотеческому учению, но, к большому сожалению, модератор этого форума сделал следующее замечание этому человеку: «Приятно, что у вас хорошие познания духовной литературы. Но... посмотрите на вопрос темы. Для богословских дискуссий есть специальный раздел»…

Можно встретить и другие общеправильные понимания у христиан о пагубности внутренних диалогов.

Интернет – источник: «Вообще внутренние диалоги очень вредны: в качестве собеседника обычно выступает обидчик, и человек проговаривает с ним диалог неоднократно. Он не понимает, что реально это - беседа с демоническим собеседником, хотя, на первый взгляд, он, вроде бы, говорит с самим собой. Особенно опасны подобные фантазии с разными внутренними диалогами. Строится нереальный внутренний мир и человек в нем живет. Этот мир иногда кажется более ярким, чем мир реальный и хочется бежать в него из мира реального даже с опасностью для своего благополучия или даже жизни. (Монахи говорят: трезвитесь, братия.) Иной так увлечен своим внутренним миром, что не видит машин, переходя улицу».

А есть на некоторых православных форумах и такие объяснения вопроса о внутренних диалогах, которые невозможно понять, и в которых употребляются те или иные высокие христианские понятия, которые зачастую совсем неправо толкуются (но мы не будем их приводить).

На этом закончим приведение примеров, и надеюсь, что большое их количество поможет некоторым людям начать осознавать, что они практически постоянно ведут мысленные разговоры. И уже этот факт будет первым шагом на пути правой духовной жизни.

К радости, эти примеры не нужны тому, кто идет уже по пути трезвения и духовной брани, потому что хорошо знает о подобном явлении.

Так же сразу скажем, что те, кто говорят, что мысленные разговоры это нормально, действительно правы, если имеют в виду слово внутреннее, как вид мысленной (внутренней) речи, или механизм умственной деятельности и сознания.

**Василий Великий** (Беседа, б. 16): «…понятие слова двояко: есть слово произносимое голосом, и оно по произношении исчезает в воздухе; и есть слово внутреннее, заключенное в сердцах наших, мысленное».

**Иоанн Дамаскин** (Точное изложение Православной веры, ч.2, гл.21): «Разумная часть души, в свою очередь, разделяется на слово внутреннее и слово внешнее. Внутреннее слово есть движение души, происходящее в уме без какого-либо выражения в речи. Поэтому бывает, что часто мы, молча, мысленно произносим целую речь или рассуждаем во сне. В отношении этого вида слова, преимущественно, мы и являемся словесными, или разумными, ибо и немые от рождения или потерявшие способность речи вследствие болезни, тем не менее, суть существа разумные. Внешнее же слово имеет действительно существование в речи и в разных языках; иначе сказать: это — слово, произносимое устами и языком; отсюда оно и называется произносимым, или внешним. В отношении этого внешнего слова мы и называемся имеющими способность речи».

**Немесий Эмесский** (О природе человека, гл.14): «Внутреннее слово (ένδιάθετος (энвиаветоз) λόγος) есть движение души, происходящее в рассудке — без всякого внешнего выражения. Отсюда, мы часто и молча ведем с самими собой целое рассуждение, а также разговариваем во время сновидений: по этой способности преимущественно мы все считаемся разумными, и именно — не столько по слову произносимому, сколько по внутреннему. Ведь и глухонемые от рождения, и потерявшие голос по причине какой-нибудь болезни или страсти нисколько не менее разумны. Слово же произносимое (προφορικός (профорикоз) λόγος) проявляется в звуке и разговорах».

Все же другие понимания о безгрешности и необходимости мысленного разговора были неточными и ошибочными (и это мы увидим позже).

## Примеры о том, что есть люди, которые осознают наличие мысленных разговоров, и хотят от этого избавиться

Наравне с теми, кто не видит, что мысленно разговаривает, и с теми, кто видит, и считает это правильным и нормальным, есть и такие люди, которые понимают, что внутренние разговоры это пустое, ненужное и неправильное занятие внутреннего человека. Правда, такие люди только осознают, что это ненормально, или жалуются, что мысленные разговоры мешают или тяготят их, а также боятся они не греха, а того, что они похожи на психически больных.

Интернет – источники: 1) «Ведете ли Вы мысленные диалоги с людьми? Вот думаю, сильно ли я (ненормальный), или у многих так: часто разговариваю с людьми "про себя", и представляю себя в каких-то ситуациях, все детально "про себя" обыгрываю. Если честно, достало это. Хотелось бы от этого избавиться, т.к. лучше бы я в своих мыслях обдумывала что-то важное, слова иностранные вспоминала бы, фразы интересные. А так время в "пустой болтовне" проходит. И главное, в реальности совсем все по-другому получается, нет таких ситуаций, а если и возникают - совсем другие разговоры получаются. У многих ли так? Можно ли от этого самому избавиться или к доктору?» 2) «Мне эти монологи очень мешают тем, что иногда я важные дела откладываю, увлекшись ими. Например, хочу читать перед сном, а мысли уплывают в эти монологи, и книга остается непрочитанной» 3) «Слушайте, а это не отклонение? Просто у меня такая же проблема (и тоже третий десяток пошел) и вообще боюсь, что кто-нибудь увидит или услышит. И сценки разные, вплоть до представления себя умершей, к примеру. Даже писать про это стыдно...» 4) «Часто говорю, но не то чтобы сам с собой, а с воображаемыми людьми, хочу от этого избавиться, но не получается!!». 5) «Когда я сижу с воображаемым собеседником и разговариваю с ним (про себя) - это что, паранойя? Это болезнь? Так уже много лет. Собеседником могут быть разные знакомые люди. Я понимаю, что воображаю, иногда смеюсь (возникают разные шутки в воображаемом разговоре или что-то смешное)… А "разговаривать" я могу даже, когда занят делом, работаю, например» 6) «Я очень много думаю! В моей голове проносится столько мыслей за минуту, что от этого просто устаешь. Постоянный внутренний диалог..., порой кажется, что у меня какое-то раздвоение личности, или раcтроение. Очень резко может поменяться настроение... И вот "ловить себя на мысли" уже надоело, а прекратить не получается. Очень часто бывают бессонницы - в это время я пытаюсь безостановочно найти решение проблем. Это общение с самим собой наводит на мысли, что я может быть болен психически!? Как это прекратить?». 7) «Мысли... Мысли... Мысли... Сколько можно??! В моей голове постоянно крутятся мысли обо всем. Я моделирую в голове разговоры с людьми, с которыми не говорил. Я моделирую в голове, что бы я сказал, что бы я ответил, что бы я написал... Иногда не могу заснуть долгое время, пытаюсь заткнуть внутренний голос, и тогда всплывают образы в сознании и снова появляется голос. Даже во время йоги полностью не могу отключиться». 8) «Как избавляться от ненужных мыслей, как не думать о том, что уже произошло и этого не изменить... Даже поесть не могу, чтобы не прокручивать в голове разговор с начальником или представляю себе будущий разговор с мужем, начальником, мамой и т.д.» 9) «Мой мозг наводнен мыслями. Эти мысли бегают в моей голове постоянно, круглосуточно я мысленно разговариваю с кучей людей - с мужем, детьми, друзьями, интернетными личностями, я мысленно пишу посты (этот тоже) разговариваю с психологом и так без конца. Я не могу это прекратить, это что-то внутри моей головы. Но это происходит все время, когда я не сплю, каждую секунду. Миллионы мыслей в минуту, с дикой скоростью в моей голове. Это отвлекает меня и часто меня зовут три, четыре, пять раз, а я не слышу. Я постоянно в этом и я совсем не вижу, что происходит вокруг».

Как видим, некоторые люди иногда или часто осознают, что происходит у них в мыслях, но не знают, что это действия греха и страстей, и поэтому пытаются объяснить их неправыми доводами, а некоторые вообще не могут понять, что с ними происходит.

Есть и такие случаи, когда люди попытались избавиться от этих мысленных разговоров, но делали это неправильно, и потом решили опять позволять себе вести мысленные разговоры.

Интернет – источники: 1) «Не избавляйтесь от этого (мысленных разговоров). Я вот избавилась на свою голову и сразу такая жизнь стала серая, тоскливая, депрессивная. Стала вместо веселой болтовни с собой прокручивать себе в башке проблемы, переживать из-за того, что могло бы быть, думать о чужих бедах и несчастьях. Тоска, короче. Теперь снова учусь тому, от чего пыталась избавиться». 2) «Я, наоборот, не тратила на это время, а помогала себе его скоротать при нудных делах. Например, посуду мою, глажу, убираюсь, готовлю. Если одна дома, то начинаю всякую ерунду придумывать и с самой собой общаться. Мне все это со стороны казалось жутко ненормальным, прям хоть в дурку беги и ложись. Вот и стала я пресекать эти разговоры с собой. Просто не разрешала себе этим заниматься и занимала мозг напеванием песенок или обдумыванием сегодняшнего дня, или составляла план уроков мысленно на следующий день (я преподаватель). Теперь по мне дурка еще больше плачет. Я жутко нервная и очень мнительная, постоянно накручиваю себя из-за мелочей. Сейчас учусь заново болтать с собой. Это как-то отвлекает и даже радует».

Итак, обычные люди хотят избавиться от мысленных разговоров, потому что: многие из них неприятны, навязчивы, доставляют страдания и т.п.; или потому что люди считают мысленные разговоры психическим заболеванием, или что они мешают сосредоточиться, или что они забирают энергию (здесь, скорее всего, понимается усталость от негативных эмоциональных волнений, которые сопровождают неприятные мысленные разговоры).

На этом закончим говорить о разных отношениях людей к мысленным разговорам.

# 1.3.2. Вопросом о мысленных разговорах занимаются различные учения и практики, и какова их цель, а христиане не уделяют этому особого внимания

А теперь следует признать, что, к сожалению, чаще о проблеме мыслей (сейчас принято называть «внутренних диалогов») или навязчивых мыслей и противостоянии им, говорят в миру различные психологические, эзотерические школы, учение йоги и др., чем современные православные христиане.

## Примеры о внутренних диалогах/мысленных разговорах из других практик

Отметим, что все примеры высказываний людей из интернет – источников, которые приводились и будут приводиться далее, взяты именно с таких сайтов. Составитель этих бесед нашел очень мало подобных тем на православных форумах (но надеюсь, что это только нерадение и невнимательность составителя не позволили ему найти больше, и что эти темы, возможно, обсуждаются на закрытых форумах). Но то, что было найдено на православных сайтах, нередко не точно раскрывает этот вопрос (конечно, не считая учений святых отцов). К сожалению, опыт говорит, что:

**Георгий Затворник** (Письма, п.2, 43): «Многие и много судят и говорят о духовной жизни, но редкие ведут духовную жизнь — и едва ли понимают то, о чем говорят много, а делами тому противятся».

Итак, вот примеры таких мирских учений, в которых есть правая констатация о наличии мысленных разговоров и о том, что их следует пресекать (или останавливать). (И даже эти учения говорят о такой необходимости, в то время как некоторые христиане считают это хорошим занятием…)

Интернет – источники: 1). (Сайт по психологии) «В сутки в голове человека проносятся около 60 000 мыслей. Из них только около 20 действительно являются нужными и способствуют решению какой-либо задачи, все остальные беспорядочно носятся в логическом пространстве. Большинство людей постоянно ведут в мыслях так называемый внутренний диалог, разговор с самим собой…». 2). (Сайт по саморазвитию) «Если кто-то говорит вам неприятные вещи, что вы делаете? Вы начинаете принимать гнев в свой разум! Вы можете представить себя сердитым, вы можете накричать на него или говорить что-то, что может задеть его самолюбие. А вот иногда, люди часами подвергают себя негативному диалогу. В голове каждого человека происходит непрерывный разговор, на который он тратит много энергии, времени и внимания. Этот разговор продолжается с момента пробуждения от сна и засыпания. Внутренний диалог происходит постоянно, когда вы работаете, учитесь, читаете, смотрите телевизор, разговариваете, прогуливаетесь или кушаете. Происходит постоянная оценка людей, комментирование происходящего, планирование и разбор диалога с людьми. Этот внутренний диалог подобен эффекту снежного кома. Чем больше мы проводим времени, разговаривая с самим собой, тем более привязанными мы становимся к внутреннему диалогу. К внутреннему диалогу присоединяются эмоции и внутренняя энергия, что в свою очередь приводит к негативному влиянию на поведение, принятие решений и общую производительность человека». 3). (Сайт йоги) «Остановить внутренний диалог — задача каждого уважающего себя йога, даже если он не читал йога-сутр Патанджали, где первым делом сказано, что «йога — суть остановка суеты ума». 4). (Эзотерический портал) «Внутренний диалог - процесс непрерывного внутреннего общения человека с самим собой. Внутренний диалог является инструментом, с помощью которого человек создаёт и фиксирует свою картину мира, что делает его невосприимчивым или слабо восприимчивым к новой информации. Остановка внутреннего диалога является важной задачей на пути самосовершенствования».

Заметим, что в подобных учениях в понятие «внутренний диалог» включены разные виды мыслительного процесса (рассуждение, воспоминания, мечтания, самоанализ, блуждание и др.), и не всегда понятно о каком виде мыслей идет речь. (О том, что означает это понятие в нашей теме, будет сказано чуть позже).

Но если признание факта наличия таких разговоров совершенно верно, то толкование о причинах такого состояния ума и способ противления им не соответствуют христианскому учению. Но мы не будем останавливаться на анализе этого, а приведем только некоторые цели остановки внутреннего диалога различными учениями.

Интернет – источники: 1) (Сайт по самоисцелению) «Зачем нужно останавливать внутренний диалог. Во-первых, для выполнения любой магической или духовной практики. Наш разум, как правило, слишком прагматичен и он не хочет воспринимать альтернативные возможности человеческого существа, по причине большого количества сдерживающей информации, которую в нас вливали всю жизнь. Поэтому отключение разума является основополагающим фактором в достижении успеха при практиках. Во-вторых, отключенный внутренний диалог позволяет войти в СИС (состояние измененного сознания), что также способствует более эффективным практикам». 2) (Женский журнал. Раздел. Психология…) «Зачем останавливать внутренний диалог? Ежедневно в нашей голове возникают тысячи мыслей, которые не несут в себе никакого особого значения, но отнимают у нас много времени. Остановка аутокомуникации позволяет: расширить границы восприятия и по-другому взглянуть на мир; достигать состояния внутренней пустоты, без которого невозможно проведение многих практик, среди которых и практика внетелесного опыта; сделать огромный шаг вперёд с целью познать самого себя; избавиться от ненужных мыслей загружающих наше сознание и освободить большое количество энергии для действительно необходимых размышлений». 3) (Сайт по эзотерике) «Многие задают вопросы, и не понимают, зачем нужно останавливать свой внутренний диалог (ВД). Решил попробовать ответить на этот коварный вопрос. Все мы знаем, что существует сознание (наш разум) и подсознание. Подсознание принимает информацию такой, какая она есть, не пропуская через множество фильтров, а вот сознание (разум) постоянно анализирует, решает, что допускать и показывать нам, а что нет, а основывается он на заложенных в нём "программах". Так вот подсознание всегда знает истину вещей, оно даже в будущее может заглянуть, кстати, это уже доказано… Если бы разум (сознание) понимало то, что хочет ему передать подсознание, а точнее, если бы сознание прислушалось. Но разум (сознание) не только не может слушать, но и не хочет. Внимание человека и его разума, постоянно занято объектами внешнего мира, либо внутренними размышлениями и переживаниями. Внутренний монолог (ВД) никогда не прекращается и находится под контролем разума… Внутренний диалог это то, чем больше всего занимается наш разум, и чем он постоянно заглушает голос подсознания. Так что если остановить ВД, есть больше вероятности услышать наше подсознание». 4) (Сайт йоги) «С остановкой внутреннего диалога связано высвобождение огромного количества энергии и раскрытие ясновидения, то есть чистого восприятия, без оценки «хорошо — плохо», «счастье — несчастье», «красиво — некрасиво» и так далее». 5). (Сайт по эзотерике) «Это необходимо, например, для выхода в астрал, иначе просто нельзя отделиться от тела, так как сознание «не отпускает» мозг. Так же ВД необходимо останавливать для других действий, например во время управления потоками энергий, тут ключевым моментом является чистота сознания и сосредоточенность на чувствах, никаких мыслей вообще не должно быть в голове. Занимая себя ВД, мы не слышим душу, и не видим мир таким, какой он есть. Вот несколько причин, остальные можете додумать сами».

На этом закончим приводить подобные теории, которые не имеют ничего общего с христианской целью трезвения и брани со страстными помыслами. Но опыт говорит, что некоторые современные христиане читали различные нехристианские учения и начали ими руководствоваться, и это, к сожалению, повело их по неправому пути.

## Поучения святых отцов о том, что есть христиане, которые не занимаются трезвением и духовной бранью

Итак, к сожалению, опыт говорит, что многие мирские христиане (а также есть и современные монашествующие), не знают, что есть внутренние разговоры, и что это и есть форма страстных и лукавых помыслов, и, конечно, они не ведут брань с ними. О людях, которые мысленно не трезвятся и не осознают себя (точнее сказать, какая страсть сейчас действует в их мыслях) есть такие поучения у святых отцов:

**Игнатий Брянчанинов** (Аскетические опыты 1, Отношение христианина к страстям его): «Страсти живут тайно в людях, проводящих рассеянную, невнимательную жизнь; по большей части они удовлетворяются ими, по большей части не примечаются ими, по большей части оправдываются, — часто признаются за чистейшие, возвышеннейшие добродетели».

**Феофан Затворник** (Мысли на каждый день года, Неделя четвертая поста): «…о чем больше всего небрегут? О мыслях. Им позволяют бурлить сколько и как угодно, и думать не думают когда-нибудь укрощать их или направлять к разумным занятиям. А между тем в этой внутренней суматохе подходит враг, влагает зло в сердце, обольщает его и склоняет на это зло. Остается ему или исполнять скованное сердцем зло, или бороться. Но наше горе в том, что за последнее почти никто не берется, а все, как связанные, ведутся на зло».

**Иоанн Крестьянкин** (Опыт построения исповеди, гл. 6-я заповедь блаженства): «Святые отцы и Православная Церковь предлагают нам верный и испытанный веками способ и путь к очищению нашего сердца и сознания от этого засорения помыслами. А вот мы дожили до седых волос, а даже и не догадываемся о необходимости борьбы с помыслами. Мы настолько прилепились к нашим земным мудрованиям, телесным заботам, настолько далеки от жизни духовной, что и за зло не считаем это полчище разбойническое помыслов, безжалостно расхищающих то, что получаем от Господа, приступая к Таинствам Церкви! Но надо же нам оторваться от нескончаемого круговорота суеты, подумать о бессмертии души, позаботиться об очищении сердца! …Мы должны, как говорит святитель Иоанн Златоуст, всю жизнь сидеть у дверей своего сердца и беречь его от засорения тем, что лишает нас общения с Богом. Наша главная беда и заключается именно в неупорядоченности, беспризорности и запущенности сердца. Господи, прости нам нашу предельную беспечность в деле спасения нашей души! Мы живем так, будто и умирать не собираемся».

Нам, христианам, нужно знать, что есть три основные степени восхождения к Богу.

Первая – это не делать того, что есть грех. Это когда христианин вначале обретения веры в Бога, понимает, что некоторые его дела были греховными, и тогда уже старается перестать поступать по греху так, как поступал раньше. И в таком новоначалии он еще не следит за тем, что происходит с ним внутри. Но когда он отвыкнет поступать по явному греху, то далее он должен начать следить за собой. И это вторая степень.

**Феофан Затворник** (Сборник слов на Господские… дни, 43. Слово на введение во храм Пресвятой Богородицы): «(И это) есть вторая сту­пень в восхождении к Богу. Называется это внутрь пребыванием, вниманием ума, трезвением, различением помыслов, или очищением серд­ца. Дело сие состоит все в том, чтоб отгонять недобрые чувства и привлекать, возбуждать и укреплять добрые... С самого утра, говорит свя­той Диадох, стань у входа сердца и посекай гла­вы исходящих оттуда злых помыслов. Ибо ка­кое бы дело ни пришлось нам делать, тотчас лезет из сердца худое помышление, чтоб его осквер­нить. Наш долг — худое помышление отогнать, а доброе на место его воспроизвесть, и с сим добрым помышлением совершить дело. Например, вы собираетесь в церковь, и пойдут помыслы: «нарядись получше, чтоб на тебя смотрели», или: «иди-иди, там увидишь того-то или ту-то...» или еще: «сходи; сходишь, скажут, что ты благоче­стивый», и подобное. Все это надо прогнать и на место того воспроизвести в сердце чувство обя­занности быть в церкви во славу Божию, и с сим чувством сходить в церковь. Как в этом, так надо поступать и в прочих делах. Чем бдитель­нее кто смотрит за сердцем, и чем безжалостнее будет отсекать недобрые помышления и чувства, возникающие из него, тем скорее ослабит, замо­рит и истребит сии страстные помыслы. Они будут показываться все меньше и меньше, а, на­конец, и совсем улягутся и перестанут беспоко­ить, а на место их укоренятся чувства добрые и святые. В сердце водворится тогда мир и невозмутимый покой. Это походит на то, как стакан мутной воды поставить так, чтоб он не колебал­ся. Нечистота все будет оседать вниз: чем более она спадет, тем чище становится вода, а, наконец, и совсем очистится. Небо, солнце, луна и звезды в нем будут видимы! Вот это вторая ступень — Очищение и чистота сердца чрез борьбу с по­мыслами и страстями!».

Но все ли христиане, которые посещают храм уже многие годы, начали следить за своими мыслями и вести брань со страстными помыслами? Пусть каждый ответит сам…

Есть и третье состояние, которое есть высшим (но, к сожалению, есть ли оно у кого в наше время, если и второе состояние есть не у многих?...)

**Феофан Затворник** (Сборник слов на Господские…, дни, 43. Слово на введение во храм Пресвятой Богородицы): «Третья ступень — есть обращение от себя к Богу, которая состоит в том, чтоб стоять умом в сердце пред лицем Бога, что собственно и есть вхождение во внутреннейшее за завесу — тем новым и живым… Сие настроение внутрь нас само собою приходит по умиротворении помыслов на второй степени и очищении сердца от страстей… Дело же самое в том, чтобы сердцем к Богу устремляться, забыв все — и в себе, и окрест себя, в Боге исчезать, или к Нему восхищаться (возноситься). Святые отцы называют его исступлением, то есть выступлением из обычного порядка жизни и погружением в Бога, по-гречески «екстасис». Чтоб сделать понятнее для вас, скажу вам один-другой пример: об одном старце говорили, что он помнил себя только до первой «славы», то есть, на три псалма, а потом погружался в Богосозерцание и так — умно (мысленно) — без слов молился Господу, стоя неподвижно… Это высшее его состояние, но обычное проявление сей степени — в начатках — есть горение сердца, или возбуждение чувств при чтении, молитве, доброделании, дома и в церкви, за делом и на пути. Плод сего — молитва. Вспадает чувство на сердце — человек входит сознанием внутрь, и ничего не хочет иметь в мысли, кроме Бога. Если в сем состоянии он молится, то сытости не знает поклонов и молитвенных воздыханий к Богу. Горение сердца ублажает его, и ему всегда хотелось бы быть в сем состоянии, как уверяет Макарий Египетский, если б можно. Вот, кто начал приходить в такие состояния, тот вступил на третью ступень, то есть стал восходить от себя к Богу! Это предел восхождений, но такой, которому конца нет, ибо Бог бесконечен!».

Как видим, для христиан духовная обязанность – иметь трезвение и видение того, что происходит в их уме и сердце, потому что без этого не может быть познания своих грехов и страстей, а значит, не может быть истинного смирения, глубокого покаяния и очистительной духовной брани от греха и делания истинной молитвы.

**Антоний Великий** (Письма, п.6): «Также я хочу, дети мои, чтобы вы знали, что есть много таких, которые совершали великие подвиги в течение всей своей жизни, но их погубил недостаток рассуждения (благоразумия), трезвения. И не удивительно, дети мои, что если вы без трезвения будете совершать труды ваши, то попадёте в руки дьявола, думая при этом, что приближаетесь к Богу, и в ожидании света, вместо него вас охватит вечный мрак».

## У некоторых христиан есть мнение, что не следует обращать внимания на помыслы и исследовать их

Среди христиан есть и такие, которые считают что незачем «охранять душу от помыслов». На это святые подвижники отвечают:

**Варсанофий Оптинский** (Сб. «Душеполезные поучения преподобных Оптинских старцев», гл. Помыслы): «Охранять свою душу от помыслов — это трудное дело, значение которого даже непонятно людям мирским. Нередко говорят: зачем охранять душу от помыслов? Ну, пришла мысль и ушла, чего же бороться с нею? Очень они ошибаются. Мысль не просто приходит и уходит. Иная мысль может погубить душу человека, иной помысл заставляет человека вовсе повернуть на жизненном пути и пойти совсем в другом направлении, чем он раньше шел».

**Ефрем Сирин** (Обличение себе самому и исповедь): «Но, может быть, скажете, что о помыслах не должно входить в исследование… Но могу и из Божественного Писания привести вам на это доказательства. Иов приносил жертвы за детей своих, говоря: «может быть, сыновья мои согрешили и похулили Бога в сердце своем» (Иов.1:5). А если бы не подлежали ответственности помыслы, то для чего бы приносить ему единого тельца за грехопадения помыслами? …А когда слышим: «у вас же и волосы на голове все сочтены» (Мф.10:30), то власы на голове суть помыслы, и слава есть ум, в котором заключена сила мышления. Бог соизволение на прелюбодеяние признал прелюбодеянием, и вожделение жены – самым делом, и грех – убийством, и ненависть ценит наравне с человекоубийством, ибо говорит, что «всякий, гневающийся на брата своего напрасно, подлежит суду» (Мф.5:22); и «…ненавидящий брата своего, есть человекоубийца» (1Ин.3:15). Свидетельствует об ответственности нашей за помыслы и блаженный Павел, говоря, что откроет Господь «скрытое во мраке и обнаружит сердечные намерения» (1Кор.4:5). И еще говорит он: «мысли их, то обвиняющие, то оправдывающие одна другую» (Рим.2:15). Итак, не говорите мне, что помыслы ничего не значат, потому что соизволение на оные признается за самое дело».

Также приведем некоторые поучения святых отцов говорящих о том, что каждый христианин должен заниматься своим внутренним миром, или сердцем, посредством трезвения над своими мыслями, бранью со страстными помыслами и молитвой, и исполнять некоторые внешние делания, соответствующие христианским добродетелям и телесным подвигам. Но занятие своим внутренним человеком и помыслами – главнее, если христианин желает очиститься от греха в себе.

**Макарий Оптинский** (Собрание писем, т.6, п.168): «Не в том только состоит дело <спасения>, что сходить в церковь да сесть за пяльцы, а надобно смотреть за сердцем своим и истреблять страсти: гордость, самолюбие, тщеславие, гнев, ярость, злобу, обжорство, похоть плоти и прочее; в том-то и состоит наша духовная брань — противиться страстям, истреблять их помощью Божиею».

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, кн.1, гл.1): «Бог требует от христиан полноты совершенства, требует то есть, чтобы мы были совершенны во всех добродетелях. Но если ты, возлюбленный во Христе читатель мой, желаешь достигнуть такой высоты, надобно тебе наперед узнать, в чем состоит христианское совершенство. Ибо, не узнавши этого, можешь уклониться с настоящего пути и, думая, что течешь к совершенству, направляться совсем в другую сторону. Скажу прямо: самое совершенное и великое дело, которого только может желать и достигнуть человек, есть сближение с Богом и пребывание в единении с Ним. Но не мало таких, которые говорят, что совершенство жизни христианской состоит в пощениях, бдениях, коленопреклонениях, спании на голой земле и в других подобных строгостях телесных. Иные говорят, что оно состоит в совершении многих молитвословий дома и в выстаивании долгих служб церковных. А есть и такие, которые полагают, что совершенство наше всецело состоит в умной молитве, в уединении, отшельничестве и молчании. Наибольшая же часть ограничивает сие совершенство точным исполнением всех, уставом положенных, подвижнических деланий, не уклоняясь ни к излишеству, ни к недостатку в чем-либо, а держась золотой средины. Однако ж все эти добродетели одни не составляют искомого христианского совершенства, но суть лишь средства и способы к достижению его. Что они суть средства и средства действенные к достижению совершенства в христианской жизни, в этом нет никакого сомнения. Ибо видим очень многих добродетельных мужей, которые проходят как должно сии добродетели, с той целью, чтобы получить чрез это силу и мощь против своей греховности и худости, чтобы почерпнуть из них мужество противостоять искушениям и обольщениям трех главных врагов наших: плоти, мира и диавола… Но, с другой стороны, эти же добродетели тем, которые в них полагают всю основу своей жизни и своего упования, могут причинить больший вред, нежели явные их опущения, не сами по себе, потому что они благочестны и святы, а по вине тех, которые не как должно пользуются ими, — именно, когда они, внимая только сим добродетелям внешне совершаемым, оставляют сердце свое тещи в собственных своих велениях и в волениях диавола, который, видя, что они соступили с правого пути, не мешает им не только с радостью подвизаться в этих телесных подвигах, но и расширять и умножать их по суетному их помыслу. Испытывая при сем некоторые духовные движения и утешения, делатели сии начинают думать о себе, что возвысились уже до состояния чинов ангельских и чувствуют в себе присутствие Самого Бога…»

Итак, внешние делания и молитва обязательны для христианина, но если он будет «оставлять сердце свое тещи» как заблагорассудится его грешной душе и диаволу, а это значит не будет следить за тем, о чем он думает, и не будет вести брань со страстными помыслами, то он будет находиться в разной мере в прелести о себе самом. А это значит, что он будет иметь о себе неправое мнение и не видеть страстей, которые изнутри им управляют (а внешне он может ничего плохо и греховного не делать), и будет идти не Христовым путем, потому что:

**Макарий Египетский** (Духовные беседы, б.53): «…желающий стать истинным христианином должен стяжать труд и борьбу не плотские, но (вести брань) в уме с помыслами».

**Феофан Затворник** (Сб. «Внутренняя жизнь, гл.6): «Кто не испытал болезней внутренней брани, кто не страдал за Христа каким бы то ни было образом, тот тщетно надеется венчаться в Царстве Христовом».

**Цветник священноинока Дорофея** (гл. 26): «Тот же, кто трудится телом и совершает некоторые добродетели, а об устроении сердца не радеет, о хранении ума и внутреннем делании (о трезвении и брани – от сост.) не заботится, об ограждении чувств не печется, – похож на того, кто одной рукой что-нибудь собирает, а другой – разбрасывает».

Все святые отцы говорят, что кто не следит за помыслами и не ведет с ними брань, тот находится «в великой опасности» и «порабощении», а также живет в постоянно лукавстве, т.к. внешне он выглядит благочестиво, а внутренне – творит беззакония.

**Феофан Затворник** (Сборник слов «Внутренняя жизнь», 18): «Когда человек предан страстям, то он не видит их в себе и не отделяется от них, потому что живет в них и ими».

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, кн.1, гл.1): «Почему очевидно, что они находятся в великой опасности. Имея внутреннее свое око, то есть ум свой, помраченным, им смотрят они и на самих себя, и смотрят неверно. Помышляя о внешних своих делах благочестия, что они хороши у них, они думают, что достигли уже совершенства, и, возгордеваясь от этого, начинают осуждать других. После сего нет уже возможности, чтоб кто-либо из людей обратил таковых, кроме особого Божия воздействия. Удобнее обратится на добро явный грешник, нежели скрытный, укрывающийся под покровом видимых добродетелей».

**Софроний (Сахаров)** (Старец Силуан Афонский, разд. Начало духовной жизни — борьба со страстями): «Нормальному человеку, в его настоящем состоянии, всю жизнь пребывать в борьбе; но есть два крайних состояния, которые можно охарактеризовать ее отсутствием. У бесстрастного нет борьбы в том смысле, что предлагаемое страстью услаждение нисколько не влечет его, и все кончается на «голом» помысле. И тот, кто хотя и подвержен приражениям помыслов, но не доступен их влекущей силе, может быть назван бесстрастным. Признаком же полного порабощения также является отсутствие борьбы, но уже потому, что на всех ступенях развития страстного помысла человек не только не оказывает сопротивления, но и сам идет навстречу ему, живет им».

**Василий Великий** (Беседы, б.3): «Иногда человек угрюмый, величающийся честностью, нося наружно личину целомудрия и нередко даже сидя среди тех, которые ублажают его за добродетель, в невидимом движении сердца уносится мыслью на место греха. Он видит в представлении предмет своих желаний, воображает какую-нибудь неблагопристойную беседу, и в сокровенной храмине сердца, живо и вполне начертав ясное в себе самом удовольствие, совершает внутренно грех, не имеющий свидетелей и остающейся для всех неизвестным, пока не придет Тот, Кто открывает «тайная тмы и объявляет советы сердечныя» (1Кор.4,5). Поэтому блюдись, «да не будет слово тайно в сердце твоем беззакония».

И еще: кто не следит за мыслями и постоянно или мечтают или ведет мысленные разговоры с кем-то, те творят произвольное зло, а кто следит и противостоит им, те творят непроизвольное зло.

**Варсанофий Великий** (Руководство к духовной жизни, в. 617): «Кто произвольно имеет в себе грех и зло и кто непроизвольно? Ответ. Произвольно имеющие в себе зло суть те, которые предают свободу свою злу, услаждаются им и сдружаются с ним. Таковые имеют мир с сатаною и не ведут с ним брани в помыслах. Непроизвольно же имеющие в себе зло суть те, которые, по слову апостола (см. Рим.7, 23), ощущают противную силу, противовоюющую в членах их, и есть над ними некоторая мрачная сила и покрывало, но только в помыслах, с которыми они не соглашаются, не услаждаются ими, не повинуются им, но противоречат, противостоят, говорят вопреки, сопротивляются, гневаются сами на себя. Сии последние пред Богом много лучше и честнее тех, которые произвольно предают свободу злу и услаждаются оным».

# 1.3.3. Какова цель в христианстве относительно познания себя, трезвения и брани с помыслами

А теперь скажем о христианской цели видения того, что происходит в помыслах (в том числе и в мысленных разговорах).

Итак, для тех, кто не ведет правой духовной жизни и не знаком или мало знаком с основными христианскими понятиями относительно ведения духовной жизни, в понятие которой входит: трезвение (внимание к своим мыслям) и брань со страстными помыслами, далее приведем некоторые поучения святых отцов, которые явно показывают, в чем смысл этих деланий. (По причине того, что тема о духовной жизни очень обширна, мы скажем очень кратко об ее основных понятиях).

Изначально заметим, что истинное духовное делание является даром Божией благодати и врачеванием больной души (но об этом мы сейчас не будем говорить). Но этот дар и врачевание должны быть неразрывны с волей и деятельностью человека, когда он желает вылечиться.

**Игнатий Брянчанинов** (Аскетические опыты 1, О слезах): «Всякое духовное делание, будучи собственно даром Божиим в нас, непременно нуждается в понуждении нашем к нему, потому что понуждение есть деятельное обнаружение и свидетельство нашего благого произволения»

И именно о христианине, который познаёт свою греховную болезнь и желает от нее избавиться, мы и будем говорить.

## Самолюбие не склонно видеть своих страстей

Начнем объяснение с того, что каждый человек заражен пороком самолюбия.

**Феофан Затворник** (Начертание христианского нравоучения, ч.1,В,в,бб): «…главное расположение, гнездящееся в самой глубине души у человека падшего и еще не восставшего, есть самолюбие, или эгоизм».

Разбирая тему «О силе любви по учениям святых отцов», раздел 2: «О самолюбии, которое является основной составляющей плотской любви», нами приводились поучения святых отцов о том, что самолюбие не склонно видеть свои грехи и умаляет их.

**Иоанн Кронштадтский** (Моя жизнь во Христе, ст.1754): «Самолюбие наше скрывает от нас наши недостатки».

**Иоанн Кронштадтский** (Моя жизнь во Христе, ст.89): «…грешники весьма часто… не считают себя великими грешниками, потому что самолюбие и гордость ослепляют им глаза; если же почитают себя грешниками, то предаются адскому отчаянию, которое разливает глубокий мрак в их уме и сильно ожесточает их сердце».

При этом каждый грешник, будучи внутренне слепым к тому, что происходит у него внутри, очень любит себя.

**Вонифатий из Феофании** (Ответы на вопросы от разных лиц, в.21): «Слепец по телу не любит своего состояния, но духовно слепотствующий обыкновенно любит тьму свою».

Это происходит потому, что самолюбие очень хорошо видит свои якобы добродетели, и в человеке утверждено чувство самоправедности вместо чувства греховности.

**Макарий Оптинский** (Письма к мирским особам, п.396): «Нельзя этому удивляться, что вы мало знали себя; вы сами сознаете себя в самолюбии, а оно-то и ослепляет, чтобы не видеть своих недостатков душевных, а видеть свои добродетели или стараться таковыми похвалиться пред людьми».

И если у неверующих людей чувство самоправедности очень развито, причем открыто, то у христиан, которые знают о том, что каждый человек грешен и горд, это чувство скрыто, и неопытному его не всегда получается уловить. Все мы, христиане, признаем, что мы – грешники, но признаем это только на словах, только поверхностно и потому что знаем это из христианского учения. Но наш внутренний плотской, ветхий человек чувствует свою самоправедность, и если сказать просто, он мог бы сказать: я - грешник, но не очень. И вот как об этом говорят святые отцы:

**Феофан Затворник** (Мысли на каждый день года, Неделя 16-я по Пятидесятнице): «…впереди стоит мысль о своей неключимости (негодности), а позади прячется чувство праведности».

**Феофан Затворник** (Сб. проповедей «Слова о покаянии, причащении…): «Нам, обычно слово: «Я грешный, я грешная», — Богу приятные слова! Но позаботимся, чтоб его не язык только произносил, но и сердце чувствовало».

**Письма Валаамского старца** (п.85): «…мы, грешные, иногда говорим от невнимательной нашей жизни, что я очень грешный, даже и на свете нет такого человека, как я. Но это только пустословие и одни голые слова. Если бы говорили от чувств сердечных, тогда не осуждали бы других ни в чем, не гордились бы и не гневались бы и т.д.».

Кстати сказать, что и диавол всячески старается внушить человеку, что он хороший.

**Феофан Затворник** (Письма о разных предметах веры и жизни, п.35): «Враг закрывает (что душа «слепая, расслабленная, прокаженная»), потому что это его работа, что мы таковы. Он и прячет ее, чтоб, увидевши, мы не разорили ее до основания. Туманом заволакивает он очи наши, держа нас вообще в помышлении о себе таком, что мы очень хороший народ. Нам это и на руку. Когда даст вам Господь развеять этот туман, увидите, какая вы хорошая. Начинайте приходить пред Господа в молитве, как осужденная и погибающая».

А теперь приведем цитаты из поучения свт. Игнатия о том, что все человечество заражено грехом, но люди этого не видят и обманываются в своем «добре».

**Игнатий Брянчанинов** (Аскетические опыты 2, Слово о различных состояниях естества человеческого по отношению к добру и злу, гл.4,6): «В падшем естестве человеческом добро смешано со злом… Отрава проникла во все члены тела, во все силы и свойства души: поражены недугом греховным и тело, и сердце, и ум… Пагубно льстя себе и обманывая себя, падшие человеки называют и признают свое сердце добрым: оно было добрым до падения; по падении добро его смешалось со злом, и для спасения должно быть отвергнуто, как оскверненное. Сердцеведец Бог всех человеков назвал злыми (Лк.11,15). От греховной заразы все в человеке пришло в расстройство, все действует неправильно, все действует под влиянием лжи и самообольщения. Так действует его воля, так действуют все его сердечные чувствования, так действуют все его помышления. Тщетно и всуе именует их падшее и слепотствующее человечество добрыми, изящными, возвышенными! …С самого рождения своего человек не имеет ни одного дела, ни одного слова, ни одного помышления, ни одного чувствования, ни на кратчайшую минуту, в которых бы добро было без большей или меньшей примеси зла».

И вот именно от этой «примеси зла», которая не видна людям, которые не идут по правому пути познания себя и духовной брани, христианину следует очищаться.

**Феофан Затворник** (Путь ко спасению, отд.3. 3): «Если нельзя быть вместе добру и злу и от нас требуется чистое добро, без всякой примеси зла, то следует во всяком деле прогнать зло, чтобы начать и свершать чистое добро».

## Для того чтобы очиститься от самолюбия и страстей, необходимо правое познание себя

И вот для того чтобы очиститься от самолюбия, самоправедности и страстей (привычных неправых и греховных мыслей, чувств, желаний и действий), которые срослись с нами настолько, что нам трудно понять, как и когда они у нас проявляются, необходимо познание себя истинного. Оно совершается только, во-первых, благодаря знанию истинного христианского учения о страстях и грехе, и, во-вторых, путем видения и понимания того, что с тобой происходит в мыслях и чувствах, и опять-таки это должно быть понимание в духе христианского учения.

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

Относительно незнания многими людьми учения о страстях и законах греха мы уже сказали выше. А теперь скажем относительно правого самопознания (это очень обширный вопрос, и мы скажем очень кратко), которое связано со Христом, т.к. человек должен сравнивать себя с тем, чему учил Иисус Христос и с христианскими добродетелями, которые выражают заповеди Христа. Т.е. как должен поступать христианин, чтобы быть со Христом (как учил Христос), какие у него должны быть мысли, желания и чувства, чтобы они соответствовали тому, чтобы быть со Христом.

1. Именно этого истинного самопознания и наблюдения над собой нет у многих и многих людей, и как говорит опыт, в том числе и у многих современных христиан, хотя они и знают Христово учение и поклоняются Ему.

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

**Исихий Иерусалимский** (Добротолюбие, т.2, К Феодулу…, 69): «Неумеющий шествовать духовным путем, не заботится о страстных помышлениях (т.е. не гонит их от себя), но все занят бывает только телом, или чревоугодничает и распутничает, или опечаливается, гневается и злопамятствует, и чрез то омрачает ум».

**Авва Феон** (Собеседование 3-е Иоанна Кассиана гл.7): «Те, которые очи сердца закрывают толстым покрывалом страстей и, по изречению Спасителя (Мф. 13,14), видя не видят и слыша не слышат и не разумеют, те в тайниках своего сердца едва усматривают даже большие и главные пороки, а прилогов помыслов, неуловимых, скрытых страстей, которые таким острым жалом уязвляют дух, и пленений души своей не могут видеть ясно, но всегда блуждая постыдными помыслами, не знают и скорби об этом».

2. Многие грешники «не знают и скорби» от помыслов и власти над ними диавола.

Особое внимание стоит обратить на последнюю приведенную выше фразу аввы Феона о том, что грешник, увлекаясь греховными помыслами, не страдает от их действия, и, конечно, не желает от них избавиться.

**Симеон Новый Богослов** (Слова, сл. 14): «Человек, который был прежде здоров и заболел, знает и понимает, что есть болезнь и что - здоровье. Но если случится кому с самого рождения быть больному, то ему трудно бывает понять, что такое здоровье. Так и душа, которая всегда недужна и страждет болезнью страстей гнева и похоти и других многих и разнообразных… не знает, бедная, и не понимает, что это суть болезни, и не видит, как мысленный тиран ее диавол, прикрытый сим ее неведением, подседает к ней посредством означенных страстей и день и ночь осечает (возмущает – от сост.) ее злыми помыслами. Не видя же сего, не понимая и не чувствуя, она не чувствует нужды и во врачевании и не ищет его».

**Иннокентий Херсонский** (О грехе и его последствиях, Слово о том, что грех неминуемо подвергает человека мучительному владычеству дьявола): «…грешник, находясь в таком ужасном плену, не чувствует своего несчастия: ибо если б чувствовал, то не замедлил бы освободиться от него, имея на то всю возможность... - Но, братие мои, как бы бедный грешник чувствовал этот плен, когда не может? И как бы он мог, когда собственная его душа настроена грехом по-дьявольски? Чтобы чувствовать в себе присутствие духа тьмы, надобно самому быть светлым, а грешник - сам тьма. На чистом, белом платье и малое пятно тотчас приметно, а платье черное не дает заметить на себе самых больших пятен. В душе светлой и чистой одна какая-либо мысль, вброшенная от дьявола, тотчас производит смущение, тяжесть и боль сердечную, а в душе грешника - темной и оскверненной, и самое присутствие его неприметно… Он, тирански властвуя над грешником, в то же время старается держать его в том обольщении, якобы он действует сам по себе, и во всем совершенно свободен».

3. Человек, не знающий своих страстей и греха, считается безумным, не говоря уже о том, что он не со Христом.

Также заметим, что человек, не знающий своих страстей и греха, и как они проявляются в его мыслях, желаниях и чувствах, считается безумным.

**Иоанн Златоуст** (т.5, ч.1, Беседа на Пс.9): «Подлинно, не знать самих себя – крайнее безумие, хуже умопомешательства».

**Дмитрий Ростовский** (Летопись…, События в 5-м столетии 4-го тысячелетия): «Не познавать самого себя значит быть хуже скота, ибо для скота незнание самих себя — явление естественное, а для людей сие не есть таково, так как проистекает из самовольного безумия. Поистине такой человек подобен скоту, который себя самого не познает».

Также такие люди охвачены нечувствием страстей.

**Игнатий Брянчанинов** (Советы относительно душевного иноческого делания, гл.43): «…не борющиеся со страстями не растревоживают их, а если и растревожатся на короткое время страсти, то не привыкший к самовоззрению не обращает на это внимания и старается успокоить страсти каким-либо земным развлечением. Такое спокойствие, или, правильнее, усыпление души, чуждое умиления, чуждое воспоминания о смерти и суде, об аде и рае, чуждое заботам о благовременном умилостивлении Бога, о примирении и соединении с Ним, святые отцы называют нечувствием, умерщвлением души, смертью ума при жизни тела. Во время страшного душевного усыпления, страсти, в особенности душевные, вырастают до неимоверных размеров, стяжавают крепость и силу, превысшие естественных способностей».

А те, кто познают свою греховность, причем постоянно, те считаются блаженными, которые своим сокрушением и слезами омывают внутреннюю скверну.

**Симеон Новый Богослов** (Слова, сл. 57, п.5): «Блаженны те, которые просвещаются божественным светом, и видят немощность свою, и постигают срамоту души своей, потому что они будут плакать во всю жизнь свою и омоются слезами своими».

**Симеон Новый Богослов** (Слова, сл. 80, п.6): «…истинное покаяние с исповедью и слезами, как некиими пластырями и лекарствами, омывает и очищает рану сердца, и самую язвину, какую до сердца открыло жало мысленной смерти, - потом извлекает вон червя, который сделал себе внутри нору и жил там, и убивает его, - наконец залечивает рану и место ее делает совершенно здоровым, так что даже и следа ее не остается. Это, сказанное мною, знают, как происходит в них, только те, которые имеют сердце, ищущее здравия притрудно, со слезами и покаянием».

4. Говоря о познании себя, святые отцы говорят и об очищении от греха, и о спасении.

Таким образом, переставая поступать так как христианин привык раньше (по страстям), учась думать, как во Христе (т.е. по добродетелям), христианин приобретает спасение во Христе и через Христа.

**Авва Исаия** (Духовно - нравственные слова, сл.8): «Познай самого себя, и убегай того, что для тебя гибельно».

**Древний Патерик** (гл.15, 15): «Старец сказал: начало спасения - познание самого себя».

Здесь нельзя не сказать, что правое познание себя, связанное с очищением от страстей, является одной из целей жизни христианина.

**Лука Крымский** (Проведи, т.1, Неделя 19): «Цель жизни – совершенство в любви, в праведности, а для этого надо неустанно работать над очищением сердца своего».

**Феофан Затворник** (Толков. на 118 Псалом, ст.68): «Цель бытия нашего на земле — нравственное совершенство, для должного приготовления себя к вечности».

**Иосиф Ватопедский** (Ватопедские оглашения, 42): «Наш общий долг — противостояние страстям и привычкам, которые мы унаследовали от противоборствующего закона. Эта брань есть практическое исповедание того, что мы одному Господу Богу нашему поклоняемся и Ему единому служим (Мф. 4,10; Лк. 4, 8). Если мы будем бороться со своими страстями, тогда божественная Благодать, полученная нами во святом Крещении и в божественных Таинствах, обратится из потенциальной энергии в действующую и освободит нас от ветхого человека. Все наши усилия должны состоять в том, чтобы показать, что мы отвращаемся от ветхого человека, исполненного лжи и тления, и хотим облечься в нового человека, в которого Благодать облечет всех послушных ей и прилагающих усилия».

**Феофан Затворник** (Сборник проповедей «Слова о покаянии, причащении…, В неделю 2-ю Великого поста): «Всякий христианин, ищущий спасения, необходимо должен пройти три степени, именно: начать покаянием и к Богу обращением, а потом чрез борьбу со страстями вступить в область чистоты. Покаяние есть исходный пункт, чистота — последний конец; борьба со страстями наполняет все пространство между сими двумя пределами».

**Максим Исповедник** (Главы о любви, сотн.4, гл.78): «Бог, обещавший тебе вечные блага, и давший в сердце твоем залог Духа, заповедал тебе заботиться о своей жизни, чтобы внутренний человек, освободясь от страстей, еще в настоящей жизни начал вкушать те блага».

**Варсанофий Оптинский** (Беседы, от 06.1909): «Злоба, гнев, раздражительность, блуд и другие душевные недуги — это такие гадины, которые ползут за человеком и в вечную жизнь. Отсюда цель жизни и заключается в том, чтобы здесь, на земле, раздавить этих гадов, чтобы очистить вполне свою душу и перед смертью сказать со Спасителем нашим: «идет князь мира сего, и во Мне не имеет ничего» (Ин.14,30). Душа грешная, не очищенная покаянием, не может быть в сообществе святых. Если бы и поместили ее в рай, то ей самой нестерпимо бы было там оставаться, и она стремилась бы уйти оттуда».

5. Также стоит заметить, что в некоторых практиках, примеры которых приводились выше, также называется цель – познание самого себя.

Но в христианстве оно направлено на то, чтобы увидеть свои страсти и пороки, познать свою греховность, 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.

Но и некоторые христиане могут стараться исправиться для того, чтобы гордиться собой.

**Амвросий Оптинский** (Переписка с мирскими лицами, п.78): «(У некоторых цель) видеть свое исправление, питая свое самомнение и возношение, и величаясь мнимой святостью».

6. Истинное самопознание связано со смирением, покаянием и познанием Господа, тем более что:

**Феофан Затворник** (Письма о разных предметах веры и жизни, п.35): «Никто, кроме Господа, не может научить истинному познанию себя. Учит сему опыт, но точное понимание опытов в сем смысле подает Господь. И Ангел Хранитель, по мановению Господа, внушает, как что подметить».

Итак, истинное познание себя неразрывно со смирением.

**Макарий Оптинский** (Письма к мирским особам, п.396): «…смирение открывает глаза нам, и мы можем видеть даже и малые наши погрешности».

**Макарий Оптинский** (Письма к монахиням, п. 576): «…наблюдать за собою — делает нам ту пользу, что мы, видя свою немощь, смиряться должны и каяться пред Богом, сознавая свою нищету, и иметь сердце сокрушенно и смиренно, — и Бог подаст помощь к исправлению жизни нашей, когда за­лог смирения будет в сердце нашем».

**Дмитрий Ростовский** (Алфавит духовный, ч.2, гл.4): «Смирение есть познание себя и своего ничтожества. И справедливо это познание своего ничтожества, потому что и сотворен ты из ничтожества и ничего сам от себя не имеешь. Как же ты можешь думать что-либо о себе? Как недостойно смирения! Как достойно удивления, когда человек думает о себе много. Все мы произошли из ничтожества и не знаем, что с нами будет - куда Господь определит нас. Рождены мы от тли, от мрачного - невзрачного - семени, манием Господним, потом обратимся в смрад, прах и пепел, а душа наша устроена будет, как весть один только Бог, Творец и Создатель всего».

**Тихон Задонский** (Сокровище духовное, ст.59): «(Христианин должен) стараться познавать растление и окаянство своего сердца. От познания самого себя последует смирение и старание об исправлении себя самого. Ибо надо прежде немощь немощному познать и тогда исцеления искать. Начало здоровья — познание немощи, и начало исправления — познание своего бедствия и окаянства. Кто, видя кроющийся в себе смертоносный яд, не пожелает с усердием от него освободиться? И кто, видя погибель свою, не будет стараться от нее избавиться? Познание себя — это начало спасения. Познай себя, человек, и нелицемерно признай свою бедность и окаянство перед Богом. И отдай себя в руки Христовы, как немощный отдает себя лекарю, и тогда Христос исцелит тебя!».

**Антоний Голынский** (Путь умного делания, Молитва умно-сердечная самодвижная): «Истинное смирение есть не что иное, как подлинное познание самого себя, приводящее к смиренномудрию. При этом человек полноценно познает свое горделивое и ничтожное "я", созданное из ничего промыслом Божьим и теперь, самоосознанное, к ничтожному своему "ничто" возвратившееся. Он постигает, что собственное существо его есть прах, а дух жизни, который вдохнул в него Творец, - душа его - есть дыхание Божье. Все драгоценное в нем - от Господа. Сам же он - прах земной».

И это означает, что только тот, кто стремится увидеть в себе свои страстные проявления, сможет истинно познать себя. А если быть уверенным в своей безгреховности и самоправедности, то никогда не познаешь себя, истинного.

**Макарий Египетский** (Семь слов, сл.4, гл.17): «…самомнение есть ослепление души, никак ей не позволяющее познавать свою немощь».

**Тихон Задонский** (т.5, Краткие нравоучительные слова, сл.22): «Начало гордости есть незнание самого себя. Сие незнание ослепляет человека, и так человек гордится. О, если бы человек познал самого себя, познал бы свою бедность, нищету и окаянство, — никогда бы не гордился! Но тем более окаянен человек, что не видит и не познает своей бедности и окаянства».

**Макарий Оптинский** (Письма к монахиням, п.428): «В сем-то состоит и обучение, чтобы познавать свою немощь; не в том состоит благочестие, чтобы, не имев борьбы и не чувствуя страстей, мнить себя стоящими на пути спасения, но в том, когда мы истинно смиримся; тогда и добродетели, творимые нами, будут ограждаемы и хранимы силою смирения».

Также правое познание себя неразрывно с покаянием и познанием Бога.

**Игнатий Брянчанинов** (Аскетическая проповедь, Поуч. 2 в неделю по Богоявлении): «Когда же деятельность наша озарится светом Христовых заповедей, тогда самовоззрение наше изменяется: мы начинаем усматривать в себе множество недостатков, которых прежде вовсе не примечали. В поразительном разнообразии является тогда пред мысленными очами наше повреждение грехом! Открывается нам и та греховность, которая составляет общее печальное достояние наше с прочими человеками, и та частная греховность, которая усвояется в собственность каждым человеком от его невнимательной, безрассудной жизни, предшествовавшей жизни посвященной благочестию. С умножением побудительных причин к покаянию усиливается и усугубляется самое покаяние. Оно очищает око души. Очищенное око видит больше пятен на душевной ризе, нежели сколько их видело, будучи засорено, изъязвлено грехом; естественно, что от такого зрения усиливается и усугубляется покаяние. Оно действует в преуспевших подвижниках несравненно больше, нежели в начинающих подвиг. Нравственное христианское преуспеяние есть преуспеяние в покаянии, потому что преуспеяние в покаянии является от особенно тщательного исполнения евангельских заповедей».

**Игнатий Брянчанинов** (Аскетические опыты 1, Фарисей, ч.1): «Глядя в себя, рассматривая свои греховные пятна, он убеждается, что для спасения его единое средство — милость Божия, что он раб неключимый, не только по нарушению, но и по недостаточному исполнению заповедей Божиих».

**Дмитрий Ростовский** (Летопись…, События в 5-м столетии 4-го тысячелетия): «Опытные люди говорят, что и от познания самого себя человек приходит к познанию Бога, и поскольку кто познает свое ничтожество, постольку познает и Бога. Ибо то и другое, знание Бога и знание себя самого, связано между собою: где находится одно, там и другое, хотя и предшествует иногда одно другому. Иногда познание Бога предшествует познанию самого себя, иногда же первое следует за вторым, и одно порождает с течением времени другое. Однако от познания себя самих яснее приходим к познанию бытия Бога, как говорят об этом испытавшие сие. Климент Александрийский говорит следующее: "Если кто себя самого познает, тот познает и Бога, а зная Бога, он уподобится Ему"… В Диоптре пишется: «насколько более познаешь себя самого, настолько совершеннее познаешь Бога»».

## Правое познание себя невозможно без благого внутрь пребывания, а у грешников оно страстное

А теперь подробнее скажем о понятиях, которые связаны с самопознанием: внутрь пребывание, самоуглубление, трезвение над своими мыслями (которые связаны и с молитвой, но о ней мы сейчас не будем говорить).

**Иннокентий Херсонский** (Заметки, 46): «(Как приобретается) бесстрастие? Самоотвержением. А самоотвержение? Самопознанием. А самопознание?.. Самозанятием и самоуглублением».

Вначале нельзя не сказать, что каждый человек почти всегда углублен в свой внутренний мир. Но у грешников всегда внутрь пребывание и самоугубление бывает страстное, а у тех, кто стоит на пути духовного подвижничества оно меняется и со временем становится благим. Итак, оно может быть греховным, а может быть благим. Вначале скажем о греховном самоуглублении.

Думаю, все знают на собственном опыте то, что когда человек увлечен своими мыслями, то даже не замечает того, что происходит во вне или замечает, как сказать, не четко, рассеянно. Это и есть простое объяснение «самоуглубления».

**Василий Великий** (Подвижнические уставы …, гл.4): «… нередко бывает в жизни, что, когда размышляем о чем с напряжением рассудка, зрение и слух остаются бездейственными, вся душа бывает занята предметом размышлений, оставив чувства в стороне…».

Вообще, внутренний мир грешника это - мир страстных мыслей и образов, где он осуждает кого-то, учит, выговаривает обиды, превозносится, получает удовольствие от того о чем думает, мечтает и т.д. Грешнику очень интересно в мире своих мыслей, где он или герой, или умный, или праведный, или несчастная жертва и т.д. Сознание и самосознание такого человека не имеет ясности.

**Феофан Затворник** (Начертание христианского нравоучения, ч.1, В,б): «Обыкновенно говорят: я задумался, был в забытье, не помню, что со мною было и около меня... То есть в это время он увлекался движением мыслей, или был вне себя от радости, убит горем, в сердцах вышел из себя... То есть, предал себя движениям сердца; или не вспомнишься в хлопотах и заботах: то нужно, другое нужно..., то есть беспрерывно гонят все вперед и вперед многообразные желания воли. Очевидно, что преданный греху не властен над внутренними движениями, а втеснен как бы в них, влечется ими, как воин, стесненный внутри полка. И это не на один только час, а постоянно. Таков уж закон его жизни внутренней: вестися как ведомому. Итак, у человека-грешника ясного сознания быть не может. Его и нет. Он ходит как в тумане, как бы обуморенный, кружится как в вихре. Как полусонный слабо различает предметы от себя и полусознает только себя таков и преданный страстям. Это явление очень странно: в гордости он никого не считает выше себя, а между тем сам себя слабо сознает. … У него: нет достаточного знания собственных своих действий. Он не знает не только, что сделано вчера, даже ныне или за несколько часов. Он находится непрестанно в заботливом действовании, а не знает, что делать, как будто сии действия не от его лица происходили. Это оттого, что слишком увлеченный потоком собственных действий и оглянуться на себя не имеет он времени. Нет знания себя, ибо это знание слагается из знания собственных действий и своего отношения ко всему прочему существующему. Но ни последнего, ни первого в нем нет. Потому он не скажет, что, собственно, он значит, что его ожидает, в каком он состоянии, какое главное его настроение, главный недуг и чем помочь ему. Потому нет и различения себя от своих действий. Это опаснейшее из обольщений лица грешного. Все, что возникает внутри, считает он собственно собою и стоит за то, как за себя, как за свою жизнь. Оттого и отказать себе ни в чем не хочет. Между тем мало ли всевается в нас со вне от сатаны и мира, кроме того, что возникает от живущего в нас греха, которого тоже не следует считать собою? По всем сим причинам и опытам надо полагать, что грешник не знает себя как следует. Такое состояние сознания и самосознания у грешников, потерявших благодать, и у неверных, не приявших благодати, называется сном, почему к каждому из них говорит апостол: «встань, спящий» (Еф.5:14), также слепотою, сидением во тьме и даже прямо — тьмою. «А в ком нет сего, тот слеп, закрыл глаза, забыл об очищении прежних грехов своих» (2Пет.1:9). Грешник живет в самозабвении, видит как во мгле и даже больше — ходит как слепой. Посему Спаситель, как обещано было, и пришел отверсти очи слепых, извести от уз связанных и из дому темницы сидящих во тьме... (Ис. 42:7). Грешник, как в темнице какой, заключен во внутренней своей тьме самоневедения и самозабвения, из какой изводится Спасителем».

Внутрь пребывание грешника бывает и когда он один, и когда среди людей. Например, человек может находиться в обществе людей, но углубиться в мечтания (в данном примере - в блудные).

**Нил Синайский** (Слово подвижническое, гл.74): «Нередко развратный, сидя в обществе с другими, смежает свои чувства (слух и зрение – от сост.) и, занявшись любимым лицом (в воображении – от сост.), с ним беседует, забывая присутствующих, сидит безгласным столпом, не зная ничего, что делается или говорится на глазах его, но, углубившись внутрь себя, весь занят своим представлением. Такую, может быть, душу слово Божие именует сидящею, когда она, став вдали от чувств, останавливает собственную свою деятельность, вовсе не приемля в себя ничего внешнего, по причине занимающего ее скверного представления».

Такое состояние греховного самоуглубления относится к трем главным порокам: забвению, неведению и лени.

**Марк Подвижник** (Послание к монаху Николаю): «…крепкими исполины лукавого суть три…: неведение, мать всех зол; забвение — сестра его, содеиственница и помощница; и уныние (лень)…».

**Авва Исаия** (Духовно – нравственные слова, Сл. 7. О добродетелях): «Три есть вещи, которые проявляют власть над душою пока она не достигнет в великую меру, и они-то не дают добродетелям сожительствовать с умом: пленение (пристрастие к чему-либо, кроме Бога), леность и забвение».

Так, если человек не занимается трезвением и бранью со страстными помыслами, то он постоянно находится в состоянии непамятования о Боге, о своих страстях, о своем спасении и мн. др.

**Петр Дамаскин** (Творения, кн.1, гл. О втором ведении): «Забвение помрачает меня и не попускает мне видеть самого себя и множество зол моих».

**Авва Исаия** (Духовно – нравственные слова, Сл. 7. О добродетелях): «Забвение воюет с человеком до последнего издыхания, повергая его в бесплодие; оно сильнее всех помыслов, и есть родительница всего худого, и разорительница того, что каждый час созидает в себе человек».

А если человек – духовный христианский подвижник, который идет по пути духовной брани, то он находится в состоянии забвения реже (в зависимости от своего опыта). Если он перестает быть внимательным к своим мыслям и не творит постоянной молитвы, то опять входит в забвение. А как только очнется, вспомнив про духовное делание, то оно проходит. И со временем непрестанная молитва все более укрепляется, и состояний забвения и рассеяния все меньше и меньше.

**Исихий Иерусалимский** (К Феодулу душеполезное и спасительное слово…, ст. 102): «Забвение обыкновенно погашает хранение ума, как вода погашает огонь. Но непрестанная молитва Иисусова с неослабным трезвением в конец испаряет его из сердца».

Итак, мы перешли к вопросу о благом внутри пребывании. Что дает правое христианское внутрь пребывание?

Правое внутрь пребывание делает человека разумным.

**Игнатий Брянчанинов** (Аскетические опыты 2, Слово о молитве умной, сердечной и душевной): «Признак разумной души, когда человек погружает ум внутрь себя и имеет делание в сердце своем».

Т.е. когда человек осознает, о чем он думает, может различать помыслы, вести брань со страстными, а также творит молитву.

Правое внутрь пребывание разбивает наше неправое мнение о себе, и христианин начинает видеть свою внутреннюю нечистоту.

**Иоанн Кронштадтский** (Моя жизнь во Христе, ст.1005): «Но когда я посмотрю внутрь себя - в сердце свое, Боже мой, что я вижу! Бездну согрешений вольных и невольных, бездну немощей, искушений, скорбей, теснот, страхов, козней вражьих, тьму непроглядную, тысячи падений, тысячи погибелей и смертей, вижу в себе иногда настоящий ад кромешный».

**Инок Агапий** (Спасение грешников, ч.1, гл.37): «Если ты желаешь изучить, кто ты, - возьми зеркало и загляни внутрь себя, как то делают женщины, когда желают видеть свое безобразие. В твоем зеркале отобразится другой человек; он - всего лишь горстка земли, прах и червь, даже если у него все богатства мира и принадлежность к царскому дому. Посмотри на погребенного, чтобы увидеть, что ты - сосуд, полный гнили и зловония, образ в немногом цвете, одолженном тебе жизнью. … Если ты хорошо познаешь себя, то сразу найдешь материал и причину для смирения. Ибо человек телом есть не что иное, как сосуд, полный тления, как и сказано, а по духу (если из него вышла Божественная благодать) - враг справедливости, наследник мучения, друг суеты, презирающий Господа и почитающий в своем грехе творение, то есть отпавший от добра. Что ты есть, человек, как не животное, несчастное во всем? В своих решениях ты слеп, в своих путях ничего не предвидишь, в деяниях и словах суетен, замаран в стремлениях. Говоря просто, во всем ты очень мал, и только в своем ненадежном мнении считаешься величайшим. Героический и благороднейший поступок - узнать себя и попробовать понять, кто ты, если желаешь быть свободным от многих недостатков. … К познанию себя ты должен приложить все свое желание. Ибо это полезнее тебе, чем выучить все умные книги».

Также, мы, не зная себя, и будучи уверены, что у нас есть много добродетелей, не видим, что у нас нет этих добродетелей, а если и есть какие-то, то они дары Божии, а не мы сами такие хорошие.

**Тихон Задонский** (Сокровище духовное, ст.126): «Когда человек посмотрит внутрь сердца своего, и рассудит о внутреннем состоянии своем, то увидит душевную нищету, хуже телесной, ибо ничего в себе, кроме бедности, окаянства, греха и тьмы, не имеет. Не имеет истинной и живой веры, истинной и сердечной молитвы, истинного и сердечного благодарения, своей правды, любви, чистоты, благости, милосердия, кротости, терпения, покоя, тишины, мира и прочего душевного добра. Так нищ и убог человек! Но кто имеет это сокровище, тот от Бога его получает, а не от себя имеет. Благодати Божией, а не своей силе приписывать это должен».

Заметим и то, что по христианскому учению есть подвиги телесные, а есть душевные, и внутрь пребывание относится к душевным.

**Феофан Затворник** (Сб. «Слова во святую Четыредесятницу…», В неделю 4-ю Великого поста): «Первый ряд подвигов относится к телу. Возьми тело в руки, будь владыкою его, а не рабом… Второй ряд подвигов относится к душе. Первое тут — войди внутрь себя и храни внимание к себе и свое внутрь пребывание неисходным, всячески избегая расхищение помыслов по разным делам и предметам».

Святые отцы и опыт говорят, что многие христиане являются внешними христианами, которые живут по вере только внешне, могут стараться творить телесные подвиги, но не ведут духовной внутренней жизни.

**Симеон Новый Богослов** (Слова, сл.66): «Владыка наш Христос в притче о пяти девах юродивых дает решительное удостоверение, что от одной чистоты телесной никакой не получим мы пользы, если не будем иметь и прочих добродетелей. Те пять дев имели и немного елея в сосудах своих, то есть некоторые внешние добродетели, причастны были и некоторых дарований, от чего и лампады их горели некоторое время, но за нерадение свое, невежество (в делах духовных) и леность были осуждены на вечное мучение. Они не позаботились очиститься от скрывавшихся в душе их страстей, которые приводимы были в движение бесами, и даже не познали их как следует. От того под бесовскими воздействиями были растлеваемы сердца их чрез сосложение с помыслами, с которыми скрытно имели смешение, бывая пленяемы ими и побеждаемы».

**Филарет Дроздов** (т.1. 7. Слово о гласе вопиющего в пустыни…): «…без сомнения, никто не может лучше (знать) «что в человеке, кроме духа человеческого, живущего в нем?*»* (1Кор. 2: 11); но дух сей не редко уподобляется такому домовладыке, который проводит большую часть времени в открытых храминах своего дома, замечает мимоходящих, приемлет посещающих, собеседует, пиршествует; а тайную клеть свою едва посещает; как чуждую гостиницу, не знает сокровищницы своей, и все попечения домостроительства возлагает на рабов и наемников. Мы живем по большой части во внешних чувствах; заботимся о преходящих удовольствиях; мудрость мира, страсти, пожелания управляют нашею деятельностью: между тем, что происходит в душе нашей, что скрывается в таинственной глубине ее, не ведаем, и более стараемся познать других, нежели самих себя; отверзаем все возможные исходы из самих себя, – и ни единого входа внутрь себя».

**Схиигумен Савва** (Сб. «Семена слова для нивы Божией», Поучения на святую Четыредесятницу, п. 60): «Мы вокруг себя все замечаем, а внутрь себя часто не вникаем и не видим, как прилагаем грех ко греху и увеличиваем тяжесть для себя. Например, в наш храм пришли жених и невеста. Невеста прекрасно одетая, с цветами. Мы восхищаемся ее красотой. Но вдруг какой-нибудь озорник вошел бы в храм и вылил бы помои на эту невесту... Она, безусловно, будет в смущении и все окружающие возмущены. Вот и мы выливаем помои на себя, на свою душу, загрязняем ее и не замечаем этого, а потом страдаем. Мы должны совершенно очиститься от грехов, одеть свою душу светлой, брачной одеждой, приготовить ее прекрасной, чистой Жениху Христу искренним покаянием».

Находясь в таком состоянии, христиане нарушают заповедь Христову.

**Игнатий Брянчанинов** (Аскетические опыты, ч.1, О евангельских заповедях): «Господь повелел проводить трезвенную жизнь, непрестанно бодрствовать и наблюдать за собою...».

И без этого делания невозможно иметь истинного покаяния и мужественного и постоянного стремления исправиться.

**Феофан Затворник** (Сборник: «Девять слов по случаю пожаров в Тамбове, В субботу седмицы 15-ой по Пятидесятницы): «(Господь) от всех ожидает покаяния и исправления, (и поэтому) поспешите войти внутрь себя, осмотрите, что там есть неисправного, и положите твердое намерение исправить то во славу и угодность Богу, щадящему вас».

**Схиигумен Савва** (Сб. «Плоды истинного покаяния», гл. Внутренняя жизнь): «Без внутренней жизни, без самободрствования человек легко впадает в погрешности и беззакония, поэтому надо стараться, чтобы наше внешнее, наружное поведение управлялось внутренним, сердечным расположением. Если у человека внешняя жизнь преобладает над внутренней, если он занят только земными предметами и не радит о предметах духовных, то есть о своем спасении, то рано или поздно он почувствует неудовлетворенность жизнью, пустоту, мрак, и это неизбежно приведет его в уныние (лень и печаль – от сост.) и даже в отчаяние».

**Макарий Оптинский** (Письма к монахиням, п.576): «…наблюдать за собою — делает нам ту пользу, что мы, видя свою немощь, смиряться должны и каяться пред Богом, сознавая свою нищету, и иметь сердце сокрушенно и смиренно, — и Бог подаст помощь к исправлению жизни нашей, когда залог смирения будет в сердце нашем».

## Правое внутрь пребывание не бывает без трезвения над своими мыслями

Правое внутрь пребывание неразрывно с трезвением над своими мыслями. (Об этом понятии мы уже не раз говорили, и в частности, в теме «О праздномыслии», в разделе «О необходимости заниматься трезвением и мысленною бранью каждому христианину», но скажем об этом снова)

Вообще понятия «внутрь пребывание» и «трезвение» имеют одно значение - внимание к тому, что происходит в твоем уме и сердце (в мыслях, желаниях и эмоциях). И все, что ты можешь увидеть, рассуди - сообразно ли оно с заповедями Христа; и если нет, то отвергни свои мысли и желания, и научи свою душу как ей следует думать и чего желать согласно Христовому учению. Но прежде необходимо внимание к своему внутреннему человеку.

В святоотеческих поучениях «трезвение» имеет разные названия.

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

**Никифор Уединенник** (Добротолюбие т.5, гл. Самого Никифора): «Внимание некоторые из святых называли блюдение ума, иные – хранением сердца, иные – трезвением, иные – мысленным безмолвием, а иные – еще иначе как».

**Феофан Затворник** (Сборник слов на Господские… дни, 43. Слово на введение во храм Пресвятой Богородицы): «…надобно обратиться внутрь … (Тогда человек) положит твердое намерение войти внутрь себя, строго смотреть за своим сердцем и не допускать ни в каком случае недобрых чувств и расположений… (и это) есть вторая ступень в восхождении к Богу. Называется это внутрь пребыванием, вниманием ума, трезвением, различением помыслов, или очищением сердца. Дело сие состоит все в том, чтоб отгонять недобрые чувства и привлекать, возбуждать и укреплять добрые».

**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».

**Иоанн Кронштадтский** (Моя жизнь во Христе, 1433): «У нас внутри есть духовное око, которым мы в миллион раз больше видим, чем телесным зрением… Еще духовное око обращается внутрь самого человека, и тогда его деятельность называется самоиспытанием, самопознанием, самоуглублением, священным бодрствованием или трезвением над своими помыслами и желаниями».

Приведем поучения, в которых перечислены цели и плоды трезвения, которое бывает и при молитве, и без нее.

**Исихий, пресвитер Иерусалимский** (К Феодулу душеполезное и спасительное слово о трезвении и молитве): «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; дарует тому, кто его так проходит, верное познание Бога непостижимого, сколько сие возможно для нас, и сокровенное разрешение сокровенных Божественных таин; и есть творительница всякой заповеди Ветхого и Нового Завета и всякого блага будущего века подательница. - Само же оно есть собственно чистота сердца, которая по величию своему и своим высоким качествам или, истиннее сказать, по нашему невниманию и нерадению, крайне редка ныне у монахов; между тем, как Христос ублажает ее, говоря: «блаженни чистии сердцем: яко тии Бога узрят» (Мф. 5, 8). Будучи таковым, оно и покупается дорогою ценою. Трезвение, если оно постоянно пребывает в человеке, делается для него путеводительницею к правой и богоугодной жизни. Оно есть и лествица к созерцанию…. 3. Трезвение есть путь всякой добродетели и заповеди Божией; оно называется также сердечным безмолвием, и есть тоже, что хранение ума, в совершенной немечтательности держимого. 109. Как невозможно жить теперешнею жизнью без пищи и пития: так без хранения ума и чистоты сердца, - что есть и называется трезвение, - невозможно душе достигнуть чего-либо духовного и Богу угодного, или избавиться от мысленного греха, хотя бы кто страхом мук и удерживал себя принудительно от грешения делом».

**Игнатий Брянчанинов** (Советы относительно душевного иноческого делания, гл.34): «Между прочими всесвятыми и спасительными завещаниями Своими Господь заповедал нам непрестанную молитвенную бдительность над собою, состояние, называемое в деятельных отеческих писаниях священным трезвением. «Бдите и молитеся, да не внидете в напасть» (Мф. 26:41), сказал Господь ученикам Своим, «а яже вам глаголю, всем глаголю: бдите» (Мф. 3:37) … Трезвение противодействует самым началам греха; помыслу и чувствованию греховным. Трезвение совершает заповеди в самых началах человека: в помыслах и чувствованиях. Трезвение открывает трезвящемуся его падшее естество, открывает падших духов, открывает ту зависимость человека от падших духов, в которую ниспал человек от исполнения воли их, в которую он еще глубже ниспадает, исполняя волю их и свою греховную волю. …Трезвение есть необходимая, принадлежность истинного душевного делания, при которой вся видимая и невидимая деятельность инока совершается по воле Божией, единственно в благоугождение Богу, охраняется от всякой примеси служения дьяволу. … Постоянное трезвение ума вам необходимо, чтоб не увлечься нашим падшим естеством, … чтоб избежать всех козней и препятствий, устраиваемых многочисленными и разнообразными соблазнами мира, устраиваемых неистовою злобою и непостижимым для человека лукавством падших ангелов».

Исходя из вышеизложенного, вполне понятно, что самопознание с трезвением и духовной бранью есть обязанность православного христианина. (Об этом мы уже говорили чуть выше и в разделе «Поучения святых отцов о том, что есть христиане, которые не занимаются трезвением и духовной бранью»).

Также укажем на пару важных моментов.

Способность непрестанного внимания к своим мыслям и брань с ними развивается постепенно.

**Игнатий Брянчанинов** (Советы относительно душевного иноческого делания, гл.34): «Трезвение приобретается постепенно; стяжавается долгим временем и трудом; рождается преимущественно от внимательных чтения и молитвы, от навыка наблюдать за собою, бодрствовать, обдумывать каждое предлежащее нам слово и дело, быть внимательным ко всем своим помыслам и ощущениям, наблюдая за собою, чтоб не соделаться каким-либо образом ловитвою греха».

**Схиигумен Савва** (Сб. «Путь к совершенной радости», гл. Внутреннее око и внутренний слух «духовного» человека): «Развитие внутреннего зрения есть лишь медленный процесс, как и процесс преображения внешнего человека во внутреннего. Не вдруг открывает Господь грехи человека ему самому, иначе он от страха не вынес бы и умер. Важнейшим условием приобретения внутреннего зрения является нищета духа и смирение. Трудись над тем, чтобы смирить свои помыслы, и тогда Бог откроет очи сердца твоего. Очи души, просвещенные Божественным светом, духовно видят и распознают истинного Друга, Сладчайшего Жениха — Господа. Однако немногие достигают этого, и лишь редкие познают себя, свою душу. Лишь сквозь слезы глубокого сокрушительного покаяния она (какова душа) бывает видна всякому. …Гляди больше внутрь себя, там ты увидишь всю свою скверну».

Духовные подвижники говорят, что следить за собою можно всем и всегда, но хотим ли мы, грешные, это делать, привыкнув не заниматься своим внутренним миром…

**Схиигумен Савва** (Сб. «Плоды истинного покаяния», гл. Внутренняя жизнь): «Старайся, друг мой, жизни внутренней придать первостепенное значение. Не думай, что она возможна только отдельным лицам. Она приемлема для всех людей любого звания, любого состояния, живущих в любом времени, занятых на любой должности, на любой работе, даже на самой труднейшей. Нет такой причины, из-за которой человек не смог бы войти внутрь себя и наблюдать за каждым движением сердца, за каждым помыслом. Не может только тот, кто не хочет заниматься упражнениями жизни внутренней, кто желает заниматься более собою, нежели Господом. Но в душе, занятой только собой, только внешней жизнью, не может пребывать благодать. Проси, друг мой, у Господа нашего Иисуса Христа того чистого света самопознания, который научил бы тебя внутренней жизни, научил бы всегда неразлучно пребывать с Господом. Когда ты вкусишь сладость внутренней жизни, тогда уже никто и ничто не сможет помешать тебе в благочестивых упражнениях. Кто занимается самосозерцанием, тому Господь дарует такую способность, что он может одновременно и молитву творить, и выполнять самую сложную и трудоемкую работу. Вот, например, художник, музыкант, скульптор и даже писатель могут одновременно и молиться внутренне, и своим трудом заниматься, да еще и в беседе участвовать. Для многих это кажется непостижимым, невозможным, а в действительности это так и есть. Люди эти постоянно вкушают сладость беседы с Господом, насыщены и пересыщены радостью духовной. Вот и ты тоже стремись к этому».

Особо отметим, что трезвение и познание себя через самоуглубление не может быть без правой веры во Христа, покаяния и смирения, потому что именно это есть путь спасения души.

**Схиигумен Савва** (Сб. «Путь к совершенной радости», гл. Внутреннее око…): «Наличие способности внутреннего зрения дает возможность спасения душе через покаяние».

Также следует знать, что когда мы не обращаем внимания на свои мысли и не помним многого из того, что сделали или подумали грешного, то все равно эти мысли и чувства есть в нашем внутреннем человеке, и это всё откроется на Суде.

**Феофан Затворник** (Сборник слов на Господские, Богородичные и торжественные дни, 1. Слово на новый год): «Жизнь наша походит на клубок нитей. Нити слой за слоем наматываются и образуют клубок: виден только верхний слой, но и прочие все целы, только прикрыты. Так и в нас: дела прилагаются к делам, мысли к мыслям, чувства к чувствам, и образуют нас самих, нашу душу в том виде, как она теперь есть. Памятны только недавние дела и те, коих прикрыть уже нельзя, но и все прочие дела не исчезли, а есть, только сокрылись внутрь сердца и совести. Размотайте клубок — и увидите все нити, и в том виде, как они были намотаны. Так будет время, когда все, сокрытое внутрь нас, раскроется, выйдет наружу и будет явно и нам, и всем. Вы знаете, какое это время! Как отрадно будет тем, у коих не заложено в себя ничего, кроме дел чистых и богоугодных. Они возрадуются, как радуется обретший сокровище, сокрытое на селе своем… Но другой и смотреть бы не хотел на многое из того, что тогда раскроется из него самого, не хотел бы смотреть, но будет смотреть и терзаться, будут видеть то и другие — Бог, Ангелы, святые, и увеличат его терзание и муку. Хотел бы отвратить очи свои от себя, и не отвратить, хотел бы убежать и скрыться, но куда убежишь и где скрыться от себя? Будет вопиять: горы, падите на меня и покройте меня от лица Седящего на престоле; но и горы не падут и не покроют его!».

Итак, подведем итог в вопросе о понятиях самопознание, внутри пребывание и трезвение, которые ведут к главной цели христианина – к спасению своей души.

Исходя из краткого обзора двух видов самоуглубления (греховного и правого), понятно, что грешник любит углубляться внутрь себя, но не для познания своих страстей и духовных деланий таких как молитва, трезвение и брань со своими страстными помыслами, а для того чтобы помечтать и поуслаждаться своими страстными мыслями, в которых он всегда умный, правильный, добрый и т.п. Духовный же подвижник трезвится не для того, чтобы создавать свой мир за счет страстных помыслов и получать в нем удовольствия, а для того, чтобы отучиться создавать его, и чтобы познавать свои страсти и грехи, каяться в них и исправляться. И это называется духовным подвижничеством и жизнью во Христе.

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

# 1.3.4. О трех основных видах христиан по их отношению к привычным мыслям и об их духовной брани в соответствии с этим

А теперь скажем о том, что если христианин начнет видеть свои разные страстные мысли и желания, то захочет от этого избавиться.

**Паисий Святогорец** (Страсть и добродетели, ч.2, гл.4): «Геронда, как мне избавиться от самомнения? –– Если ты заглянешь внутрь себя, познаешь себя, то увидишь там такое уродство, что станешь сама себе противна».

И это и будет началом духовной брани. Вполне понятно, что она наступает, когда христианин начинает трезвиться и понимать, какие страсти скрыты в его мыслях.

**Феофан Затворник** (Сборник слов «Внутренняя жизнь», гл.2): «Не обольщайтесь самоуверенностью, войдите внутрь себя и разберите тонкие помышления и устремления сердца вашего - каждый своего - и по тому судите о себе и определяйте без лицеприятия, что вы - зная, что таковыми, а не инаковыми открыты вы Богу и всему духовному миру. А затем худое исправляйте в себе, а доброе насаждайте. Кто-то из святых отцов изобразил сердце сосудом, полным всяких гадов и змий, которые всякий раз, как замышляет человек сделать что, выходят из него и, если дело худо, питаются им, а если хорошо - покушаются осквернить его ядом своим. Если человек внимателен к себе, то, не допуская дел худых и тем, не давая пищи змиям, истощает их и, отревая их покушения осквернить добрые дела свои, поражает их во главу. Продолжая неутомимо свой труд все в одном роде и духе, он наконец убивает сих змий и мертвыми выбрасывает вон. Змии суть страсти и склонности худые. Смерть их - очищение сердца от страстей. Вот об этом и поревнуем. Грехи делать перестанем, а добрые дела станем творить так, чтоб к ним не примешивались никакие худые чувства и расположения. А если что проскользнет, будем очищать то покаянием. Делая так, чистыми явимся мы не только пред людьми, но и пред лицем Бога всевидящего...».

Но грешнику, который увлечен внешним миром и его событиями, а также поиском удовольствий внешних, телесных и мысленных, некогда увидеть своих «змей». Да ему и не хочется, потому что тогда он ужаснется и ему придется многое менять в своей жизни, а ему ведь и так удобно и хорошо…

Но продолжим говорить о брани, точнее, о ее степенях (а о способах брани со страстными помыслами мы будем говорить позже).

Есть три основных духовных состояния у разных людей относительно привычных мыслей (у них есть и подвиды, но мы не будем углубляться). Если сказать просто, есть люди, которые не начинали бороться с помыслами, есть которые борются, а третьи уже не борются, потому что у них нет страстных мыслей, или, точнее сказать, почти нет страстных помыслов.

**Феофан Затворник** (Путь ко спасению отд.3, 4): «У святого Дорофея говорится: "Есть действуяй страсть, есть боряй и есть побеждаяй". Первый грешит, второй начинает очищаться, третий близок к бесстрастию».

## Привычные мысли при состоянии, когда человек никогда не обращал внимания на свои мысли и не знает о «языке страстей»

Итак, первое состояние. У каждого человека есть привычные для него мысли и реакции, которые появляются в той или иной ситуации. Т.е. это мысли, о которых в Евангелии сказано: «из сердца исходят… помыслы» (Мф.15, 19). Такие привычные для нас мысли мы считаем правыми и хорошими, но они могут быть греховными. Как правило, они являются теми мыслями, которые мы принимаем за добро, а они являются злом. Хотя мы можем этого даже не знать и не понимать.

Например: после того, как человек сделал что-то удачное, хорошее и т.п. приходит мысль по типу: «какой я молодец». При этом он испытывает довольство собой, повторяет эту или подобные фразы мысленно или вслух перед другими. И считает это нормальным и правильным. А по христианскому учению это помыслы гордости и тщеславия, которые не соответствуют тому, чему учил Христос: смиренному о себе мнении и постоянному благодарению Богу.

Как правило, люди, любящие себя хвалить, никогда не противостоят и не отвергают таких мыслей. Это происходит по причине того, что мы, грешники привыкли к «языку страстей», что значит наличие у нас определенных понятий, привычных мыслей и суждений, которые соответствуют каким-либо страстям.

**Феофан Затворник** (Созерцание и размышление, ст. Язык страстей): «Всякая страсть, как и грех вообще, имеет свой язык. Язык этот - не пустые слова, а выражение понятий и начал, которыми страсть обстаивает свои права на существование среди других явлений жизни, свою законность. Грехолюбивое сердце всегда с убеждением принимает эти резоны страстей, несмотря на то, что они все до очевидности несостоятельны. В этом и корень ослепления грешника».

(И в этих беседах мы постараемся показать язык страстей гордости и тщеславия, который не знают или плохо знают многие люди).

Так вот, людям, которые никогда не обращали внимания на свои мысли и не знают ничего о «языке страстей», прежде надо познать, что есть грех, что есть добро, а что зло, и как проявляются страсти. Конечно, все знания о действии страстей можно получить только из поучений святых отцов и от опытных духовных руководителей, и, конечно, не за один день. Знание законов действия страстей будет давать возможность быстрее увидеть, что твои помыслы неправые, и легче определить от какой страсти они происходят. В вышеприведенном примере, это знание, что хвалить себя – это страсти гордость и тщеславие, которые противны Богу и которые губят душу.

Если неверующий человек не обращает внимания на свои мысли или дает им неправую оценку, принимая зло за добро, то мы, христиане, которые и знаем о страстях и других христианских истинах, часто не помним этого и не сопротивляемся страстным помыслам. Опыт говорит, что многие христиане перестали поступать по-греховному, и в некоторой мере изменили свою внешнюю жизнь, но не начали изменений во внутреннем человеке, которые не возможны без трезвения и духовной брани. И тем самым мы ничем не отличаемся от людей неверующих и незнающих. Поэтому мы должны научиться относиться к своим мыслям и понятиям по-другому.

Заметим и то, что Ева и Адам приняли помыслы и не отвергли их, хотя и знали Бога; и это относится к состоянию ветхого человека. А Новый Адам – Иисус показал нам на Своем примере искушения в пустыни, как надо отвергать помыслы, что приличествует новому человеку во Христе.

## Брань с привычными мыслями, когда человек узнал о страстях и Господь подал стремление от них очиститься

Второе духовное состояние. Оно бывает, когда человек уже понимает, например, что хвалить себя – это страсть гордости и грех, или, например, осуждать другого или обижаться – это опять-таки гордость. Но эти мысли у него все равно постоянно появляются по навыку, и это есть некий рефлекс (что и есть, по сути одним из значений понятия «страсть»).

**Игнатий Брянчанинов** (Аскетические опыты 1, О навыках): «Страсти — злые навыки; добродетели — навыки благие. Здесь говорится о страстях и добродетелях, приобретенных и усвоенных себе человеком при посредстве его деятельности, при посредстве его жительства».

На этом этапе уже мало одного знания, что определенные мысли исходят от какой-то страсти (не соответствующие тому, чему учил Христос), а нужно иметь внимание к своим мыслям и отвергать их. В общем, это называется бранью со страстными помыслами, которой содействует благодать Божия.

**Марк Подвижник** (О законе духовном, 200 глав, 138): «Когда всякий произвольный порок отвергнем от мысли, тогда опять вступим в брань с давно укоренившимися в нас страстями».

**Феофан Затворник** (Созерцание и размышление, гл. Как идет духовная жизнь): «…когда воздействует на него (грешника) благодать Божия, он начинает различать в себе страстное и греховное, признается в нем, кается и полагает намерение воздерживаться от того. Начинается борьба. Сначала эта борьба ведется с делами, а когда человек отвыкнет от дурных дел, брань начинается уже с дурными мыслями и чувствами. И здесь она проходит много степеней, но главное вот что бывает: помыслы и чувства не вдруг освобождаются от страстей и греха, а бывают в плену у них и после того, когда дурные дела уже прекращены. Хоть и не бывает тогда грешных дел, но душа помышляет о грешном и услаждается страстными предметами. Кто ревностно ведет дело своего спасения, тот сейчас заметит это. Внимание непрестанно открывает ему все сплетение страстных помыслов, роящихся внутри его. Заметив эту нестройность, он начинает прогонять дурные помыслы и подавлять страстные движения, навыкает распознавать, какой страстный помысл как начинается, как подкрадывается, как увлекает и прельщает душу, и, вместе с тем, навыкает и тому, как побеждать, прогонять и погашать его. Борьба длится, страсти все более и более исторгаются из сердца, бывает даже и так, что совсем исторгаются».

Но т.к. страсти сильно у нас укоренены, то эта брань с привычными мыслями может длиться многие годы.

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

И так должен делать каждый христианин по своей мере и возможностям. И только в этом случае он становится истинно верующим христианином, который идет по пути Христовом, по которому шли святые. Святые отцы говорят, что вера без такого делания, можно сказать, не мертва, но больна и новоначальна.

**Ефрем Сирин** (Наставление монахам): «Как младенец, рожденный в веке сем, не навсегда остается в младенческом возрасте, но ежедневно растет по природной необходимости, по неизъяснимым законам природы, пока не придет в совершенного мужа, в полноту разумных понятий, так подобным же образом и рожденный свыше водой и Духом должен быть возведен не в младенчество духовного возраста, но, ежедневно пребывая в подвиге, труде и многом терпении, обязан чрез борьбу с духовным сопротивником преуспевать и возрастать до полноты духовного возраста».

**Иннокентий Пензенский** (Христианское нравоучение, или богословие деятельное подлежательное, ч.7): «В продолжение брани духовной проходят известный подвиг и защищаются против таковых врагов собственно те, в ком внутренний, сокровенный человек или зачинается, или уже родился и живет в сердце. Им только и дается победа над «плотью, миром и диаволом» («Всякий, рожденный от Бога, побеждает мир; и сия есть победа, победившая мир, вера наша» (1Ин. 5, 4)). Прочие не участвуют не только в победе, но и в подвиге, поскольку находятся под властью врагов своих и принуждены исполнять их злую волю».

Если христианин находится в такой брани, то после такого долгого делания душа уже не просто знает, что это плохо и грех, а научается на опыте чувствовать и отвращаться от того, что грех. Т.е. знание становится живое, и так сказать, тогда срабатывает духовный закон: душа поистине начинает ненавидеть грех. И со временем страстных мыслей, желаний и эмоций становится меньше и меньше.

**Игнатий Брянчанинов** (Аскетические опыты 1, О навыках): «Навык сначала жестоко противится тому, кто захочет свергнуть иго его, сначала представляется неодолимым; но, по времени, при постоянной борьбе с ним, при каждом неповиновении ему, становится слабее и слабее».

**Макарий Египетский** (Духовные беседы, б.3, ст.3): «Произволение твое, противоборствуя, пребывая в труде и скорби, начинает, наконец, одерживать верх; оно и падает, и восстает; грех снова низлагает его; в десяти и в двадцати борениях побеждает и низлагает душу; но и душа со временем в одном чем-нибудь побеждает грех. И опять, если душа стоит твердо и ни в чем не ослабевает, то начинает брать преимущество, решать дело и одерживать над грехом победы».

И именно за противление своим страстям и стремление очиститься от них, как свободный выбор души идти за Христом (в соответствии с Его заповедями и добродетелями), христианин увенчивается от Бога.

**Антоний Великий** (Добротолюбие, т.1, 170 глав, 143): «Умная душа, стоя непоколебимо в своем добром намерении, как коня обуздывает гнев и похоть – эти неразумнейшие свои страсти, и за то, что борется с ними, укрощая и преодолевая их, увенчивается и удостаивается пребывания на небесах, получая сие, как воздаяние за посев и труды от создавшего ее Бога».

**Игнатий Брянчанинов** (Аскетические опыты 1, О навыках): «Насильственная борьба против порочных навыков вменяется Богом человеку в мученичество, и одержавши в этой борьбе победу венчается венцом исповедников, как подвизающийся ради Закона Христова».

**Ефрем Сирин** (О девстве): «И в мире, и в подвижнической жизни никто не венчается без борьбы; без борьбы никто не может получить неувядаемого венца и вечной жизни, ибо настоящая жизнь всегда подобна поприщу. Совершенные воители, по охоте (воле) своей, не отговариваясь, сами являются на поприще, а робкие и изнеженные по изнеженности своей всегда избегают борьбы. Совершенные борцы и воздержанные подвижники имеют пред очами сладостный рай, ожидая наслаждения его благами его в вечном свете и бессмертной жизни».

**Макарий Великий** (Духовные беседы, б.15, 26): «Как если в каком-нибудь доме живут молодая женщина, а также и молодой мужчина, и женщина, обольщаемая мужчиною, наконец входит с ним в согласие, прелюбодействует и делается презренною, так и страшный змий греха пребывает с душою, соблазняет и убеждает ее, и если соглашается она, то бесплотная душа входит в общение с бесплотною злобою духа, то есть дух входит в общение с духом, и прелюбодействует в сердце своем тот, кто приемлет в себя помысел лукавого и соглашается на оный. Поэтому, мера подвига твоего заключается в том, чтобы тебе не прелюбодействовать в мыслях, но противостоять умом и внутренне вести брань, бороться с пороком и не слушаться его, не соуслаждаться им в помыслах. И если Господь обретет в тебе готовность сию, то в последний день примет тебя в царство Свое».

Заметим, что на этой ступени самопознания есть разные степени: одни духовные подвижники, начав трезвиться, видят только явные страстные помыслы, а другие видят уже, так сказать, «тонкие» и «лукавые»; одни осознают помыслы, когда они уже развились, а другие - в самом начале. Но все эти и другие меры все равно есть подвижническими.

## Благие мысли становятся привычными, а страстных почти нет, когда человек прошел путь правой духовной жизни

Третье духовное состояние. Это когда после постоянных браней (которые вели подвижники на второй стадии) или особого действия благодати Божией, когда Господь может сразу забрать ту или иную страсть, при тех или иных обстоятельствах у человека сразу появляются благие мысли. Это и означает, что страсть изгнана из сердца и человек стал жить, думать, желать и чувствовать со Христом.

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

Если сказать простым языком, душа перестала любить страсть и услаждаться ею, и полюбила истину и добродетель, которая противоположна той страсти, например:

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, ч.1, гл.13): « …вместо богозабвения — непрестанную углубленную память о Боге вездесущем и всесодержащем, вместо неведения — ясное созерцание или в уме перебирание всех спасительных истин христианских, вместо нерассудительности — чувства, обученные в рассуждении добра и зла, вместо всяких хульных помыслов — богохваление и славословие; равным образом вместо сластолюбия — всякое воздержание, постничество и самоумерщвление, вместо славолюбия — смирение и жажду безвестности, вместо сребролюбия — довольство малым и нищетолюбие; также вместо гнева — кротость, вместо ненависти — любовь, вместо зависти — сорадование, вместо мщения — прощение и мирность, вместо злорадства — сострадание, вместо зложелательства — доброхотство».

А на уровне помыслов это значит следующее: раньше грешник, еще не ступивший на духовный путь, когда, например, слышал что-то неприятное в свой адрес, начинал вслух или мысленно возмущаться, что-то мысленно высказывал обидчику, придумывал план мести и т.п. и находился в таком состоянии долгое время. Когда человек ступил на духовный путь трезвения и брани, то в такой же ситуации у него могут сразу появляться такие же мысли, как и раньше. Но как только он осознавал такую свою реакцию, он начинал брань, пока помыслы не пройдут (о методах брани мы сейчас не говорим). В третьем же состоянии, когда подвижник прошел долгий путь брани, или по благодати Божией прошло очищение от страсти, то в такой же ситуации у него сразу же появляется благая мысль, например: «да, он прав, я действительно такой-то…» или «бедный, он не ведает что творит. Господи, помоги ему и мне». И никакой брани нет изначально, т.к. не было страстной оценки. Или, например, относительно приятных, услаждающий мыслей: после того, как человек сделал что-то удачное, хорошее и т.п. у него сразу появляется мысль: «Спасибо Тебе, Господи, что сподобил меня, грешного, сделать для кого-то добро, а то я без тебя бы не смог» или что-то другое из того, что будет приведено ниже. А раньше шло первым самодовольство и самохвальство. Сейчас же такие мысли даже не возникли. Понятно, что здесь не нужна никакая брань, потому что из сердца первым вышла не страстная мысль, а добродетельная и славословие Богу.

Еще раз подчеркиваем, что изменение помыслов со страстных на благие может происходить только, когда человек прошел духовную брань.

**Феофан Затворник** (Путь ко спасению отд.3, 4): «Чем решительнее кто восстает на страсти, не уступая им даже помысла, а не только пожелания и услаждения, или, если это случается, спешно исторгая их из сердца под корень, доводя себя всегда до противочувствия, тот тем скорее достигает чистоты. …Следствием брани бывает чистота ума от помыслов, сердца — от страстей, воли — от склонностей. Когда она образуется, человек поступает в бесстрастие. Его внутреннее становится чистым зеркалом, отражающим духовные предметы. …В нас истребляются страсти — то собственным нашим умноделательным трудом, то руководителями, то Самим Господом. Уже было замечено, что без мысленного внутреннего борения борение внешнее не может быть успешным; то же самое должно сказать и о борении под руководством, а также и о промыслительном очищении. Следовательно, внутреннее борение должно быть непрекращаемо и неизменяемо. Само одно оно не так сильно, но когда нет его, все другие — бездейственны, не в пользу. И делатели, и страдатели, слезники и послушники гибли и гибнут от недостатка внутреннего борения или хранения ума».

При этом следует обязательно отметить, что если у подвижника еще идет брань с помыслами, даже если успешно, и браней уже мало, то он еще не достиг истинного бесстрастия. Т.к. есть разные меры бесстрастия: при наличии борьбы с начатком помыслов его можно обозначить бесстрастием несовершенным, а когда нет уже брани - совершенным. (Но нам, грешным, еще рано говорить даже о несовершенном бесстрастии, а о совершенном и подавно…)

**Авва Евагрий** (Слово о духовном делании, 60): «Совершенное бесстрастие рождается [в душе] после победы над всеми бесами, противоборствующими духовному деланию; несовершенное же бесстрастие, как говорится, соизмеряется с силой борющегося с ним беса».

**Иоанн Лествичник** (Лествица, сл. 29): «Между бесстрастными один бывает бесстрастнее другого. Ибо иной сильно ненавидит зло, а другой ненасытно обогащается добродетелями».

**Древний Патерик** (гл. 10, 18): «Рассказывали об одном старце, что он прожил пятьдесят лет, не евши хлеба, и не пивши вина, и говорил: я умертвил в себе блуд, сребролюбие и тщеславие. - Авва Авраам, услышав, что он говорит, пришел к нему и спросил: ты говорил такое слово? - Да, отвечал старец. - Авва Авраам сказал ему: вот ты входишь в келию свою, и находишь на рогоже женщину: можешь ли не думать, что это женщина? - Нет, отвечал старец, - но я борюсь с помыслом, чтобы не прикоснуться к ней. - Авва Авраам говорит ему: итак, ты не умертвил страсть, но она живет в тебе, и только обуздана! Далее, идешь ты по дороге и видишь камни и черепки, а среди них золото: можешь ли ты в уме твоем то и другое представлять одинаково? - Нет, отвечал старец, - но я борюсь с помыслом, чтобы не брать золота. - Старец говорит: и так страсть живет, но только обуздана! Наконец сказал авва Авраам: вот ты слышишь о двух братиях, что один любит тебя, а другой ненавидит и злословит: если они придут к тебе, равно ли ты примешь их обоих? Нет, отвечал он; - но я борюсь с помыслом, чтобы ненавидящему меня оказывать такую же благость, как и любящему. - Авва Авраам говорит ему: и так страсти живут в тебе, - только они обузданы».

Но и бесстрастие совершенное является относительным совершенством.

**Макарий Великий** (Духовные беседы, б.8): «Человеку надобно, так сказать, пройти двенадцать ступеней, и потом достигнуть совершенства. Потом благодать снова начинает действовать слабее, и человек нисходит на одну ступень, и стоит уже на одиннадцатой. А иной, богатый благодатью, всегда день и ночь стоит на высшей мере, будучи свободен и чист, всегда пленен и выспрен. И теперь человек, которому показаны оные чудеса, и который изведал их опытно, если бы так было с ним всегда, не мог бы уже принять на себя домостроительства слова или иного какого бремени, не согласился бы ни слышать, ни позаботиться, по обыкновению, о себе и об утрешнем дне, но только стал бы сидеть в одном углу, в восхищении и как бы в упоении. Посему-то совершенная мера не дана ему, чтобы мог он заниматься попечением о братии и служением слову …. Бывает время, когда благодать сильнее воспламеняет, утешает и упокоевает человека; и бывает время, когда она умаляется и меркнет, как сама она домостроительствует сие на пользу человеку. Кто же, хотя на время, приходил в совершенную меру, вкушал и опытно изведывал оный век? Доныне не знаю ни одного человека христианина совершенного или свободного. Напротив того, если и упокоевается кто в благодати, доходит до тайн и до откровений, до ощущения великой благодатной сладости; то и грех сопребывает еще внутри его. Такие люди, по преизобилию в них благодати и света, почитают себя свободными и совершенными; но погрешают в сем, по неопытности вводимые в обман тем самым, что действует в них благодать. А я доныне не видал ни одного свободного человека, и поелику в иные времена сам отчасти доходил до оной меры, то доведался и знаю, почему нет совершенного человека».

Вот вкратце суть духовных состояний и брани с помыслами.

Завершить же вопрос о христианской цели самопознания, трезвения и брани хотелось бы еще одним поучением.

**Иоанн Златоуст** (т.5, ч.1, Беседа на Пс.4): «Не так жестоко ведут войну скифы, фракийцы, сарматы, индийцы, мавры и другие дикие народы, по своему обыкновению, как гнездящиеся в душе непристойные помыслы и порочные пожелания, любовь к богатству, желание власти, привязанность к предметам житейским. И действительно так, потому что та война – внешняя, а эта – борьба внутренняя. А что бедствия, рождающиеся внутри, гораздо хуже бедствий, происходящих отвне, и обыкновенно причиняют больший вред, это можно видеть во всем. Так дерево больше повреждают черви, зарождающиеся внутри, и крепость и здоровье тела больше расстраивают болезни, зарождающиеся внутри, – чем случающиеся снаружи; и города разрушают не столько внешние враги, сколько домашние: так точно и душу обыкновенно не столько заражают бедствия, нападающие отвне, сколько болезни, зарождающиеся внутри. Но кто, имея страх Божий, совершенно прекратит эту войну, обуздает страсти, задушит различных зверей – порочные помыслы, и не дозволит им скрываться внутри, тот будет наслаждаться чистейшим и глубочайшим миром. Этот мир Христос, пришедши, даровал нам (Ин.14:27)».

Поэтому тем, кто не занимается трезвением и духовной бранью, тем надо начать это делать. А тем, кто уже идет по этому пути, пусть Господь помогает нам, грешным.

**Схиигумен Савва** (Сб. «Плоды истинного покаяния», гл. Внутренняя жизнь): «Жизнь внутренняя - это основа основ православной веры и неотъемлемая принадлежность православного христианина. Если мы не будем трудиться над собою, над своим сердцем, над своим разумом и помышлениями, то мы не спасемся. Мы должны следить, чтобы все наклонности нашего сердца были направлены к прославлению Господа и чтобы мысли наши были устремлены только к Нему Единому. Через самопознание и самободрствование мы получаем благодать и силу к приобретению жизни бессмертной».

Далее мы приведем основные виды страстных помыслов, к которым относятся и мысленные разговоры, и приведем примеры браней. Думаю, это будет полезно узнать и людям, которые имеют второе духовное состояние, т.е. имеют истинные знания и учатся применять их на опыте, тем самым очищая себя от страстей при великой помощи Божией. Но, конечно, этим материалом могут пользоваться и люди первого духовного состояния, и для них это будет и научением правым истинам и возможность примерять это на опыте.

# Глава 2. О разных видах мыслей, не относящихся к понятию «мысленный разговор»

Прежде чем начать говорить о мысленных разговорах, в этой главе кратко рассмотрим вопрос о том, откуда приходят мысли, о разных способах построения мыслей и о мысленных обращениях к себе самому. И делается это для научения право различать свои мысли, т.к. от этого зависит духовная брань со страстными помыслами, которые бывают в форме суждений и мысленных разговоров.

Заметим, что составитель осознает, что:

**Нил Синайский** (К Евлогию монаху, сл.1, гл.24): «Кто на опыте дает видеть заблуждение помыслов, тот познан будет не всеми, а только теми, которые на себе испытали это, потому что путь к ведению в этом есть опыт»,

что означает, что на тему о помыслах следует вести беседу с теми, кто стал на путь христианского трезвения за помыслами, а иначе человек может не поверить, не принять, не понять о чем идет речь. Но так как эти беседы выставляются для широкого круга читателей, среди которых могут быть опытные и не опытные, христиане и не верующие люди, то составитель будет излагать вопрос так, чтобы этот материал помог и тем, кто занимается трезвением и самопознанием, и тем, кто захочет ступить на этот христианский путь.

Также святые отцы и опыт говорит, что заниматься своими мыслями, учиться разбираться в них и т.п. христианину помогает Господь, и особенно тому, кто испытал мучения от своих помыслов, скорбел о них, вел брань, как мог, по своим силам и опыту.

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

Если же этого не происходило, то человеку будет намного тяжелее в различении помыслов, трезвении и брани с ними.

Особо хотелось бы обратиться к христианам, живущим в миру, которые самостоятельно, без опытного духовного руководителя занимаются молитвой и духовной бранью. Опыт говорит, что иногда некоторые христиане не хотят читать подобных материалов по причине того, что считают, что уже всё это знают. Но опять-таки тот же опыт говорит, что самому человеку без руководителя очень тяжело определить все те нюансы помыслов, о которых мы будем говорить. Он или остановится на общих нюансах, которые не до конца позволят научиться полному трезвению и правой брани, или будет сам очень и очень долго познавать тонкие нюансы помыслов.

Также сделаем несколько замечаний по поводу построения последующего материала.

Во-первых, чтобы не произошло путаницы у тех, кто уже знаком с мирскими учениями, или имеют своё понятие о мыслях, в этой главе перечислим основные виды помыслов, и как они расцениваются в христианском учении.

Во-вторых, так как, возможно, этот материал будут читать люди, которые не имеют опыта трезвения и знания о страстях и помыслах, то без простых примеров им будет не очень легко сразу понять, о чем идет речь. И поэтому мы вначале будем приводить немало примеров, а потом уже поучения святых отцов о том или ином виде мыслей.

## О некоторых значениях понятия «внутренний диалог» в различных не христианских учениях

Так как наша тема о мысленных разговорах (как форме страстных помыслов), то нельзя не сказать несколько слов о понятии «внутренний диалог», которое достаточно часто применяется в различных современных учениях (психологических, лингвистических, эзотерических и др.). Оно встречается в разных значениях, но роднит их то, что всё это относится к понятию «внутренняя речь», «мысленная речь» или «речемыслительная деятельность». Так, например, в научной литературе есть такие определения: внутриличностная коммуникация, автокоммуникация (аутокоммуникация), аутодиалог, интраперсональное общение, интрапсихическая коммуникация и др.

Различные учения изучают внутренний диалог на основе различных данных. Так одни исследователи (психологи) проводят эксперименты, в которых создаются искусственные ситуации и оценивается, что думают люди; но такой метод не дает видеть реальной картины обычного мышления. Другие (лингвисты) изучают внутреннюю речь по художественным произведениям, и это также является поверхностным и неточным, т.к. это творчество писателей, а не реальные ситуативные мысли. А психиатры, например, изучают их на основе высказываний вслух не всегда психически здоровых людей. Таким образом, эти методы изучения, так сказать, оторваны от жизни и привычных мыслей. (Заметим, что составитель не берется делать анализ существующих мнений, гипотез, научных учений по этому поводу, а только кратко отметит, как они согласуются и не согласуются с христианским учением).

Далее приведем примеры нескольких трактовок понятия «внутренний диалог», которые не соответствуют значению «мысленный разговор» в этой теме.

Например, некоторые психологи определяет его так:

Интернет – источник: «Внутренний диалог — понятие в психологии, описывающее процесс непрерывного внутреннего общения человека с самим собой, внутриличностной аутокоммуникации. Одним из элементов, который обеспечивает диалогизм самосознания, является рефлексия — обращение внимания субъекта на своё собственное состояние и опыт. Внутренний диалог — результат присутствия внутри сознания сразу нескольких субъектов общения. Одно из возможных объяснений лежит в области трансактного анализа, внутренний диалог может быть объяснён как взаимодействие разных эго-состояний (внутреннего ребёнка, внутреннего взрослого и внутреннего родителя)».

В этом определении есть объяснение о разных эго-состояниях, которое никак не соответствует христианскому учению.

Особо применяется термин «внутренний диалог» и в эзотерических учениях, в частности:

Интернет – источники: 1) «Внутренним диалогом, или сокращенно ВД, называют мысленный диалог с собой, который ведется практически постоянно у каждого человека. Эзотерики советуют отключать ВД, потому что он мешает тонким восприятиям душой, да и вообще не несет в себе ничего полезного. В отличие от разума, который проявляет себя в качестве ВД, душа всегда знает, чего она хочет и не хочет, она знает ответы на все вопросы, нужно лишь научиться слышать ее. Так же музыка, «осевшая» в голове, тоже считается ВД». 2) «Термин используется в эзотерических учениях, в том числе в книгах Карлоса Кастанеды. Согласно учению Кастанеды внутренний диалог является инструментом, с помощью которого человек создаёт и фиксирует свою картину мира, что делает его невосприимчивым или слабо восприимчивым к новой информации. Остановка внутреннего диалога является одной из основных задач для воина, достижение которой необходимо для изменения картины мира и получения шаманских знаний».

Есть и такое толкование понятия «внутренний диалог», как общее понимание мыслительной деятельности. В него входят: рассуждения о ведении мирских дел, мысли - планирования, самоанализ, оценка других людей, внушения совести, заучивание стихов, различные мечтания и воспоминания и мн. др.

Интернет – источники: 1) «Внутренний диалог происходит постоянно, когда вы работаете, учитесь, читаете, смотрите телевизор, разговариваете, прогуливаетесь или кушаете. Происходит постоянная оценка людей, комментирование происходящего, планирование и разбор диалога с людьми». 2). (Сайт по психологии) «В сутки в голове человека проносятся около 60 000 мыслей. Из них только около 20 действительно являются нужными и способствуют решению какой-либо задачи, все остальные беспорядочно носятся в логическом пространстве. Большинство людей постоянно ведут в мыслях так называемый внутренний диалог, разговор с самим собой. Причем этот диалог может быть о чем угодно: напевание песенок, воспоминания о каких-то ситуациях, спор с самим собой, прокручивание пережитой недавно конфликтной ситуации, проговаривание про себя речи для выступления на конференции, выученные стихотворения десятилетней давности и многое другое. Этот внутренний диалог быстро переключается с одной темы на другую или застревает на какой-то одной самой актуальной для человека на данный момент. Чем больше внутри человека беспокойства, в жизни нерешенных задач, чем больше в жизни страдания и неопределенности, тем больше он анализирует проблемные ситуации, постоянно возвращается к ним в воспоминаниях, и в какой-то момент мысленно зацикливается. Логика пытается найти выход, продолжая внутреннюю болтовню. Возникновение навязчивых мыслей, свидетельствует о нервном напряжении, внутреннем конфликте…». 3) «Внутренний диалог - явление чрезвычайно сложное и многоуровневое. Это не только "внутренний голос", но и "инвентарный перечень" - свод всех знаний, накопленных нами в прошлом, и механизм интерпретации, классификации и оценки всего происходящего с нами в настоящем, и способ планирования жизни будущей. В то же время, это процесс, накрепко фиксирующий нашу личность в неизменном состоянии». 4) «Каждый человек в повседневной жизни пользуется внутренним диалогом. Когда вы обдумываете планы на завтра или решаете, что вам купить, смартфон или планшет? Внутренний диалог это неотъемлемая часть человеческой личности. С помощью него мы составляем мнение о себе и картину мира в целом. Когда вы думаете: Андрей поступил не очень хорошо, он сделал …. В этот момент вы решаете, как относиться к Андрею, взвешивая его недавние поступки, то есть составляете мнение. Если вы станете обращать внимание на подобные моменты, то заметите, что большую часть дня вы составляете свою картину мира и мнения о ваших знакомых, друзьях, близких и большую часть времени о себе. Когда вы совершаете не очень хороший поступок, и вас начинает угнетать ваша совесть, то это тоже результат внутреннего диалога. Ведь если бы вы не думали об этом событии, то это рано или поздно перестало бы вас волновать. Но в вашей голове создаются мысли: Зачем я так сделал? Что обо мне подумали другие люди? Как я выгляжу теперь в глазах других людей? Если обдумывание таких моментов занимает небольшой промежуток времени, то это более-менее нормальное явление. Но если вы уделяете таким моментам большую часть дня, то это не очень хорошо. Ещё больше времени вы потратите на «перемалывание», если это событие повлекло за собой увольнение, ссору или другое событие которое связанно с большой эмоциональной нагрузкой. Проблема многих людей, злоупотребляющих внутренним диалогом, состоит в том, что они не осознают, что можно просто прекратить думать об этом и это перестанет вас беспокоить. …Я считаю, что внутренний диалог – это умственный процесс, с помощью которого анализируется поступающая информация, а так же выстраиваются логические связи».

В подобных определениях смешаны различные мыслительные процессы (что будет показано далее). И такое общее осознание своих мыслей недопустимо для тех, кто занимается христианским трезвением и бранью со своими страстными помыслами.

Особо отметим, что почти все практики, которые занимаются проблемой «внутреннего диалога», говорят о мыслях, как о неком ненужном «мусоре» или «болтовне».

Интернет – источники: 1) «Внутренний Диалог (ВД): Поверхностная болтовня разума, вызванная случайными мыслями; также называется обезьяньим мышлением». 2) «Внутренний диалог – это твои мысли, а точнее мысленный мусор, который ты всегда перевариваешь. Почему мусор? Потому что твой ум включается в постоянно растущий диалог внутри с самим собой, не зависимо от твоего желания. В это время ты можешь прокручивать события прошедшего дня, отмечая моменты, которые тебе понравились и не понравились. Моделировать события заново, заменяя плохие моменты на другой вариант, в котором ты выглядел бы в лучшем свете. Вспоминать старые обиды, мечтать о не сбывшемся, доказывать что-либо самому себе или другим и т.д. Этот мысленный мусор постоянно проносится мимо, а вслед за ним улетает и твое внимание». 3) «Неконтролируемый, назойливый шум мыслей в голове — это внутренний диалог. Он в голове, словно дятел в лесу, создает ненужный фон мыслей, который отвлекает от реальной жизни. Погружая в пучины рефлексии, раздумий и переживаний, человеку становится трудно собраться и сосредоточится на чем-то. Вместо полезной деятельности, люди под воздействием внутреннего диалога, становятся заторможенными и начинают витать в облаках. Что он из себя представляет? Внутренний диалог – это навязчивый разговор своего эго, своего ложного я. В отличие от продуктивного разговора с людьми — это обычный шум, происходящий в голове. Он мешает человеку быстро принимать решения, соображать и быть ориентированным на мир. Человек становится зацикленным на себе и на своих переживаниях. Фобии и страхи зачастую являются следствием внутреннего диалога, который усиливает переживания человека. Он является причиной потери концентрации на внешнем мире и отсутствию внутреннего покоя в человеке. Являясь спутником практически с самого рождения, его начинают принимать за свое собственное я, причем он является продуктом внешней среды».

В таком понимании мыслей, как мусора, заключается великий духовный вред, потому что это не «мусор», а различные страстные помыслы, которые формируют внутреннего человека, держат его в греховном состоянии и приводят его к исполнению греха (и это мы отчетливо увидим в нашей теме). И более того, в Евангелии есть такие слова Господа нашего Иисуса Христа: «от слов своих оправдаешься, и от слов своих осудишься» (Мф. 12, 37), и значит, христианин не может беззаботно и поверхностно относиться к своим мыслям и речам.

Есть и другие понимания «внутреннего диалога», в которых говорится о том, что человек мысленно с кем-то разговаривает или просто обращается к другому лицу (и именно это соответствует нашему определению «мысленный разговор»).

Интернет – источник: «(Лингвистический сайт) «Анализ коммуникантов рассмотренных внутренних диалогов позволяет выделить два вида внутреннего диалога: 1. Диалог с расщеплением внутреннего “Я” на два голоса; 2. Диалог с воображаемым коммуникантом. … При втором виде внутреннего диалога адресатом, объектом обращения героя является конкретное лицо или группа лиц. Но это лишь воображаемый диалог, который герой проигрывает в своем сознании. Он мысленно задает вопросы реальному человеку, но воображаемому коммуниканту, настоящий ответ в языковом плане отсутствует, но он возникает в представлении персонажа. От этого воображаемого ответа зависит реакция героя, которая выражается в его последующей реплике. Мы имеем дело уже не с разговором двух “Я” одного героя. Здесь присутствует одно “Я”, которое участвует в диалоге с воображаемым лицом, ставит вопросы, реагирует на ответ, ведет беседу».

Итак, мы кратко ознакомили читателя с некими трактовками понятия «внутренний диалог», применяемых в нехристианских учениях. И напомним, что сделали это для того, чтобы христиане не пользовались ими в подобных значениях.

# Раздел 2.1. От кого и какие бывают мысли

Так как наша тема о мыслях, то нельзя не сказать о том, что говорит христианское учение о том, откуда приходят мысли.

И если для христиан ответ на этот вопрос известен и очевиден, то у неверующих он вызывает недоумение, т.к. для большинства людей мысли бывают только от них самих. Поэтому для желающих познать этот вопрос скажем об этом в этом разделе. А христиане могут еще раз проверить свои знания.

## «Мы должны знать, что есть три начала наших помыслов: от Бога, от диавола и от нас»

Итак, по христианскому учению мысли имеют три начала: два из них внушения человеку, а одно – от самого человека.

**Иоанн Кассиан** (Добротолюбие, т.2, гл.6, ст. 159): «Мы должны знать, что есть три начала наших помыслов: от Бога, от диавола и от нас».

**Петр Дамаскин** (Творения, кн.1. О шестом познании): «…все помыслы бывают трех устроений: человеческий, демонский и ангельский».

**Игнатий Брянчанинов** (Аскетические опыты 1, О молитве Иисусовой, отд. 1.): «Четырех родов помыслы и ощущения действуют на молящегося: (первые два относятся к помыслам от Бога – сост.) одни прозябают из благодати Божией, насажденной в каждого православного христианина святым крещением, другие предлагаются Ангелом хранителем, иные возникают из падшего естества; наконец, иные наносятся падшими духами».

Если сказать кратко и просто, то вот как на мыслях о золоте свт. Феофан объясняет от кого и какие могут быть мысли.

**Феофан Затворник** (Письма о разных предметах веры и жизни, п.40): « … в сумме роящихся внутри нас помыслов есть ангельские, есть человеческие и есть бесовские. Человеческие помыслы, когда думают о вещах, как они есть по естеству, например о золоте как золоте, его виде, свойствах, добывании и подобном. Ангельские, когда при сем привходят добрые наведения, к добру располагающие, например, прославление Творца при взгляде на золото. Бесовские, когда порождаются наведения страстные, на зло ведущие, например, при взгляде на золото мысль повеселиться на него и подобное».

Святыми отцами определены разные характерные особенности мыслей - внушений, расположений и состояний от Бога и от диавола. Далее приведем некоторые поучения об этом.

## О чем бывают мысли от Бога, и какие при них человек переживает эмоциональные состояния

Начнем с характеристики мыслей от Бога и какие эмоциональные состояния их сопровождают.

**Иоанн Кассиан** (Добротолюбие, т.2, гл.6, ст. 159): «От Бога бывают, когда Он удостаивает нас посетить просвещением Святого Духа, возбуждая нас к высшему преуспеянию, и вразумляет нас спасительным сокрушением о том, что мы мало преуспели, или, пребывая в беспечности, были побеждены чем-либо, или когда открывает нам небесные тайны, обращает волю и намерение наши к лучшему».

**Нил Синайский** (Добротолюбие, т.2, 153 главы о молитве, 81): «Ведай, что Ангелы возбуждают нас к молитве и стоят с нами на ней, радуясь и вместе молясь о нас».

**Никон Воробьев** (Письма, п. 45): «Где Господь, там мир, свет, разум, радость».

**Антоний Великий** (Добротолюбие, т.1, О доброй нравственности … в 170 главах, 52): «Чистая душа, будучи добротна, освящается и осиявается Богом, и тогда ум помышляет о добром и рождает боголюбивые намерения и дела».

**Схиигум. Савва** (Путь к совершенной радости, гл. Мысли): «Помысл от Бога приходит с тихостью и радостью. … Добрый Ангел тих, скромен, кроток, мирен. Он внушает чистоту, справедливость, целомудрие, ласковость, снисходительность, любовь и благочестие».

**Паисий Величковский** (Крины сельные …, сл.42): «Божие благоволение во всех наших намерениях кротко, благонадежно и несомненно; не только в добром деле нашем, но и в беззаконии нашем. Бог с кротостью долготерпит и ожидает нашего покаяния».

 **«Пастырь» Гермы** (запов.6,2): «Два ангела с человеком: один добрый, а другой злой. Я спросил…: «Каким образом, господин, я могу распознать их, если оба ангела живут со мною?» «Слушай и разумей. Добрый ангел тих и скромен, кроток и мирен. Поэтому, войдя в твое сердце, постоянно будет внушать он тебе справедливость, целомудрие, чистоту, ласковость, снисходительность, любовь и благочестие. Когда все это вселится в твое сердце, знай, что добрый ангел с тобою: верь этому ангелу и следуй делам его».

Также заметим, что:

**Схиигум. Савва** (Путь к совершенной радости, гл. Мысли): «Конечно, говорить о принятии мыслей от Бога и Ангелов могли лишь святые и подвижники благочестия. На людей же, находящихся в стадии очищения, влияют и Ангелы, и лукавый дух».

**Макарий Египетский** (Духовные беседы, б.12): «…целый мир ходит и занимается своим, делами своими на земле; но Божие око взирает на самый ум и на помышления, как бы всматривается в них, и не замечает, не входит с ними в общение, потому что не помышляют ни о чем благоугодном Богу. Представь себе гостиницу, непотребный дом, места, где бывают безчиния и распутство; благочестивые проходят мимо и не оскверняются, они, видя не видят, это как бы мертво для них. Так и Бог, хотя взирает на отступивших от слова и заповеди Его, но как бы не замечает, не входит там в общение, и не упокоевается в помыслах их Господь».

**Симеон Новый Богослов** (Слова, сл.8): «…прежде всего, надлежит сделаться верным и с Богом примириться и содружиться, испросив у Него отпущение всех прежних грехов, словом, делом и помышлением соделанных. Душа, с Богом примирившаяся и содружившаяся, бывает кроткою, смиренною и сокрушенною. Это и служит признаком примирения и содружения с Богом. Ибо Бог обыкновенно эти первые дает дарования верующим, то есть кротость и смирение. Душу же кроткую и смиренную уже не борют демоны, как прежде, ни сластолюбием, ни сребролюбием, ни славолюбием, и таким образом чрез эти два дарования Христовы душа обретает покой и не бывает смущаема никакими чуждыми и неуместными помыслами. … И это невозможно ни для какого человека, ни для мирянина, ни для монаха, ни для отшельника, ни для клирика, ни для диакона, ни для священника, ни для архиерея, если душа каждого из них не соделается причастницею Святого Духа, по мере веры их во Христа».

## О чем бывают мысли от бесов, и какие эмоциональные состояния при них переживает человек

В разделе 1.2. «К мысленным разговорам располагают бесы и этого не знают большинство людей» и в отдельной теме «О прелести» мы уже много говорили о бесовских действиях. Но скажем об этом еще раз для того, чтобы показать, о чем бывают мысли от них и какие эмоциональные состояния при них переживает человек.

Духовная беда многих людей заключается в том, что они не знают о том, что бесы постоянно внушают помыслы, и люди приписывают всё себе.

**Макарий Египетский** (Духовные беседы, б. 15, 47): «…видимый мир, от царей и до нищих, весь в смятении, в нестроении, в борьбе, и никто из них не знает тому причины, то есть этого явного зла, привзошедшего вследствие Адамова преслушания, этого жала смерти; потому что прившедший грех, как разумная некая сила и сущность сатаны, посеял всякое зло: он тайно действует на внутреннего человека и на ум, и борется с ним помыслами; люди же не знают, что делают сие, побуждаемые чуждою некою силою, напротив того, думают, что это естественно, и что делают сие по собственному своему рассуждению. Но в самом уме имеющие мир Христов и озарение Христово знают, откуда воздвигается все это».

**Николай Сербский** (Символы и сигналы, гл. 12): «Человек обычно считает, что все его мысли - это его собственность, его произведение, исходящее от него самого. Между тем, это неверно, ибо тем самым человек провозглашает свой дух некой абсолютной частью, которая не подвергается воздействию духовных сил, ни добрых, ни злых. По сути, на дух человеческий оказывают влияние множество духовных сил, точно так же, как на тело действует множество различных физических сил».

Итак, вот что говорят святые отцы о мыслях и переживаниях от бесов.

**Никон Воробьев** (Письма, п. 45): «Где дьявол, там расстройство, мрак душевный, омрачение разума, отчаяние, готовность на всякое зло».

**Исихий Иерусалимский** (Добротолюбие, т.2, К Феодулу …, гл.46, 47): «…лукавый, будучи умом бестелесным, не иначе может прельщать души, как чрез мечтание и помыслы».

**«Пастырь» Гермы** (запов.6,2): «Послушай и о действиях ангела злого. Прежде всего, он злобен, гневлив и безрассуден, и действия его злы и развращают рабов Божиих. Поэтому, когда войдет он в твое сердце, из действий его разумей, что это ангел злой».

**Феофан Затворник** (Письма о разных предметах веры и жизни, п.40): «К бесовским же должно отнести премножество мыслей пустых, праздных и кажущихся добрыми, но могущих привести не к добру,— особенно когда они рождаются во время добрых занятий,— во время молитвы и чтения душеполезного и подобного, и отвлекают от них».

**Иоанн Кронштадтский** (Моя жизнь во Христе, ст.109): «…когда в тебе недобрые помыслы или недобрые сердечные движения, тогда - худо, тяжело; когда ты внутренне смущен, тогда в тебе дух злой, дух лукавый. Когда в нас дух лукавый, тогда при сердечной тесноте и смущении мы обыкновенно чувствуем трудность дойти сердцем до Господа, потому что злой дух связывает душу и не допускает ее возвышаться к Богу».

Поэтому следует помнить, что если мысли несут, например: беспокойство, сомнения, возмущения, гнев, страх за свое благополучие, довольство собой, мечтательность, рассеяние при молитве, то это - бесовские внушения. А если мысли несут спокойствие, терпение, покаяние, сострадательность и т.п., то это - мысли от Бога.

## Разные мысли бывают от человека, но многие из них это плоды помыслов от бесов

Третье начало мыслей – сам человек.

**Феодор Студит** (Огласительные поучения, п.9): «…иные помыслы приходят к нам сами, а иные приносят нам разбойники бесы, с намерением потопить в житейском море корабль души нашей».

(Это очень обширный материал и перечислим только некоторые моменты)

 У души бывают мысли простые, действительно добрые, затем злые, порочные, страстные, и мысли, в которых добро смешано со злом.

**Петр Дамаскин** (Творения, кн.1. О шестом познании): «Человеческий помысел бывает, когда взойдет на сердце простая мысль о каком-либо создании, например, (вспомнится) человек, золото или что-либо иное из чувственных творений».

**Иоанн Кассиан** (Добротолюбие, т.2, гл.6, ст. 159): «А от нас помыслы происходят, когда естество вспоминает то, что мы делаем, или сделали, или слышали».

**Бл. Диадох** (Добротолюбие, т.3, Подвижническое слово…, гл.83): «Износит сердце и само из себя помышления добрые и не добрые…».

Итак, в грешнике действуют помышления добрые и злые, добродетельные и страстные (и у каждого они бывают в разной мере). И именно поэтому человек бывает иногда добр, иногда зол, иногда прощает, иногда нет, иногда любит, иногда ненавидит и т.д.

Но, в общем, все мысли грешника, особенно у духовно не просвещенного, в основном страстные и исходящие от бесов (хотя он этого не видит и не понимает).

**Макарий Великий** (Духовные беседы, б.16): «В нас же действует зло со всею силою и ощутительностью, внушая все нечистые пожелания; однако же, срастворено с нами не так, как иные говорят сие о смешении вина с водою, но как на одном поле растут и пшеница сама по себе, и плевелы сами по себе, или как в одном доме находятся особо разбойник, и особо владетель дома. Источник изливает чистую воду; но на дне его лежит тина. Если возмутит кто тину, — весь источник делается мутным. Так и душа, когда бывает возмущена, срастворяется с пороком. И сатана чем-то одним делается с душею; оба духа во время блуда или убийства составляют что-то одно. … Впрочем, в иное время самостоятельная душа действует сама по себе, и раскаивается в своих поступках, плачет, молится, и приводит себе на память Бога».

**Симеон Новый Богослов** (Слова, сл.24): «По причине преступления Адамова расстроились силы естества человеческого, то есть ум, желание, чувство. Почему может он умствовать, но умствует неправо; может желать, но желаниями неразумными; может являть ретивость (гнев, раздражение, рвение), но бессмысленно. От сего мысли и помышления его, то, как он о чем думает и как что представляет, и то, что и как чувствует, все это криво и ошибочно. Враг наш диавол с клевретами своими бесами, произведший первое падение, мысленно втесняется в сие наше внутреннее настроение, паче и паче возмущает его и, держа нас в нем, как в облаке каком мрачном, заставляет во всем творить его хотения на пагубу самим себе».

**Василий Великий** (Подвижнические уставы подвизающимся в общежитии и в отшельничестве, гл. 17): «… два способа, которыми непристойные мысли приводят в смущение здравый рассудок: или душа по собственному нерадению блуждает около того, что для нее неприлично, и от одних мечтаний переходит к другим, самым бессмысленным; или бывает сие по злоумышлению диавола, который старается представлять уму предметы непристойные, и отводит его от созерцания и внимательного рассматривания предметов похвальных».

Но изначально извращенный порядок мышления произошел от диавола и бесов, которые «внедрили» скверные помыслы, посеяли искаженные нравственные ценности, научили «дурным нравам» и делам, обратили ум к земным, плотским мыслям и т.п.

**Макарий Великий** (Великое послание и слова, сл.61): «Бог создал его (человека) Своими руками как существо, одаренное славой, разумное; но затем путем обмана и обольщения страшный змий и враг истинного Царя, воспользовавшись тем, что человек преступил заповедь Божию, напал на Град Божий и взял душу в плен, и весь порядок ее мышления подчинил себе, и внедрил в нее скверные помыслы …. И установил враг завет против Царя: закон греха, и поставил в душе мрачные изображения, исполненные различных страданий (страстей – от сост.), и отчеканил в ней серебро (то есть ценности), ничего не стоящее и скверное, и научил ее дурным нравам, и ввел в нее полчища своих стражников и лукавых духов, чтобы держать ее и весь круг ее мышления в своих руках … и принудить ее делать его дело и поступать по его дурной воле. Он ее сгубил, и обесчестил ее непорочность, и завязал ей глаза, чтобы она не могла увидеть своего Владыку; да и самую Истину заточил в мрачной мельнице, разграбив ее на житейские заботы и на плотские, материальные и земные помышления, и вывел в ней источник, источающий грязь беззакония и постыдных вожделений и вредных испарений; он разогнал и обратил в рабство ее слуг, то есть охранителей в ней помыслов, и снял с нее одеяние славы, и облек ее в одежду бесчестия и нечистоты; исполнил ее желчью и горечью; и вследствие продолжительной привычки и долгого заключения она уже и не помнила своего Царя, ни прежней свободы, но думала, что с самого начала она была таковой (несчастной и жалкой)».

И именно поэтому страстные помыслы святые отцы обозначают бесовскими помыслами.

## Христиане должны учиться различать помыслы

И в заключение этого вопроса скажем, что христиане должны учиться различать помыслы (но, к сожалению, опыт говорит, что не все и не всегда стараются это делать).

**Схиигум. Савва** (Путь к совершенной радости, гл. Мысли): «Мы обычно не обращаем внимания, откуда появилась новая мысль, отчего зародилось желание? А ведь это так важно понять и определить. Шло ли оно справа — от Ангела Хранителя, или слева — от лукавого духа».

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

**Варсонофий Оптинский** (Душеполезные поучения преподобных Оптинских старцев, Помыслы): «Для того чтобы различать, откуда приходят помыслы, внушаются ли они Богом, или враждебной силой, или происходят от естества, требуется великая мудрость».

**Феофан Затворник** (Толкование на книгу св. Ермы, 3, 6): «Помни, что при каждом человеке есть два ангела: добрый и злой. Один влечет его к делам добрым, а другой к грехам и порокам. Внимай же себе, и к первому склоняйся, а второго отревай (не принимай, отталкивай – от сост.), по внутренним помыслам сердца догадываясь, какой из них дает тебе в ту пору уроки и хочет властвовать над тобою».

Нельзя не сказать и то, что:

**Иоанн Лествичник** (Лествица, сл. 26): «Одни совершенные могут всегда распознавать какое помышление возникает в душе от собственной ее совести, какое происходит от Бога, и какое от бесов. Ибо сначала бесы не все противное нам тайно влагают. Потому и предмет сей весьма темен».

**Иустин Попович** (Толков. 1-е посл. …Иоанна Богослова, гл.4): «Наш человеческий мир является жилищем духов разных видов и сортов. Для христианского сознания мир является просто разбойничеством и искушением этих духов, которых трудно различить. Поэтому "различение духов" является вместе и даром Духа Святого, и достижением человека. Святой Дух дает человеку благодать различения духов, "испытание духов" (1Кор. 12:10). И это дается тому человеку, который имеет веру и другие добродетели, составляющие его постоянный евангельский подвиг. Этот подвиг есть вместе и дело благодати Божьей, и дело свободной воли человека. Человек глубоко наставляется и тренируется в различении духов и постепенно совершенствуется. Только совершенные имеют дар различения духов для полной и четкой ориентации, для полного и четкого знания и различия добра и зла в их существе. Поэтому богоносный апостол Павел благовествует: «Твердая же пища свойственна совершенным, у которых чувства навыком приучены к различению добра и зла» (Евр. 5:14). И это значит: способность различения добра и зла, добрых и злых духов созидается духовным подвигом, духовным упражнением, духовной борьбой. И это прежде всего благодатная практика, созидающая благодатную мудрость, которая одна, когда находится в человеческом мире духов, может различать духов, от Бога ли они или нет».

**Феофан Затворник** (Письма о духовной жизни, п. 7): «Так как у неочищенной души трудно различить внутри собственно Божие слово, ибо в ней много словес, как при смешении языков у вавилонской башни, то определить себя на безусловное ему следование небезопасно, - зайдешь к мечтательным теориям, планам и предприятиям пагубным».

Итак, нам, грешным, еще не под силу различать какие мысли от Бога, какие от врага и какие по человеческому естеству, т.к. это результат определенного духовного пути, но святые отцы оставили нам поучения о признаках разных помыслов.

На этом закончим краткий обзор от кого бывают помыслы, но будем об этом упоминать еще не раз.

# Раздел: 2.2. Об основных способах построения мыслей по их направленности

Некоторые люди говорят, что в мыслях разговаривают, только сами с собой. Фактически это так, т.к. внутренняя речь по своей сути является монологической речью, когда человек говорит для себя (хотя нередко представляется, что для кого-то), а также говорит и слышит только он.

Но при этом, во-первых, во внутренней речи человек может говорить от своего лица и от лица другого человека. И, во-вторых, он может обращаться к себе, а может обращаться к кому-то. И это явно видят многие люди, например:

Интернет – источники: 1) «Я привыкла быть одна, а поговорить-то хочется, вот и разговариваю сама с собой. Представляю, что передо мной стоит какой-нибудь человек, и я ему что-то усердно объясняю и растолковываю или рассказываю какую-нибудь прикольную историю. Ещё люблю перекинуться парой слов с Э., (его плакат) у меня на двери висит». 2) «Задумавшись, я поняла, что я сама к себе вообще никак не обращаюсь!!! Я либо размышляю о чем-то от первого лица, либо представляю или прокручиваю в голове разговор с кем-то другим, либо, когда сержусь или довольна собой, мысленно иногда говорю (не себе, а про себя, как бы самой себе): "Вот дура-то! Идиотка!" или "я смогла", "у меня получилось"... Ну и в таком роде. Так вот, это для меня открытие: я никогда не разговариваю сама с собой, всё время с кем-то»

(И наша тема именно о таких мысленных обращениях к другим людям)

## О разных направлениях внутренней речи

Но прежде чем начать говорить о мысленных разговорах с кем-то, в этом разделе кратко рассмотрим вопрос о разных способах построения мыслей в зависимости от того, к кому направлена внутренняя речь. И делаем это для того, чтобы разграничить разные виды помыслов, различение которых помогает в деле трезвения и брани с помыслами.

Во-первых, есть построение мыслей в форме повествовательного суждения, в котором нет обращения к кому-то, т.е. оно безадресное (но оно представляется не прямым обращением к себе), а также это некая логическая позиция в ходе рассуждения. Например, женщина думает: «Молока нет. Забыла. Памяти нет. Позвонить (мужу), купит». Если при этом нет представляемого слушателя, то это можно обозначить «чистым монологом» или, точнее сказать, размышлением, суждением или рассуждением, обращенным ни к кому, но, по сути, к себе. Заметим, что составитель не называет «мысленным разговором» такие мысли–суждения с логической позицией (это отдельный вид мыслей - рассуждений, о которых речь следует вести в теме о рассудительности). Опыт говорит, что таких чисто логических мыслей–суждений бывает сравнительно редко. Обычно они чередуются с мысленными разговорами, когда ты что-то рассказываешь кому-то, или с прямыми обращениями к себе.

Во-вторых, есть мысли в форме прямого обращения к себе от первого лица («я») и от второго («ты»). Например: «Молока нет. Ты (я) что забыла купить? – Забыла. – Ну, у тебя (у меня) и память! Так позвони мужу, пусть купит». Мысли такого плана бывают разных видов (подробней скажем об этом чуть далее).

В-третьих, есть построение мыслей в форме мысленного обращения к другому человеку, которая бывает в форме прямой речи, адресованной собеседнику (т.е. мысленный разговор).

Такие фразы к другому человеку бывают двух видов. Первый – это когда ты говоришь кому-то, но тот другой не отвечает. И второй – когда другой что-то говорит (это может быть повторение реальных когда-то сказанных им слов, а может быть твоим предположением его слов). Например: женщина думает: «Молока нет. Позвони (мужу)», и мысленно говорит мужу: «Зайди в магазин, купи молоко, а то я забыла», и муж не отвечает или отвечает: «Вечно ты забываешь» (так он обычно ей говорит).

В-четвертых, есть монолог, направленный к Богу, называемый молитвой.

**Феодор Студит** (Наставления, 274): «…добра молитва, потому что окрыляет ум и делает его собеседником с Богом».

**Симеон Новый Богослов** (Слова, сл.8): «Молитва и пение божественных псалмов не что иное есть, как беседование с Богом».

Здесь нельзя не отметить, что:

**Феофан Затворник** (Сборник слов на Господские, Богородичные и торжественные дни, 25. Слово в день рождения … имп. А. Н.): «…человек создан по образу и подобию Божию и предназначен для вечного блаженства в живом общении с Богом»,

и поэтому:

**Антоний Великий** (Добротолюбие, т.1, О доброй нравственности…, гл.97): «Величайшая болезнь души, крайняя беда и пагуба, – не знать Бога, все создавшего для человека и даровавшего ему ум и слово, коими, возносясь горе, может он вступать в общение с Богом, созерцая и прославляя Его».

**Григорий Нисский** (Опровержение Евномия, ч.2, кн.8): «…В умопостигаемом … естестве истинную жизнь составляет общение с Богом, а отпадению от Него название — смерть».

(О молитве мы сейчас говорить не будем, т.к. наша тема о страстных помыслах, а только заметим, что во время молитв мы, грешные, умудряемся вести мысленные разговоры с образами людей)

В-пятых, есть и обращение к предметам, но обычно это произносится вслух.

Все эти виды внутренней речи в христианском учении иногда обозначаются как «речь в сердце».

**Бл. Августин** (О Троице, кн.15, ст.17,18): «…даже если не звучат слова, тот, кто думает, проговаривает в своем сердце. Об этом-то и сказано в книге Премудрости: «Неправо умствующие говорили сами в себе» (Прем.2,1). Смысл слов «говорили сами в себе» объясняется тем, что о них говорится как об умствующих. Нечто подобное этому обнаруживается в Евангелии, когда говорится, что некоторые из книжников, услышав, что Господь сказал расслабленному: «Дерзай, чадо, прощаются тебе грехи твои, «сказали сами в себе: Он богохульствует». Ибо что же означает, что они «сказали сами в себе», как не то, что они помыслили? И далее: «Иисус же, видя помышления их, сказал: для чего вы мыслите худое в сердцах ваших?» (Мф.9,2-4). Это мы находим у Матфея. Лука же передает то же самое таким образом: «Книжники и фарисеи начали рассуждать, говоря: кто это, Который богохульствует? Кто может прощать грех, кроме одного Бога? Иисус, уразумев помышления их, сказал им в ответ: что вы помышляете в сердцах ваших?» (Лк.5, 21-22). Итак, каким образом в книге Премудрости говорится «умствующие говорили в себе», таким же образом здесь сказано «начали рассуждать, говоря». Ибо и там, и здесь показывается, что они говорили в себе, в своем сердце, т.е. говорили в помышлении. Ведь они говорили в себе, и было им сказано: «Что вы помышляете?». Так же и Сам Господь говорит о том богатом человеке, у которого был хороший урожай в поле: «И он рассуждал сам с собою» (Лк.12, 16-17). Следовательно, некоторые речения являются помыслами сердца, у какового есть также и уста, как показывает Сам Господь, когда Он говорит: «Не то, что входит в уста оскверняет человека; но то, что исходит из уст оскверняет человека» (Мф.15, 11). В одном суждении Он охватил оба имеющихся у человека вида, один из которых - телесные уста, другой вид - уста сердца».

Далее следует напомнить и о состоянии мысленной силы человека. Дело ума (рассудка), это:

**Феофан Затворник** (Беседы на Пс.118, ст.7): «…уменье определить, как в каком случае поступить наилучшим образом…».

**Феофан Затворник** (Что есть духовная жизнь …, п.6): «… дело (рассудка) рассуждать, обдумывать и находить требуемые решения. Понаблюдайте за собою - и найдете, что ничего у Вас не делается без обдумывания и соображения. Всякую малость приходится обсуждать. …Рассудок Ваш все роется, ища, что такое есть какая-либо вещь, откуда она и для чего она и прочее. Когда же найдете сами такое решение или, выслушав его от других, согласитесь с ним, обыкновенно говорите: «Теперь понимаю, толковать больше нечего, дело решенное». Это решение дает покой Вашей мыслительности относительно занимавшего Вас предмета. Тогда рассудок Ваш обращается к другим предметам…».

Но, к сожалению, мыслительная деятельность у грешника не такая стройная и непогрешительная.

**Феофан Затворник** (Что есть духовная жизнь …, п.6): «Между тем, что видим в нашей мысленной области? Непрерывное движение образов и представлений без всякой определенной цели и порядка. Помышления за помышлением восстают и то идут в ряд, то поперечат друг другу, то забегают вперед, то возвращаются назад, то отбегают в сторону, ни на чем не останавливаясь. Это не рассуждение, а блуждание и рассеяние мыслей; следовательно, состояние, совсем противоположное тому, чем бы следовало являться нашей мыслительной силе, - болезнь ее, столь внедренная в нее и общая всем, что вы ни одного не найдете человека, который бы мог постоянно вести серьезный труд мышления, не подвергаясь рассеянию и блужданию мыслей, отрывающих его от дела и увлекающих в разные стороны».

И это мы увидим далее на примерах мыслей, в которых происходит планирование текущих дел, и на примерах мыслей, которые возникают при внешнем наблюдении, например, при ходьбе по улице.

Что же касается внутренней речи вообще, то это внутреннее слово при молчащих устах, которое имеет несколько функций, о которых мы также скажем далее.

**Никифор Уединенник** (Добротолюбие, т.5, гл. Самого Никифора): «Ведомо тебе, что словесство (говорение) всякого человека находится в персях (в груди) его. Ибо внутри персей, когда молчат уста наши, говорим мы и совещаемся с собою и молитвы творим, и псалмопение совершаем, и другое некое».

# 2.2.1. Какие виды внутренней речи не относятся к мысленным разговорам и являются естественными и относительно бесстрастными

А теперь кратко остановимся на вопросе, какие виды внутренней речи не относятся к мысленным разговорам.

## Проговаривание при чтении

Вполне очевидно, что к мысленным диалогам не относится, когда человек что-то читает, и это внутреннее проговаривает.

Интернет – источник: «Когда я читаю книгу, я проговариваю про себя, как бы вслух, текст книги».

(То же самое происходит и при чтении молитв).

Это обозначается в словарях и энциклопедиях словом «субвокализация».

Интернет – источник: «Субвокализация – это «речь», которая иногда появляется при чтении. В зависимости от теоретических установок автора, этот термин может употребляться в отношении: (а) едва слышимого шепота; (б) движений губ, языка и челюстей; (в) мелких паттернов мышечного напряжения в гортани, обнаруживаемых только с помощью электромиографических пишущих устройств; (г) совершенно имплицитных (невыраженных), скрытых, психических процессов, недоступных наблюдению с помощью физических средств. Имеется ряд синонимов, например, субвокальная речь, имплицитная речь, бесшумная речь, скрытая речь».

Понятно, что сам по себе этот процесс не является греховным и страстным. А некоторые люди говорят, что проговаривание мешает им много и быстро читать (но мы не будем об этом говорить).

Но, несмотря на то, что это не относится к понятию «мысленный разговор», мы все же скажем о том, как через чтение могут проявляться страсти и неправости.

Казалось бы, о какой неправости или каком проявлении страстей может идти речь в этом случае?

К сожалению, и здесь мы, грешники, умудрились привнести страстность. Но не в отношении естественного невольного проговаривания, а в отношении того, как мы читаем (и особенно молитвы и духовное чтение).

Во-первых, при чтении некоторые люди могут разыгрывать в воображении некие спектакли. Это более свойственно при чтении художественной литературы.

Интернет – источник: «…иногда читаю по ролям, чтоб интересней было. При этом каждую книгу я читаю разным голосом, но это происходит как бы само по себе. Могу подключать фантазию к прочтению книги - по ходу чтения выстраиваю образы, зачастую я вижу глазами того человека, который рассказывает».

Подобное фантазирование является мечтательностью; а как мы уже не раз говорили, это страстная привычка, от которой христианин должен избавляться.

Во-вторых, при чтении, например, духовной литературы или Святого Писания при рассеянии внимания может представляться, как человек рассказывает прочитанное кому-то: и понятно, что это началось мечтание о себе, как учащем другого.

**Древний Патерик** (гл.8, 20): «Авва Амун Раифский говорил авве Сисою: «когда я читаю Писание, то помысл внушает мне искать изящного слова, дабы я мог что-либо сказать пред людьми». - Нет нужды стараться об этом, сказал ему старец; но лучше в чистоте ума приобретай себе то, о чем надобно помышлять и говорить».

В-третьих, что может говорить о страстности при проговаривании при чтении, но обычно вслух, это – красование своим голосом или интонацией. Это происходит от страстей тщеславие и гордость. И именно поэтому святые отцы говорили:

**Григорий Синаит** (О безмолвии, гл.11): «Да будет твое чтение наедине, (чуждое) тщеславия голосом, исходя (без притязания) на изящество произношения или изысканность речи и без звукового удовольствия».

В-четвертых, при чтении часто бывает рассеяние внимания, когда взгляд движется по тексту, а думаешь о другом; что дает непонимание прочитанного. Об этом много говорится в христианском учении относительно произнесения или чтения молитв.

**Симеон Новый Богослов** (Слова, сл.9): «… устами будет произносить или читать молитву, и ушами слушать, а ум его будет оставаться бесплодным; и не только это, но он не будет стоять на одном, а будет кружиться там и сям и помышлять о том, о чем не подобает, держа притом ту мысль, будто ему неотложно необходимо обдумать то, о чем думает, и позаботиться о том, в чем прельщается, не понимая, что состоит в сие время рабом мысленного тирана диавола, и им мысленно влачим бывает туда и сюда».

**Цветник священноинока Дорофея** (гл. 40): «Не кончиком языка произноси молитву, а всем усердием собирай трех воедино: тело, душу, и ум. Кто молится и служит, не внимая разумом, не получит награды от Бога, а только еще больше прогневает Его своим нерадением. Как наливающий воду в дырявую бочку не может ее наполнить, так и молящийся невнимательно не получит награды. Следует не просто произносить псалом, или прочитывать молитву, или проговаривать канон, словно выполняя свой обычный урок, но псалмами, молитвами и канонами усердно обращаться к Богу. Бог требует и желает от нас не количества псалмов, молитв и канонов, а безмятежности и непоколебимости ума (т.е. ни о чем не думать параллельно – от сост.). Многие молятся. Тысячи молитв совершают языком своим и губами, произносят и прочитывают множество псалмов и канонов, а умом не внимают собственным словам. Размышляют о суетном, мерзком и тленном мира сего. Язык говорит, а ум и не понимает, что говорит язык. Как же тогда Бог услышит и будет к тебе милостив, если и сам не знаешь, что говоришь, о человек? И как сможешь постигнуть глубины книжные: чем спастись и чем все святые спасались? Не количества хочет от нас Бог, а чтобы мы чаще принимались за молитву со страхом и умилением. И Пахомию Великому ангел Господень, посланный от Бога, велел чаще становиться на молитву, в любое время».

В-пятых, читать можно быстро и медленно. При быстром чтении написанные слова произносятся не до конца. А при медленном чтении – они произносятся четко.

Опыт говорит, что многие люди привыкли читать быстро, и продолжают это делать при чтении молитв, Святого Писания или духовных учений.

**Тихон Задонский** (Сокровище духовное…, ст.157): «Молитвы, каноны и стихи церковные, со скоростью и без рассуждения и внимания читаемые, не что иное, как только один шум, как сам видишь, христианин; и более они, так читаемые, Бога раздражают, нежели умилостивляют. Таковые, хотя часто мнят, что молятся, однако же никогда не молятся. Лучше пред Богом сказать от сердца и со смирением и благоговением два или три слова, нежели много прочитать молитв и канонов без рассуждения и со скоростью».

Для навыка внимательного чтения молитв следует читать их неспешно и четко проговаривать слова.

**Тихон Задонский** (Сокровище духовное…, ст.157): «Посему должно непременно внимать читаемым словам молитвы, и к ним ум и рассуждение свое привязывать, и думать, что в молитве пред Богом стоим и Ему говорим, и молимся, и милости у Него просим, — и так обучаться истинной молитве».

**Феофан Затворник** (Письма к разным лицам, п.64): «Начинать читанием начальных молитв, углубляясь в них, с протяжною расстановкою. Всего лучше читать на память».

**Феофан Затворник** (Рукописи из келии-2. Наставление св. Феофана мирянину о молитвенном правиле): «Читать молитвы неспешно, вникая в слова, читать умом, а не языком».

**Феофан Затворник** (Письма, п.320): «Проговаривать молитвенные слова неспешно, будто на распев».

**Феофан Затворник** (Письма, п.377): «Никогда молитв спешно не проговаривайте, а не спеша, с мыслями и чувствами, кои выражаются в читаемых молитвах».

Итак, именно при духовных чтениях и молитвах должна быть невысокая скорость чтения с четким проговариванием читаемого.

И, в-шестых, читать молитвы можно «для галочки», чтобы считалось, что ты совершил правило, и при этом не заботиться о чувствовании того, что произносишь в молитве. Против этого святые отцы говорят:

**Феофан Затворник** (Письма к разным лицам, п.43): «Положите себе законом никогда не читать молитвы, чтоб только вычитать положенное, а чтоб быть в молитве под действием чтения. Читайте положенное, как пособие — держать себя в молитвенных помышлениях и чувствах. Так действуя, вы навыкнете всегда во время молитвословий быть в чувстве к Богу, и ум ваш, будучи привлекаем сим чувством, будет стоять в памяти Божией. Если затем и во время чтения душеспасительных книг вы будете иметь в виду не количество чтения, а то же, что и при молитвословий, то есть светлое разумение читаемого с соответственными чувствами; то ум и при этом будет в сердце, и память Божия не отойдет от вас и при этом занятии. С продолжением времени все больше и больше вы будете разогреваться сердцем молитвенно, собирая туда и ум для неотходного предстояния пред Богом. Время это будет для вас сладким временем, и вы будете ожидать его приближения, как праздничного пира».

## Мысленное проговаривание для большей концентрации внимания

Есть внутренняя речь в форме проговаривания своих действий для большей концентрации внимания, которая также не относится к понятию мысленный разговор, а относится к мыслям – рассуждениям, направленным безадресно или непрямо к себе (в отличие от прямого обращения к себе, когда человек сам у себя спрашивает и сам отвечает). Такие проговаривания нередко произносятся вслух.

Интернет – источник: 1) «Я разговариваю, когда делаю какую-то важную работу. Вслух проговариваю все цифры, ну у нас все так экономисты под нос себе бурчат». 2) «Иногда в магазине, когда без мужа хожу, тоже сама с собой разговариваю... И самое интересное, что мне отвечают! Например, держу сыр в руках: «так, так, посмотрим, срок годности, так, производство…». И обязательно какая-нибудь бабушка присоединится». 3) «Для детей проговаривание своих действий абсолютно необходимо для правильного развития речи и личности вообще. Взрослому человеку, проговаривая свои действия, намного легче сосредоточиться на текущей задаче: подключается "моторная память". В целом, на мой взгляд, разговор с самим собой вслух - это эффективный психологический приём. Попробуйте элементарный опыт: возьмите любые два незнакомых телефонных номера, один попробуйте набрать, запомнив мысленно, другой - предварительно прочитав его вслух. Почувствуйте разницу».

Например, о таких естественных проговариваниях и концентрациях ума свт. Нил говорит следующее:

**Нил Синайский** (К досточтимейшей Магне …, гл. 26): «…тело, трудящееся над делом, удерживает при себе мысль, которая не меньше глаз должна наблюдать за тем, что делается, и содействовать телу для непогрешительности в действии».

Также скажем несколько слов о том, что при телесном труде человек произносит краткие реплики, касающиеся труда. Это могут быть слова, выражающие удовлетворение или неудовлетворение результатами своего труда, а также мысленное планирование своих действий. Эта речь в большей степени представляет собой констатации. Например: человек моет грязный пол и думает: «Какой грязный. Вот тут еще помыть. Плохо отмывается. А это что за пятно. Отмылось. Вода уже грязная. Поменять…».

Но телесный труд может выполняться чисто механически, и только иногда звучат констатации, а человек в это время или фантазирует, или с кем-то ведет мысленные разговоры, или рассуждает над какой-то проблемой и др. Например: «Какой грязный. Это же вчера муж заляпал маслом. Пришел выпивший. (Звучит повтор вчерашнего разговора) Пожарь мне картошку - Я занята с уроками детей - У тебя никогда нет времени на мужа. Ну, тогда я сам пожарю, путь тебе будет стыдно, что муж после работы сам себе готовит еду…» (В воображении видится, как он жарит картошку и летят брызги масла) Плохо отмывается. - Вот бери и мой сам… Сколько можно пить? Ты же обещал….» Отмылось».

## Мысленное комментирование и оценка

Также некоторые люди называют «разговором с самим собой» констатацию, комментирование, рассуждение об увиденном или услышанном и оценку действий других людей. Такие мысли также не являются «обращением к себе» или «мысленным разговором». Это оценочные суждения, которые бывает бесстрастными и страстными.

Пример относительно бесстрастных суждений:

Интернет – источник: «В коридоре кто-то топает. Каблуки наверно высоченные. Всё ж те серые сапоги – плохие …».

А вот примеры страстных суждений, в которых может быть осуждение, возмущение, злость и т.д.

Интернет – источники: 1) «(Думаю) Женщина отказалась делать фотки за 150, странная такая, из-за своей дури лишила себя заработка…. А парень согласился за двадцать пятку, наверное, это для него секундное дело…. Или мы ему понравились? Или это мне просто повезло?...». 2) «(Думаю) эти проблемы, которые он сейчас всем рассказывает, это проблемы личные и никого не касаются. Знает один, знают все. Вот что меня и злит, если ты больной иди в больницу, там тебе помогут. И не надо здесь каждому свои проблемы рассказывать». 3) «С утра встанешь и начинаешь себе под нос бубнить: «Какой дурак брал мою зубную щетку?» или «И кто догадался коту сухой корм насыпать прямо в рыбу? Сами бы жрали такой коктейль...» или «И кому так жарко, что зимой форточку открывать надо настежь?» ну или «Какой идиот положил на мой сканер том Энциклопедии?» Вот так и ходишь и возмущаешься себе под нос... Зато легче становится и до реальных скандалов дело не доходит... Потом на работу выходишь, и тоже начинается: «Какой козел придумал работу? И какой дурак...» ну и так далее... Зато на душе легче, что выговорился... Кстати, говорят, что не надо держать в себе негатив, надо его выплескивать... Вот я и выплескиваю... «И какой дурак создал мобильники? Почему в них так быстро деньги кончаются?»».

На этом закончим говорить о некоторых видах внутренней речи, которые направлены к себе непрямо или безадресно и не относятся к понятию «мысленный разговор» (внутренний диалог).

# 2.2.2. О мыслях – рассуждениях, в которых нет прямой речи к другому человеку

А теперь на примерах просто объясним, что имеется в виду, когда делается разделение на «суждение» (рассуждение) и «мысленный разговор с другим человеком». В них мы покажем, как должны были бы строиться рассуждения, если бы рассудок грешника не имел «непрерывного движения образов и представлений без всякой определенной цели и порядка» (по Феофану Затворнику).

Заметим, что некоторые люди понимают, что не следует путать суждения с придумыванием того, что ты хочешь кому-то высказать, или рассуждение-планирование с мечтательными разговорами.

Интернет – источники: 1) «Одно дело, когда в голове прокручивается жизнь с "разбором полетов" - вот в этой ситуации я поступила не так, а здесь муж сплоховал, здесь оба проглядели. И совсем другое, когда в голове постоянно моделируется разговор с любовницей, разговор с мужем - вот это скажу и это выскажу...». 2) «… одно дело мысль мелькнула: "Сварю борща любимому" и другое: "А я ему борщ подам, а он мне: "А почему борщ, а не суп?", а я ему: "А потому что борщ я тоже есть буду, а суп ненавижу!", а он мне: "Вот и ешь свой борщ сама! Дура!", а я ему: "Сам дурак! Я и тебя ненавижу!" И после такого диалога ты бросаешь чистить лук и идёшь в ванну - плакать».

Также стоит сказать, что для внутренней речи свойственно сжатие, краткость, и мысль может произнестись одним словом.

Интернет – источник: «Даже если бы можно было записать внутреннюю речь, то она оказалась бы сокращенной, отрывочной, бессвязной, неузнаваемой и непонятной по сравнению с внешней речью».

Но при этом человек хорошо понимает о чем идет речь, и если его попросить передать свои мысли, то он раскроет их расширенно. Например, мысль в храме: «плачу, смотрят, плачет, молится», что означает: кто-то видит, что ты молишься и плачешь, и якобы говорит о тебе: «плачет, молится» и оценивает тебя хорошо.

## Примеры отличия мыслей-суждений и мысленных разговоров с другим человеком при планированиях текущих дел

Итак, первый пример правого построения рассуждений, если бы наша мыслительная сила была здорова. Женщина думает: «Надо будет в понедельник заехать к (больному) отцу и приготовить ему борщ или что он захочет. А потом съездить к нему в среду, после работы, и убрать в квартире. Среда – семинар. Ой, нет в среду у меня семинар, значит, в четверг. Ну, посмотрим, как будет получаться».

Во-вторых, обращаем внимание, что в этом рассуждении нет ни одного мысленного обращения к кому-то, есть четкое планирование с памятью о разных деталях, с пониманием того, что ситуация может измениться за несколько дней и что это приблизительный план. (Это идеальная картина здорового рассуждения, которой, к сожалению, практически не бывает из-за привычки вести мысленные разговоры).

В-третьих, в таком рассуждении выражена заботливость об отце, и непонятно как женщина относится к такой своей обязанности.

Но как было отмечено в разделе «О разных направлениях внутренней речи», рассудительная деятельность у грешника не такая стройная и непогрешительная, и, как правило, в рассудительных помышлениях нет такого четкого построения, и они перемешаны с мысленными разговорами и со страстными помыслами.

1. И вот первый пример возможного построения мыслей о поездке к больному отцу, происходящий от поврежденного рассудка и при котором уже явно видно, что женщине отец в тягость. «Понедельник, к папе, приготовить борщ. (Звучит голос отца) «Я не хочу борщ, я его не ем, и он потом стоит у меня». (Это память о том, что сказал отец в прошлый раз, и тогда это не понравилось дочери. А сейчас его слова вспоминаются по страсти злопамятства или обиды). (Далее идет суждение, как оценка отца, и, причем, с раздражением. Возможно, такая мысль была и в прошлый приезд к отцу, и вслух произносилась или не произносилась, а сейчас повторяется) «Вечно он недоволен, то ему то не нравится, то другое. А сам как наварит что-то…» (Возмущенное обращение к отцу) «И что я тебе буду готовить? Голову теперь морочь. Я и так приду уставшая с работы, а тут еще твои капризы. Достало… (Далее идет суждение) А может ему суп сварить? (Тут же повторяются его слова, которые он говорил когда-то) «Вкусно, я его весь съел», (и она делает вывод) «значит, суп». (Далее в воображении представляется неубранная кухня, звучит голос отца, который обычно говорит) «Так ты же придешь ко мне? там убрать надо». (Суждение к себе с чувством досады) «Ой, там же еще убрать надо. И когда? Кто бы у меня дома убрал. Как не хочется». (И понимая, что выхода нет, рассуждает) Ладно, пойду в среду после работы. А что у меня в среду? А! там еще семинар. «У меня семинар в среду, приду в четверг» (это обращение к отцу, произносится важным тоном). (Якобы отец говорит) «хорошо, дочка». (Суждение) Ох, и так дел полно, а тут еще папа, со своей готовкой и уборкой»...

Вот так, или в других фразах могут выглядеть наши рассуждения - планирования. И как видим, по построению - это набор оценок, обращений к кому-то, повторы бывших слов, придумывание своих и чужих слов, и все это сопровождается образами в воображении и разными эмоциями (в данном примере неприятными и досадливыми, а также чувствуется, что отец дочери в тягость).

А вот пример на эту же ситуацию, но только при другом рассуждении и положительных эмоциях: «(Суждение) В понедельник к папе, приготовить борщ» «(Обращение к отцу, может быть ласковым или человекоугодливым) «Папа, я тебе сейчас приготовлю борщ, будешь его кушать?» (Якобы отец отвечает) «Да, у тебя такой вкусный борщ получается. Я его так быстро съедаю» (Что-то подобное отец когда-то говорил. Понятно, что это сопровождается приятными эмоциями от похвалы, которые присущи тщеславию) (Опять дочь мысленно ласково говорит) «Ты не волнуйся, я приеду еще в среду, и уберу в квартире». (Тут вспоминается, что в среду семинар, и говорит дальше) «Ой, нет, в среду у меня семинар, меня от работы посылают, приеду в четверг». (Далее придумывается, что отец спрашивает) «Так, это ты отучишься и будешь больше зарабатывать?» (обычно он волнуется за то, чтобы дочь больше зарабатывала) (Дочь отвечает) «Да ты что? Кто мне подымет зарплату?...» (И далее мысленный разговор может перейти на осуждение или возмущение, связанное с начальством, и уже начнутся неприятные эмоции).

2. А теперь рассмотрим другой пример, чтобы показать, как рассуждения перемежаются с мысленными разговорами и опять-таки вызывают у нас какие-либо эмоции. После того как женщина услышала, как сотрудница разговаривает с дочерью о путевке на отдых, она может рассудить следующим образом: «Надо и мне с сыном съездить летом на море. Дорогие путевки. Надо два номера заказывать, наверное. Сын не захочет со мной быть. Может получится денег чуть подсобрать и отпускные дадут. Надо с ним поговорить об отдыхе» (Опять-таки это рассуждение может быть сокращенным, но душа все хорошо понимает). Такое рассуждение было бы, если бы ее рассудок находился в здравом состоянии.

А вот как могут мысленно звучать эти рассуждения по-другому: (Идет суждение) «Надо и мне с сыном съездить. Дорогие путевки. Надо два номера заказывать, наверное. Сын не захочет со мной быть в номере. Это же он, может быть, захочет какую-то девочку в номер пригласить. (В воображении представляется картина) Мать заходит в номер, а там сын с девушкой, и мать возмущенно говорит: «Это что такое? Не рано ли тебе? (И к девушке строго) Выходите….». (Обращается к сыну) Ты смотри, еще мальчишка, а уже туда же. Как деньги заработать, так ты маленький, а как к этому делу, так уже большой. У меня нет денег, вот иди и зарабатывай на отдых. Вон Р. разносит рекламные листы, и зарабатывает, а ты только за компьютером сидишь… Я тут с утра до ночи работаю, стараюсь, чтобы тебе то одно купить, то другое, а еще на море, чтоб отдохнул. А ты? Никакого моря, будешь у бабушки помогать ей или подработку ищи…».

В этом примере хорошо видно, как в рассуждениях бывают мечтания, которые могут даже изменить желание что-то сделать. Также это один из вариантов негативного разговора, но он мог быть и позитивным. Например, представляется, как мать пришла домой и говорит сыну: «я вот подумала, а давай поедем летом на море. Купим путевку, два номера – тебе и мне…» и сын якобы радостно отвечает: «Давай. Ты у меня такая хорошая мама…».

3. И последний пример, в первом варианте которого есть рассуждение, как простое планирование дел, в котором есть и ассоциативные переходы от одного к другому, и даже воспоминания чьих-то слов, но это все же здравое рассуждение: Женщина, идя домой, думает: «Надо что-то сейчас приготовить, накормить своих. Что же сделать?» (В воображении видится холодильник с продуктами, и вспоминается, что есть бульон). «О, приготовлю суп». (К этому могут добавляться, например, мысли, а все ли продукты есть на суп и т.п.). Далее в воображении представляется муж, который ест суп и слышится его голос: «Погладишь мне рубашку на завтра» (фраза, сказанная утром, и сейчас память подает ее по ассоциации). «Ах, да, надо же еще погладить».

А это пример возможного варианта об этом же, но уже типичного построения нашего больного рассудка. «Надо что-то сейчас приготовить, накормить своих. (В воображении представляется муж, лежащий на диване, и сын у компьютера) (Суждение) «Им бы только есть да спать, и ничего не хотят делать …» (чувствуется досада). «Но что же приготовить?» (В воображении видится содержимое холодильника) «О, приготовлю суп. (В воображении кастрюля с супом, и немытая кастрюля в мойке, и снова чувствуется досада) Ой, а там, по-моему, нет чистой кастрюли на суп, вчера борщ доели, и никто ее не помыл». (Обращается к сыну) «Саша, помой посуду» (Он отвечает) «Ма, мне некогда». (Опять мать) «Сколько ты будешь сидеть за компьютером?» (это повторяется вчерашний разговор). (Ее рассуждение) «Ни один, ни второй мне не помогают. А я падаю от усталости, и никто не поможет, вот если я не помою, то никто этого не сделает». (В воображении видит мойку и кран) (Говорит мужу) «Подчини кран. (Он отвечает) Вызови сантехника. (Жена) А у тебя, что руки – крюки? И кто будет его днем ждать?» (это вспоминается разговор с мужем, бывший два дня назад). (Отвлеклась на дорогу – «машин нет, переходи») «А что еще к супу? Котлеты есть. Ой, какие Таня принесла вкусные паровые котлеты на работу! Опять хвасталась своим новым женихом. «Он меня на работу подвез, и сказал, что вечером пойдем в кафе» (это повторяются слова сотрудницы) (Далее женщина начинает осуждать) «Только и знает мужиков как перчатки менять». (Кому-то говорит) «И зачем эти мужики нужны? Вон мой – никакого толку, денег мало приносит, а я и работаю, и еще как служанка ему». (Посмотрела на проходящего мужчину) «Брюки. У мужика такие брюки грязные. Или сам живет, или жена – неряха. А я за своим слежу». (Дальше голос свекрови, которая когда-то говорила) «Он всегда был таким неряхой, а сейчас с тобой такой ухоженный». (И тут же женщина ей отвечает то, что много раз думала, но свекрови не говорила) «Конечно, это ты – неряха, у тебя вечно бардак в доме, и ты лишний раз не постираешь. Как не придешь, куча нестиранного лежит и сама в таком грязном и не глаженном халате ходишь». (По ассоциации от глажки вспоминается как муж просил) «Погладишь мне рубашку на завтра» (Отвлеклась на дорогу и девушку) «Какая у нее сумка красивая? У меня старая. Надо в магазин, поискать и себе новую сумку…».

Этот пример показывает не только, что рассуждения перемешаны с мысленными разговорами, а и то, как ум очень быстро переходит с одной темы на другую (по ассоциативным связям), и человек успевает мысленно пообщаться с разными людьми.

Итак, невооруженным глазом видна разница в первых и вторых видах размышлений. В одном варианте – рассудок здраво и кратко намечает цель, а в другом – цели намечаются, но как? С перебивкой на саможаление, на осуждение, на мысленные разговоры и др.

На этом закончим приводить примеры того, как мысли – суждения постоянно перемежаются с мысленными разговорами.

Заметим, что если спросить у этих людей: о чем вы думали? - то они, скорее всего, ответят: думала, что приготовить на ужин или что надо съездить к папе, или планировала отдых. Это говорит о том, что зачастую люди не могут передать конкретных мыслей, а говорят мнение о них, и, причем так, чтобы показать себя занятым или заботливым, т.е. с лучшей стороны. И они вряд ли скажут: я осуждал своих родных и сотрудников; или я жалел себя, или я выговаривала мужу, свекрови, отцу, сыну какие они плохие.

## Примеры того, как мысли быстро сменяют одна другую, создавая хаос в уме и сердце при внешнем наблюдении

Мы уже говорили ранее, что о мыслях люди говорят в общем, перечисляя темы, например:

Интернет – источник: «(Вопрос) А о чем вы постоянно думаете? Вот у меня в голове или какие-то фантазии на счет книг/фильмов (от чего я получаю удовольствие) или постоянные проблемы (негатив соответственно). Я от любых своих мыслей очень устаю, даже если ничего не делаю, а просто думаю. Разница только в том, что какие-то мысли более позитивны, а другие - стресс. Вот о чем вы думаете днем? Не возможно же не думать вообще! Голова-то всегда о чем-то думает». Ответы: 1. «О работе (прикидываю, что когда и как сделать). О родителях, подруге, любимом мужчине, коте (вспоминаю). О том, что купить на завтрак, обед и ужин. О том, что купить не из съестного по пути с работы. О том, как приду домой, полежу в ванне, посмотрю фильмы, поиграю (в смысле, мысленно выбираю фильм и то, чем планирую заняться в компьютерной игрушке). Приятные мысли, не изматывающие. От таких не устать. Хотя под конец рабочего дня, бывает, уже ни о чем не думаю, вообще оторвана от действительности, звенящая пустота в голове, даже светофоры игнорирую ненароком». 2. «Невозможно не думать вообще. Я тоже постоянно думаю, размышляю, обо всём на свете. И нередко эти мысли совсем далеки от забот повседневной жизни. Если говорить о бытовых хлопотах, то они вообще на автомате делаются. А попутно идет мысленный поток о чём-нибудь постороннем, напр., о прочитанной книге, о ситуации из жизни и поведении людей, которое меня чем-то удивило, о планах, которые хочу реализовать и обдумываю, как это сделать лучше и быстрее и проч. и проч. Считаю это нормальным, от мыслей не устаю».

А теперь приведем пару примеров некоторых конкретных мыслей с разговорами и суждениями, которые могут возникнуть в течение 3-5-минутной ходьбы (но и эти мысли приблизительные, т.к. некоторые могли не фиксироваться по рассеянности и увлеченности). Обращаем внимание, что, во-первых, это мысли, которые могут возникать при внешнем наблюдении на улице, когда человек видит то одно, то другое. Во-вторых, это мысли, когда человек находится в спокойном состоянии, и которые можно обозначить как «блуждание», когда думается то на одну тему, то на другую. В-третьих, в них будут и рассуждения, и мысленные разговоры, и в них будут и укоры кому-то, осуждение, хвастовство, саможаление и др.

Итак, женщина идет домой и вот ее мысли: «(В ларьке увидела чипсы. Суждение) О, чипсы! гадость продают, одна химия. (Тут же возникает связь чипсов и дочери, которая их любит, и звучит слово «дочь» и далее женщина мысленно ей говорит с напором) «Я тебе сколько раз говорила, не покупай ни сухарики, ни чипсы, одна химия. Вот поэтому ты и поправляешься, и кожа у тебя плохая. Заболеешь желудком, потом будем кучу денег тратить на лечение. Привезла тебе мясо с рынка, а ты его не готовишь, а на чипсах сидишь». (Слово «мясо» по ассоциации напомнило о недавнем возмущении своей матерью, и также возмущенно говорит дочери) «А бабушка твоя чудит, спрашивала у нее на днях: «мама, тебе мясо надо? Я на рынок иду. Говорит: не надо, а сегодня говорит: «может где-то мясо посмотришь?» Я ей: где я тебе посмотрю? Ты же говорила, что у тебя есть мясо. Говорит: есть, но может еще надо» Всегда она так, никогда не скажет сразу, что ей надо». (Посмотрела на прохожего) Куртка. А я в блузке, как ему не жарко? (Обращает внимание на боль в ногах) Ох, ноги что-то болят. (Говорит подруге, с которой недавно разговорила о болезни) «Да вот решила побольше пешком ходить, чтобы не поправляться. Я сегодня и туда и туда сходила, столько дел переделала, уже еле-еле иду домой. (Якобы подруга спрашивает) А что ты делала? (Отвечает) я маме таблетки покупала и продукты, то в одну аптеку, то в другую, а потом еще по магазинам, и отвезла ей. Она же болеет, а я так все и езжу». (Опять обратила внимание на боль в ногах) Ой, ноги болят. Зачем я пошла пешком? надо было маршрутку подождать, да жалко за две остановки платить. (Посмотрела в сторону) О! парикмахерская, может зайти подстричься? (Звучит голос подруги, которая недавно сказала) «А меня так плохо подстригли. (Далее повторяет, что тогда подумала на ее слова) Какая разница, как подстригли, причесался и пошел. (Далее добавляет) И меня тоже плохо подстригли в прошлый раз. Не пойду. (Говорит парикмахеру, повторяя, что говорила ему в прошлый раз) Мне вот здесь так, а здесь так». (И видит в воображении свой образ с плохой стрижкой, но уже с отросшей). Так все равно же надо подстричься. Не хочу сейчас, пойду в другой день. (Смотрит вперед) Деревья уже все зеленые, красиво. (Это ассоциируется с весенним выездом на природу и говорит дочери) «А вы на природу на выходных поедете, тепло уже?» (Дочь отвечает) «Собирались» (на самом деле никто не собирался, а это сама женщина считает, что так лучше сделать). (Отвечает дочери) «ну поезжайте, только на земле не сиди» (и тут же в воображении картинка, как она, будучи молодой, сидит на постилке весной) «вот я заболела от этого». (Видит женщину, открывающую багажник автомобиля) О, ее машина, а такая невзрачненькая женщина, никогда бы не подумала, что у нее машина ….».

И еще пару примеров, как люди могут думать о том, что видят на улице, вспоминать что-то, и при этом мысленно обращаться к кому-то.

Интернет – источники: 1) «Утро, на улице. Мысли: «О, что это за качели возле дома, до сих пор не видел. Убогие – страх. Подачка перед выборами, что ли?... Пенопластом от холодильника утепленная дверь, наши дворники дали жару. … Ветер какой-то сильный, но теплый. «Куда ж вы повесили белье за окном, треплет его, будете потом собирать по улице. Думать надо». … Бак мусорный полный, коробки. Знакомая контора, но у нас в К. на контакт не пошли. Уроды. Ну и ладно. Выкину в соседний. Забор от ветра покосился, осторожно пройти мимо, чтоб не упал. «Так, дядя, встал ты не там, где надо, закрыл мне дорогу, придется мимо забора шагать». (Хорошо) не упал. … А хорошо, что я в этом институте не учился, они такие были крутые и модные, а теперь сдулись. Вот как бывает. Тусуются вон, корчат из себя ученых. … «Чего вы встали посередине дороги и ждете пока перейти? Бежали б уже, встали и стоят». …Так, постричься сходить, волосы уже – взрыв на макаронной фабрике. (Сильный) ветер. …Перехожу, нет, не перехожу, не встретить бы знакомых из магазина на той стороне». 2) «Иду в школу, думаю: "Ооо, опять раньше всех приду" - проезжает машина, мгновенные мысли: "У, ничего так, вроде Нисан, куда он спешит, непонятно" - иду дальше, опять думаю: "П. опять глупости начнёт гнать, про свою любовь и математически доказывать, что Сталин - это сила и самый хороший товарищ на свете. Опять жестокая жизнь школы, вчера не сделал, не выучил, спросят ведь... Ах, жарко стало что-то" - уткнул рожу в землю: "Снег, перекрёсток, столб, Стоп!!!, перекрёсток, едет машина, а почему я не смотрю на дорогу?" - поднял глаза, машина проехала, школа впереди маячит красным кирпичом: "Скоро туда во внутрь, большого монстра учений" – (Прошёл перекрёсток, и дальше идет потеря памяти (т.е. человек не помнит о чем думал – от сост.) - уже раздеваюсь в раздевалке, повесил пальто, переобулся, тащусь вверх) - пред дверью: "Задержать дыхание, вломиться, бежать, открыть окно, впустить свежий воздух в, провонявший гнилью дерева парт, класс, всё! можешь вздохнуть с облегчением, первая миссия пройдена". (Приход остальных (учеников), мысли) "Ох девчонки, привет, опять списать? даже можете не спрашивать, сам знаю, судьба, Миссия" ... учеба....».

На этом закончим приводить примеры того, какой хаос – рассуждения, суждения, констатации, мысленные разговоры и др. – происходит в нашем уме. И надеюсь, эти примеры помогли увидеть разницу между рассуждениями и мысленными разговорами.

# 2.2.3. О видах мысленного обращения к себе, как способах самоуправления, не относящихся к понятию «мысленный разговор»

А теперь кратко скажем о мыслях в форме прямого обращения к себе, которые можно обозначить как «внутренний монолог» и которые составитель не относит к понятию «мысленный разговор». Они относятся к понятиям «саморегуляция», «самовоздействие», «самоуправление» и т.п., и бывают разных видов и связаны между собой. Кратко скажем об основных, приводя примеры. Более подробно об этом будет сказано в теме о рассудительности, а сейчас говорим об этом только для того, чтобы показать более полно, какие есть виды мыслей; и надеемся, что это поможет учиться трезвению и различению помыслов.

## О внутренней и внешней речи, обращенной к предметам

Но вначале кратко скажем о том, что люди могут мысленно и вслух говорить какому-то предмету. Например,

Интернет – источники: 1) «На прежней работе была коллега, которая разговаривала. Говорила чайнику: "Грейся!", щелкала по нему пальцем и ждала исполнения команды». 2) «Я с газетой могу разговаривать, с телевизором» 3). «Если компьютер тупит, я могу сказать ему: "Эй, ну, что с тобой? Ну, давай, давай уже!" И когда он приходит в норму, я говорю ему, что он "молодец"». 4) «Чо-то проветрить комнату надо - сейчас родимая милая моя напущу свежачку...». 5) «Я с газетой могу разговаривать, с телевизором» 5). «Предметами не говорю, исключение мобильный: ну зазвони, миленький хорошенький, ну пускай он позвонит, или ну отправляй это смс, ну..ну давай, не глючь, не молчи». 6) «Я с компом постоянно разговариваю, не могу просто иначе. Ведь иногда так (злит), что что-то глючит, то поневоле начинаешь бить системник ногой матеря его при этом. Мне иногда кажется что он живой, Еще люблю с машиной разговаривать, когда один в ней находишься, это как то успокаивает».

Если в этих обращениях нет гнева или раздражения на предмет, то это просто глупый и бестолковый навык, потому что, понятно, что ни чайник, ни компьютер, ни телефон тебя не услышит и не сделает по-твоему. И отнесем это к относительно бесстрастному навыку (но только по не проявлению в них страстей: гнева, гордости, печали и т.д.).

Но если же есть гнев, сердитость или раздражение на вещи, то это показывает страсть гнева, которая может даже доводить человека до такого безумия, что он бьет вещи, и это уже страстное состояние. Вот что говорят об этом святые отцы.

**Иоанн Кронштадтский** (Моя жизнь во Христе, ст.396): «Человек раздражительный и нерассудительный, прилаживая к какому-либо употреблению известную вещь и не в силах будучи сметливостью своего ума пособить делу, видя, что вещь не служит для него так, как он желал бы, - часто сердится, выходит из себя, бросает, иногда ломает эту вещь, как будто бы она была одушевленная, разумная и с намерением противилась его желаниям. Случается, что одно у него падает, это цепляется, то рвется, эта вещь не двигается так, как бы ему хотелось, эта не приходится к известному месту, - все как будто вооружается против него, и он готов едва не плакать от досады».

**Игнатий Брянчанинов** (Отечник, Повести из жития старцев, … египетских…, 47): «Некоторый брат… наполнил водою сосуд свой и поставил его на землю. Сосуд внезапно опрокинулся. Во второй раз случилось то же. В третий раз кувшин также опрокинулся: монах, рассердясь, схватил кувшин, ударил о землю. Кувшин разбился. Возвратясь к себе, брат начал размышлять о случившемся, и понял, что враг поругался над ним. Тогда он сказал: «вот! я - один; однако побежден страстью гнева»».

**Иоанн Кассиан** (Послание к Кастору…, кн.8, гл.19): «… помним, что когда мы пребывали в пустыне, то сердились на писчую трость, когда не нравилась толстота, или тонкость ее; также на ножик, когда иступленным лезвием не скоро перерезывал; тоже на кремень, если не скоро вылетала искра огня из него, когда мы спешили к чтению, вспышка негодования простиралась до того, что возмущение духа не иначе мы могли подавить и успокоить, как произнесши проклятия на бесчувственные вещи, или, по крайней мере, на диавола. … Бездушные, немые вещи не отвечают на проклятия или гнев наш…».

Но есть и абсурдные обращения к предметам, когда человек серьезно и осознанно обращается к ним, и даже слышит, что они отвечают (например, этому учат некоторые практики самосовершенствования, и вот, что пишут ученицы такой практики).

Интернет – источник: «Возвращусь к теме о разговоре с предметами. Однажды после электрички, возвращаясь домой, я стояла на автобусной остановке и ждала мужа. На улице был легкий, но холодный ветер. Я решила зайти в будку-козырек на остановке и укрыться от ветра. …Вдруг обратила внимание на саму будку. Как же так? Прохожу мимо нее каждый день и никогда не поблагодарила! Я тут же начала разговор с ней. Сначала попросила прощения, что я совсем ее не замечала. Потом поблагодарила за все то, что она делает для людей: укрывает от дождя и ветра, всегда приветливая, никого не гоняет. А потом просто сказала, что я ее люблю. Не ожидая никакого ответа, я продолжала просто говорить слова любви. Дело было вечером, делать было ничего… Остановка не заставила себя долго ждать. Она сказала: «Ты же человек!» Я продолжала говорить свое. Она еще несколько раз повторила: «Ты же человек. Ты же человек!» Что она подразумевала под этим, я не знаю. То ли удивлялась, а то ли восхищалась. Чувствую одно, она обрадовалась такому отношению. Как говорит Х. Л. (основатель учения), у каждой вещи есть свое Я, есть свои чувства и привязанности. Этот случай показал, что у них есть и эмоции. Даже удивление им не чуждо. А еще он говорит, что нужно спрашивать имена. Вот я и думаю, может уже стоит конкретно познакомиться. Хахаха». (Ответы) 1. Вам повезло, что быстро установился контакт. Однажды я разговорила с залом в ресторане. Но мне пришлось представить, что он мне ответил. Я решила, что это все-таки мой разум, а не зал. 2. Я раньше разговаривала со светофором. Говорила ему: «Здравствуй!» И через некоторое время заметила, что как только я подходила к дороге, он включал зеленый свет для пешеходов. Вот как было. Потом подзабросила».

(Спаси и сохрани, Господи, от подобных разговоров…)

## О самокоманде, самовразумлении, самопланировании, самоподбадривании, самообличении и самопохвале

А теперь перечислим некоторые виды обращений к себе, которые в мыслях сменяют друг друга и взаимосвязаны.

1. Обращение к себе в форме самоприказа.

В таком обращении к себе человек заставляет себя что-то сделать (или не сделать), и оно направлено на волевое усилие. Это некая самокоманда, самоприказ.

Так человек думает в отношении своих действий, поведения, реакций, мыслей и др.

Интернет – источники: 1). «Я когда опаздываю, например, куда-нибудь, сама к себе взываю: "Ну, Ира-а-а, ну давай быстрей!"». 2). «…в любом случае, все время командую себе - никогда не останавливаться, чтобы не произошло, как угодно выплывай, барахтайся, но иди всегда вперед!». 3). «Болезней хватает, но если могу заниматься ремонтом, огородом, значит, (силы есть), за что благодарю судьбу. Командую себе: "Вставай и делай, пока получается. Ты здорова"». 4) «Говорю себе «Надо!» и иду работать. Ведь это всё не только для себя, но и ради команды. Иногда, конечно, хочется поспать лишний раз, но потом берёшь себя в руки». 5) «Бывает, что на какую-нибудь встречу едешь или ждешь чего-нибудь – (волнуюсь) жутко. Я с собой борюсь, как могу, командую себе типа "ну что тебе случилось? хватит уже, (достала)!».

Такие обращения к себе более эффективны, когда человек говорит их с усилием, отрывисто, кратко и, может быть, вслух.

2. Самовразумление.

Следующий вид обращения к себе – самовразумление, или самоубеждение, при котором приводятся логические доводы. Часто они идут вместе с самокомандой (и это видно в примерах выше).

Интернет – источники: 1) «…подходит этот самый Дима …. я вся прям растерялась, руки поледенели... понравился он мне сразу. Тут же себя успокаиваю и одергиваю: (веду мысленный монолог) «Ну и чего ты на него так уставилась, пришла на работу устраиваться, так устраивайся, перед тобой будущий начальник сидит, а ты тут размечталась, тебя, между прочим, Женя (парень мой тогдашний) ждет после собеседования». 2) «…начинаю повышать на (дочь) голос. … - Стоп! - Командую себе. - Ребенок не виноват в том, что у меня тяжелый день, было много клиентов, я устала и хочу лечь, а она хочет играть, моего внимания, показать рисунок или накормить кашей».

3. Обращение к себе, как планирование своих действий.

Следующие вид обращений к себе похож на самокоманду, но более соответствует планированию своих действий без выраженного волевого усилия.

Интернет – источники: 1) «Например, утром встаю, хочу пойти сделать кофе и так же мысленно говорю: «щас пойду сделаю кофе»». 2. «Случается выйти из магазина, достать список продуктов и, пробегая его глазами, сказать вслух: "Так, ну, что теперь? Пойду за кормом!"». 3) «Я не проговариваю, конечно, все, например, что бы встать пойти на кухню поесть, … а просто дается знак в голове: встать идти и есть».

Бывает и так, что планирование и констатация своих действий происходит вслух и сверх меры, и это уже некая распущенность ума.

Интернет – источник: «Тут в бассейне была, выходит дама из душа и начинает: "так... а что у нас тут? ага, глазки на месте..., хм... надо в туалет на дорожку сходить... вытираемся, вытираемся..."».

4. Самоподбадривание и самоутешение.

Есть и такое обращение к себе, как самоподбадривание, с которым также обычно бывает самокоманда и самовразумление.

Интернет – источники: 1) «У меня бывает периодами, когда я себя немножечко жалею (похнычу), а потом командую себе "не раскисать, вперёд"!», 2) «…я стал задыхаться. Мелькнула мысль: все, останусь в этой яме. Дергаю трос, сигналю: срочно поднимайте. Я сам невероятным усилием воли командую себе: "не паникуй, соберись, все будет нормально...".

5. Самоодобрение.

Следующие обращения к себе относятся к понятию «самооценка». (Обязательно надо заметить, что именно подобные мысли трактуются абсолютно по-разному в мире и в христианском учении)

Очень распространенной оценкой себя является самоодобрение, или самопохвала. Например:

Интернет – источник: «Когда сделал что-то полезное, для себя или других и сказал – какой же я молодец! Умничка просто!».

(В четвертой главе мы будем говорить о приятных мысленных разговорах и скажем об этих оценочных мыслях себя подробно)

6. Самокритика

Что касается самокритичных мыслей, то мы не будем приводить их примеры, так как их все хорошо знают. А только отметим, что самокритика бывает здравой, а бывает больной (самоедство), по правым поводам и надуманным и т.д. Неправые самокритичные мысли могут доводить до депрессии (страсти печали).

Интернет – источники: 1) «Я симпатичная девушка со стройной фигурой, при росте 163 см, я вешу 45 кг. Очень общительная и казалось бы все замечательно. Но, я постоянно собой не довольна, все говорят: "Это вполне нормально, когда человек себя критикует!" Ну не каждую же секунду!!!». 2) «У меня проблема с самой собой. Я сама себе не нравлюсь, очень сильно критикую то, что я делаю, как делаю, с кем общаюсь, как общаюсь и т.д. Мое второе я взяло верх надо мной во всех смыслах. Я поедаю саму себя изнутри. Длиться уже это давно, никак не получается прийти к равновесию. Всё дошло сейчас до того, что у меня полгода очень сильная депрессия, я поправилась, начала носить только черный цвет, замкнулась, утром и вечером плачу иногда даже бывает могу расплакаться в маршрутке или просто на улице».

На этом закончим приводить примеры о различных внутренних монологах, обращенных к самому себе.

## Примеры о диалогическом общении с собой

В заключение обзора вопроса об обращении к себе кратко отметим и еще один нюанс – в рассуждениях с самим собой человек может спрашивать и отвечать сам в себе. Это подобно диалогу, но не с кем-то, а с собой. И т.к. в таких мыслях нет разговора с другим человеком, то составитель не относит их к мысленным разговорам. Но мы все же кратко скажем о таком виде рассуждений, и вначале приведем примеры, а затем кратко скажем, что говорится в христианском учении об этом (а подробно об этом следует говорить в теме о рассудительности).

 Итак, обращение к себе в такой форме похоже на внутренний спор, противоречивые мысли или на логические переубеждения, но может быть и согласие. Но чаще люди замечают противоречивые мысли и некоторые учения занимаются именно такой проблемой (и сейчас мы скажем о внутренних противоречивых мыслях, а не о согласных).

В психологии это обозначается как «внутриличностный конфликт», и вот что об этом говорят люди.

Интернет – источники: 1) «Внутриличностный конфликт – это наличие в человеке двух противоположных потребностей. Например, хочу поехать отдыхать и одновременно хочу остаться дома. Или хочу сменить работу, но и на этой тоже хочется остаться. Или хочу побыть в одиночестве и при этом хочу быть рядом с любимым человеком. Вариантов много, суть одна – есть два разных желания, каждое из них стремится к реализации, и человек начинает спорить сам с собой, что же именно ему делать. Этот внутренний спор – процесс болезненный, отнимает много душевных сил, истощает и часто безрезультатный». 2) «Каждого, и меня в том числе, иногда одолевают противоречия, сомнения... На какую-либо проблему можно посмотреть с разных сторон, и из-за этого сложно занять определённую позицию, прийти к конкретному решению... Тогда мой диалог с собой со стороны мог бы звучать как дискуссия двух людей... Может, у меня раздвоение личности?». 3) «Я ещё спорю с собой. Вот не могу принять решение и спорю сама с собой. Будто я говорю и внутренний голос - разум мой. И спорю, сорю, пока разум меня не убедит. Личности у меня не двоятся». 4) «Что-то мне не спится совсем. Вот решила я вам свой маленький секрет рассказать. У меня раздвоение личности. Да, да. Я не просто разговариваю сама с собой, а веду прямо сама с собой диалог, как будто со мной рядом еще один человек. Разговариваю я так с самого детства. И все никак не отучиться. Приведу пример. Жарю я блины. И тут я уже хочу перевернуть свой блинчик на другую сторону. Как вдруг, сама себе говорю: «Ты что! Нельзя еще переворачивать! – Ты думаешь!? (не, ну нормально, да!? сама у себя спрашиваю) – Конечно. Ты перевернешь, и он развалится. Посмотри, он еще не дожарился с той стороны. – Ах, ну да! Точно! Я совсем забыла. Точно, точно». Или вот, совсем недавно я видела женщину в очках. И говорю сама себе. Конечно в этот раз про себя. « Смешная такая! В очках. – Да нормальная, даже симпатичная. – А я что, говорю, что она страшная!? – Ну, тебе же сначала так показалось. – Да нет, ты не поняла, просто она такая невзрачная, очки у нее смешные». Короче, я и ругаюсь сама с собой. И могу даже своему собеседнику приказать закрыть рот. Или он мне. Я больна?». 5) «Бывает, что человек ведет беседы "сам с собой" - это беседы сознательного с бессознательным (его называют подсознанием, подкоркой и т.п.). Причем нашему бессознательному часто "по барабану" условности и прочая "шелуха", вот и получается подобный диалог. Бессознательное: «Смотри, какой мужчинка! Давай с ним познакомимся!» Сознательное: «Нее, у него на пальце кольцо, он женат! – Ну и что! Красивый же! – Я стесняюсь! – Смотрите, какие мы стеснительные! Строй ему глазки, кому говорю!». На самом деле, подобные "диалоги" не редкость... Просто иногда человек их не замечает, а приходит к конечному результату - в зависимости от того, кто победил, - строит глазки женатику или проходит мимо...». 6) «На майские праздники … легла спать, ну примерно в час ночи, и мне второе «я» начало говорить: «ты чего так поздно легла, тебе завтра на работу в 6 утра вставать». Я себе ответила, что завтра выходной, а оно мне: «нет, - говорит, - какой выходной?». Пока он в голове меня до крика не довёл, пока я не наорала в голове у себя, и после этого я заснула». 7) «Зачем? - не знаю я...- Она тебе нужна?- Да...всем сердцем...каждой клеточкой своей души...- Зачем ты мучаешься? - Люблю....она поймет....- Она выбрала не тебя...-Она выбирала не сердцем... - Она эгоистка... - Она самая лучшая...». 8) «Почему ты не можешь просто поставить на этом крест? – Не знаю. – Чего ты хочешь? – Его. – Ты думаешь, ты можешь ним обладать? – Нет, конечно. – Тогда зачем? – За счастьем. – С ним? – Да. – А сама-то веришь? – Нет …». 9) «Во время сессий с собой частенько веду внутренние диалоги, вот сейчас к примеру: «Хватит сидеть у компа - Но я не хочу спать - А кто говорит про сон? У тебя сессия, надо готовиться … - Мммм.. уже поздно, у меня еще целых 3 дня - Всего 3 дня на весь курс! А ночи ты специально ждала, чтобы никто не мешал и не отвлекал - Хм.. я … права!.. еще 5 минут - Быстро за стол! У тебя еще линейка и менеджмент!» 10) «Ну что встаем на работу ? - а может еще 5 минут, там же холодно. - Ну ладно! так уже и быть...5 минут еще полежим!». 11) «...так встаем… встаем говорю… - ну ща… отвяжись…. - не успеешь ко времени… - успею… дай сон вспомню до конца… интересно откуда такая тема приснилась… - Вставай…. Подышать не успеешь… - все… встаю… достал уже…». 11) «(Сидя в позе лотоса с закрытыми глазами) Влоооо..м - Ну смотри, будешь потом на экзамене ногти грызть - Я ногти не грызу! - Будешь! - Ладно-ладно, пойду в душ, а потом статистика - эх.. 1:5 в мою пользу.. чтоб я без меня делала». 12) «Все мужики сволочи… деспоты… Ненавижу.. Ненавижу, когда на меня так смотрят… Хочется убежать и спрятаться… «Не смей подходить и касаться меня…» Кто это думает?… у меня вроде никогда проблем с мужчинами не было… Я их люблю,.. Они меня… Это не я… - Ты… Ты… ты забыла… жить вообще не зачем… Все плохо…все сволочи… - Боюсь.. Боюсь его… - А что ты его боишься?… что он тебе сделает?… ты свободная личность… встала и ушла, если тебе не нравится… - Куда ушла то … ты живешь в его доме… зависишь от него… - Стоп…в каком его доме… что то тут не так… Нет … точно это не я…».

Есть и такие мысли, при которых человек понимает, что с ним кто-то говорит. Здесь следует сказать, что такое действительно может быть (слышание голосов бесов), а иногда это может быть надумано впечатлительным человеком, который принимает свои мысли за чей-то голос. (Какой вариант происходит в примерах, составитель не знает, а только приводит, что говорят люди об этом, но по признакам, перечисленным святыми отцами, это очень похоже на бесовские внушения)

Интернет – источники: 1) «У меня второй год в голове разговоры. Мужчина говорит, что я великий и мудрый, а женщина с ним спорит и обзывает меня матерными словами. Дорогие доктора, подскажите, кому мне верить и как с ними себя вести, чтобы не убили, потому что они иногда грозятся? Я работаю финансовым директором (не скажу где), может это наши враги такое устраивают?». 2) «У меня и раньше было, что в голове разговоры меня и не знаю еще кем. Может быть это мое второе Я, я не знаю. Не в этом дело. Он меня заставляет делать что-либо. Я должна сделать, что скажет, или я умру». 3) «Я разговариваю сама с собой. Со мной это началось с примерно с 6 лет, мой голос раньше запрещал рассказывать кому- либо про него. А сейчас он выбирает сам кому можно рассказать, а кому нет. Людям, которые не поймут, он категорически запрещает рассказывать про него. Но иногда это бывает страшно. Например, когда он заставляет меня что-нибудь сделать. Я начинаю беситься и психовать, и кричать типа: "чо тебе надо, отстань от меня". А он мне в ответ: "Таня, чо с тобой я вообще тебя это не заставлял(а) делать". Получается во мне уже два голоса, а раньше он был один. И он и раньше заставлял меня делать всякое. Но иногда с ним бывает хорошо. Дает советы и т.д. и т.п. Мы как друзья и за это время я привыкла к нему. Но порой бывает странно, часто с людьми, которые делают мне что-то плохое, что-то случается. Я поссорюсь с кем-нибудь, и с этим человеком, что-то будет. Помню ссору с мамой. Я стояла, мыла посуду, а мама на меня накричала, и голос тут же говорит: «давай ей что-нибудь сделаем», а я типа: «нет, не надо, это же мама». А потом мама так (разозлила), и я сказала, ладно. Пусть у нее голова заболит, и спустя буквально пару минут мама заходит, и говори: «из-за вас у меня голова болит» (из-за вас - она имела меня и моего малого). Один раз я шла по улице, и у нас и ним завязался спор. На улице он не разрешает с ним говорить типа кто-нибудь увидит и подумает, что я сумасшедшая. Поэтому перед разговором с ним я всегда стараюсь на улице оборачиваться, один раз обернулась и там никого, и мы начали спорить, а потом смотрю опять назад, а там мужик идёт в шоке». 4) «…Я стала слышать (голоса в голове), как они ко мне обращаются по имени и фамилии, и не просто отголоски, а каждое слово. Они мне стали угрожать, говорят, что хотят меня убить. А именно я слышу: "Ты так жить не будешь", "Я все сделаю, чтоб ты сдохла", "Мечтай о ребенке", "Не долго тебе осталось", "Рожать будешь к тебе никто не подойдет", "Купим кислоту обольем тебя с ног до головы". Так продолжалось всю беременность. Я не высыпалась не могла заснуть, слышала их днем и ночью, беруши мне не помогали, я все рано их слышала, муж ничего подобного не слышал. Мне кажется, что они прислушиваются о чем мы говорим, знают что покупаем, куда идем. Они очень завидуют мне, так я считаю. Я лежала два раза в больницы с угрозой преждевременных родов. Но вот настала время рожать и я решила, что буду рожать в другом городе. Там я жила 5 недель, родила благополучно, голосов не слышала, приехав домой, я через некоторое время стала слышать их вновь. Сначала боролась, старалась их не замечать, не хотела расстраивать мужа разговорами об этом. Но потом не сдержалась и стала отвечать им вслух, обзывать их. Стала разговаривать с ними, и они слышат меня и отвечают мне. Я стала слышать голоса практически круглосуточно, к голосам прибавились шепоты от мужа, его родственников. Мне слышится, что он шепчет, что не любит меня и хочет развестись и забрать у меня ребенка. Я ему это все говорю каждый день, ему уже это все надоело, а я не могу не обращать на это внимания и не могу не говорить об этом. … Слышу голоса я только в этой квартире и больше нигде. Я слышу голоса мужской и женский, которые захлебываясь от зависти говорят: "Ты так жить не будешь", "Выкормишь, уезжай отсюда", а также говорят, что "Мы выживаем тебя отсюда уже второй год", "О чем еще говорить пока ты тут живешь", говорят, что мы все о тебе знаем, обзывают, угрожают расправой. Постоянно комментируют мои действия, критикуют, говорят, как правильно надо делать. Постоянно говорят, что видят, как я живу, что камеры по всей квартире. Очень странно, они все правильно угадывают, что я делаю, во что одета и все критикуют. Когда я сижу в соцсетях, они говорят, что видят все мои сообщения, когда смотрю телевизор и вижу какую-нибудь красивую девушку, то они говорят какая красотка, не то что ты, и так постоянно. Говорят, что следят за моими глазами. С мужем отношения ужасные. Он не хочет со мной жить. … Голоса говорят, что на психотропных таблетках будешь сидеть, дурой станешь, муж с тобой разведется, кислотой обольем, и никто с тобой жить не будет. Говорят, что заходили ко мне домой, где я раньше с мамой жила, что у меня там ничего нет, только один шкаф, не то, что сейчас. Говорят, что в соседней квартире квартиросъемщики съехали, чтобы они туда специально приходили и выживали меня еще и оттуда, когда я туда с ребенком от мужа переселюсь, что я в этом городе вообще жить не буду. Слышу, как голоса обращаются к мужу и говорят: «бросай ты ее, найдешь себе лучше жену», что я уродина, проститутка и у таких как я не может быть детей. Говорят, что когда муж с тобой разведется, тебе конец. Тебя посадят в машину, изнасилуют и на трассу выкинут. … Мне никто не верит, что я реально слышу соседей. Голоса настолько реальны, что невозможно поверить, что их не существует. Я в растерянности, даже не знаю, что мне делать, не могу поверить, что со мной такое могло случиться. Скорее всего, соглашусь пить таблетки и буду надеяться на излечение. Прошу написать сталкивался ли кто-нибудь из вас с этим? Может у меня просто обострилась чувствительность в связи с беременностью, и я стала их слышать? Возможно, что настанет день без голосов?».

На этом закончим приводить примеры того, как может внутри проходить рассуждение в форме диалога.

# 2.2.4. Христианское учение о диалогических мысленных обращениях к самому себе

Особо остановимся на вопросе о диалогическом общении с точки зрения христианства.

## Христианское учение о возможности слышания гласа Ангелов и бесов

В христианском учении говорится о разных видах рассуждений в форме диалогического общения в мыслях. Назовем основные виды (но это примеры мыслей не о текущих делах, а о духовных нуждах и состояниях).

Во-первых, душа может слышать глас Божий, Ангелов и бесов (об этом мы уже отмечали в начале главы).

Например, вот как говорится о том, что внушает Ангел-Хранитель.

**Размышления христианина, посвященные Ангелу-Хранителю**… (д.12): «Величайшую радость я чувствую, - говорит Ангел души моей, - когда вижу, что ты, возлюбленный брат мой, побуждаемый чистыми желаниями, неуклонно совершаешь путь, ведущий к небу. Жизнь есть минутное поприще; земля есть мрачная юдоль, где человек, со дня своего рождения до самой смерти, страдает и питается хлебом, омоченным слезами. Как? ты забываешь небо и прилепляешься к земной суете? Тебя пленяет настоящее мгновение? Ты не думаешь о вечности? … Сын Царя Всевышнего! обрати очи твои к небу, воззри на Отца твоего небесного, преклони колена перед престолом Матери Божией. Зри славу Ангелов и ту славу, которая тебе уготована, - оставь, оставь, наконец, безумные попечения о суетах земных, потщися быть достойным твоего высокого призвания. Ты призван царствовать, — начни же царствовать над самим собою, начни управлять своим умом и своим сердцем, покажи твердую власть свою над демоном, над миром, над своими страстями. Твои силы изнемогают в борьбе? Но вспомни, что ты на небе будешь покоиться в продолжение всей вечности. Ты скажешь: когда же я буду наслаждаться сим покоем? может быть сегодня, может быть завтра; достоверно только то, что ты скоро насладишься им. Еще несколько времени — и я поведу тебя на небо». Так беседует Ангел-хранитель с душою человека, и блаженна она, если внимает гласу посланника Божия и молитвенно взывает к нему».

Есть и такое таинственное действие у избранных Богом, как слышание Гласа Святого Духа, которое обозначается словом «откровение».

**Иннокентий Херсонский** (О религии откровенной, гл.1): «Хотя человек не способен видеть Бога, как Он есть Сам в Себе, однако он может слышать глас Его, чувствовать Его присутствие и отличать истинное явление от ложного».

**Иоанн Лествичник** (Лествица сл.29): «Кто сподобился быть в сем устроении, тот еще во плоти имеет живущего в себе Самого Бога, Который руководит его во всех словах, делах и помышлениях. Посему таковой чрез внутреннее просвещение познает волю Господню, как бы слыша некоторый глас, и, будучи выше всякого человеческого учения, говорит: «когда прииду и явлюся лицу Божию?» (Пс.41,3)».

**Схиигум. Савва** (Опыт построения истинного миросозерцания): «У души, очистившейся от страстей и привыкшей к непрестанной молитве, (внутренний) слух настолько утончен, что он постоянно воспринимает голос Бога».

**Феофан Затворник** (Путь ко спасению): «Достигшие (быть храмом живого Бога) суть таинники Божии, и состояние их есть то же, что состояние Апостолов, потому что и они во всем познают волю Божию, слыша как бы некий глас, и они, совершенно соединив чувства с Богом, тайно научаются от Него словам Его».

Но это духовное явление не относится к большинству людей.

В поучениях святых отцов много говорится о бесовских внушениях в виде отчаянных помыслов о спасении, о хульных помыслах и др. Например:

**Иоанн Лествичник** (Лествица, сл. 23): «Как затворившийся в доме слышит слова проходящих, хотя сам с ними и не разговаривает: так душа, пребывающая в себе самой, слыша хулы диавола, смущается тем, что он, проходя мимо ее, произносит».

Также отметим еще один вид мыслей, которые свойствен бесам - это мысли о самоубийстве.

**Паисий Святогорец** (Семейная жизнь, ч.6, гл.1): «Большинство людей, укладывающих на себя руки, слушают диавола, который говорит им, что если они сами положат конец своей жизни, то спасутся от той внутренней муки, которую испытывают».

**Иоанн Шаховской** (Семь слов о стране гадарийской): «Самоубийцы, пред самоубийством своим, совсем не знают, что около них стоит гадкий (невыразимо) злой дух, понуждая их убить тело, разбить драгоценный "глиняный сосуд", хранящий душу до сроков Божьих. И советует этот дух, и убеждает, и настаивает, и понуждает, и запугивает всякими страхами: только, чтобы человек нажал гашетку или перескочил через подоконник, убегая от жизни, от своего нестерпимого томления... Человек и не догадывается, что "нестерпимое томление" не от жизни, а от того, от кого и все мысли, "обосновывающие" убиение себя. Человек думает, что это он сам рассуждает, и приходит к самоубийственному заключению. Но это совсем не он, а его мыслями говорит тот, кого Господь назвал "человекоубийцей искони". Человек только безвольно соглашается, невидимо для себя берет грех диавола на себя, сочетается с грехом и с диаволом... Одно покаянное молитвенное слово, одно мысленное хотя бы начертание спасительного Креста и с верою воззрение на него - и паутина зла расторгнута, человек спасен силой Божьей от своей гибели... Только малая искра живой веры и преданности Богу - и спасен человек! Но все ли люди, спасшиеся от убиения себя или от какого-либо другого греха, понимают, что около них стоял (а может быть, и еще стоит, или иногда к ним приближается) отвратительный злой дух, существо, обнаруживаемое только некоей духовной чуткостью и обостренным духовным вниманием».

Мысли о самоубийстве могут восприниматься человеком с осознанием того, что это какой-то голос говорит ему сделать это, при этом сила внушения такова, что человеку тяжело сопротивляться. Вот пример таких нашептываний.

**Жития, чудеса и поучения преподобных Оптинских старцев** (Иларион Оптинский): «Один купеческий приказчик из Нижнего, средних лет, холостой, страдал несколько лет болезнью, не дававшею ему покоя. Он, по словам его, ощущал, что кто-то пошептывает ему мысли о самоубийстве. Подойдет он к воде, голос шепчет ему: «Зачем тебе больше жить на свете? Утопись!» Увидит он огонь, голос внушает ему кинуться в огонь. Увидит он нож или какое острое орудие, голос внушает ему зарезаться, так как незачем ему оставаться на свете…».

## О борьбе «двух помыслов», «брани плоти и духа» и мыслях от Бога и диавола

Во-вторых, в христианском учении о таком диалогическом обращении к себе также говорится как о противоречивых рассуждениях, в которых есть два мнения о чем-то или два выхода, как можно поступить. В учениях святых отцов об этом говорится, как о «двух помыслах», а в Евангелии как о «брани плоти и духа». А так как все требования плоти и духа происходят в форме мыслей, то значит в одной мысли будет одно предложение, а в другой - противоположное, причем одно от духа (правильное, благое, по заповедям, добродетельное и т.п.), а другое от плоти (неправое, греховное, не по заповедям, по самолюбию, самоугодию, страстное и т.п.). Вот и выходит брань.

**Иоанн Златоуст** (т.10, ч.2, гл.5): «Если же (апостол) говорит: "плоть желает противного духу" (плоть похотствует на духа), то говорит о двух противоположных видах помыслов, – о добродетели и пороке, так как именно они противятся друг другу, а не душа и тело. … Не о теле и душе говорит (апостол) в словах "противятся друг другу", а указывает на борьбу злых и добрых помыслов».

**Тихон Задонский** (Об истинном христианстве, кн.2, §384): «Бывает брань между плотью и духом в склонностях, которые касаются нравов. Плоть хочет делать то, что ей свойственно и приятно, как-то: величаться, гордиться, превозноситься, в славе, чести и почтении у людей быть, сладострастию своему угождать, ближнему за обиду мстить, богатство собирать, уповать на свою силу, хитрость, богатство, на князей и вельмож века сего, и проч. Но дух от всего того отвращается, как от суетного, и научает Бога бояться, любить, почитать, и на Него единого надеяться, и Его призывать и у Него помощи искать. И в этой брани плоти нашей против духа нашего помогает сатана, который как прародителей наших в раю, так и ныне христиан отвратить тщится от любви Божией, послушания и почитания».

**Григорий Богослов** (Песнопения таинственные, Плач о страданиях души своей): «Я – образ Божий, вовлекаюсь в греховность; худшее во мне несправедливо противится лучшему, или убегаю от грехов и противлюсь им, но не без труда, после многих борений и при небесной только помощи. Ибо два, точно два во мне ума: один добрый, и он следует всему прекрасному, а другой худший, и он следует худому. Один ум идет ко свету и готов покоряться Христу; а другой — ум плоти и крови — влечется во мрак и согласен отдаваться в плен велиару. Или один увеселяется земным, ищет для себя полезного не в постоянном, но в преходящем, любит пиршества, ссоры, обременительное пресыщение, срамоту темных дел и обманы, идет широким путем, и, покрытый непроницаемой мглой неразумия, забавляется собственной пагубой; а другой восхищается небесным и уповаемым как настоящим, в одном Боге полагает надежду жизни, здешнее же, подверженное различным случайностям, почитает ничего не стоящим дымом, любит нищету, труды и благие заботы и идет тесным путем жизни. Видя их борьбу, Дух великого Бога снизошел свыше и подал помощь уму, прекращая восстание беспокойной плоти или усмиряя волнующиеся воды черных страстей. Но плоть и после этого имеет неистовую силу и не прекращает брани; борьба остается нерешительной. Иногда плоть смиряется умом, а иногда и ум опять против воли последует превозмогающей плоти…».

К понятию «духа» также относится и совесть, и знание заповедей Божиих, и стремление их исполнять и жить по ним и мн. др. А «плоть», соответственно, когда человек не слушает свою совесть, не знает заповедей, хочет жить в удовольствиях, как придется и т.д.

Объясним такой вид «брани духа и плоти» на примере этих понятий. Приведем самый простой пример: находит человек возле дома мобильный телефон и думает, что с ним делать. Одна мысль говорит: надо как-то найти хозяина и отдать (мысль от духа по заповеди – не укради, в значении: не бери, что не твое), а другая: может его себе взять (мысль от плоти по самокорыстию: мне пригодится). Если в человеке изначально сразу звучит только мысль от духа – отдать телефон, и нет предложения – взять себе, то его дух имеет здравость в отношении этой заповеди (у человека неверующего это может происходить от совести и некой чести, а не от стремления исполнять заповеди, но и эта мера ценится Господом и у людей). Если же звучит только мысль – себе взять, то он - плотян.

Иногда человек может сразу откинуть мысль «мне пригодится» или наоборот «отдать», и именно этот момент – это явный момент брани духа и плоти. И вот какое предложение победит, то и будет победой или духа, или плоти.

Вообще противостояние мыслям, исходящих от страстей («плоти») обозначается у святых отцов, как брань с бесами.

**Евагрий Понтийский** (О помыслах, 7. О том, как одни помыслы пресекают другие): «Из помыслов одни пресекают (прекращают, останавливают, обрывают – от сост.), а другие бывают пресекаемы. Так, помыслы лукавые пресекают помыслы благие, а лукавые, в свою очередь, пресекаются благими. И Святой Дух внимательно следит за тем, какой помысел водворяется первым [в уме] и, судя по этому, осуждает или принимает [нас]. Под моими словами необходимо подразумевать следующее: я имею помысел странноприимства, и имею его ради Господа, но этот помысел пресекается [другим], когда приходит искуситель и внушает [мысль] странноприимствовать ради славы. Но, с другой стороны: имею помысел страннолюбия для того, чтобы перед людьми казаться [гостеприимным], и этот помысел пресекается, когда его перехватывает лучший, направляющий добродетель нашу паче ко Господу и понуждающий нас не ради людей творить такие [деяния]. Итак, если делами [своими] мы пребываем верными первым [помыслам], хотя и искушаемся вторыми, то будем иметь воздаяние за первый из водворенных помыслов, потому что, будучи людьми и находясь в состоянии борения с бесами, мы не в силах всегда сохранять первый помысел нетленным; но и наоборот, нельзя лукавому помыслу [в нас всегда] быть неискушаемым, поскольку мы стяжали семена добродетели. Впрочем, когда один из пресекающих помыслов задерживается (т.е. долго обдумывается – от сост.), он занимает место помысла пресекаемого, - и тогда человек, побуждаемый этим [задержавшимся] помыслом, приступит к действию».

Тот христианин, который стремится жить по заповедям (по духу), тот учится не поступать по предложениям от «плоти». И для этого нужно внимание к своим мыслям, понимание, в чем они соответствуют заповедям, а в чем нет, и не соответствующие отвергать с молитвой прошением о прощении за мысли, например, взять себе чужую вещь.

**Феофан Затворник** (Толк. на посл. Галатам 5, 17): «Когда дух возбуждается и берет силу, тогда самолюбие со страстьми, или эта похоть плотская, отвергается и закон восприемлется — ни в чем никогда не слушать внушений, требований, влечений сей похоти…. Дело христианина, внимая себе и стоя в духе пред Господом, замечать подходящие неправые движения и внушения самости или похоти плотской и отражать их именем Господа. Вот это именно и выразил Апостол в слове: духом ходите, и похоти плотския не совершайте. … Вот и брань. Самолюбие со страстьми возбуждает греховные помыслы, влечения, сочувствия; а дух, со страхом Божиим и ревностью в богоугождении, отражает их силою благодати Святаго Духа. Плоть похотствует на духа — можно переложить или так: плоть, то есть самость со страстьми, порождает противные духу пожелания, или так: плоть враждебно восстает против духа; равно и: дух похотствует на плоть — значит: или: дух порождает противные самоугодию пожелания, или: дух враждебно к ним относится. В отношении к последней мысли замечательно правило святых подвижников: когда подходит искушение от самости и страстей, спеши возбудить против него неприязнь и гнев, и оно отбежит во мгновение ока. … Когда самоугодие задумает что противное Богу, дух не допускает тебя исполнить его внушение и желание; когда же дух требует чего наперекор самости, сия последняя вяжет тебе руки и ноги, чтоб ты не делал того, что требует дух. Ни одна сторона не хочет допустить тебя сделать что-нибудь наперекор ей, в угодность стороне противоположной».

Также святые отцы говорят о двух противоположных помыслах, как о внушениях от Бога и диавола, или от добродетелей и пороков.

**Василий Великий** (Толков. на пророка Исаию, на гл.3): «…помыслы, и зовущий ко греху, и внушаемый Господом, восстают друг против друга».

**Максим Исповедник** (Главы о любви, 3-я сотн., 92): «Ум наш находится посреди двух неких, из которых каждый внушает свойственное ему: один добродетель, а другой – порок: то есть, между Ангелом и демоном».

Например,

**Из жития преп. Христофора** (Жития святых Дмитрия Ростовского, 30 августа): «…когда я был там (в храме), поклонился и уже выходил, то увидел некоего брата, стоявшего при вратах, среди двора церковного, - ни входящего, ни выходящего. Я видел также и двух воронов, бесстрашно летавших пред лицом его и не позволявших ему войти. Я понял, что те вороны были демонами. Тогда я сказал стоявшему: «Скажи мне, брат, по какой причине ты стоишь посреди ворот и не входишь?». Он отвечал мне: «Прости меня, отче, я одержим помыслами; один помысел говорит мне: иди и поклонись честному кресту и облобызай его; другой же помысел говорит: нет, не ходи, но иди сначала и исполни свое дело; в другое время ты придешь и поклонишься». Я же, слышав это (говорит св. Христофор), взял брата за руку и ввел в храм, и тотчас исчезли те вороны; я предложил ему поклониться честному кресту и святому Гробу Господню и потом отпустил его с миром».

При этом что выбрать – поступить по страсти или по добродетели зависит от души.

**Максим Исповедник** (Главы о любви, сотн.3, 92): «Но ум имеет власть и силу последовать или противиться кому хочет».

**Феофан Затворник** (Толков. на посл. к римлянам 6,12): «Грех не вяжет необходимо, а только предлагает себя. Сами мы склоняемся на его предложения и грешим. Это склонение есть самоохотное послушание ему. Сделай то и то, внушает грех. Мы можем послушать его, и не послушать. Когда слушаем, грешим; но это делается не по необходимости какой, а по нашему произволу. Таким образом, все дело в том, чтоб не слушать греха».

Также мы уже говорили, что святые отцы говорят и о том, как можно узнать от кого помысел (но опыт говорит, что грешному человеку это трудно сделать).

**Паисий Величковский** (Крины сельные…, сл.42): «Вопрос: почему можно было узнать, Божие ли то благоволение или вражеское искушение, когда случится доброе дело сомнительное, т.е. один помысел побуждает сделать его, а другой, напротив, препятствуете ему? Ответ: враг имеет обыкновение скрывать истину и смешивать добро со злом. Но почему можно узнать истину? Божие благоволение во всех наших намерениях кротко, благонадежно и несомненно; не только в добром деле нашем, но и в беззаконии нашем. Бог с кротостью долготерпит и ожидает нашего покаяния. А почему узнать вражий прилог? Враг обыкновенно препятствует нам и отвращает нас от добра. Однако же, если в чем-либо, по-видимому, добром, ум смущается и расстраивает нас, отгоняет страх Божий, лишает спокоения, так что без всякой причины сердце болит и ум колеблется, то знай что это вражий прилог и отрини его. Вражие - возмутительно, неспокойно и сомнительно для ума во всех наших намерениях».

## Об обращении к своей душе в христианском духе

В-третьих, такое диалогическое обращение к себе самому очень часто применяется в духовной практике христиан.

В поучениях святых отцов можно встретить множество обращений к своей душе. Это и самовразумление, и самокоманда, и самоукорение, и самоисповедание для покаяния и др. И все они направлены на духовное делание, на молитву, на жизнь по заповедям, на очищение себя от страстей и т.п. Приведем некоторые примеры спасительного духовного обращения к своей душе.

**Иоанн Лествичник** (Лествица, сл. 4, О преп. Мине): «Видел я, что один из братий с большим, нежели многие, чувством сердца предстоит на псалмопении, и особенно в начале песней по некоторым движениям и выражению лица его было заметно, как бы он беседует с кем-нибудь; посему я просил его, чтобы он открыл мне значение сего блаженного обычая своего. Он же, привыкши не утаивать того, что может быть полезно ближнему, отвечал: «я привык, отче Иоанне, в начале песней собирать помыслы и ум с душою, и, созывая их, взывать к ним: «Приидите поклонимся и припадем к самому Христу, Цареви и Богу нашему!»».

**Евфимий Зигабен** (Толковая Псалтырь, Псалом 41, 6): ««Что унываешь ты, душа моя, и что смущаешься?» … Для чего, говорит, душа моя, ты оскорбляешь меня? Для чего смущаешь меня, не давая мне покоя? … «Уповай на Бога, ибо я буду еще славить Его, Спасителя моего и Бога моего»…».

**Симеон Благоговейный** (Добротолюбие, т.5, Подвижническое слово старца…, п.2): «Должно всегда иметь страх Божий и каждодневно обследовать и обсуждать, что доброго и что худого сделано тобою, – и доброе предавать забвению, чтоб не впасть в страсть тщеславия, а о противном тому проливать слезы с исповедью и напряженной молитвой. Суд сей над собою совершай так. Когда кончится день и настанет вечер, начинай разглагольствовать с собою и вопрошать себя: как, с помощью Божией, провел я день сей? Не осудил ли кого? Не досадил ли кому словом? Не соблазнил ли кого? Не посмотрел ли страстно на чье-либо лицо? Не ослушался ли в чем настоятеля по послушанию своему и понерадел о нем? Не прогневался ли на кого? Стоя в собрании (церковном), не занимал ли ума своего чем бесполезным, или отяготясь от лености богослужением, не уходил ли из церкви и с правила? Хотя бы нашел себя во всем этом неповинным, – что однако ж невозможно, – потому что никто не бывает чист от скверны, аще и един день будет жития его (Иов. 14, 4), и никто же похвалится чисто имети сердце (Притч. 20, 9); и тогда, помянув это, возопи к Богу со многими слезами: Господи, прости мне, елика согреших словом и делом, в ведении и неведении, ибо мы во многом погрешаем, не зная того».

**Вонифатий из Феофании** (Ответы на вопросы от разных лиц, в.112): «Вопрос странника. Чем сопровождается истинное раскаяние? Ответ. Человек, стяжавший истинное раскаяние, говорит мало, действует решительно. Придя в чувство, он спешит изменить к лучшему жизнь свою, в уверенности, что настала для него минута спасения. Волнуемый сильными размышлениями о превратностях мира и переменах своей прежней жизни, он изыскует уединенное место, где бы мог свободно беседовать с собой и проливать обильные потоки слез. Не могши более владеть своей печалью, при воспоминании прежних своих дел, он преклоняет чело свое к земле и не смеет возвести взоров к небесам, откуда, впрочем, ожидает помощи и избавления: он часто из глубины сердца воздыхает ко Господу, прося у Него помощи к укреплению в добродетели».

## По христианскому учению при самоанализе осуждающие и оправдывающие помыслы бывают от совести и души

В-четвертых, «два помысла» могут быть от совести и души, которые представляют собой самоукорение и самооправдание в ответ при рассуждении о своих поступках и расположениях, т.е. при самоанализе.

**Макарий Великий** (Духовные беседа, б.15, 31, 32): «…сердце имеет кормчего — ум, и обличающую совесть, и помыслы осуждающие и оправдывающие; ибо Апостол говорит: «между собою помыслом осуждающим, или отвещающим» (Рим. 2, 15). … Сердце имеет много естественных помыслов, которые тесно с ним связаны, а ум и совесть дают вразумления и направления сердцу и усыпляют естественные помыслы, возникающие в сердце».

Когда совесть говорит, то ей нередко противоречат страсти души, и тогда происходит некий диалог самого с собой, в котором есть осуждение и самооправдание.

**Феофан Затворник** (Толков. на посл. к Римлянам, 2.15): «Совесть между тем защищает свое дело. Происходит борьба внутри: между собою помыслом осуждающим или отвещающим. — Отвещающим … — защищающим, исполняющим адвокатскую должность. Слышится, с одной стороны, осуждение, с другой — защита и оправдание. Какая сторона одолеет, по той и исполнение следует, — дело законное, внутри законоположенное, на деле или отвергается, или исполняется. Кто решитель? Свободное лицо человека действующего».

Вот простые примеры, в которых хорошо видно, как на здравые обличения совести можно оправдываться.

Интернет – источники: 1) «Я так устала. - От чего? - От всех этих людей, которые меня поучают. - Кто тебя поучает? – Например, та женщина. Каждый раз, когда я сижу возле нее, она начинает мне говорить, что мне нужно носить платок. … - Может она просто тебе советовала. - Мне не нужны ее советы. Я знаю свою религию. Она что, не может заняться собой? - А может ты неправильно ее поняла. Она просто проявила вежливость. - Не вмешиваться в мои дела, это было бы вежливостью… - Но ведь на ней лежит обязанность побуждать тебя совершать благое …». 2) «Зашёл я в магазин. И тут же в него зашли двое парней лет по двадцать, одуревшие от алкоголя и от жары. Ведут себя шумно и вызывающе, громко разговаривают с проскальзывающим матом, ржут …. Закончив работу с терминалом, тоже выхожу из магазина. Но на душе как то гадко и противно. Потом долго не мог успокоиться, в голове происходил примерно такой внутренний диалог: «Ну и чего ты не вмешался? - Так никого не били ведь, о помощи тоже не просили. - Ну и что, а сам не мог вмешаться что ли? - А чего мне вмешиваться, меня как бы это и не касается. - Струсил что ли? - Да ничего я не струсил, из магазина же не ушёл, честно ждал, когда попросят помочь. А так что мне вмешиваться? Попросили бы, я бы вмешался ... - Да... и зачем ты боевыми искусствами занимаешься? Разве не за этим?» В общем одна половина меня, говорит что я (плохой), а другая половина оправдывается. Ощущение не из приятных. Для себя на будущее решил - вмешиваться надо! Даже если и не просят, а в таких ситуациях и не попросят чаще всего. Они будут орать о помощи, когда их уже будут убивать или насиловать, а так вроде как хиханьки-хаханьки. Даже если людям это не надо, это надо нам. Как бы это эгоистически не звучало. Не хочется мне больше оправдываться перед самим собой, потому что на самом деле, проходя мимо всего этого - мы проходим мимо себя!».

Но т.к. выше мы говорили о бесовских внушениях, которые часто также бывают критикующими, то заметим, что обличающие мысли от бесов иногда похожи на голос совести, и отличительная их черта, что при таких мыслях человек доходит до отчаяния (у святых отцов обычно говорится о помыслах касающихся покаяния и спасения своей души).

**Авва Исаия** (Духовно – нравственные слова, сл.17): «Ежели помысл говорит тебе: куда убежишь, покаяться не можешь, прощения не получишь, то таковой помысл от врага, который ищет только того, чтобы ты оставил подвиг воздержания, и предался отчаянию».

**Макарий Египетский** (Духовные беседы, б.11, ст.15): «Случается же, что сатана ведет разговор с тобою в сердце: „смотри, сколько худого сделал ты; смотри какого неистовства исполнена душа твоя; сколько обременен ты грехами, что не можешь уже спастись“. Сие же делает, чтобы ввергнуть тебя в отчаяние, потому что неприятно ему покаяние твое. Ибо как скоро чрез преступление вошел грех, — ежечасно беседует он с душею, как человек с человеком. Отвечай ему и ты: „имею в Писании Господни свидетельства: не смерти хочу грешника, но покаяния, чтобы обратился он от пути лукавого, и был жив (Иезек. 33, 11). Ибо для того снисшел Он, чтобы спасти грешных, воскресить мертвых, оживотворить умерщвленных, просветить находящихся во тьме“».

По поводу этого поучения только заметим, что т.к. свт. Макарий имел духовную силу вступать в противоречие с диаволом, то он сказал «Скажи ему». Нам же, слабым и немощным, нельзя обращаться к диаволу ни при каких обстоятельствах, и это мысленную речь надо направить к своей душе или к Господу.

## О понятии «рефлексия» и как оно согласуется с христианским учением

И в заключении этого вопроса кратко отметим, что мирские учения относят обращение к себе о себе к понятию «рефлексия».

Интернет – источники: 1) «Рефлексия - обращение человеком своего сознания на свое (или чужое) мышление и поведение, на приобретенные знания и совершенные поступки, понимание и анализ своих мыслей, чувств и мотивов. Можно сказать, что рефлексия есть обращенность сознания на себя. Тут имеется в виду, что мысль, речь, воображение и др. способы сознательной деятельности могут быть рефлективными, если с помощью них обращаются на самих себя: размышление о том, как я мыслю, чувства по поводу моих чувств, воображение по поводу того, что я (или кто-то) навоображал. В психологии, а также в обиходном смысле рефлексией называют всякое размышление человека, направленное на анализ самого себя (самоанализ) - собственных состояний, своих поступков и прошедших событий. При этом глубина рефлексии, самоанализа зависит от степени образованности человека, развитости морального чувства и уровня самоконтроля». 2) «Рефлексия (от латинского «отражение») – умение размышлять, заниматься самонаблюдением, самоанализ, осмысление, оценка предпосылок, условий и результатов собственной деятельности, внутренней жизни. В социальной психологии рефлексия означает умение индивида осознавать то, как он воспринимается другими людьми, партнерами по общению. Словарь иностранных слов определяет рефлексию как размышление о своем внутреннем состоянии, самопознание. Толковый словарь русского языка трактует рефлексию как самоанализ. В современной педагогике под рефлексией понимают самоанализ деятельности и её результатов».

В христианском учении также есть подобное понятие о самопознании, которое включает: осознание и исповедание своих грехов, сокрушении о них, покаяние, отвержение страстного помысла, самообличение, молитва-прошение об избавлении от греха и молитва-прошение о прощении своих грехов (немного о сути христианского самопознания мы уже сказали в первой главе нашей темы, в разделе «1.3. О христианской цели познания о том, что происходит в мыслях, и борьбе со страстными помыслами»). И это основные духовные делания для христианина в деле очищение себя от греха.

Приведем очень яркий пример обращения к себе о себе в христианском покаянном духе, который мирским языком можно было бы обозначить как «рефлексия».

**Ефрем Сирин** (Псалтырь, Образец самоиспытания и самукорения): «После того, как уже приобрел я познание истины, стал я убийцею и обидчиком, ссорюсь за малости, стал завистлив и жесток к живущим со мною, немилостив к нищим, гневлив, спорлив, упорен, ленив, раздражителен, питаю злые мысли, люблю нарядные одежды; и доныне еще очень много во мне скверных помыслов, вспышек самолюбия, чревоугодия, сластолюбия, тщеславия, гордыни, зложелательства, пересудов, тайноедения, уныния, соперничества, негодования. Не значу ничего, а думаю о себе много; непрестанно лгу, и гневаюсь на лжецов; оскверняю свой храм (тело) блудными помыслами, и строго сужу блудников; осуждаю падающих, а сам непрестанно падаю; осуждаю злоречивых и татей, а сам и тать и злоречив. Хожу с светлым взором, хотя весь нечист. … Если оскорблен, мщу; если почтен, гнушаюсь почтившим; если требуют чего от меня по праву, начинаю тяжбу; а кто говорит мне правду, тех почитаю врагами. Обличаемый, гневаюсь; но если льстят мне, не совсем недоволен. Не хочу почтить достойного, а сам, будучи недостоин, требую почестей. Не хочу утруждать себя; а если кто мне не услужит, гневаюсь на него. Не хочу идти вместе с работающими; а если кто мне не поможет в деле, злословлю его. Брату, когда он в нужде, горделиво отказываю, а когда сам нуждаюсь, обращаюсь к нему. Ненавижу больного, а когда сам болен, желаю, чтобы все любили меня. … Такова моя жизнь! Столько худого противополагаю я своему спасению! И мое высокомерие, мое тщеславие не дозволяет мне подумать о своих язвах, чтоб уврачевать себя. Вот мои доблестные подвиги! Таким множеством грехов ополчается на меня враг! … Если хочешь спасти меня, недостойного, милостивый Господи, положи покаяние мне, грешному, оживотвори умерщвленную грехами душу мою, Жизнодатель. Изгони каменное ожестение из бедного сердца моего и даруй мне источник сокрушения, – Источивший нам жизнь из животочного ребра Своего».

Таких примеров самоиспытаний - исповеданий святых отцов можно приводить множество; и они даны нам для того, чтобы и мы сами научились так обращаться к своей душе. Именно такой монолог возгревает душу к покаянию и духовным деланиям.

Что касается самокритики, то у человека неверующего во Христа, она нередко бывает самобичиванием, что кардинально отличается от правого самообличения христиан. У последних это – покаянное самоукорение, которое является не просто самокритикой, которая может довести до отчаяния и депрессии, как у людей неверующих, а сопровождается покаянием и молитвой ко Господу.

Также следует отметить, что такие обращения к себе как самоприказ, самовразумление, самоиспытание-самоисповедание является неотъемлемым элементом внутренней брани со своими мыслями, желаниями, эмоциями и действиями.

Нельзя не сказать и то, что самосознание и самопознание христианина должно отличаться от самосознания и самопознания людей неверующих.

**Феофан Затворник** (Начертание христианского нравоучения, Б,1): «Лицо, способное и обязанное к нравственным деяниям, должно быть в своем разуме, или должно сознавать себя, настоящее свое положение и свои отношения. Кто вне себя, не в своем уме, не сознает себя, того действия не имеют нравственного чина — каковы действия слабоумных, расстроенных в уме, погруженных в сон или еще не опомнившихся от сна. Такое, впрочем, сознание должно быть не таково только, каково общее сознание естественное, в коем человек отличает себя, как себя, в том круге, где существует; но должно быть еще сознанием собственно нравственным, называемым самосознанием, в коем человек сознает себя лицом, обязанным к целесообразной деятельности, к делам ответным, подлежащим отчету. … Прилагая последнее свойство к христианину, должно обязать его к особенному некоему самосознанию — именно христианскому. Что оно должно быть в нем особенное, видно из того, что в перерождении он стал иным — новым, не мысленно, но делом; почему должен был переродиться и в самосознании. Что должно входить в состав сего самосознания, видно из того, каким он вошел в купель крещения или покаяния и каким вышел из него или чем стал в нем. Погибал — и вот избавлен; был в ранах — и вот исцелен; был отвержен — и вот принят в сыновство; своевольничал — а теперь связал себя послушанием по обету. Все сие должно отзываться в его сердце и составлять в совокупности одно то, чем он чувствует себя во Христе Иисусе. В чувстве исцеления и свободы он должен сознавать себя Христовым рабом, работать и трудиться как бы от Его лица, пред Ним и ради Его, до того чтобы с апостолом говорить: «и уже не я живу, но живет во мне Христос» (Гал. 2:20). Сие самосознание христианское так бывало сильно во многих из первенствующих христиан, что на все вопросы мучителей они отвечали только: я раб Христов, я раб Христов».

Более не будем углубляться в вопрос христианского самосознания, но, во-первых, думаю, что и этот материал показывает, что есть мысли о себе, своих поступках и внутренних состояниях, которые являются благими, и такие мысли нельзя отвергать, а наоборот их надо «взращивать» в себе. Также, во-вторых, думаю, понятно, что хотя понятие «рефлексия» созвучно с христианским учением о самопознании и покаянии, но у людей неверующих оно находится на низком уровне, потому что не связано со Христом, своими грехами и спасением своей души.

## О «двух помыслах» после конфликтов, а также как выбор, как поступить или что сделать

Продолжая разговор о «двух помыслах», скажем, что противоречивые помыслы бывают в разных ситуациях (и они уже похожи на мысли из интернет – источников, приводимых выше, т.е. не о духовных темах).

Например, после конфликтов. Тогда может в одних мыслях звучать обида, непрощение, мстительность, а в других – прощение, снисхождение и т.п. Например:

Интернет – источники: 1) «Хотела мужу на день рождения тортик заказать. Так (он) мне на днях капитально нервы потрепал и в душу (наплевал) хорошенько. К дню рождению знаю, что меня уже попустит, но сейчас нет ни малейшего желания ему приятности устраивать, а заказывать сейчас нужно. Вот терзают меня сомнения, как поступить?». 2) «Иногда очень хочется помириться с кем-то из потерянных мною по жизни людей. И я даже придумываю монологи с какими-то извинениями, а потом приходит в голову: "Дорогая, а сколько ты будешь просить прощения у людей, которым ты: а) ничего плохого не сделала и которые: б) тебя не ценят?" И сразу пропадает всяческое желание придумывать какие-то речи и искать разговоров или встреч...».

А вот как о таких помыслах говорит свт. Феофан.

**Феофан Затворник** (Созерцание и размышление, ст. Жизнь в Боге и с Богом): «Положим, например, тебя обидели; воля Божия известна: прости, - ну, и прости без размышления, а станешь размышлять, что, мол, из этого выйдет, - и растеряешься: пойдут мысли, что все станут считать тебя бесхарактерным, человеком без сознания собственного достоинства; сегодня, дескать, обидел один, завтра другой обидит, а там третий - просто житья не будет; ну, и скажешь: нет, нельзя простить, надо постоять за себя, и начнешь стоять» .

Святые отцы о таких помыслах говорят, что если в определенных ситуациях есть мысли, которые вызывают ненависть, гнев, обиду, осуждение, месть – то они от греха и бесов. А если при этом иногда появляются мысли, например: потерпи, не мсти, прости и т.п. – то они от добродетели и ангела. Что должен выбрать христианин? Конечно, поступить по второму помыслу.

**Иоанн Златоуст** (т.11, ч.1, б.8): «Когда борются (в тебе) два помышления, не останавливайся на том, которое возбуждает гнев, или имеет целью возмездие; а на том, которое преклоняет к миру. Положим, напр., что кого-нибудь несправедливо обидели. От обиды у него родились два помышления, из которых одно требует мщения, а другое терпения, и борются они между собою».

Есть и такой вид «двух помыслов», когда человек жалеет себя и говорит себе как ему плохо, трудно и т.п., и при этом могут быть мысли о том, что надо все равно что-то попытаться сделать.

**Зосима Верховский** (Повествование о действиях сердечной молитвы старца-пустынножителя Василиска.., 65): «…приспело время ему поклонное правило совершать, но немощь и изнеможение напали на него и двумя противоположными помыслами был он одержим: один помысл представлял ему, что он немощен и не может совершать, а второй обличал и уверял, что более это от лености. И понуждаем он был благим помыслом испытать свою немощь, хотя бы немногими поклонами, и так, повинуясь, начал поклоны класть» .

Какой обычно помысел побеждает у нас, ленивых, саможалеющих себя, пусть каждый ответит сам…

Бывают внутренние противоречия и при добрых понуждениях.

**Феофан Затворник** (Толков. на посл. к Римлянам 7,22): «Когда замышляет человек делать добро, прямо ли от себя, или по поводам внешним, тотчас выникает извнутрь же – противоположное зло и себя предлагает вниманию вместо добра. Оно еще не нудит, а только предлагает себя. (Например) просят помощи (и я) хочу поделиться. Но является своекорыстие и говорит: «себе нужно, для себя побереги, и откажи». Так при всяком добром деле. …Злое, живущее в нас, молчит, будто его нет. Но как только задумаем сделать что доброе, или подвинемся на него, оно откуда возьмется и начнет поперечить и вязать руки и ноги, мысли и желания. Что же дальше? Происходит спор: доброе к себе влечет, злое к себе».

Бывают «два помысла» недоумения о чем-то или как поступить. О таких помыслах святые отцы советуют обращаться к опытным людям.

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, кн.2, гл.26): «… испытывающие какую-либо тревогу сердечную, или какое-либо недоумение, или раздвоение в совести своей, должны обращаться к духовному отцу своему или к другому кому, опытному в деле духовной жизни, сопровождая сие уповательною молитвой, да откроет Господь чрез них истину и подаст успокоительное разрешение недоумении и смущении, и затем совершенно успокаиваться на их слове» .

На этом закончим говорить о помыслах подобного типа – разного рода обращений к себе, которые следует право различать духовному подвижнику. Это совсем другая тема, но сейчас мы только показываем какие бывают мысли по построению. И, думаю, после прочтения этой главы, более ясно видно, что нельзя смешивать различные виды мыслей в одно понятие «внутренний разговор».

# 2.2.5. О многозначности понятия «помысел»

В заключение вопроса о разных видах мыслей хотелось бы остановиться на понятии «помысел», которое постоянно употребляется в учениях святых отцов. Если в общем сказать, то вполне понятно, что помысел – это мысль или мысли, но нельзя не учитывать, что это понятие имеет различные значения.

Сейчас мы остановимся на этом вопросе, во-первых, для того, чтобы при рассмотрении последующего материала у читателя не возникало непонимание, почему составитель, говоря о помыслах, употребляет то или иное значение (суждение, мысленный разговор, мнение, выдумка (придумка), мечтание и др.).

Во-вторых, делаем это потому, что все святые отцы употребляли это понятие, но не всегда известно, что конкретно каждый из них в том или ином поучении вкладывал в это значение (но по контексту иногда можно точно определить). Это происходит потому, что под словом «мысль», во-первых, понимается действие, продукт мыслительной деятельности, например: суждение (от способности рассудка), представление (от способности воображение и памяти), выдумка (от воображения и предположения), мнение (от личного знания) и мн. др. Все это разные мыслительные операции, хотя и обозначаются одним словом «мысль». Во-вторых, т.к. мыслительный процесс это и активный волевой акт (разрешение какой-то задачи, проблемы, требующее волевого усилия), то в понятии «помысел» есть и значения, относящиеся к волевой силе человек, связанной с обдумыванием: намерение, замысел, устремление, свободный выбор, личное решение, склонность.

Толковый словарь русских существительных: «Помысел - интеллектуальный процесс, представляющий собой зарождение мысли, намерения».

Исходя из этого понятно, почему у разных святых отцов в разных поучения может быть разное употребление слова «помысел»: иногда могло подразумеваться волевой акт, а иногда продукт мыслительной деятельности. Но точно то, что каждый из них право говорил о помысле, несмотря на многочисленность значений.

В-третьих, остановимся на этом вопросе и потому, что опыт говорит, что многие христиане даже не задумывались никогда, что понятие «помысел» имеет не только значение «мысль», но и значение «мысленный разговор». И это приводит к тому, что находясь в постоянных мысленных разговорах, они даже не знают, что постоянно находятся в страстных помыслах. Поэтому для них приведем доказательства того, что «помысел» - это и мысленный разговор.

И, в-четвертых, «помыслом» можно обозначить буквально одну мысль (образ), а можно обозначить мысли (высказывания) на одну тему. Например, мысленное высказывание другому человеку о том, как он не право поступает, мысленное хвастовство с рассказом о своих успехах, или размышление о том, как поступить в каком-то случае (эти выказывания могут быть достаточно долгими, но все равно это считается «помысел»). И вот именно о мыслях на одну тему преимущественно говорили святые отцы, когда речь шла о «страстном помысле».

Для христианина, занимающегося трезвением над своими мыслями и имеющему опыт, этот вопрос хорошо известен и не требует таких подробных толкований понятия «помысел». Но так как этот материал может читать и тот, кто не занимается трезвением и бранью со страстными помыслами, а также личный опыт составителя говорит, что учения о помыслах многие христиане знают обще, и в своей духовной жизни не применяют или применяют его не совсем верно, то приведем некоторые общие значения понятия «помысел», которые относятся к практическому вопросу трезвения, брани со страстными помыслами и различению помыслов, что покажет характерные их особенности. (О семантических, этимологических, догматических, философских и других смыслах этих значений здесь речь идти не будет)

## Понятие «помысел», как «мысль имеет много значений

Начнем рассмотрение разных значений с толкования русского слова «мысль».

Словарь Даля: «Мысль - всякое одиночное действие ума, разума, рассудка; представление чего в уме; идея; суждение, мнение, соображение и заключение, предположение, выдумка, думка и пр.».

Словарь синонимов: «Мысль - помысел, дума, раздумье, идея, мнение, положение, понятие, тезис, парадокс, представление, (раз)мышление; догадка, соображение, суждение, намерение, фантазия, изречение; … рефлексия, формулировка, уточнение, утверждение, помышление, течение, … тенденция, прогоны, лейтмотив, логос, … мечта-идея, помысл, довод, концепция, сознание, … задумка, замысел (тема), устремление».

(В словарях синонимов может приводиться до 76 синонимов к слову «мысль»)

Думаю, что уже из этих толкований слова «мысль», понятно, что обучающемуся трезвению и брани с помыслами нельзя воспринимать это понятие в узком значении, т.к. например, суждение – это один процесс, выдумка – другой, намерение и желание – третий и т.д.

А вот какие могут быть мысли.

Большой психологический словарь: «Слово мысль («М.») употребляется очень широко. Все, что «взбредет в голову», называется М. Мысль мысли, действительно, рознь. Есть … есть божественная или боговдохновенная М., счастливая М., умная М. Есть М. сатанинские, темные, черные, задние. Есть М. ясные, светлые, прозрачные, глубокие и есть вздорные, смутные, туманные, легковесные, мелкотравчатые, приходящие наобум. Есть М. живые, уместные, своевременные и мертворожденные, запоздалые, как сожаления. Есть М. вялые, анемичные, тупые и острые, энергичные, проницательные. Есть М. высокие, благородные, добрые и есть — низкие, корыстные, злые. Есть свободная М.: М. — поступление, поступок. Есть М. блуждающие, несмелые и уверенные, законнопорожденные. Есть М. трагические, глупые, абсурдные. И есть М. самоуправные, назойливые, они сильнее нас, от них очень трудно избавиться. … Независимо от ее истинности или ложности, М. проявляет себя то в слове, то в образе, то в действии, то в поступке, то во всем этом вместе…».

А вот толкование слова «помышление» из церковно – славянского словаря: «разум, мыслительные способности (греч. έννοια (эниа), φρήν (фрин)), мысль, желание (греч. διαλογισμός (диалогизмоз), επίνοια (эпиния), διάνοια (дианиа))».

А теперь приведем греческий перевод некоторых значений, которые употреблялись святыми отцами.

Λόγος (логос) – слово, речь, разговор, беседа, мнение, причина, основание, довод, сказанное, суждение, счет, исчисление, и др.;

διáνοια (дианиа) – интеллект, ум, разум; мысль, мышление; замысел, намерение; мнение, взгляд; размышление; смысл, значение; образ мыслей, помышление сердца, дух;

λογισμός (логизмоз) – вычисление, исчисление; мысль, дума; размышление; логическое суждение; рассуждение, размышление; способность суждения; соображение, решение; намерение.

διαλογισμός (диалогизмоз) (употребляется, например, в Евангелии, у Исаака Сирина) – подсчет, расчет; рассуждение, размышление; разговор, беседа; разбор, раздумье, соображение; сомнение, спор.

В этимологическом словаре дается такое происхождения слова «мысль» (мыслить): «Мысль – др. греч. διáνοια (диания), λογισμóς (логисмоз) … Родственно лит. maũsti "тосковать по, страстно желать", ãpmaudas "досада", гот. gamaudjan "напоминать", ufarmaudei ж. "забвение", греч. μΰθος (мифос) "речь", μΰθέομαι (мисеомэ) "говорю, беседую, обдумываю"».

Рассмотрим подробней некоторые из этих значений, которые, конечно, тождественны. Обращаем особое внимание, что сейчас речь будет идти не о качестве помыслов (страстные, добродетельные) и не об их развитии, а о возможных формах построения.

## Помысел как λογισμος (логисмоз) в значении «суждение» и «внутренняя речь»

Начнем с самого распространенного значения «помысел» - «λογισμος» (логисмоз). Оно имеет множество толкований и вот как об этом говорят исследователи:

Интернет – источник: «В раннехристианской литературе слово logismos, обычно переводимое на русский язык как 'помысл', может означать способность к мыслительной деятельности или результат этой деятельности, то есть мысль. Часто оно означает злой, лукавый помысл или желание, или — перечисление грехов во время исповеди. В творениях аввы Дорофея logismos означает также голос совести в душе человека. А у аввы Евагрия — первый этап развития страсти или завершающий ее этап».

В различных словарях есть также разные переводы и значения этого слова, например: вычисление, исчисление; мысль, дума, размышление; логическое суждение; способность суждения, разум; рассуждение, соображение, решение и др.

Слово «логисмоз» происходит от слова «ло́гос» (от греч. λόγος — «слово», «мысль», «смысл», «понятие», «речь», «разговор»), и также означает «помысел».

**Никита Стифат** (Трактат о рае, примеч.1): «… λόγος - может означать: 1) разум, 2) помысел, 3) слово человеческое, 4) идею, закон, 5) Слово Божие, 6) Священное Писание, 7) речь писателя вообще».

**Анастасий Синаит** (Путеводитель, гл.2, II, 6): «О слове говорится в трех смыслах: есть воосуществленное Слово, или Бог Слово; есть внутреннее слово у Ангелов и у нас, когда оно произносится мысленно; наконец, есть слово, изрекаемое языком. Слово называется так от [глагола] «говорить». Произнесенное слово есть вестник мысли».

Этимология этого слова происходит от глагола λέγω (лего) "говорю".

Церковный словарь Назаренко: «Этим. дргр. - λέγω «говорить», первоначальное значение «собирать, сосредотачивать». Слово λόγος — сначала означало «речь, устное высказывание»».

Также есть и еще одно слово, обозначающее понятие «слово» − ρήμα (рима) - сказанное, слова, речь, изречение, предложение, фраза, глагол).

**Симеон Новый Богослов** (Слова, сл.52): «Глагол - ρήμα - значит слово - λογοζ, как и, наоборот, слово называется глаголом».

Таким образом, помыслом - логисмосом считается не только повествовательное рассуждение, внешняя речь, но и внутренняя речь, как мысленное высказывание. Также понятие «λογισμος» (логисмоз) содержит и волевой акт.

С.М. Зарин (Аскетизм по православно – христианскому учению, гл.2, §3): «Λογισμός (διαλογισμός) имеет своим источником «сердце», т. е. внутреннейшее существо человека, которое и выражается в «помысле», обнаруживая и проявляя в нем свои стремления, свои специфические особенности и наклонности. Волевой момент, следов., присущ этому акту несомненно».

## Помысел как διάνοια (дианойя) в значении «внутренняя беседа с самим собой»

Следующее значение слова «помысел» - διάνοια (дианойя).

В словарях есть следующий перевод: ум, интеллект, разум, замысел, намерение, мысль, мнение, взгляд, образ мыслей, размышление, мышление, смысл, значение. В Новой философской энциклопедии об этом говорится так: «Дианойя (διάνοια) – мышление (дискурсивное (от лат. discursus - рассуждение)); понятие греческой философии, преимущественно платонизма. По определению Платона, дианойя – это «происходящая внутри души беззвучная беседа ее с самой собой» («Софист» 263 е3–5, ср. также «Определения» 414 d1)».

 Для нас сейчас важно отметить несколько значений:

первое: помысел – это опять-таки внутренняя речь, как мысленная беседа души;

второе: – «помысел» это «намерение», а значит, его можно обозначить как желание души побеседовать о чем-то и с кем-то (т.к. в разговоре, беседе, рассуждении всегда должен быть предмет, тема, о которой идет речь, и в беседе всегда есть тот, кому говоришь);

третье: помысел – это и образ мыслей, что означает, что помыслом обозначается и некие устойчивые убеждения, взгляды, принципы и т.п.

## Помысел как διαλογισμός (диалогизмоз) в значении мысленная беседа, обращенная к другому

Следующее значение понятия «помысел» - διαλογισμός (диалогизмоз).

В словарях есть следующий перевод: подсчет, расчет, рассуждение, размышление, разговор, беседа, обсуждение, (внутреннее) рассмотрение, помышление, умствование, мысль, дума, один из видов (жанров) рассуждения, в котором можно отметить обращенность автора речи к читателю или слушателю.

Этимология слова διαλογισμός следующая: происходит от др.-греч. διάλογος «разговор, беседа», далее из διά «через; раздельно» + λόγος «слово, речь, разум; мнение» (восходит к праиндоевр. \*leg- «собирать»).

Интернет – источник: «…термин διάλογος обозначал в древнегреческом и «разговор», и «диалог», как и латинский термин sermo. Более того, термин διάλογος употреблялся и для обозначения разговора с самим собой, что совсем близко подходит к διάνοια как размышлению, которое можно определить как беззвучный (свернутый во внутреннюю речь) разговор с самим собой. Очень хорошо этот пучок значений представлен в греческом глаголе διαλέγομαι (диалегомэ), который вообще-то значил «разговаривать, переговариваться; беседовать, спорить», но в эпической поэзии имел также значение «думать, рассуждать о чем-то с самим собой». … На серьезность логических намерений участников διάλογος указывает также греч. сущ. διαλογισμός (диалогизмоз) со значениями «расчет, рассуждение». На это же косвенно указывает и тесная смысловая связь между διάλογος и διάνοια (размышление; мыслительная способность, разум, дух; образ мыслей; мысль, намерение; смысл, значение)».

Диалогизмоз, как помышление, умствование, мысль употребляются в Евангелии много раз, например: Мф. 15.19, Мк. 7. 21, Лк.2. 35, Лк.5.22, Лк.6,8 и др. Причем, обращаем внимание, что оно употребляется, когда говорится «извнутрь, из сердца человеческого, исходят».

Диалогизмоз обычно употребляется в Евангелии, когда речь идет о помышлении нечистом, неправом, злом и т.п., и поэтому:

С. Зарин (Аскетизм по православно-христианскому учению, гл.2, 2, прилож. к гл.2): «Прежде всего, не может не обратить на себя внимания тот факт, что основные элементы зла в человеческой жизни называются Христом, по Евангелию, διαλογισμοί πονηροί (диалогизмо помиро (рассуждения злые)) (Мф.15,19), διαλογισμοί οί κακοι (како) (плохие) (Мк.7,21). Совпадение с аскетическою терминологиею, во всяком случае, знаменательное».

Для нас сейчас важно отметить, что понятие «помысел» имеет и значение «внутренний диалог» или «мысленный разговор», и может относиться к понятию «страсть» (как греховное, неправое).

С. Зарин (Аскетизм по православно-христианскому учению, гл.2, 1 пар. 2): «По своему специфическому нравственно-психологическому содержанию διαλογισμός πονηρός оказывается очень близким к понятию πάθος» (пафос, страсть)».

## Помысел как «μυθος» (мифос) в значении страстный помысел

А теперь кратко скажем о таком значении «помысла», как «миф», которое также нам подходит в разрезе вопроса о страстных помыслах.

Выше мы уже отмечали, что по своему происхождению слово «мысль» родственно греческому μũθος (мифос) "речь", μũθέομαι (мисеоме) "говорю, беседую, обдумываю".

И так как для многих людей тождественность этих значений может вызывать удивление, то приведем некоторые философские объяснения этих двух значений.

Интернет – источники: 1) «Миф как «выдумка», «вымышленная речь» противопоставляется «логосу» – «разумной, истинной речи» (ср. употребление русского слова «логичный»)». 2). «Миф - от греч., μũθος — предание, сказание, разговор, беседа, указание, замысел, план, известие; этимологически связано с индоевропейским корнем meudh — заботиться о чем-то, страстно желать, иметь в виду». 3) «Слово "миф" происходит от древних греков. … Mythos означает "слово", "рассказ" и изначально не противопоставляется logos'у, первоначальным смыслом которого также является "слово", "речь". И только впоследствии logos стал означать способность мышления, разум. Начиная с V в. до н. э. в философии и истории mythos, противопоставленный logos'y, приобрёл уничижительный оттенок, обозначая бесплодное, необоснованное утверждение, которое не опирается на строгое доказательство или надёжное свидетельство». 4) «Миф есть слово о личности, слово, принадлежащее личности, выражающее и выявляющее личность. Миф есть такое слово, которое принадлежит именно данной личности, специально для нее, неотъемлемо от нее». 5) «У греков было два термина для "слова" - Миф и Логос. Начиная с Гераклита, λóγος понимается не в чувственно-звуковом, а исключительно в смысловом плане. Слово называет, вызывает. Называя - упорядочивает, оформляет бытие и сознание. У Гераклита и позднее, у Иоанна, λóγος - космический закон. Структурирующий мир λóγος по определению красив и упорядочен, λóγος - "дом бытия" (лат. structura, дом), и как всякий дом, чтобы быть устойчивым и долговечным, должен быть построен по определенным правилам. В противоположность Логосу Миф - всегда странное слово. Это слово принадлежит "неправильному" пространству и "неправильному" персонажу - страннику, номаду, шпиону, предателю …, поэтому по определению миф - "неправильное" слово - миф не красив, не логичен, экстатичен, лжив, деструктивен».

Нам важно отметить, что «помысел» также имеет значение «выдумка, фантазия, мечта», что полностью соответствует понятию «лукавый, страстный помысел».

И если соединить ранее обозначенное значение «помысла» διαλογισμός (диалогисмоз) со значением «μũθος», то легко можно увидеть, что «страстный помысел» может иметь форму придуманного, выдуманного, вымышленного диалога или беседы, который существует только в воображении.

Также ложь, мечты и т.п. происходят от диавола, который воздействует на человека посредством мыслей и образов в воображении, что также непосредственно относится к понятию «страстный помысел».

В заключение скажем, что есть и такое слово, как «επίνοια» (эпиния), которое также переводится как: мысль, представление, замысел, выдумка, изобретение, представление, новая мысль, примышление, что также может подходить к понятию «страстный помысел», как то, что представляется в уме и выдумывается не добродетельное, а порочное и греховное.

Думаю, уже приведено достаточно указаний, что «помысел» может быть в форме рассуждения, внутреннего диалога (и в других значениях).

На этом закончим краткий и общий обзор некоторых значений понятия «помысел», но мы будем еще не раз обращаться к этим значениям при рассмотрении вопроса о развитии страстного помысла, и также будем рассматривать эти и другие их значения в различных вариантах страстных помыслов.

А теперь перейдем к вопросу нашей темы - о мысленных обращениях (разговорах) к другому человеку.

# Глава 3: Об общих характерных особенностях мысленных разговоров

# Вступление

В этой главе речь пойдет о буквальном значении понятия «внутренний диалог», который имеет множество разных определений: мысленный (внутренний) разговор или диалог, воображаемый разговор, внутренняя беседа и т.п. Далее мы будем говорить только о построении страстных помыслов в форме мысленных разговоров, а не об обращениях к себе и не о повествовательных суждениях (о которых говорилось во второй главе), хотя суждения являются неотъемлемой частью мысленных разговоров, т.к. в них человек все равно рассуждает, но в воображении перед кем-то.

Цель этой работы привести очень простое толкование такого явления как мысленный разговор, и делается это для того, чтобы помочь христианам в трезвении, в познании своих страстных помыслов (к которым относятся и мысленные разговоры) и борьбе с ними (конечно, тем, кто еще не занимался этим духовным деланием).

Вначале укажем на некоторые моменты относительно построения этой работы.

Во-первых, материал построен таким образом, что постепенно и от простого к сложному вводит читателя в тему о внутренних разговорах (как страстных помыслах). При этом постепенно будут предлагаться и способы овладения трезвением (как сейчас некоторые практики говорят «самоотслеживанием»), а также естественные и христианские методы брани со страстными помыслами такой формы.

Во-вторых, заметим, что, к сожалению, составитель этих бесед не смог найти у святых отцов подробного системного деления на виды внутренних разговоров и примеры конкретных мыслей в этой форме, т.к. в их поучениях речь идет о страстях и борьбе с ними (т.е. раскрывались пороки) и употреблялось общее значение «помысел». Причиной этому является то, что в христианстве есть более важный аспект в оценке помышлений – от каких страстей или добродетелей они исходят (и мы обязательно о нем будем говорить позже). А о нюансах построения страстных помыслов духовные подвижники, скорее всего, рассказывали только своим ученикам или сведущим. И поэтому составителю придется приводить примеры из опыта трезвения тех, кто занимается им по учениям святых отцов, а также примеры из интернет – источников, которые подходят к этой теме. (Заметим, что все приводимые примеры наиболее приближены к реальным мыслям, по сравнению с мыслями литературных героев, по которым некоторые исследователи изучают внутренний диалог).

Также составитель иногда будет приводить цитаты из психологических источников, в которых некоторые вопросы раскрываются подробней и легче для восприятия людей, не привыкших к «духовному языку». Смысл этих цитат ни в чем не противоречит христианскому учению (там, где будут противоречия, составитель будет указывать, что такое-то мнение не соответствует христианскому учению; а приводить не соответствующие мнения будет для того, чтобы уберечь людей от неправых мнений, которые бытуют в миру).

В-третьих, в приведенных примерах все мысли будут рассматриваться, так сказать, в замедленном действии, в то время как все они проходят достаточно быстро. Также невозможно передать все страстные мысли и все их особенности, т.к. все страсти переплетены между собой и бывает великое множество их вариаций, и поэтому будут приводиться очень общие и простые примеры. Но следует понимать, что мысли из этих простых примеров постоянно идут в череде, и мгновенно сменяют друг друга, а не просто возникают у нас в уме время от времени, ни с того ни с сего, и в таком коротком виде, как говорится в примерах. Причем, в примерах из опыта будет показано начало того или иного вида страстного помысла, а в примерах из интернет – источников обычно передаются неточные мысли и то, что люди запомнили, а также, по большей части, это – мнение о своих мыслях (но и это может принести пользу, когда обучаешься трезвению и познанию себя).

И мало того, что мысли очень быстро сменяются, и, человеку не упражненному в трезвении, тяжело их осознавать, так еще и некоторые мысли бывают «тонкими», малозаметными и плохо распознаваемыми.

**Феофан Затворник** (Путь ко спасению, отд.3.3): «Есть помыслы тонкие и тончайшие, есть грубые и грубейшие. Последние всякий может замечать и сам; первые незаметны в час пребывания своего в сердце, а открываются уже после — из дел, и притом более другим, нежели себе… Отличительное их свойство — незамечаемость, сокровенность в глуби, так что человек думает, что действует чисто, без примеси страсти, а на деле — по страсти. Причина сего — неутвердившаяся еще чистота сердца… Когда это будет, тогда тонкое и тончайшее сделается грубым и грубейшим, ибо тогда изострится внимание опытностью и обучатся чувства сердца к различению добра и зла».

Вот некоторые сложности относительно рассматриваемых нами помыслов. Однако это, надеюсь, не помешает нам увидеть особенности построения мысленных разговоров и их принадлежность к той или иной страсти. И верю, что все-таки от полученных знаний и от опыта у нас «изострится внимание опытностью и обучатся чувства сердца к различению добра и зла» (Феофан Затворник, см. выше).

В этой главе сделаем общий анализ характерных особенностей мысленных разговоров на примерах как новых, так и ранее приводимых. Некоторые нюансы, о которых отмечали люди, не очень значимы по христианскому учению. Но мы выделяем их в помощь тем людям, которые или никогда не обращали внимания на свои мысли, или только начали это делать. Память и впечатления от этих примеров, помогут им начать обращать внимание на свои помыслы в форме мысленных разговоров. Тем же, кто занимается трезвением, эти нюансы известны, но, думаю, что и им будет полезно проверить себя и свои помыслы.

# Раздел 3.1. Общие характеристики мысленных разговоров

В этом разделе классифицированы общие характеристики мысленных разговоров, которые показывают, что они бывают у всех людей и практически всегда (об этом частично уже шла речь в первой главе, но сейчас укажем подробней, указывая характерные особенности присущие всем мысленным диалогам).

## Мысленные разговоры составляют большую часть мыслей человека

О том, что люди очень часто мысленно говорят с кем-то, думаю, понятно. Опыт говорит, что такие диалоги составляют большую часть наших мыслей, и мы делаем это почти постоянно.

Интернет – источники: 1) «Я вот постоянно в уме веду внутренний диалог не с самим собой, а с кем-то… Похоже, чем бы я ни занимался - этот процесс идет сам собой. То стихает, а то разгорается». 2) «И я общаюсь сама с собой, общаюсь с мужем - собой, мамой - собой. Все, что хотела им сказать, но почему-то не смогла - обсуждаю с собой, веду внутренние монологи постоянно, даже с нанимателем, с обидчиком, другом».

Обратим особое внимание на некоторые нюансы.

1. Одни люди очень редко фиксируют мысленные диалоги, а другие делают это чаще; одни фиксируют, когда эти разговоры неприятные, а другие – и когда приятные. Но независимо от того, осознают их люди или нет, они преобладают в уме грешного человека. Это замечание делается составителем для тех, кто начал осознавать свои мысленные разговоры, испугался и теперь задается вопросом о своем психическом здоровье. К сожалению, такое состояние свойственно каждому грешному человеку, потому что грех и сделал его душу психически ненормальной в той или иной мере…

2. Осознание того, что ты мысленно говоришь с кем-то, приходит не сразу, и человек может долго не осознавать, что он кому-то что-то говорит, т.к. считает, что он рассуждает. Это происходит потому, что каждое его высказывание, по сути, представляет собой рассуждение, но, как мы уже отмечали во второй главе, оно может быть направлено как бы в никуда, к себе или к другому. И вот этот момент не все замечают.

3. Чем выше опыт трезвения, тем чаще человек видит свои диалоги, а чем меньше – тем меньше. Так, человек, который начал видеть некоторые свои разговоры, вначале фиксирует их, например, 2-3 раз в день. Со временем, он начинает видеть 5-8 таких разговоров. Через время (может месяцы или годы) он может фиксировать 15 и так далее. На увеличение количества осознанного могут уходить годы. Но даже когда есть большой опыт, не всегда удается находиться в постоянном трезвении и видении всех своих разговоров, т.к. душа грешника склонна к нерадению в деле своего спасения и забвению о том, что нужно делать для этого.

## Мысленные разговоры не зависят от того, разговорчив человек или нет, хватает ему общения или нет

Существует мнение, что мысленные разговоры происходят от недостатка общения или у людей любящих поговорить.

Интернет – источник: «Разговор "сам с собой" это лишь защита подсознания человека от нехватки общения - человек всё-таки "стадное животное" и тяжело ему без общения с себе подобными».

Но практика и опыт показывают, что это неверное мнение. Можно быть внешне очень молчаливым человеком, но внутри постоянно мысленно разговаривать. Можно иметь возможность разговаривать с кем-то, но человек этого не делает. Это понимают и люди, занимающиеся трезвением, и обычные люди.

Интернет – источники: 1) «Я часто веду диалоги сама с собой, представляю, что говорю с другим человеком. … Могу часами так разговаривать. А в реальной жизни, как всегда, молчу». 2) «Люблю поболтать с собой. Люди спрашивают, почему я молчу, а я в это время сама с собой в голове болтаю. Весело и интересно». 3) «Иногда просто разговариваю с воображаемым собеседником, рассказываю ему как дела. При этом я не болтливая, могу много и долго слушать, но вот в голове непрерывный анализ идёт». 4) «В уме почти постоянно прокручиваю диалоги, бывшие и те, что могут/могли бы произойти и т.п. Я большой болтун не вслух». 5). «Бывает, говорю сам с собой или представляю, как разговариваю со своими знакомыми или просто с людьми…. Хотя в реальности я не общительный и мне очень трудно общаться с людьми иногда я даже боюсь их». 6) «Я очень люблю поговорить сама собой - подсказывать, порассказывать что-нибудь…. Причем общения мне хватает, но я замечаю, что чем больше общения и контактов, тем сильнее потребность поговорить с собой. Причем в общении с людьми я не сказала бы, что болтушка, - когда надо говорю, когда надо слушаю, не люблю пустую болтовню, избегаю разговоров, которые мне не интересны. Но вот остановить болтуна внутри себя не могу, а он мне очень мешает. Помогите понять почему». 7) «Я никогда не могу найти тем для разговора с людьми. Когда я в большой компании, я постоянно слушаю, что говорят другие, но сама молчу…. Когда я одна, то представляю, как общаюсь с другими. При этом у меня куча вопросов, я постоянно что-то рассказываю».

## То, что внутри проговаривается, иногда потом произносится вслух, а иногда нет

Многие люди заметили, что что-то из мысленных разговоров впоследствии произносится вслух при реальном общении, а что-то – нет.

Интернет – источники: 1) «Я (мысленно) разговариваю. Причем могу разные варианты "проговорить", потом иногда даже фразы из таких вот разговоров с самой собой всплывают в реальных разговорах». 2) «Веду такие монологи с мужем. Когда много накопится из мысленного, говорю "избранное"». 3) «Иногда с мужем, иногда с подругой: все так эмоционально им расскажу, иногда не по одному разу. Причем замечаю, что когда встречаюсь с мужем/подругой, иногда уже и не рассказываю ничего, а зачем? Я же два часа назад уже все рассказала, да еще и не по одному разу. Эмоции выплеснула, мне уже хорошо, что зря воздух сотрясать». 4). «Думаю одно, а говорю другое. Почему так получается? Вроде и не глупый, даже кучу книг перечитал, вроде даже перед зеркалом тренировал свою речь, ан нет, - все равно плету какую-то ахинею». 5) «Я, прокрутив диалог, иногда забываю сказать это потом вживую, думая, что все уже сказал».

Причем следует учитывать, что есть осознанная подготовка к тому, что будешь говорить вслух, и есть неосознанное произнесение (когда кое-что из того, что ты придумал, ты все равно рано или поздно произнесешь, даже если и не собирался этого делать).

Также обычно человек, повторяя вслух то, что уже мысленно высказал кому-то, говорит: «я подумал», «мне пришла мысль», «я хочу сказать» и др., и не говорит: «я уже рассказал тебе это в уме». А он именно уже рассказал это мысленно, а теперь только озвучивает.

Некоторые люди замечают и то, что в мысленных диалогах фразы могут выстраиваться легче, чем при произнесении вслух.

Интернет – источник: «Вот скажите, наверное у всех так было, когда лежишь ночью, а заснуть не можешь…И думаешь, говоришь с отсутствующим собеседником, и все так гладко и фразы красивые, и словесный поток неиссякаем… Именно в таком состоянии и даешь себе обещание обязательно, просто непременно все так и сказать, так и написать. А с утра пытаешься хоть клочки фигурных фраз собрать... ан нет, пазлы не сходятся».

## Мысленные разговоры бывают при разных занятиях

Мысленные разговоры не зависят и от того, что человек делает: они могут быть при ручном труде, при умственном (в моменты рассеяния), при ходьбе, при лежании, во время занятий, например, йогой, при чтении, а также днем и ночью (если человек не спит), и перед сном, и т.д. Понятно, что это бывают, когда человек ни с кем реально не общается и молчит.

Интернет – источники: «1) «Диалоги - могут быть в любое время суток, и на работе, и когда еду на работу, и когда еду с работы, и дома. Темы разные». 2) «(Мысленно разговариваю) особенно при готовке и уборке, когда дома нет никого. Прям истории придумываю, диалоги, иногда и с реальными людьми, иногда с воображаемыми». 3) «Лежу я в шавасане (поза в йоге), цель которой - отключить все мысли, и лезут они в мозг, лезут, лезут. И тут я проигрываю разговор с одним типом, а параллельно я говорю то, что не высказала другому типу и за него же отвечаю. Куда от них (мысленных разговоров), родимых?» 4) «Я часто разговариваю с воображаемым собеседником. Особенно, когда со спящим в коляске сыном гуляла». 5) «(Я, когда вяжу) очень люблю о ремонте думать, мысленно мебель расставляю и пр. Иногда день мысленно прокручиваю, беседы веду». 6) «Мне самой свойственны подобные монологи. По утрам, по дороге в ванну, приходя с работы. Молча рассказываю о чём-то, что в данный момент меня волнует». 7) «Мне 17 лет. С раннего возраста у меня все время в голове мысли, самые разные мысли и их очень много. Я все время веду внутренний разговор. Даже сейчас, когда я пишу это, я представляю, как Вы это читаете, приблизительно представляю Ваше лицо. … Эти разговоры происходят в моей голове, причем разговор может начаться с чего угодно. Когда я, например, мою посуду или смотрю в окно, я могу посмеяться, не так, чтобы до слез, но я издаю смешок». 8) «Когда работаю, руки делают все сами, а голова ведет внутренние разговоры с кем-нибудь. Постоянные внутренние споры с одним и тем же кругом лиц. Когда руки не справляются, голова, конечно, подключается (т.е. когда надо продумать, как делать – от сост.), а когда все о.к., разговоры возвращаются на круги своя и продолжение следует». 9) «Когда я остаюсь один или иду в одиночку по улице разговариваю как бы шепотом, точнее даже не шепотом, потому что то, что говорю не слышно вообще, только губы двигаются. Причем разговаривать так могу только на ходу, если дома - то хожу взад-вперед». 10) «Если взять и обратить внимание на свои мысли в то время, когда они свободно текут, как в том случае, когда мы заняты какой-нибудь простой механической работой, то, скорее всего, обнаружится, что они имеют форму неотчетливых разговоров. В особенности так бывает, когда кто-то взбудоражен своей социальной ситуацией». 11) «Как правило, самые гениальные диалоги внутри меня строятся в разгар ночи. Вот когда все нормальные люди спят, …у меня целые драмы разгораются в башке. Самое интересное ведь в том, что наутро ни сути этих бесед, ни смысла их точного ты даже и не вспомнишь, зато будешь как выжатый крепкой мужской рукой лимон». 12). «Подскажите, пожалуйста, какие есть психологические способы убрать из головы лишние мысли. Когда я ложусь спать, хоть я и очень уставшая, в голову начинают лезть мысли и слова. Я прокручиваю чьи-то слова, адресованные мне, придумываю более удачные ответы на них, веду беседы, придумываю какие-то сценарии... Это мне очень мешает, я заставляю себя думать о другом, чтобы поскорее заснуть, но мысли опять возвращаются. Вся информация, накопленная за день, переваривается таким вот способом. В итоге я могу не спать и час, и два, а все думать и думать. У меня маленький ребенок, и с мужем сейчас ссоримся часто, так что есть о чем думать, но хотелось бы ложиться и высыпаться, а не выгонять мыслемешалку в голове».

Вот как, например, говорит свт. Иоанн Златоуст на тот факт, что ночью некоторые люди думают о делах мира, ведут мысленные разговоры (по большей части гневные и в ответ на обиды).

**Иоанн Златоуст** (т.9, ч.1, б.36): «Одни спят бесчувственно, другие бодрствуют, к сожалению и несчастию, составляя козни, заботясь о деньгах, придумывая, как бы отомстить обидевшим их, питая вражду, припоминая оскорбительные слова, сказанные днем, и таким образом воспламеняют огонь гнева и совершают непростительные дела».

То что, мысленные разговоры бывают при различных действиях, конечно, не означает, что при всех этих занятиях идут только мысленные разговоры. Мыслей различного плана много (это могут быть и рассуждения, и «два помысла», решающих как поступить, и самоанализ и др.), но все же мысленных разговоров большинство.

## Мысленные разговоры связаны с реальными и придуманными ситуациями

Мысленные разговоры могут быть связаны с реальными и придуманными ситуациями.

Интернет – источники: 1). «На днях спросили, как проехать…, я объяснила, а потом еще день вела переговоры с тем водителем, как мне показалось, я ему неправильно дорогу сказала, точнее не самый короткий путь. Уже сама себя ругать начала, ну что ты пристала, он уже доехал и уехал, а ты ему все разные варианты пути рассказываешь». 2) «Мне эта внутренняя речь не мешает (даже наоборот), темы меняются часто, и охват тем широкий. Не только моя реальная жизнь, но и всякие культурно-общественные вопросы, и просто выдумки всякие. Например, в момент выполнения какой-нибудь домашней работы может в голове сочиняться диалог двух склочных соседок по коммунальной квартире, спорящих на тему «кто загадил кухню», или монолог двинутой домохозяйки на … ток-шоу. В длинной очереди – внутренний монолог писателя, описывающего окружающую действительность в литературной форме. Иногда совершеннейшие сказки лезут в голову: беседа рыцаря с драконом; мысли разведчика в тылу врага и т.п. Поэтому я никогда и нигде не скучаю».

Итак, мысленные разговоры зачастую связаны с реакциями на текущие события и разговоры (ситуативные), а также бывают составляющими мечтаний с выдуманными ситуациями. В нашей теме мы будем вести речь о ситуативных мысленных разговорах, а о мечтательных речь шла в теме о праздномыслии. Сейчас только напомним о мечтательных следующее: мысленные разговоры входят в состав «мечтаний – кино» (т.е. мечтаний с выстроенным сюжетом и видеорядом), когда человек осознанно мечтает, придумывая некие истории (приятные и неприятные) и разыгрывая разные роли, причем это все может быть вовсе не связано с текущими ситуациями. Например:

Интернет – источники: 1). «Дело в том, что я говорю сама с собой. Могу придумывать какие-то сценарии, вымышленные ситуации с существующими в моей жизни людьми (например, как я с друзьями в отпуск еду и что мы там делаем). Раньше это все было в голове, продумывала про себя, перед тем как засыпала, или пока ужин готовила». 2) «Мне, наверное, к психологу надо обратиться, а то я сойду с ума. Как вечер, всё – идиотские мысли в голову лезут. Причем с виду я вполне адекватный человек. Я придумываю себе несуществующие вещи, отношения, знакомых, интересную работу себе придумываю (в реале я учусь в ВУЗе). Вот, например, летом ездила отдыхать, там познакомилась с парнем (очень мало с ним общалась, буквально 5 минут). Он работал на караоке, чудесно пел. Я каждый вечер ходила его слушать и смотреть (он очень симпатичный). Так вот, никак забыть я его не могу. И начинаю придумывать, как я в тот город возвращаюсь, как мы с ним общаемся, какие-то ситуации, где он геройски меня спасает и т.д. Понимаю, что этого не будет, и что это глупо, но… Может, вы скажете, что все что-то придумывают и мечтают, но не так же!! И не в таких количествах… Вчера я полночи рыдала, потому что представила, что мой любимый артист умер… Я этими мечтами и воображением порчу себе нервы и жизнь. Вместо того чтобы экзамен учить, сижу и мечтаю, разговариваю с воображаемыми людьми, делаю какие-то вещи, как будто я нахожусь в каком-то обществе. Я прямо все эмоции проигрываю, и разговоры до мелочей! Причем в воображаемом месте много людей и я успешная девушка (ну не совсем звезда, а раскрепощеннее, чем я в жизни). Я знаю, что это бесполезно, и ни к чему не приведет, но ничего не могу поделать». 3) «Дело в том, что очень часто я мысленно представляю, как со мной происходит какое-то несчастье. Например, представляю, как я заболеваю онкологией, или как застаю мужа в постели с любовницей, как попадаю в аварию и проч. Смешно про это говорить, но мое сознание рисует эти страшные картинки в мелких деталях: представляю, что я говорю врачу, когда он сообщает мне о моем страшном диагнозе, представляю, как я мучаюсь от химеотерапии и, как реагируют мои коллеги, когда узнают о моем несчастье... Я в мелких деталях представляю, что я говорю мужу, когда "узнаю" о его измене. И так далее... Многие, оставаясь одни дома или перед сном, начинают мечтать, а я начинаю заниматься этим гадским занятием - думать, представлять все эти страшные ситуации».

(О таких видах страстных помыслов, как мечтания, мы говорили в теме «О праздномыслии, или о блуждании ума и рассеянии)

## Какие отрицательные стороны воображаемых разговоров обозначили обычные люди

В первой главе нашей темы мы уже говорили, что есть люди, которым не нравятся мысленные разговоры, а есть такие, которым они нравятся. Сейчас также скажем об этом еще раз, но уже более предметно.

Приведем некоторые мнения о том, что говорят люди об отрицательной стороне мысленных разговоров.

1. Нередко мысленные разговоры ведут к забывчивости, невнимательности и трудности сконцентрироваться на необходимом обдумывании чего-либо.

Интернет – источники: 1) «Это отвлекает меня и часто меня зовут три, четыре, пять раз, а я не слышу. Я постоянно в этом, и я совсем не вижу, что происходит вокруг». 2) «Причем если во время беседы я, например, кладу сахар в чай, то потом я не могу вспомнить клала ли сахар, или если вещь какую-нибудь переложу, то не вспомню куда положила». 3) «Любой разговор напрочь выключает меня из происходящего рядом со мной, я погружаюсь в общение с человеком целиком». 4). «К примеру, вы поссорились с любимой девушкой, а на следующий день пошли на работу, в течении дня помимо мыслей о работе, в вашей голове возникают мысли о том, что вы поссорились, о том, в чём проблема, как решить эту проблему и помириться. Вы спросите, что в этом плохого, ведь так и должно быть? Проблема в том, что вы на работе и вам нужно работать и решать какие-то рабочие моменты, общаться с клиентами и так далее. Мысли об этом событии будут постоянно всплывать в вашей голове, не давая сосредоточиться».

Иногда несобранность из-за увлеченности диалогами ведет к неким неприятностям, например:

Интернет – источники: 1) «Возникла спорная ситуация и руководство никак не примет решение… Я (как всегда) знаю, что делать. Но со мной не очень соглашаются. Вопрос висит, я злюсь и постоянно сама для себя обосновываю свой вариант, доказываю себе (так как руководство не на связи), что он лучший. Вроде бы ничего страшного. Но ситуация опасна тем, что как только я начинаю спорить с отсутствующим собеседником реальность пытается поставить меня на место. Вот и сейчас. Мыла посуду с сушки сорвалась тарелка, разбилась о край сушки и, пролетая, срезала мне кусок кожи с пальца. Не смертельно, но очень неприятно. И это не уникальный случай, а скорее закономерность. Получение травмы или нанесение ущерба хозяйству (посуда, предметы, иногда мебель)». 2) «Я заметила, когда начинаю говорить с собой, особенно, когда несу всякую ересь, то обязательно либо, спотыкаюсь, либо падаю. Поэтому, стараюсь заткнуться и не болтать сама с собой» 3) «…(Навязчивые мысли) - (как сверхценные идеи, неосуществимые мечты, новые религиозные течения, сексуальные мысли, и т.д.), … сначала доставляют клиенту удовольствие, а потом начинают возникать автоматически, и уже мешают ему думать о реальности и отнимают его драгоценное время. Человек страдает от них, не может их остановить, эти мысли не дают ему ни о чём другом думать, рассеивают его внимание, ухудшают память, в результате нужные дела остаются несделанными или сделанными некачественно, человек не может сосредоточиться на выполнении необходимой работы, забывает “на ходу” о чём думал раньше, реальная память подменяется фантазиями, и в жизни начинаются проблемы».

2. Довольно таки распространено мнение о том, что мысленные разговоры мешает быть «здесь и сейчас» (об этом говорят многие современные методики и учения, и люди повторяют это).

Интернет – источник: «Бесконечный внутренний диалог это такая штука, которая здорово отвлекает внимание от "здесь и сейчас"».

3. Распространено и мнение, что мысленные разговоры забирают энергию, и что люди устают от них.

Интернет – источники: 1). «Ужас как выматывают эти диалоги. И совершенно бесполезные "разговоры". Если бы могла отсекать мысли, я бы столько полезных дел сделала». 2) «Мои внутренние диалоги не дают мне покоя. Если я не разговариваю с кем-нибудь в живую, сразу начинается внутренняя беседа. Хочется иногда отдохнуть, освободить голову от мыслей, а они неутомимы». 3) «Внутренняя беседа… это наиболее значительный источник потери силы. Чем больше мы погружаемся в эту постоянную внутреннюю беседу с собой, тем больше мы теряем, т.к. внутренний разговор — это одна из немногих отрицательных черт поведения личности в ее повседневной жизни… Люди, которые обычно заняты внутренним разговором, больше других людей жалуются на то, что они утомлены и не имеют жизненных сил; такие люди легко поддаются любой распространенной болезни и часто страдают каким-либо хроническим заболеванием». 4) «Наше воображение не просто отнимает желание делать что-то в реальности, но ещё и отнимает у нас кучу эмоциональной энергии. В результате жизнь становится скучной и серой, и на то чтобы веселиться в компании просто не остаётся сил».

Это происходит от того, что особенно при негативных мысленных разговорах человек постоянно находится в эмоциональном возбуждении и не имеет душевного покоя, а иногда и лишается здорового сна. (Об эмоциональности речь еще пойдет чуть позже)

4. Некоторые люди заметили, что в мысленных разговорах создается обманчивый образ какого-то человека, его черт характера, что не соответствует правде. А когда узнаешь ближе человека, то происходит разочарование.

Интернет – источники: 1) «Малейшая симпатия к человеку – и вот те на, я уже разговариваю с ним по ночам, перед сном, на кухне и в ванной… Я представляю, анализирую, мечтаю. … За это время получится вполне себе конкретный воображаемый собеседник, наделенный богатым внутренним миром, состоящим из его слов, поступков, заметок в социальных сетях или тому подобному (это самое ужасное), и моих фирменных стандартизированных ожиданий». 2) «Часто веду внутренний диалог со знакомыми (и не очень) людьми. … А потом выясняется, что некоторых особенно любимых виртуальных собеседников, я на самом деле совсем не знаю. Я их сама придумала. А в жизни они совершенно другие».

Так нередко происходит и при влюбленности, когда люди разговаривают с тем, в кого влюблены. Тогда благодаря романтическим мысленным разговорам создается его идеальный образ.

А при негативных мысленных разговорах создается плохой образ человека.

5. Некоторым людям не нравится обманчивое чувство удовольствия, которое при них создается.

Интернет – источник: «Мне хочется от них избавиться. Раздражает то, что они, как допинг, дают некое ощущение, ну скажем не счастья, но, по крайней мере, удовлетворения, но впоследствии остается очень неприятный осадок».

6. Есть и такие люди, которые осознают, что воображаемое мешает им в их практической деятельности.

Интернет – источник: «У нормальных людей воображение играет роль типа: Вообразил - сделай. У нас же… воображение… играет совсем другую роль. Мы не переносим идеи из своих фантазий в реальность, а наоборот, улетаем из реальности в мир фантазий…. Когда нормальный человек мечтает о машине, он, возможно, зрительно её представляет себе, обдумывая по ходу, как на неё заработать и где купить. Мы же, когда мечтаем о машине, воображаем, как мы на ней ездим, как показываем друзьям, как катаемся на ней вместе с девушкой, и ещё много-много различных ситуаций. При этом мы полностью погружаемся в эти ситуации, воображая обстановку, диалоги с людьми и т. д. Мы начинаем испытывать реальные эмоции во время фантазирования. В результате мы начинаем на время испытывать чувство, будто у нас уже есть эта машина. Именно это чувство и отбивает желание что-то делать, чтобы идти навстречу своей мечте. Мы перестаём чувствовать, что нам чего-то не хватает, так как имеем этого сполна в своём воображении…. В фантазиях мы являемся хозяевами положения. Даже если мы начнём воображать какие-либо проблемы, у нас по любому найдётся выход из них. Да и сами проблемы появляются в воображении исключительно с нашего разрешения. В жизни же очень немногое зависит от нас, и мы начинаем её бояться. Если в воображаемом общении тебя кто-то подколол, то ты всегда найдёшь, как отшутиться. Если тебе задали вопрос, ты найдёшь, как ответить. Но в реале ты не знаешь, что тебе скажет собеседник, так как, в отличие от воображаемого, ты им не управляешь. В реале ты не знаешь, как поведёт себя девушка на свидании…, так как, в отличие от воображаемой, ею не управляешь. Отсюда и появляются страхи. Страхи при общении, страхи перед девушками. И у нас, и у нормальных людей есть потребность в общении, сексе и т.д. Нормальный человек осуществляет эти потребности в реальности от безысходности. А нам есть с чем сравнивать - в воображении мы всегда лидеры положения, а в реальности всё оказывается не так».

7. А есть и такие люди, которые находят положительное в мысленных беседах, и им они нравится.

Интернет – источники: 1) «Когда мне плохо, я представляю, что разговариваю с каким-то человеком, и легче становится. Типа у меня невидимая подружка. Малыши ещё себе тоже таких друзей заводят. Но мне реально так лучше - выговорюсь, и на душе легче». 2) «Избавиться от привычки разыгрывать в уме диалоги с другими людьми не получается. Да и смысла в этом не вижу. Мне это занятие приятно». 3) «Я тоже иногда веду внутренний диалог с каким-то человеком, так интересно этим заниматься бывает». 4) «Разве это плохо когда человек мечтает о чем- то ему приятном? Ведь Ваши разговоры, это Ваши мечты, это то, что бы вы хотели слышать от этого человека или то, что Вы хотите и по какой-то причине не можете ему сказать. Ничего в этом плохого не вижу, а кто иронично относится к этому, просто не задумывался о том, что он также мечтает, иногда о чем то. Так что мечтать не вредно, а даже полезно».

(На последнее мнение стоит напомнить, что мечтание – это бесовское оружие и соблазн)

Вот краткий обзор, какие особенности помыслов в форме мысленных разговоров замечены людьми, и которые видны невооруженным глазом тем, кто осознано или неосознанно обращает внимание на свои мысли. Эти особенности общие и явные, но, тем не менее, о них нельзя не сказать.

Далее рассмотрим другие характерные особенности, которые уже более конкретные и значимые для тех, кто желает заниматься трезвением, бранью с помыслами и познанием себя.

# Раздел 3.2. С кем человек общается в мысленных разговорах, и в зависимости от этого бывают мечтательные или ситуативные разговоры

Особо выделим вопрос о том, с кем человек может общаться в мысленных разговорах.

Вначале приведем мнение одного из ученых психологов, в котором говорится о том, что в мысленных разговорах человек говорит с образом другого человека.

Интернет - источник: «…бывают и внутренние диалоги: с воображаемым (реальным или вымышленным) собеседником, точнее — с его образом в моем сознании… («другой-для-меня»), не с образом реального человека, а с «бесплотной», чисто логической позицией, в ходе какого-либо рассуждения. …Голоса — не обычные субъективные образы других людей в сознании, нет, они обладают какой-то особой «плотностью», «упругостью»; такой голос «представляет всего человека». Другой человек реально отсутствует; я лишь в своем сознании веду диалог с ним, его голосом, но его голос в моем сознании так же независим от меня, как человек, с которым я реально вел бы диалог, как его голос, который я бы реально слышал… Внутренний диалог с воображаемым лицом и внешний диалог с лицом реальным почти неразличимы.… При этом (диалог) не патологическое состояние, связанное с галлюцинациями, раздвоением личности и т.д.».

Итак, внутренние разговоры происходят с образами разных людей.

**Синклитикия** (Афанасий Великий. Жизнь и наставления преп. Синклитикии): «…Тот, кто один, может в мыслях быть со многими».

А люди об этом говорят так:

Интернет – источники: 1). «Я тоже в уме постоянно что-то доказываю, рассказываю, объясняю. На месте собеседника бывают знакомые, незнакомые, взрослые, дети, первобытные люди, инопланетные пришельцы, искусственный интеллект, бог, дьявол и так далее. Очень утомительное занятие». 2) «Я постоянно мысленно разговариваю с разными людьми, особенно с теми, с кем не хватает общения в реале. Это могут быть люди из далёкого прошлого, с кем наши пути разошлись, но они остались в душе, могут быть люди, с которыми хочу общаться, но не могу по каким либо обстоятельствам. Но и очень часто бывает мысленный разговор с малознакомыми или ничего особого не значащими для меня людьми. Могу выстраивать целые диалоги задавать за них вопросы и отвечать на них, могу сама задавать вопросы и продумывать возможные варианты ответов на них. Иногда разговариваю с кем либо из великих, возможно, что много веков назад упокоившихся».

Здесь хотелось бы сделать напоминание, что не все люди осознают, что они мысленно общаются с кем-то, и даже осознавая, что кому-то что-то говорят (например, понимая, что говорят «вы», «ты»), могут не осознавать, к кому обращаются, а воспринимают это как рассуждение.

Интернет – источник: «Почему я в мыслях объясняю каким-то сторонним лицам, что и как? Например, иду сегодня по магазину. Вижу штаны, ну и думаю следующее: "Хочу такие штаны. Но только цвета другого. Вернее, такого же фасона, ну, вы поняли". Кто эти "вы"? Оно же у меня столько, сколько я себя помню».

## Мысленные разговоры могут быть с вымышленными людьми

А теперь поговорим конкретней о том, с образами каких людей мы можем вести внутренние диалоги.

Собеседниками в мысленных разговорах могут быть вымышленные люди.

 Интернет – источники: 1). «Я придумала себе друзей, дала им имена и возраст, хотя в жизни у меня есть друзья… Что касается вымышленных друзей — часто, когда я остаюсь дома одна или даже, когда дома кто-то есть, я разговариваю с этими друзьями и отвечаю за них». 2) «Для меня это уже привычное явление. В детстве у меня пару лет подряд была вымышленная подруга. Я с ней постоянно говорила в мыслях. Сейчас, когда прихожу домой, говорю вслух с "собеседником". Когда с парнем, когда с мамой, когда с той же вымышленной подругой. При этом и поплакать могу, и, типа, поругаться с "собеседником"...». 3). «Это у меня уже в зависимость вошло. Как-то раз мне было скучно. Вот я и решила придумать себе вымышленную семью. Придумала мужа, детей и разговариваю с ними. Это меня уже в привычку вошло, я бы даже сказала в зависимость. Я пыталась "бросить", но ничего не получается. Сразу чувствую себя как то одиноко. Что мне делать???». 4) «Друзья у меня есть, причём очень хорошие и близкие. Но мне необходимо общение с выдуманной девушкой. Уже около года я разговариваю с ней несколько раз в неделю. Специально остаюсь одна, придумаю её жизнь, чувства. Иногда у меня бывает ощущение, что она сопровождает меня, что она рядом, даже когда я с друзьями, просто молчит и смотрит на нас». 5) «У меня нет любимого человека, зато чувствую, что есть ангел-мужчина, который всегда рядом, когда мне одиноко. Он меня утешает, любит меня, я с ним мысленно разговариваю, и мне становится легче! Сначала тоже думала, что я схожу с ума, но потом подумала, что если мне это идет на пользу, я не чувствую себя одинокой, тогда зачем волноваться. Каждый вправе представлять себе своего ангела по-разному. Мне больше нравится представлять его мужчиной. Причём образ я бы не сказала, что мужчины моей мечты. Просто так представляется он мне...». 6) «А я вот только сегодня начала беспокоиться о своем душевном состоянии (хотя уже почти год, как у меня есть "любовник"). Я его создала на основе вполне реального образа, который видела пару раз. Дала ему имя, род занятий, он почти совершенство, но есть, конечно же, и недостатки из-за которых мы "ссоримся" иногда. Самое отвратительное, что я в это настолько поверила, что рассказываю о нем своим знакомым и иногда ловлю себя на мысли типа "что-то давно он не звонил". Потом я решила от него "избавиться", меня хватило на 3 месяца и я его "вернула", теперь снова все хорошо. Для меня эта жизнь практически так же реальна, как и все остальное. У меня даже пропадает аппетит, и я худею, когда мы "в разлуке". Хочу избавиться от этого, но не знаю как». 7) «Я замужем, любящий муж, все вроде бы хорошо, но я мысленно с другим мужчиной. Этого мужчину я придумала, его не существует на самом деле. У меня богатая фантазия, я часто придумываю себе различные ситуации, думаю о том, как он на меня посмотрел или что сказал. Я мысленно переживаю очередную встречу. Даже когда иду по улице и думаю, что вот это мог бы он проехать на машине и испытываю столько волнений, хотя осознаю, что я все это придумала себе. Иногда мне кажется, что живу двойной жизнью - с мужем и выдумкой. Подскажите, пожалуйста, как избавиться от этого наваждения».

Разговоры с вымышленными людьми относятся к чистому мечтанию и фантазированию (хотя, по сути, все мысленные разговоры являются мечтательными (или точнее сказать, воображаемыми, фантазийными, т.к. они проходят в воображении), но в данном случае они мечтательные и по собеседнику, и по придуманной ситуации).

 Здесь стоит напомнить христианам, что:

**Феофан Затворник** (Сб. «Внутренняя жизнь», 21): «Нам представляется, что помечтать, дать волю течению мыслей - дело не только не вредное, но и довольно приятное. Но, братие, коль скоро такое движение помыслов есть в руках сатаны средство к соблазну, то в нем надо искать самого тлетворного действия на душу».

## Мысленные разговоры бывают с реальными людьми, но с которыми ты никогда реально не общался

Следующую группу внутренних собеседников составляют реально существующие люди, но с которыми человек никогда не общался (иногда и вряд ли когда-то пообщается). Это могут знаменитые люди, герои кино, политики, просто люди, которых ты видел, но не знаком с ними.

Интернет – источники: 1). «Я люблю представлять какого-нибудь едва знакомого, но понравившегося мне человека и говорить с ним. Рассказываю ему всякие вещи: про себя или о вещах, которые меня тревожат, обсуждаю книги, фильмы, музыку». 2) «Я тоже после его (певца) концертов подседаю на него. В голову лезут всякие мысли. Все время представляю, как разговариваю с ним, и он отвечает мне». 3) «Раньше, когда было не с кем общаться, мысленно разговаривал с незнакомыми людьми из интернета, потом когда появилось с кем общаться, немного стали реже эти разговоры в голове, теперь иногда представляю, как разговариваю с кем-то из знаменитостей, или из одногруппников». 4) «И перед сном тоже всегда представляю, например, как в Москве знакомлюсь с новыми людьми (я сама из Подмосковья), а может даже и с известными личностями». 5) «Могу придумать разговор с посторонним человеком, по типу, что бы я ответила, если бы подошел со мной знакомиться парень». 6) «Я почти каждый день разговариваю сама с собой, вернее даже я представляю, что говорю с кем-то. Например, перед сном я лежу и представляю, как я общаюсь с каким-то человеком, провожу с ним время. Это может быть кто угодно, симпатичный мне - от любимого героя сериала до преподавательницы в институте». 7) «Часто представляю, как общаюсь с президентом. Что-то вроде "ну В.В., вы же умный, расскажите, как молодой семье среднестатистической купить квартиру в ипотеку? Мы, к примеру, уже год копим только на первоначалку". Ну и так далее... иногда по 2 часа с ним так беседую».

## Мысленные разговоры могут быть с теми людьми, с которыми давно реально не общаешься

Бывает и так, что человек мысленно общается с другими реальными людьми, с которыми реально уже не общается по разным причинам.

Интернет – источники: 1). «Дело в том, что я часто в мыслях разговариваю с девушкой. Я не общаюсь с ней уже год… Не знаю что с ней и как. Самое паршивое, что я её в глаза не видел - познакомились в соц. сети и около года там общались. Она живёт в другой стране. Привязался к ней…. После года такого "общения" решил порвать с этим и просто удалил свой аккаунт, т.к. вживую до неё не доехать. … И вот прошёл год после "разрыва", а из головы она не выходит. Я с ней часто разговариваю в мыслях: я ей говорю, она молчит. Как бы "встречаемся"... Бред какой-то...». 2). «Могу ехать в транспорте и придумать диалог с другом, который за границей, я будто бы разговариваю с ним, хотя мы почти не поддерживаем связь». 3) «Чуть более месяца назад я рассталась с парнем. И все это время я с ним разговариваю, представляю, как мы случайно встретимся, или наоборот, как мы с ним договоримся встретиться, куда пойдем, о чем будем говорить и т.д. Причем все это происходит вслух (когда я одна дома), а так же про себя, когда я не одна (что бы другие не слышали). Сейчас случается, что я сижу перед зеркалом и веду сама с собой такие беседы (представляя, что он рядом)». 4) «У Вас бывает, что с утра просыпаетесь, и диалог мысленно ведете со своим бывшим? или его родственниками? Я уже устала от того, что постоянно ему что-то мысленно доказываю, пытаюсь убедить в чем-то? Ну, чтобы "подлец" пожалел хотя бы раскаялся... Или его маме доказываю, что я белая и пушистая, или папе... Понятно, что ни с кем из них по собственной воле я не общаюсь, и желания даже нет. А вот мысленно - постоянно! Ужас какой-то. Когда ж закончится моя тяга к этому семейству?». 5) «Я тоже замечаю за собой как разговариваю с любимым человеком, который меня бросил, это происходит спонтанно, иногда забываюсь даже. Хотя прошло уже полтора года».

## Мысленное общение с умершими людьми

К мечтательным (фантазийным) разговорам можно отнести и разговоры с умершими людьми. (Конечно, это та группа мысленных собеседников, с которыми человек реально давно не общается, но мы выделим отдельно такие разговоры, т.к. чуть позже приведем поучения святых отцов относительно мысленного обращения к умершим)

Вот как об этом рассказывают люди.

Интернет – источники: 1). «Я каждый день мысленно разговариваю с (умершей) мамой» 2). «Его не стало 12 лет назад, но я до сих пор иногда мысленно разговариваю с ним как с живым». 3). «Я видел моего прадеда только на фотографии и знаю о нем только по рассказам родителей и воспоминаниям его сына, моего дедушки Магомеда. Я представляю себе его образ и мысленно разговариваю с ним. Я слушаю и задаю вопросы. И представьте, он отвечает мне, рассказывает о войне, делает наставления и дает наказы. Мне кажется, что если бы дедушка был жив, все происходило бы, именно так, как оно происходит при наших виртуальных встречах».

Есть люди, которые обращаются к усопшим за помощью (как некое подобие молитвы к ним), и при этом немало людей считает, что помощь приходит от них.

Интернет – источники: 1) «Во всех вопросах я просила помощи только у (умершей) мамы, говорила: «Родная, помогай мне, чтоб не было проволочек с местом на кладбище (для мамы), проблем с местами в кафе». И все прошло очень слаженно и правильно… Мне вообще кажется, что это мама мне послала дочку – как бы в утешение». 2) «Я просила покойную бабушку помочь и поддержать меня несколько раз, когда мне было очень трудно. Действительно, в тех ситуациях я чувствовала чье-то участие, помощь. Может быть, конечно, это были совпадения, но кто знает… Лично я верю в то, что иногда, когда очень сложно, можно попросить помощи у умерших, но очень тебя любивших при жизни, людей». 3) «Знаете, я вот в бога не верю. А в то, что души предков могут помогать - верю. Не знаю, почему и как объяснить - просто верю и всё. Поэтому не могу сказать - можно к ним обращаться или нет, но мне кажется, что любящий вас человек вам плохого не сделает». 4) «Когда я хотела выйти замуж, моя сестра молилась нашей прабабушке (она была праведницей - святой, как многие в нашем роду) - чтобы этот брак не состоялся. Брак не состоялся. Моя прабабушка помогает во всем».

(О том, что это неправое мнение, не соответствующее христианскому учению, мы скажем чуть позже)

## Мысленное общение с теми людьми, с которыми есть реальное общение

Но в большей мере происходят внутренние разговоры с реальными людьми, с которыми человек общается каждый день или иногда, и тогда это в основном ситуативные внутренние разговоры, как реакции на реальное общение и ситуации.

Интернет – источники: 1). «Я часто диалоги веду внутренние со всякими друзьями, знакомыми и малознакомыми, смотря какая ситуация волнует в то время». 2) «В последнее время я часто говорю сама с собой. Вернее даже не с собой, а как бы с (воображаемым) собеседником, с подругой, например, или с парнем, или со своим заказчиком, который вечно правит макеты». 3) «Я жду ваших комментариев... Сейчас стремлюсь сразу же писать ответ. Но если вдруг в это время у меня какое-то дело, то все равно мысленно веду беседу с тем человеком, который написал комментарий. А он даже не догадывается о том, что я могу весь день думать о нем». 4) «О чем разговариваю (в мыслях)? Да так, обо всем. Обычно о насущном: разыгрываю диалог с начальником по поводу повышения зарплаты, разговор с женой о покупке очередной ляльки для фотоаппарата, проговариваю доклад на научном семинаре, ну и т.д.» 5) «Сейчас занимаюсь наследственным вопросом, по всяким кабинетам и организациям находилась, до тошноты, так за время, что собирала документы, умудрилась поговорить и со всеми чиновниками и чиновницами, и до власти страны добралась. Умудрилась провести виртуальный диалог с президентом РФ».

(Последний собеседник (президент) не относится к собеседникам, с которыми есть возможность реально пообщаться, но здесь он выступает как собеседник, связанный с реакцией человека на какую-то текущую ситуацию)

Особо люди внутреннее разговаривают при влюбленности, постоянно в воображении общаясь с объектом симпатии.

Интернет – источники: 1) «Даже при отсутствии всякой реакции со стороны объекта обожания влюбленный снова и снова, помимо своей воли, думает о нем, прокручивает в голове воображаемые разговоры и сцены (которые в 99 случаев не происходят) и не в силах от этого отключиться — даже в четыре часа утра». 2) «Вот уже месяц я думаю о нем каждый день, представляю нашу встречу, придумываю диалоги, мысленно разговариваю с ним, фантазирую, он мне снится, не могу прогнать его из мыслей, не могу по пару часов ночью заснуть. (В данный момент у меня есть молодой человек, отношения хорошие, но думаю о том первом)».

А теперь сделаем несколько существенных замечаний о мысленных диалогах с реально существующими собеседниками.

1. У каждого человека есть свой круг привычных мысленных собеседников.

2. Причем их можно разделить на людей, которые человеку нравятся или не нравятся. Если другой не нравится, то с ним будет более возмущенных и негативных мысленных разговоров, а если нравится, то более будут вестись приятные беседы. Но иногда по ситуациям (после конфликтов) может быть и так, что человек ведет негативные разговоры с тем, кто ему нравится.

3. Мысленное общение может быть с человеком, которого нет рядом, т.к. он просто находится где-то в другом месте (на работе, на улице и т.д.), и тогда это обозначается как разговор с отсутствующим собеседником.

Также может быть мысленное общение с человеком, который находится рядом с тобой (например, в квартире, или даже в одной комнате, или прохожий, который чем-то привлек твое внимание), но с ним не общаешься по каким-то причинам (например, не хочешь говорить что-то, не хочешь разговаривать вообще, или не принято говорить прохожему). И это обозначается в психологии как разговор с потенциальным собеседником. Кстати, у людей, склонных к молчанию, разговоров с потенциальным собеседников более чем у тех, кто разговорчив, т.к. они чаще говорят другим что-то в мыслях, но не произносят это вслух.

4. В мысленном разговоре на одну тему может быть несколько участников разговора. Например, человек реально поговорил с кем-то на улице о ком-то; и тогда большая вероятность того, что мысленный разговор на эту тему будет и с тем, с кем он говорил реально и с тем, о ком говорилось. Или, например, человека что-то впечатлило на улице, и он начинает мысленно рассказывать об этом по очереди разным отсутствующим собеседникам.

5. Обычно с определенными собеседниками ведутся разговоры на определенную тему (об этом скажем позже).

## В мысленных разговорах преобладает монолог над диалогом

Также следует отметить важную особенность мысленных разговоров: другой человек, к которому обращены наши слова, является в основном слушателем, но бывает и говорящим что-то. Опыт говорит, что в мысленных разговорах намного больше наших фраз, обращенных к кому-то, чем фраз других людей, т.е. другой человек намного меньше говорит по сравнению с нами

Интернет – источники: 1). «…В голове начался диалог с моим знакомым, где мы ругались, общались. То есть не просто я ему что-то говорила, а он мне еще и отвечал, в своем духе». 2) «Представляю знакомых, я им говорить не даю, монолог, так скажем, но они со мной соглашаются во всем». 3) «Я разговариваю с людьми про себя, задаю вопросы и сама вместо них отвечаю… Например, было так: еду с работы, думаю про ваши вопросы, то есть отвечаю, а потом как-то незаметно сама задаю вопросы от вашего лица, и сама на них же отвечаю. Пошло-поехало и с такой скоростью…. И в тот момент совсем даже не заметно, что я их сама себе задаю, и дальше в какой-то момент понимаю, что я-то ни с кем-то разговариваю, а сама с собой». 4) «Я разговариваю с разными людьми мысленно, но они не могут слышать наш разговор, и не могут мне мысленно отвечать, а, значит, я сам с собой разговариваю, только в роли разных людей, это как самому играть в шахматы, ты играешь с кем-то, но оказывается с самим собой». 5) «Я часто мысленно кому-то что-то рассказываю. Не специально, не из серии «проговариваю то, что собираюсь сказать», хотя это вовсе не означает, что я этого не скажу. Я самопроизвольно представляю, как что-то рассказываю, а кто-то меня слушает. Ответных реплик человека я не слышу (это уже, наверное, был бы диагноз), я просто как бы предполагаю, что он мог бы на это ответить и продолжаю рассказывать. Последнее время всё больше так разговариваю с одним человеком. Во много раз больше, чем в живую». 6) «Разговариваю, но не совсем сам с собой. Я могу заранее проговаривать то, что я скажу потом кому-то или просто сам себе озвучиваю сформулированные мной мысли, накопившиеся за день, представляю что рассказываю что-нибудь кому-то и т.д. …Иногда "собеседников" несколько, они что-то отвечают, пытаются оспорить или делают комментарии».

Обозначим несколько значимых нюансов.

1. Другой человек в мысленных разговорах может молчать или почти ничего не говорить, но мы знаем, перед кем мы высказываемся.

2. Речь другого (или иногда обозначают как «чужого») бывает в форме повтора его фраз, которые он когда-то реально сказал, или в форме придуманных нами его слов.

3. Очень важным моментом при раскрытии вопроса о внутренних разговорах является знание того, что зачастую эти диалоги имеют следующий признак: образ собеседника может не произносить никаких слов, но человек отвечает ему, уже зная смысл того, что мог бы сказать «собеседник». Объясняется это тем, что предмет собственной мысли человеку известен, и поэтому ему не надо пересказывать его суть, а также он уже имел реальные разговоры с этим собеседников и знает его точку зрения. Например, у человека есть приятель, который очень увлекается политикой, и при каждой встрече ведет разговоры на эту тему. Сам же человек не интересуется политикой и мысленно или явно часто говорит об этом приятелю. Так вот, при воспоминании о приятеле или политике, человек тут же может ответить ему: «Да зачем тебе нужна эта политика», и прочитать целую «лекцию» о политиках или вреде такой информации. Как видим, диалог начался без слов приятеля, но т.к. образ приятеля сочетается (ассоциируется) с его увлеченностью политикой, то это не требует уже дополнительных суждений, например: он любит говорить о политике, а я нет.

4. Но есть и такие виды мысленных высказываний другого человека, которые преобладают над нашими высказываниями, например, при мыслях, в которых нас хвалят или утешают, или в мечтаниях – кино, в которых есть какой-то сюжет, в котором другой человек играет важную роль.

Интернет – источник: «Ну, допустим, вы хотите поговорить с кем-то о фигурном катании. Но рядом нет собеседников. Вы автоматически начинаете говорить свои мысли, впечатления о (передаче), и так далее... Вы можете не слышать, что вам отвечают. Я в таких случаях не могу знать отклик, но это дает мне возможность выразить мысль. Или если хочется с кем-то поделиться переживаниями. Тогда я представляю наоборот, как бы меня успокоил человек, который бы меня любил».

Но в ситуативных мысленных разговорах все же больше говорим мы.

5. Иногда при мысленных разговорах появляется размытый или четкий образ «собеседника», а иногда нет, но при этом появляется какая-то другая «картинка», например, комната или какая-то ситуация (и тогда только «голос» другого человека – представляет собой его образ).

6. Есть и такой вид мысленного разговора, в котором сам человек не разговаривает, а создает разговор двух людей. Это могут быть разговоры о нем, но могут быть и ни о нем.

На этом закончим классификацию мысленных разговоров по тому, с кем ведутся беседы. И заметим, что если мысленные разговоры с реально существующими людьми, с которыми человек общается, или общался ранее, еще каким-то образом имеют оправдание (мы вспоминаем или продумываем, что нам предстоит сказать, мы получаем различные впечатления из реального мира), то разговоры с вымышленными образами являются не нормальными даже для грешного человека, т.к. это страстные, греховные, мечтательные образы, нередко исходящие от бесов.

# 3.2.1. Святые отцы о некоторых нюансах мысленных разговоров, изложенных выше

А сейчас приведем некоторые поучения святых отцов, которые имеют отношение к тому, о чем говорилось выше, в частотности, о разговорах с умершими, и о том, как в христианском учении говорится о духовном блуде души, когда она беседует с бесами, которые говорят или от лица самого человека, или от лица других людей.

## Святые отцы о разговорах с умершими

Кратко остановимся на вопросе об обращении к усопшим, т.к. немало людей считают это правильным и возможным. Христиане также могут разговаривать с усопшими, хотя и знают, что о них надо молиться.

Интернет – источник: «Иногда мысленно разговариваю с (покойной учительницей), так же мысленно разговариваю с другими ушедшими в мир иной, но дорогими по-прежнему для меня людьми. Уважаемые отцы, я знаю, что умершим мы можем помочь нашими молитвами, но скажите, пожалуйста, когда я мысленно разговариваю с ушедшими в мир иной и дорогими мне по прежнему людьми – это не есть крик в пустоту. Что на этот счет говорит христианство и что по этому поводу может быть говорят святые отцы и опыт старцев?».

Определим несколько важных моментов на эту тему.

1. Доподлинно неизвестно, что и как слышат души умерших людей.

**Феофан Затворник** (Письма, п. 975): «Что отшедшие живы, только другою жизнью, живут сознательно, пребывают в общении между собою по тамошним условиям и порядкам, и на нас посматривают и к нам приходят, слышат наши молитвы о них, и о нас молятся, и делают нам внушения, - все по тамошним законам и порядкам, а не как вздумается, - это должно считать положительно верным, хотя ничего определенного по всем этим пунктам сказать не можем. Бывает и здесь на земле проявление сочувствия душ, по коему душа душе, по поговорке, весть подает. Подобные сему взаимодействия можно допустить и у живых с умершими, или с отшедшими… Действия душ одной на другую, - могут проходить, как электрический ток по телеграфной проволоке. Препарат телеграфный тут есть сердце».

2. Заметим, что есть люди, которые стремясь к общению с умершими, считают, что от этого была бы польза. И вот что по этому поводу говорит христианское учение (и в нем также сказано, о чем живые люди нередко обращаются к умершим).

**Иннокентий Херсонский** (Слова и беседы на воскресные дни, Слово в неделю Всех святых): «Что же мешает усопшим братиям нашим явиться к нам и провести среди нас их и наш праздник? Из нас, вероятно, многие желали бы сего, особенно те, кои еще не осушили слез после потери присных и любезных сердцу своему; думаю, что из усопших немалое число таких, кои, чтобы доставить утешение оставшимся, весьма бы захотели опять прийти в наш мир. И, однако же, никто, никто не приходит! Мы не ходим к ним потому, что не можем; без сомнения, и они не приходят по тому самому - не могут. В самом деле, как духу бесплотному, каковые все умершие, подойти под чувства наши? Грубость наших земных чувств такова, что мы не можем видеть многих существ, постоянно живущих среди нас в воде и воздухе, и с изумлением смотрим, когда увеличительное стекло открывает нам этот новый и разнообразный мир вокруг нас. Но для зрения духов и душ нет увеличительного стекла! Тут место не видению, а вере. "Но если бы угодно было Господу, - скажете вы, - то премудрость Его нашла бы и дала бы умершим средство и способ сделаться для нас видимыми и приходить в сообщение с нами". Без сомнения, так, но по тому самому, что сего способа не дано, явно, что это неугодно Богу, а поелику неугодно Богу, то должно полагать, что это было бы вредно для нас. В самом деле, немного подумав, увидишь, что пользы из сообщения живых с умершими было бы мало, а вред мог бы выходить великий. Какая польза? Утешение в разлуке, успокоение сетующих, несколько менее слез на могилу, несколько тише вздохи? Скажите сами, стоит ли из сего поднимать завесу вечности и нарушать безмолвие гробов? И кто еще знает? Утешило ли бы нас это свидание с умершим? Не облились ли бы мы еще горчайшими слезами, узнав о его состоянии? Не отравило ли бы это всей жизни нашей? Но, положим, что свидания с умершими всегда доставляли бы некоторое утешение: думаете ли, однако же, чтобы они были безвредны? Я опасаюсь в сем случае за многое, опасаюсь за живых и за умерших. Всего вероятнее, во-первых, что сообщение наше с миром духов не остановилось бы на должных пределах; многие простерлись бы до того, что отворилась бы пространная дверь гаданиям, суеверию, волшебствам, а потом и самым ужасным порокам нравственным. Именно такому злу подвергались некоторые из древних народов, у коих найдены были богопротивные средства сообщения с миром духов, из-за чего Моисей под опасением смерти запретил израильтянам искать сего сообщения. Во-вторых, на что обратилось бы сношение живых с мертвыми? Думаете ли, что предметом его была бы вера святая, любовь христианская, усовершение себя в терпении, в смирении, в кротости? Увы, и без сообщения с миром духов можно быть заранее уверенным, что все это сообщение обращалось бы, большей частью, около предметов не душеполезных: и у одних оно истощилось бы в суетном любопытстве о тайнах мира духовного, знание коих нисколько не назидает душу; у других излилось бы в жалобах на свои обстоятельства, на свои недостатки, огорчения, земные неудачи; иные потребовали бы от умерших совета, как вести свои дела, выполнить то или другое предприятие. А как исправить свое сердце, как освободиться от страстей, как приуготовиться к вечной жизни на небе - об этом, вероятно, спросили бы немногие, да и для чего спросили бы? Тоже, может быть, более из любопытства, с тем, чтобы завтра забыть то, о чем спрашивали ныне. Таким образом, нравственной пользы от сообщения с миром духов мы приобрели бы мало; а между тем, возможность сообщения с другим миром непрестанно возмущала бы порядок нашего мира, нарушала бы правильное течение наших дел и занятий, наших мыслей и желаний. Задумали бы, например, какое-либо предприятие, - ждали бы, пока можно получить о нем мнение из другого мира. И кто знает, какое мнение? Мертвые не всеведущи, нередко мог быть подан совет неблагой, а мы увлеклись бы им…. И о мертвых нельзя сказать, чтобы возможность сообщаться с нашим миром не была сопряжена для них с опасностью. Трудно и представить, что бы они приобрели от сего? Знать, что и как бывает у нас в здешнем мире, - они знают и без того. Видеть ничтожность и суету земных дел и помышлений, - это им виднее, нежели нам. Зачем же бы они приходили к нам? Доканчивать свои неоконченные дела? Это не их дело; иначе, что значила бы смерть? Между тем, не получая для себя пользы от нисхождения в наш мир, усопшие могли бы получить вред из того…Таким образом, благо и наше, и усопших братий наших требовало, чтобы завеса, простертая между нашим и их миром, никогда не подымалась, чтобы мертвые и живые были вовсе разобщены на время. …Имея в виду все это и тому подобное, перестанем скучать от невозможности чувственного свидания с усопшими братиями нашими».

3. Если мирской человек и христианин, не обученный в трезвении, очень скорбит об умершем, то по снисхождению к его немощам, он может считать какое-то время, что они его слышат; тем самым находя утешение своей душе.

**Феофан Затворник** (Письма, п. 1232): «Так вместо скорби, бесполезной для родителей ваших, и вредной для вашего здоровья, извольте, воображая их живыми, вести с ними душевную беседу. И это не всегда будет мечта, а иногда будет сопровождаться действительностью; ибо они бывают с вами. Желаю вам в сих не ложных мыслях почерпнуть себе утешение».

**Феофан Затворник** (Письма, п. 975): «В ваших мыслях об общении с отшедшими много поэзии. Но как это так оживляет, умягчает и назидает сердце ваше, то я думаю, что так делать безгрешно».

Но духовному христианскому подвижнику нельзя позволять себе обращаться к умершим и вести с ними мысленные разговоры.

У кого большая печаль об умерших ближних, тем стоит прочесть тему «Печаль, связанная со смертью близких людей», а если их мысленные разговоры это естественная привычка к общению или неправое предубеждение о помощи умерших, то следует останавливать такие мысленные разговоры и не увлекаться ими.

4. Об умершем следует молиться, а не вести с ним мысленные беседы. И именно это в христианстве считается общением с почившим.

**Феофан Затворник** (Письма, п. 1232): «Молиться о матушке конечно никогда не излишне. Если для нее ничего не прибудет от сей молитвы, то всегда прибудет нечто для вас, ибо чрез молитву мы входим в общение с отшедшими».

**Иннокентий Херсонский** (Слова и беседы на воскресные дни, Слово в неделю Всех святых): «С духами должно быть и свидание духовное, а к такому свиданию открыты для нас все пути. Это - молитва за усопших и дела любви и благочестия, совершаемые для блага их. Такое свидание стократ лучше чувственного: итак, пользуйся им, молись и благотвори за усопшего! А молясь за усопшего брата, готовься и сам к своему успению. Ибо, долга ли и наша жизнь? Как ни продолжай ее в мыслях, а через несколько лет надобно и тебе оставить этот мир и все, что в нем, оставить навсегда, и идти в другой мир, идти не на день, не на год, а оставаться там до конца мира».

5. У тех, кто неверующий или маловерующий, в этом вопросе может быть следующая неправость: нужно молиться об усопшем, а не молиться к усопшему за помощью.

По христианскому учению помощь приходит только от Господа Иисуса Христа, Ангелов Божиих, Пресвятой Богородицы и святых, по молитвам которых ко Господу, приходит помощь от Него.

6. Мысленные разговоры к умершим зачастую бывают собеседованием страстных помыслов, которые происходят от пристрастия к общению с умершим человеком (и тогда это разговоры о приятном), или от обид на него, от злопамятства и т.п. (и тогда это неприятные разговоры).

На этом закончим рассматривать вопрос о разговорах с умершими.

## По христианскому учению мысленные собеседования – это блуд души

Говоря о страстных помыслах (к которым относятся и мысленные разговоры), святые отцы нередко говорили о них как о помыслах от бесов (или вражий помысел). (Мы уже говорили о собеседования с бесами в первой главе нашей темы в разделе 1.2. «К мысленным разговорам располагают бесы и этого не знают большинство людей», и скажем еще не раз, но о других нюансах)

1. Понятие «помыслы от бесов» связано с христианскими понятиями о том, что считается общением с Богом и с бесами (здесь речь идет не о прямом обращении к ним или о слышании гласов, а о нравственной направленности в отношении добра и зла).

**Антоний Великий** (Добротолюбие, т.2, О доброй нравственности…, 150): «…мы, когда бываем добры, то вступаем в общение с Богом, по сходству с Ним, а когда становимся злыми, то отделяемся от Бога, по несходству с Ним. Живя добродетельно, мы бываем Божиими, а, делаясь злыми, становимся отверженными от Него, а сие не то значит, чтобы Он гнев имел на нас, но то, что грехи наши не попускают Богу воссиять в нас, с демонами же мучителями соединяют. Если потом молитвами и благотворениями снискиваем мы разрешение во грехах, то это не то значит, что Бога мы ублажили и Его переменили, но что посредством таких действий и обращения нашего к Богу, уврачевав сущее в нас зло, опять делаемся мы способными вкушать Божию благость».

2. Помыслы считаются от бесов потому, что мысленный разговор, по сути, является мечтанием, т.е. тем, чего нет сейчас в реальности, а существует только в твоем воображении, и в котором создается свой мир по твоим желаниям и для твоего удовольствия. А как мы не раз уже отмечали:

**Игнатий Брянчанинов** (Слово о чувственном и о духовном видении духов, введение, 1): «Духи злобы с такой хитростью ведут брань против человека, что приносимые ими помыслы и мечтания душе представляются как бы рождающимися в ней самой, а не от чуждого ей злого духа, действующего и вместе старающегося укрыться. …(Бесы) невидимо приближаются к душе, стараются подействовать на нее помыслами и мечтаниями. Желая склонить человека к сладострастию, они представляют ему в воображении животные соблазнительные образы и многочисленные средства к удовлетворению плотского вожделения. Желая обольстить тщеславием, представляют в обольстительной картине земное преуспеяние. Желая оковать сребролюбием, - представляют продолжительную и тягостную старость, также предлоги, на которых зиждется этот порок. Словом сказать: они обольщают и угрожают, - всеми средствами стараются окрасть веру в Бога, отвлечь под свое водительство».

3. В таких помыслах возникает образ человека (или его голос), с которым начинается собеседование, или образ предмета, о котором начинаешь думать. При этом возникает то или иное эмоциональное волнение (о котором мы скажем чуть позже).

**Евагрий Понтийский** (Мысли, 26): «Бесовский помысел есть возникающий в мысли образ воспринимаемого чувствами человека; приведенный этим в состояние страстного возбуждения, ум втайне [начинает] говорить и поступать беззаконно».

**Евагрий Понтийский** (О помыслах, 16): «…(бес внедряет (в сердце образы) мужчин и женщин, занимающихся (срамными) игрищами друг с другом…».

**Максим Исповедник** (Добротолюбие, т.3, Умозрительные и деятельные главы…, гл.140): «Вместе с помышлениями о чувственных вещах лукавый злокозненно влагает и воображения их внешних видов и форм, чрез кои обыкновенно возбуждаются страстные вожделения тех вещей по одной их наружности, когда разумная наша деятельность останавливается в своем прехождении к мысленному и духовному через (или сквозь) посреди сущее чувство. Тут то враг и успевает растлить душу, ввергнув ее в страстное волнение».

**Нил Сорский** (О мысленной в нас брани, ст.4): «Это бывает, например, тогда, когда кто-либо мысль, врагом порожденную, или предмет, от него представленный, примет, с ними вступит в общение чрез мысленное разглагольствование, и потом склонится - расположится в уме своем поступить так, как внушает вражий помысл».

**Игнатий Брянчанинов** (Письма к разным лицам, п.69): «Всякое лицо, чье бы оно ни было, когда является воображению, возбуждая нечистые мысли и помышления, есть лицо диавольское, то есть лицо самого диавола, который во время греховного искушения предстоит душе и обманывает ее принятою личиною, способною возбудить страсть по настроению души. Сочетавающийся с греховными помышлениями и мечтаниями сочетавается с самим сатаною и подчиняется ему в сей век и в будущий, почему необходимо бороться с помыслами».

4. Мы уже не раз отмечали, что, как правило, люди не знают (а если и знают, то забывают), что находятся под влиянием духовных сил, от которых бывают помыслы (об этом речь шла во второй главе раздел 2.1. «От кого и какие бывают мысли»), и поэтому люди принимают все мысли за свои.

**Николай Сербский** (Символы и сигналы, гл. 12): «Человек обычно считает, что все его мысли - это его собственность, его произведение, исходящее от него самого. Между тем, это неверно, ибо тем самым человек провозглашает свой дух некой абсолютной частью, которая не подвергается воздействию духовных сил, ни добрых ни злых. По сути, на дух человеческий оказывают влияние множество духовных сил, точно так же, как на тело действует множество различных физических сил».

Эти мысли могут быть в форме рассуждения, в форме двух помыслов (когда в мыслях есть разные варианты решения той или иной проблемы), в форме обращения к себе и в форме мысленных разговоров. При последних, как и при всех остальных видах помыслов, бесы, конечно, не сообщают о том, что это они беседуют с человеком, а принимают образ (голос) другого человека или говорят как от самого человека.

5. По христианскому учению считается, что, о чем бы и с кем бы человек мысленно не разговаривал, осознавая это или нет, он или беседует с бесами, или делает это по устоявшимся в нем страстям. Таким образом, считается, что человек прелюбодействует пред Богом или «изменяет» Ему с бесами, т.к. человек создан для общения с Богом и по Его образу и подобию.

**Макарий Египетский** (Духовные беседы, б. 26, ст.13): «…есть блуд, совершаемый телесно, и есть блуд души, вступающей в общение с сатаною. Одна и та же душа бывает сообщницею и сестрою или демонов, или Бога и Ангелов, и, прелюбодействуя с диаволом, делается уже неблагопотребной для небесного Жениха».

**Макарий Великий** (Великое послание и слова, сл.54): «…как тело растлевает и грязнится, когда имеет нечистое общение с другим телом, так и душа губится, когда имеет общение, будучи заодно, с назойливыми силами зла; как Апостол говорит: «Если кто разорит храм Божий, — то есть тело, —того покарает Бог— 1 Кор. 3, 17). …Как тело, имеющее общение с иным телом, растлевает и совершает блуд, так и душа, сокровенно общаясь с дурными силами в своих мыслях, растлевает и соблуждает в невидимых грехах: в неверии, во лжи, в тщеславии, в гневе, в зависти, в ревности, в соперничестве; потому что в этом душа общается со злыми духами, этим и служит им. Ибо Апостол говорит о таких людях, как о «растленных человеков умом» (1 Тим. 6, 5); и еще: «осквернися их ум и совесть» (Тит. 1, 15)…».

**Макарий Египетский** (Семь слов, сл.7): «Хранить должно душу и предостерегать ее от собеседования со скверными и лукавыми помыслами. Как сквернится тело, сошедшись для нечистоты с другим телом: так растлевается и душа, сдружаясь с лукавыми и скверными помыслами, соглашаясь на оные, и соизволяя не только на лукавство, но и на всякий порок, как то: неверие, обман, тщеславие, гнев, зависть и раздор. Сие-то и значит «очистить себя от всякия скверны плоти и духа» (2Кор. 7, 1). Ибо рассуждай так: есть растление и блуд, совершаемые непристойными помыслами в сокровенностях души. И как, по слову великого Апостола, «кто растлит Божий храм, то есть тело, растлит сего Бог» (1Кор. 3, 17): так и тот, кто растлевает душу и ум, соизволяя на непристойное, подлежит наказанию. Посему, надлежит сохранять как тело от видимого греха, так и душу от непристойных помыслов, потому что она невеста Христова».

Также хотелось бы напомнить, что цель демонов – через мысленное собеседование души с ними оторвать ум от Бога и сделать ум нечистым, и при этом соблазнять на грех.

**Софроний (Сахаров)** (Старец Силуан Афонский, ч.1, гл. Внешность и беседы старца): «Ум, вступивший в беседу с помыслом, встретится с его непрерывным развитием и, увлеченный этою беседою, отрывается от памяти Божией, что и составляет цель демонов, которые оторванный от Бога ум так или иначе запутают, и из беседы с помыслом ум не выйдет чистым...».

К сожалению, у многих и многих людей ум всегда оторван от Бога, а это значит, что люди внутренне служат бесам…

Заметим, что также духовным блудом считаются:

**Авва Нестерой** (Собесед. Иоанна Кассиана, 1-е, гл.11): «…пять видов блудодейства духовного: 1) идолопоклонство; 2) всякое суеверие языческое в гаданиях, наблюдениях дней и времен; 3) суеверие иудейское в мелочных обрядах; 4) ересь и 5) всякий грех, который отвлекает наше сердце от Бога и привязывает к твари».

Но мы сейчас говорим только о духовном блуде в форме собеседования с бесами.

6. Святые отцы объясняют и каким образом нечистые духи соединяются с душою человека.

**Авва Серен** (Собеседов. 1-е Иоанна Кассиана, гл. 9, 10): «Герман: «Что же, спрашиваю, значит это… общение души с этими злыми духами, по которому они так могут, не говорю, сочетаваться с нею (вступать в союз), но соединяться, нечувствительно разговаривать с нею, всевать и вдыхать в нее все, чего бы ни захотели, могут подстрекать ее к тому, что им угодно, помышления и движения ее видят, рассматривают, и такое между ними и душою единение бывает, что без благодати Божией почти нельзя различить, что происходит по их внушению и что по нашей воле?» Серен: «Неудивительно, что дух может нечувствительно сочетаваться с духом и имеет силу скрытно склонять, к тому, что угодно им. Ибо между ними, как и между людьми, есть некоторое подобие и сродство субстанции; так как свойство природы души сходно с свойством их существа. Но совершенно невозможно им смешиваться или соединяться между собою, так чтобы друг друга могли вмещать в себе. Ибо это правильно присвояется только Божеству».

**Исихий Иерусалимский** (Добротолюбие, т.2, 144): «Если же ум наш неопытен в деле бодренного трезвения, то тотчас сцепляется пристрастно с представившимся ему прилогом (образом или словом – от сост.), какой бы он ни был, и начинает с ним собеседовать, получая неподобные вопросы и давая такие же ответы. Тогда наши помыслы смешиваются с демонскими мечтаниями, которые вследствие того еще более распложаются и размножаются, чтобы показаться прельщаемому и уловляемому уму более любезными, красивыми и привлекательными. Тогда ум наш страждет, нечто подобное тому, как если бы на какой-нибудь равнине, где пасутся незлобивые агнцы, появился пес и агнцы, как только он появился, подбегали бы к нему часто, как к матери своей, никакой от приближения к нему не получая пользы, а только разве заимствуя от него нечистоту и зловоние. Таким же точно образом и наши помыслы подбегают по неопытности ко всем бесовским в уме мечтаниям и, как я сказал, перемешиваются с ними, так что можно положить, что те и другие вместе держат (между собою) совещание, - чтобы такое следовало устроить, чтобы привести в дело посредством тела то, что так красным и сладким показалось им под действием бесовского обольщения. Так то устрояются наконец внутри падения души; после чего, будто по необходимости какой, износится уже и во вне то, что созрело там внутри сердца».

7. В заключение скажем, что, к сожалению, мы, грешники, не только впадаем в мысленный блуд в этой жизни, но и по смерти будем мучиться от общения с бесами, если не научимся в этой жизни не вступать с ними в собеседования и вести брань с помыслами от них.

**Игнатий Брянчанинов** (Письма к разным лицам, п.72): «Вступающие в общение с духами отверженными во время земной жизни своими помышлениями и сердечными ощущениями будут отчислены по смерти к страшному обществу этих духов».

## Практические советы составителя об обучении осознанности тому, с кем ты разговариваешь, для тех, кто начинает учиться следить за своими мыслями (трезвиться)

Закончим этот раздел о характерных особенностях мысленных разговоров обобщением того, о чем было сказано выше, и сделаем это в форме совета тем, кто желает научиться трезвению над своими мыслями или усовершенствовать его. Для тех же, кто давно и право занимается трезвением, эти советы не нужны, т.к. все это они знают на своем опыте.

Но заметим, что эти советы – это не советы святых отцов в борьбе со страстными помыслами (об этом будет речь идти намного позже). Это практические и естественные советы для начального приобретения опыта трезвения и элементарных способов брани с мысленными разговорами. Потому что для того, чтобы бороться, нужно сначала научиться трезвиться, причем не один раз в день поймать какую-то мысль, а делать это десятки раз в день и каждый день, чтобы выработался навык трезвения. Т.к. мысленные разговоры это страстная привычка нашего внутреннего человека, которые мы на протяжении своей жизни или не осознавали, или мало осознавали, то невозможно за один раз или за короткое время от этого избавиться. Тем более что, как мы будем рассматривать далее, через них душа выражает свои страсти (наклонности, ищет удовольствие и т.д.) и согрешает, и именно поэтому она не захочет от них отказываться.

Также напомним, что святые отцы говорили, что заниматься своими мыслями, учиться разбираться в них и т.п., христианину помогает Господь, и особенно тому, кто испытал мучения от своих помыслов, скорбел о них, вел брань, как мог, по своим силам и опыту.

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

Если же этого «мучения от помыслов» не происходило, то человеку будет намного тяжелее в различении помыслов, трезвении и брани с ними.

Итак, приведем некоторые элементарные способы противления своей привычке к мысленному общению через осознание своих разговоров в плане того, с кем ведутся беседы.

1. Нужно помнить, что независимо от того осознает человек, что мысленно разговаривает или не осознает, он все равно постоянно беседует.

2. Определите некоторые занятия, при которых вы ясно осознаете, что мысленно разговариваете. И когда будете этим заниматься, например, убирать в доме, рукодельничать или идти с работы домой, перед сном и др., то перед этим и во время старайтесь напоминать себе, что сейчас начнутся или уже идут мысленные разговоры. Но не стоит забывать, что вести беседы вы можете при разных занятиях. А то, что вы вначале определите несколько, поможет замечать и вести брань с ними хотя бы только при них. Со временем вы начнете сознавать их и при других занятиях.

3. Следует обращать внимание на то, говорили ли вы уже мысленно кому-то то, что произнесли вслух (может быть тому же человеку или другому).

4. Обратите внимание на то, каких мысленных разговоров у вас больше – мечтательных (не связанных с реальной ситуацией или с вымышленным собеседником) или ситуативных (связанных с реальными ситуациями или с реальным собеседником). Если это вымышленные люди или те, с кем вы давно не общаетесь, или умершие, то напоминайте себе как можно чаще, что этих людей нет, и мысленно общаться с ними не надо. Христианину следует понимать, что мысленные обращения к таким людям не являются бесстрастными, или, более того, чем-то хорошим и полезным. По тому, о чем эти разговоры, можно увидеть, что они исходят от конкретных страстей, например: женщина вспоминает, как умершая мать ее хвалила – и это означает, что она услаждается тщеславием, которому еще раз хочется пережить приятное осознание себя хорошим; или девушка придумывает, как ее бывший парень признается ей в любви – и это от блудной страсти. А если человек что-то высказывает людям, с которыми не общается, и на которых есть обиды, то это происходит от злопамятства, обидчивости, осуждения, превозношения и т.д. (Какие мечтательные разговоры происходят от какой страсти, мы увидим позже).

Выделив вымышленных, умерших, давно бывших собеседников, и дав себе самокоманду о том, что ни под каким предлогом и ни на какую тему нельзя с ними вести мысленных разговоров, человек со временем может избавиться от разговоров с такими образами. И тогда у него останутся только разговоры с реальными людьми по текущим ситуациям. Это намного облегчит и его трезвение, и брань и внутренне состояние.

5. Определите круг своих привычных реально существующих мысленных собеседников. Причем определите их не только по именам, а и по тому - какие эмоции вы переживаете, когда с ними мысленно беседуете. Это могут быть приятные и неприятные собеседования в зависимости от того, нравится вам этот человек (или его слова и поступки) или нет. Именно образ этого человека будет для души страстным (или точнее сказать, тем, на кого душа реагирует страстно, например, гневом, раздражением, приятностью).

6. Если вы определили, что разговор с каким-то мысленным собеседником часто вызывает у вас бурю негативных эмоций, то старайтесь тотчас реагировать на мысленный разговор с ним, понимая, что это ни к чему хорошему не приведет, а вы будете находиться в тяжелом внутреннем состоянии и страдать. Поэтому вашей естественной целью должно быть прекращение мучений себя. Например, если человек часто конфликтует с родителями, то при осознании, что во время мысленного спора он продолжает с ними конфликтовать, человек с усилием должен сказать себе, например: «спорю с мамой. Нельзя, это – мой страстный образ. Надо молиться против моего состояния… Господи, дай не осуждать брата своего и видеть прегрешения своя. Господи, прости меня грешного…» (и повторять молитвы много раз, пока не пройдет стремление говорить). (Подробно о методах брани мы будем говорить позже).

7. Замечайте и то, что в разное время может быть разный круг собеседников, например, человек никогда не общался в соседом, но когда начал реально общаться (даже иногда), то он стал его мысленным «собеседником» на какое-то время. Поэтому, когда появится новый собеседник, постарайтесь фиксировать на этом внимание, и понимайте, что он легко может стать вашим постоянным собеседником, что не в ваших духовных интересах. (Нам бы разобраться со своими привычными собеседниками, а не то, чтобы новых приобретать)

8. Напоминайте себе чаще, что по христианскому учению в мысленных беседах человек может общаться с бесами, но они не открывают, что это с ними идет беседа. Бесы могут говорить от лица другого человека и от самого человека, когда ему кажется, что он рассуждает сам с собой.

Нельзя не сказать и то, что есть люди, которые вступают в правую брань с подобными мысленными разговорами, например:

Интернет – источник: «…останавливайте себя, когда начинаете опять гонять мысли о нем в своей голове. Я, как только начинался этот диалог внутри: как мог, как так могло произойти, и т.д. научилась ловить эти мысли и говорить "стоп" зачем я думаю об этой? Для чего? Я хочу, чтобы что?? И сразу, старалась переключать поток мыслей на что-то другое, даже просто на то, чем занималась в тот момент, на то, как я готовлю суп: «Вот я чищу картофель, вот я его режу» и т.д. В тяжелые моменты, когда все равно не получалось избавиться от словомешалки в голове —молитва, самая простая: Иисусова или Богородица, Дево, радуйся...много, много раз. Помогает, проверено!!»

На этом закончим говорить о возможных собеседниках в мысленных разговорах и элементарных и естественных способах трезвения. (Далее по мере изложения материала будут приводиться советы для последующего приобретения навыка трезвения и мысленной брани с учетом новых характеристик мысленных разговоров).

# Раздел 3.3. О темах мысленных разговоров и о восьми страстях и страстных помыслах по христианскому учению

Следующей характерной особенностью каждого мысленного разговора составителем определено то, что они бывают на какую-то тему (т.е. имеют предмет разговора). Об этом можно сказать в обыденном простом значении и в соответствии с христианским учением. Начнем с простого объяснения и выделим нюансы относительно того, о чем люди разговаривают.

#  3.3.1. О темах мысленных разговоров

Если очень кратко сказать о чем люди мысленно разговаривают, то ответ будет таким: обо всем. И поэтому останавливаться на конкретике тем нет смысла. Но есть другие характерные особенности относительно вопроса о темах: как они связаны с мысленными собеседниками, по какому принципу темы сменяются, как долго может длиться обсуждаемая тема и др. И именно их мы сейчас выделим.

Заметим, что все эти особенности один в один совпадают с тем, что происходит при реальных разговорах. И, казалось бы, по тому факту, что с этим люди сталкиваются каждую минуты своей жизни, не стоит об этом говорить. Но опыт показывает, что человек общается, даже не задумываясь о тех или иных нюансах. А тому, кто занимается трезвением и противостоянием своим мысленным разговорам, замечание таких нюансов очень помогает в его духовном делании, потому что позволяет быстрее очнуться от этих собеседований, а значит и быстрее начать с ними брань пока они не стали навязчивыми и пока не совершил грех в мыслях и на деле.

## Мысленные разговоры ведутся на разные темы с разными собеседниками

Итак, мысленный разговор может вестись на любую тему, о любой вещи, человеке, событии, состоянии и т.д. Таких тем – миллионы. Например, о том, что ребенок постоянно сидит за компьютером, или о том, что ближний не помогает по хозяйству, или о том, что начальник придирается к твоей работе, или о политической ситуации в стране, или о том, что другой не отдает тебе денежный долг, или о том, как тебе любимый признается в любви, или о будущем путешествии и мн. мн. др. Поэтому для занимающегося трезвением лучше определить темы по связи с мысленными собеседниками. (А о различении с кем ты разговариваешь, мы уже говорили в разделе 3.2)

Как и при реальном общении, определенные темы мысленно обсуждаются с определенными мысленными собеседниками. Например, о том, что ребенок сидит за компьютером, можно мысленно рассказывать другому родителю, друзьям, своим родителям, а также в мыслях ругать своего ребенка и объяснять ему, что это вредно. А, например, о начальнике можно говорить с ближними и сотрудниками, и человек вряд ли будет рассказывать о нем, например, семилетнему ребенку. Или, например, человек рассказывает симптомы своей болезни врачу, а не продавцу из соседнего магазина.

И так как все мысленные разговоры часто повторяются, и, причем, с определенными людьми, то можно их обозначить по типу: «ребенок – компьютер», «мама – муж», «начальник – отчет», где первым указывается с кем ты ведешь мысленные разговоры, а вторым – о ком или о чем. Это касается именно часто бывающих тем мысленных разговоров и постоянных собеседников.

Также следует учитывать, что собеседники на определенную тему могут меняться, а могут оставаться теми же. Например, женщина мысленно рассказывает сестре о ситуации с начальником, а потом мысленно говорит практически то же самое, что говорила сестре, но только уже мужу.

И, конечно, собеседники могут оставаться одними и теми же, но мысленно беседуешь с ними на разные темы.

Но, несмотря на разные варианты, тем не менее, все равно можно выделить часто происходящие темы и мысленных собеседников.

## О темах, как «красных тряпках», и любимых темах

А сейчас скажем, что некоторые темы, на которые ведутся мысленные разговоры, можно разделить на темы, которые всегда вызывают негативные эмоции и наплыв мысленных диалогов, и их можно обозначить как «красная тряпка», и на темы, на которые человек любит поговорить – любимые темы. (Эти два вида тем выделяются потому, что они являются страстными темами, и если их определить, то ни будут легко распознаваемы, а значит, на них можно быстрее реагировать, когда они начнутся)

Итак, тема – «красная тряпка» означает:

Толковый словарь: «Если кто-либо, что-либо для кого-либо как красная тряпка для быка, это означает, что кто-то или что-то вызывает у кого-либо крайнее раздражение, недовольство и т. п.».

Например, мать недовольна и ее раздражает, когда ребенок сидит за компьютером. Она часто ругает сына за это, но он так и продолжает это делать, и это ведет каждый раз к гневу и ссорам. Мать каждый раз укоряет и ругает сына как реально, так и мысленно. И именно тема – сын за компьютером – является «красной тряпкой».

Для занимающегося трезвением понятие «красная тряпка» (или это может быть другое определение) должно нести в себе следующие значения: на эту ситуацию, предмет, человека моя душа каждый раз сильно реагирует, и при этом начинает бурные мысленные разговоры. И поэтому мне лучше об этом сейчас не думать, а надо стараться остановить эти диалоги, какими бы они не казались мне нужными и важными. (О внутренних бурях мы будем подробней говорить далее, а сейчас достаточно определить подобные темы)

Второй вид страстных тем – любимые темы, на которые человек любит говорить, т.к. они ему интересны (иногда вслух и мысленно, а иногда только мысленно).

Таких любимых тем у каждого человека есть несколько, а вообще их великое множество, и поэтому нет надобности их перечислять. Но приведем пару примеров, как об этом говорят люди.

Интернет – источники: 1). «Я сама золовка и сильно люблю поговорить на тему, какая моя невеста (плохая), и почему только таким достаются идеальные мужья (мой брат)». 2) «Наверное, каждая девушка может рассказать целую книгу о том, как ей приходится тяжело расставаться с лишним весом. Дай только высказаться... Моя история ничуть не хуже, я тоже люблю поговорить на тему диет».

И если при темах «красных тряпках» человек раздражается и недоволен, то при «любимых темах» он разглагольствует с удовольствием или считает себя знатоком этого вопроса.

## Темы могут быть долгосрочными и краткосрочными

Следующей особенностью мысленных разговоров на определенную тему является их длительность: одни темы могут повторяться часто и долго, а другие редко и кратко. Те, которые редко повторяются в мыслях, те обозначают, что они не очень трогают душу, а те, которые часто, те показывают, что душу это волнует и она к ним пристрастна. (Вообще определенные темы, о которых человек часто говорит, как реально или мысленно, обозначаются как «пластинка», и об этом будет говориться подробней в следующей главе)

Также какое-то время может преобладать одна-две долгие темы (например, о конфликте с ребенком и о ситуации в стране), а если нет проблем или конфликтов, то темы быстро сменяются (и тогда мысленно поговорил то об одном, то о другом).

Долгие темы мысленных разговоров рано или поздно заканчиваются, но, к сожалению, нередко появляются другие долгие темы. Например, несколько дней можно преимущественно вести разговоры на одну тему – рассказывать о ситуации стране. Потом появляется какая-то другая тема - конфликт с близким человеком. И тогда душа, бросив тему страны, переходит на тему конфликта, и ей становится, в некой степени, безразлична тема страны, и мыслей о ней почти нет. И даже если слышит новости об этом, то более холодна к ним, т.к. занята другой темой.

## Об однотипности или различии высказываний на одну и ту же тему

Следующий нюанс, связанный с темой мысленного разговора, состоит в том, что говорить на нее можно практически одними и теми же словами, но иногда они меняются. Например, говоря с подругой о своих семейных отношениях, женщина каждый раз мысленно рассказывает, как она несчастна, как ей тяжело, какой плохой муж и т.д. – это однотипные высказывания, которые подруга знает уже наизусть, а женщина произносит их как бы автоматически (по навыку). Но излагая тот или иной факт конфликта, в зависимости от того, что произошло нового в отношениях с мужем, женщина будет рассказывать о разном (и вот эта часть рассказа меняется, а сетования и жалобы одни и те же).

Почему мы выделяем эту особенность? Потому что, для внимания при трезвении за своими мыслями важно знать, во-первых, общую тему своих мысленных разговоров (например, муж – плохой, я жертва); во-вторых, определенные фразы, которые ты уже не раз произносил (например: «какая я была глупая, что вышла за него замуж»), и, в-третьих, независимо от того, о чем конкретно идет речь (например, о том, что муж не помогает по хозяйству, или пришел выпившим), это все та же тема (муж – плохой, я жертва), только с другими нюансами. (Думаю, что тот, кто уже занимается трезвением, хорошо понимает, зачем нужно такое разделение (чтобы как можно быстрее осознать страстный помысел какими бы высказываниями он не выражался); а для того, кто новоначальный, важность этого нюанса будет более понятна со временем)

## Мысленные разговоры и собеседники могут быстро сменяться по ассоциациям

Иногда определенная тема мысленного разговора долго пребывает в сознании, а иногда быстро сменяется другой. И при втором варианте мысли могут казаться бессвязными.

Интернет – источники: 1) «…иногда у меня в голове проскакивают бессвязные мысли, обрывки фраз. Как будто я автоматически продолжаю мысленно строить какой-то диалог. Или уже просто у меня в голове всплывают какие-то бессмысленные фразы, как набор слов. Я очень пугаюсь этого, не могу себе это никак объяснить!». 2) «Мысленные диалоги веду, но они у меня какие-то странные получаются, вроде начинаю что-то свое обдумывать, а потом фантазия уносит, и в итоге я как бы сочиняю диалог других людей, мною придуманных, на совершенно другую тему».

Такая трактовка о хаосе своих мыслей говорит о малой степени трезвения и понимания того, что происходит в мыслях. На самом деле они четко переходят по тем или иным ассоциациям, которые люди просто не фиксируют, т.к. не трезвятся. Это происходит точно также как и при реальном разговоре. Например, один друг рассказывает другому: «Да люди вообще не смотрят, когда переходят улицу. Вот иду я по улице, вижу, едет машина, а кто-то прям перед ней перебегает, машина резко затормозила, а человек побежал дальше. Смотрю, а это мой сосед. Я с ним тут недавно поругался. Я ему говорю: «Почему ты никогда лампочку на площадке не меняешь? Я уже три раза ее ставил», а он мне: «тебе надо, ты и ставь, мне и в темноте видно»…».

Как видим, разговор начался с темы о безопасности на дороге, потом, что было увидено, а закончился соседом и лампочкой, но между ними есть определенные связи. Точно также происходит и при мысленных разговорах. Просто человек может остановить свое внимание (как осознание о чем он думает) на мыслях о переходе дороги, а потом начать их осознавать уже на повторе разговора с соседом. А как он вышел на него, он не фиксировал и не помнит хода мыслей.

Приведем некоторые нюансы относительно ассоциаций.

Сразу скажем, что святые отцы (как и ученые) говорят об ассоциациях как о естественном механизме деятельности мышления.

**Феофан Затворник** (Начертание христианского нравоучения, ч.1, В,в,аа,3): «Причина воспоминания суть большею частию связь предлежащих образов и предметов с прошедшими (иначе — ассоциация идей). Разные виды сей связи дали бытие разным законам воспоминания, каковы законы сосуществования и доследования, сходства и противоположности, целого и частей, причины и действия, средства и цели, материи и формы».

Но вместе с тем, святые отцы говорят, что ассоциации часто приводят к порочным и страстным помыслам.

**Феофан Затворник** (Сб. «Внутренняя жизнь», ст.21): «Один предмет напомнит ей (душе) о другом, другой о третьем, и, переходя, таким образом, от предмета к предмету, она зайдет, наконец, в полный круг греховной жизни, перенесет в свое сердце мир со всеми его прелестями и, занимаясь по виду богоугодным делом, будет ковать в себе зло».

Также бесы могут действовать, используя ассоциации.

**Феофан Затворник** (Примеры записывания добрых мыслей …, 101): «Как орган заведут,— и он играет уже заведенную песню сам, так враг заведет мечтание в душе, и отходит, наблюдая. Мечтание уже само тянется и тянется. Когда кончится мечтание, враг подбегает и ухитряется завести другое мечтание, — и опять отбегает и смотрит. Когда кончится это мечтание, подбегает и заводит третье, и так далее. Если отобьют его, решительно отсекая всякое мечтание; он не спесив, — отстраняется немного, и все смотрит, как бы опять с другой какой стороны завести свое мечтание. И не отходит, пока не успеет в сем. В этом все его занятие».

Мы не будем более говорить об ассоциациях, а только отметим, во-первых, что если перед человеком стоит какая-то проблема или задача, то ассоциации помогают мышлению, т.к. в них заложен и прошлый опыт, и аналогии. Но если человек осознанно не решает никаких задач, то ум находится в расслабленном состоянии, и тогда ассоциации могут создавать некий хаос в уме, когда появляется мысль то на одну тему, то на другую, то воспоминание, то мечтание, которые могут приводить к греховным желаниям или поступкам.

И, во-вторых, отметим, что по ассоциациям могут менять не только темы высказываний, но и собеседники (а это возможно только при мысленных разговорах). Например, мысли: «(Суждение) О. смеялась над моей юбкой. Можно подумать, сама хорошо одевается. (Говорит О.) «А у тебя кофта какая-то старомодная. На дешевом рынке купила?...». (В воображении образ рынка) «Рынок, (купить) маме халат. Мама опять в храм не ходила, опять проспала. «Мама, ты опять проспала?...».

На этом закончим говорить о темах мысленных разговоров, хотя есть и другие их особенности, и мы будем говорить о них еще не раз.

## Практические советы для обучающихся трезвению относительно тем мысленных разговоров

А теперь приведем практические советы тому, кто учится трезвению, относительно тем своих мысленных разговоров.

1. Определите с кем и о чем вы часто ведете внутренние беседы, и какие темы являются «красными тряпками» (таким же образом определите и «любимые темы»). Обозначьте их по типу как указано выше, например: «сын - компьютер». Такое обозначение уже должно содержать знание, что сейчас я снова начну по кругу говорить одно и то же, что сейчас я начну волноваться, что эти разговоры станут навязчивыми и будут меня мучить какое-то время (а все это признаки страстного помысла), и это значит, что мне нужно постараться их остановить.

Например, ситуация, когда ребенок много времени проводит за компьютером. Если мать-христианка стремится заниматься трезвением и бранью со своими страстными реакциями, в данном случае, с гневными, то она должна обозначить, что у нее есть тема «красная тряпка» - «сын-компьютер», при которой происходит гнев, отчаяние, ссоры и т.п. И когда эта тема в мыслях появляется, то мать говорит себе, например, с усилием воли: «стоп, тема - компьютер», и начинает молитву против насилия этих помыслов.

Или, например, человек мысленно начал в энный раз за день высказывать кому-то о политике. Придя в себя, ему стоит сказать себе: «тема политики началась, надо ее прекращать, стоп. Господи, избави меня от этих помыслов, Господи, помилуй!», и так повторять усиленно несколько раз. Если через время опять начинается эта тема, то надо снова усиленно молиться, и так каждый раз пока не пройдет охота души поговорить об этом.

Помните, что чем дольше вы будет вести мысленный разговор на какую-то тему, и чем чаще он будет повторяться, тем сложнее вам будет избавиться от его навязчивости, и тем дольше вы будете мучиться. Поэтому старайтесь распознавать его раньше и не позволять себе им увлекаться.

Заметим и то, что нередко у христиан происходит так, что они, думая, например, о сыне за компьютером, начинают молиться не о своем возмущенном состоянии, а о сыне, чтобы Господь помог избавиться ему от пристрастия. С одной стороны это правильно, но с другой это не есть брань против своих страстных помыслов. А правильно будет, если христианин вначале займется своими страстными помыслами и будет молиться против них, а затем уже в спокойном состоянии попросит Господа об исправлении другого. Но стоит признать, что не все и не всегда христиане могут вообще помолиться о чем-то до разрастания конфликта…

2. Если тема – «красная тряпка» уже определена, то по возможности избегайте и реального общения на нее.

Вот как это делал один подвижник.

**Отечник Игнатия Брянчанинова** (Иоанн Колов, 37): «Авва Иоанн поведал: «Однажды я шел по скитской дороге со своим рукоделием. Встретившись с хозяином верблюдов и вступив с ним в разговор, я заметил, что словами его могу быть приведен в гнев. Тогда я немедленно бежал, оставив свои корзины»».

А если не удается этого сделать, то хотя бы следует осознавать, что после общения на определенную тему ты начнешь мысленные разговоры на эту тему, а значит надо быть внимательным и как можно быстрее начинать с ними брань.

3. Тому, кто желает понимать, как у него появляются то одни, то другие мысли, нужно учиться прослеживать свои ассоциации.

На это закончим говорить о темах мысленных разговоров в обыденном и простом значении, и скажем о христианском понятии о темах - страстных помыслах.

# 3.3.2. О восьми видах страстных помыслов по христианскому учению

Говоря о темах помыслов, нельзя не сказать, что в христианском учении есть своя классификация тем, на которые бывают мысли человека. Это не конкретные темы, например, о детях, о политике, о денежном долге и т.д., а темы, которые выражают основные потребности человека, и которые стали страстными (чрезмерными и ради удовольствия). Они определяются как «страстные помыслы», или просто словом «страсти». Поэтому скажем о понятиях «страсть» и «страстный помысел». Делаем это для тех читателей, которые, возможно, не имеют знаний об этих христианских понятиях, без которых невозможно познание себя и своей греховности и очищение от нее по мере человеческих сил. (Тем же, кто хорошо знает об этих понятиях, надеюсь, все равно будет полезным еще раз напомнить своей душе о страстях).

## О разных значениях понятия «страсть»

Вначале кратко скажем, что в христианском учении (как в прочем и в общем употреблении) понятие «страсть» имеет много значений.

Приведем только основные из них.

1. «Страсть» связана с грехом, пороком – как то, что не соответствует природе человека, данной Богом, добродетелям и нарушает заповеди Божии.

**Василий Великий** (О подвижничестве, сл.2): «Человек сотворен по образу и по подобию Божию, а грех, увлекая душу в страстные пожелания, исказил красоту образа».

**Тихон Задонский** (т.5, Письма келейные, п.100): «… сколько немощей и болезней в душе, столько греховных и вредных страстей».

**Игнатий Брянчанинов** (Аскетические опыты, т.1, гл. Навыки): «Иногда в писаниях Отеческих называются страстями различные свойства недуга, произведенного в нас падением, различные виды греховности, общей всем человекам; с этими страстями мы родимся; добродетелями называются естественные, природные, благие свойства человека»..

2. «Страсть» как навык, привычка ко греху и порокам.

**Иоанн Лествичник** (Лествица, сл.15): «Страстью называют уже самый порок, от долгого времени вгнездившийся в душе и через навык сделавшийся как бы природным ее свойством, так что душа уже произвольно и сама собой к нему стремится».

**Тихон Задонский** (Об истинном христианстве, ч.1, § 47, 48): «От замедления в грехе каком-нибудь или от многократного повторения греха делается пристрастие или привычка ко греху. Так делается пристрастие к пьянству, воровству, лихоимству, блуду, оклеветанию, осуждению и прочим беззакониям. Пристрастие это или привычка так сильна бывает, что как вторая природа человека. … И чем более человек грех какой-нибудь творит и медлит в нем, тем сильнее в сердце его пристрастие углубляется».

**Игнатий Брянчанинов** (Аскетические опыты, т.1, гл. Навыки): «Страсти — злые навыки; добродетели — навыки благие. Здесь говорится о страстях и добродетелях, приобретенных и усвоенных себе человеком при посредстве его деятельности, при посредстве его жительства».

**Игнатий Брянчанинов** (Слово о смерти, гл. Страсть): «Страсти суть греховные навыки души, обратившиеся от долгого времени и частого упражнения в грехе как бы в природные качества. Таковы: чревообъядение, пьянство, сладострастие, рассеянная жизнь, сопряженная с забвением Бога, памятозлобие, жестокость, сребролюбие, скупость, уныние, леность, лицемерие, лживость, воровство, тщеславие, гордость и тому подобное. Каждая из этих страстей, обратившись в характер человека и как бы в правило его жизни, соделывает его неспособным к духовному наслаждению на земле и на небе, хотя б человек и не впадал в смертный грех».

Что касается нашей темы о помыслах, то эта характерная особенность проявляет себя в том, что мы привыкли думать шаблонно, мы привыкли вести мысленные беседы, мы привыкли в мыслях и вслух повторять одно и то же, мы привыкли говорить на одни и те же темы и одними и теми же высказываниями, мы привыкли верить своим мнениям, несмотря на то, что они часто неправые (страстные, не соответствующие истине и заповедям) и др. А если взять нравственную сторону, то мы привыкли обижаться, злиться, лицемерить и мн. мн. др., и все это проявляется в наших словах, мыслях, эмоциях, желаниях и действиях.

3. Страсть, как сильное стремление к чему-либо, по привычке к нему.

**Феофан Затворник** (Сб. «Слова во святую Четыредесятницу …», В неделю 2-ю Великого Поста): «…страсти суть внутренние жгучие жаждания, суть разжженные вожделения души грехолюбивой».

**Феофан Затворник** (Созерцание и размышления, гл. Адские мучения): «Страсти не суть какие-либо легкие помышления или пожелания, которые являются и потом исчезают, не оставляя по себе следа; это сильные стремления, внутреннейшие настроения порочного сердца».

**Нил Сорский** (О мысленной в нас брани, гл. 8): ««Страстью» называет такую склонность и такое действие, которые, долгое время, гнездясь в душе, посредством привычки, обращаются как бы в естество ее. Человек приходит в это состояние произвольно и самоохотно; и тогда помысл, утвердясь от частого с ним обращения и сопребывания, и согретый и воспитанный в сердце, превратясь в привычку, непрестанно возмущает и волнует его страстными внушениями, от врага влагаемыми. Это происходит, когда враг очень часто представляет человеку какую-либо вещь или лицо, питающие страсть, и воспламеняет его к (исключительному) люблению их или так, что волею-неволею человек мысленно порабощается им. Причиною сего, как мы сказали, бывает, по небрежению и произволению, долговременное занятие предметом».

4. «Страсть» может пониматься в значении «предмет любви и желания».

**Максим Исповедник** (Главы о любви, 2-я сотн., 16): «Страсть есть не естественное движение души, или по несмысленной любви, или по безрассудной ненависти к чему-нибудь чувственному, или за что-нибудь чувственное: по несмысленной любви, или к яствам, или к женам, или к имению, или к преходящей славе, или к иному чему ни будь чувственному, или ради сего: – по ненависти несмысленной, когда ненавидят, как выше сказано, без рассуждения что-либо из вышесказанного, или кого-нибудь по причине того».

5. «Страсть» также может употребляться в значении «сластолюбие», как стремление к удовольствию, и в значении «эмоции» (об этом скажем позже).

Отметим, что в страстях участвуют мысли, эмоции и желания. При страстях хочется продлить различные виды удовольствия.

Есть и другие значения понятия «страсть» (волнение, страдание и др.), а в переводе слова πάθος (пафос) есть и такие значения: событие, случай, впечатление и др. Но мы не будем об этом сейчас говорить.

Итак, подведем итог: понятие «страсть» содержит следующие значения: порочность, сильное стремление, сильная эмоциональное волнение, привычка, стремление получать удовольствие.

Если сказать кратко исходя из рассмотренных значений, то для нашей темы мы определим понятие «страсть», как стремление получать удовольствие от чего-либо, что противоречит заповедям (или злу), путем повторения, которое сформировало привычку. Это определение нам поможет не раз в вопросе понимания того, почему и о чем мы ведем мысленные разговоры.

## Темы, на которые человек думает, входят в понятие «восемь страстей»

Как мы уже говорили ранее, наши рассуждения и мысленные разговоры всегда бывают на ту или иную тему, которая отражает определенную сферу наших интересов, желаний или потребностей. И так как тем может быть неисчислимое количество, то их соединяют по определенным критериям. Очень кратко скажем об этом.

В христианстве «темы» были определены по трем порокам: похоть плоти, похоть очей и гордость житейская (1Ин. 2, 16). К похоти плоти относятся темы, связанные с потребностями и желаниями тела: о питании (страсть чревоугодия), о половых отношениях (страсть блуда), о телесном отдыхе (страсть лени (уныние)). К похоти очей относятся темы о вещах мира, деньгах и материальном состоянии (страсть сребролюбия). А к гордости житейской – темы, связанные с осознанием себя и отношением к себе (страсть гордости), и с осознанием тебя другими людьми и их отношением к тебе (страсть тщеславия). А негативные эмоциональные состояния, такие как страх, страдание и гнев определены как страсти печали и гнева. Это и составило восемь основных страстей.

**Ефрем Сирин** (О добродетелях и страстях): «Всех порочных помыслов восемь: первый помысл - чревоугодия, второй - блуда, третий - сребролюбия, четвертый - гнева, пятый - печали, шестой - уныния, седьмой - тщеславия, восьмой – гордости».

(У этих основных страстей есть еще и разные виды).

Следует отметить, что, конечно, не все мысли, желания и действия на ту или иную тему являются страстными, они бывают и не выходящими за рамки естества, например, мысли о еде будут естественными, когда в этом есть потребность, и человек будет что-то вкушать, когда голоден. А если он ищет чего-то вкусного, когда уже сыт, или желает съесть больше положенного, то это и будет уже страсть, т.к. или превышает меру, или употребляется не для пользы.

**Антоний Великий** (Добротолюбие, т.2, О доброй нравственности…, ст. 60): «Не то грех, что делается по закону естества, но то, когда по произволению делают что худое. Вкушать пищу не есть грех, но грех вкушать ее без благодарения, неблагоговейно и невоздержно; не грех просто смотреть, но грех смотреть завистливо, гордо, ненасытно; не грех слушать мирно, но грех слушать с гневом; не грех заставлять язык благодарить и молиться, но грех позволять ему клеветать и осуждать; не грех утруждать руки милостыне – подаянием, но грех позволять хищение и убийство. Так каждый член грешит, когда по нашему свободному произволению делает злое вместо доброго, в противность воле Божией».

Приведем краткий перечень того, что относиться к восьми страстям.

**Иоанн Кассиан** (Добротолюбие, т.2, п.4, 18, 19): «Каждая из страстей не в одном виде проявляется. Так, чревоугодие бывает трех видов: или порождает пожелание есть прежде установленного часа, - или ищет многоястия до объядения, не разбирая качеств пищи, или требует лакомой пищи. Отсюда беспорядочное ястие, походя, обжорство и сластолюбие. ... — Блудной страсти три вида: первый совершается чрез смешение одного пола с другим; второй производится без смешения с женщиною, за который от Господа был поражен Онан, сын Патриарха Иуды (Быт. 38, 9. 10), и который в Писании называется нечистотою; третий производится умом и сердцем, о котором Господь в Евангелии говорит: «кто смотрит на женщину с вожделением, уже прелюбодействовал с нею в сердце своем» (Мф. 5, 28). … — Сребролюбия три вида: в первом оно не дает отрекающемуся от мира обнажиться от всякого имущества; во втором оно заставляет того, кто все уже раздал бедным, снова приобретать такое же имущество; в третьем оно разжигает желание к приобретениям и того, кто ничего прежде не имел. — Три вида и гнева: первый тот, который пылает внутри; второй тот, который прорывается в слово и дело; третий тот, который горит долгое время, и называется злопамятством. — Печали два вида: первый - что посещает по прекращении гнева, или причиняется нанесенными убытками и потерями, и не исполнением желаний; второй происходит от опасений и страхов за свою участь, или от неразумных забот. — Уныния (как лень телесная и духовная – от сост.) два вида: один ввергает в сон, - а другой гонит из келлии. — Тщеславие хотя многовидно, однако ж главных у него два вида: в первом превозносимся плотскими преимуществами и видимыми вещами; а во втором воспламеняемся желанием суетной славы из-за духовных предметов. — Гордости два вида: первый плотской, второй - духовный, который гибельнее первого. Он особенно искушает тех, которые преуспели в некоторых добродетелях. Хотя эти восемь страстей искушают весь род человеческий; впрочем, не на всех одинаковым образом нападают. Ибо в одном главное место занимает дух блуда; в другом преобладает гневливость; в ином властвует тщеславие; а в другом гордость господствует: так что хотя все страсти на всех нападают, но каждый из нас различным образом и порядком раболепствует им».

## Разные бесы отвечают за ту или иную страсть (как греховную наклонность и пожелание)

И так как страстные помыслы бывают от страстей человека (как от его привычек, желаний и стремления к удовольствию) и от бесов, то нельзя не сказать, что святые отцы определили, что той или иной «страсти прилежат известные духи».

**Нил Синайский** (О различных лукавых помыслах 27 глав, гл.2): «Все демонские помыслы вносят в душу представления чувственных вещей, и ум, приняв в себя их отпечаток, удерживает в себе образы сих вещей, а потом по самой вещи узнает приблизившегося демона. Например, если в мысли у меня явится лицо причинившего мне вред и бесчестие, то обличается сим появившийся помысел памятозлобия. Если также явится припоминание о деньгах или славе, то явно, что по этому самому узнан будет и сокрушающий нас помысел. То же бывает и при других помыслах. По представляющемуся в помысле найдешь, какой демон приступил к тебе и внушил сии мечтания. Не говорю, однако, что все припоминания о таковых вещах бывают от демонов, потому что и сам ум, приводимый в движение человеком, воспроизводит обыкновенно представления того, что было, – но от демонов все те припоминания, которые влекут за собою неестественным образом раздражение или вожделение».

**Иоанн Кассиан** (из Добротолюбия, т.2, ст.170-171): «Знать надлежит, что не все демоны все страсти возжигают в людях, но каждой страсти прилежат известные духи; ибо одни из них услаждаются нечистыми и срамными похотьми, иные любят богохульство, иные гнев и ярость, иные утешаются печалью, иные - тщеславием и гордостью, и каждый ту страсть в сердца человеческие всевает, какою сам особенно услаждается; но не все вместе возбуждают свои страсти, а попеременно, смотря потому, как требует время, место и приемлемость искушаемого. …И то ведать должно, что не все они в одинаковой мере злы и одинаково сильны. На новоначальных и немощных нападать пускаются слабейшие духи, а когда эти побеждены будут, тогда посылаются сильнейшие…».

**Паисий Величковский** (Крины сельные, сл.35): «Ибо такова хитрость у лукавых бесов: они постоянно заняты нами; как сторожа подмечают наши наклонности и пожелания: о чем мы думаем и что любим, чем заняты помимо их; и какую страсть замечают в нас, к тому нас и побуждают, такие и расставляют нам сети; таким образом, мы сами прежде возбуждаем против себя всякую страсть и бываем причиною ее. Потому бесы ищут в нас повода, что чрез свою наклонность и пожелание мы скорее запутаемся. Они не принуждают нас к тому, чего мы не желаем, от чего отклоняем ум, с чем не соглашаемся по своей воле, зная, что не послушаем их; они понемногу испытывают нас: не примем ли какую-либо страсть, и уже к нашему желанию и усердию присоединяют свои козни…. Так бесы ввергают нас во всякую страсть, понуждают впадать во всякий грех, и мы запутываемся во всякой сети. … Немногие из людей видят бесчисленные уловки, замыслы, коварства бесовские. Как бесплотной дух, он не требует отдыха и чрез долговременную жизнь научился уловлять».

**Цветник священноинока Дорофея** (гл.46): «Со всяким человеком борются страсти и сопротивляются добродетелям, от рождения и до могилы. Каждой добродетели противостоит своя страсть и борется с ней. А налагают их и понуждают к ним бесы, ибо каждая греховная страсть имеет своего духа – лукавого беса, который ею владеет и управляет, и налагает на человека. От рождения испытывают всякого человека. В чем он слаб, немужествен и нетерпелив, тем его постоянно и поражают. –Против веры, надежды и упования, борются страсти греховные: маловерие и сомнение, двоедушие, страх и отчаяние. А владеет ими и управляет бес – дух сомнения. – Против любви борются страсти греховные: ненависть, гнев, всякое злопамятство. А владеет ими и управляет бес – дух гнева и злопамятства. – Против милосердия борются страсти греховные: жестокосердие, безжалостность, себялюбие. А владеет ими и управляет бес – дух себялюбия и жестокосердия. – Против девства, чистоты и целомудрия борются страсти греховные: блуд и нечистота, и пленение непристойными мыслями. А владеет ими и управляет бес – дух блуда. – Против нестяжания и милостыни борются страсти греховные: сребролюбие, скупость, любовь к вещам, стяжательство. А владеет ими и управляет бес – дух сребролюбия. – Против кротости и смирения борются страсти греховные: наглость, жестокость, злоба, дерзость. А владеет ими и управляет бес – дух ярости. – Против трезвения утробы, то есть против поста и воздержания от пищи, борются страсти греховные: ненасытность, объедение, пьянство. А владеет ими и управляет бес – дух обжорства и чревоугодия. – Против трезвения ума борются страсти греховные: мечтательность, пленение ума, забвение, умопомрачение и все страсти. А владеет ими и управляет бес – дух многомыслия. – Против бодрости борются страсти греховные: дремота и сон. А владеет ими и управляет бес – дух сонливости. – Против бдения борются страсти греховные: нерадение, расслабленность, лень, отягощение, усталость. А владеет ими и управляет бес – дух Вельзевул, князь бесовский. – Против смиренномудрия, скромности и духовного самоукорения борются страсти греховные: гордыня, высокомерие, стремление первенствовать, честолюбие, человекоугодие, многословие, заносчивость, тщеславие. А владеет ими и управляет бес – дух гордыни, князь бесовский. – Против простоты в пище и питии и сухоядения борются греховные страсти: лакомство и сластолюбие. А владеет ими и управляет бес – дух сластолюбия. – Против памяти, разумения и поучения борются страсти греховные: забвение, глупость, неразумие и помрачение. А владеет ими и управляет бес – дух помрачения. – Против правды и истины борются страсти греховные: лицемерие, обман, ложь, клевета, упреки, ропот, ослушание, осуждение, зависть и всякая неправда. А владеет ими и управляет бес – дух лжи и лукавства. – Против приносящих радость подвигов благочестия, мужества и долготерпения борются страсти греховные: уныние, малодушие, печаль, нахальство и все греховные страсти. А владеет ими и управляет бес – дух печали, князь бесовский. – Против Закона Христова и заповедей Его, и всех отеческих добродетелей борется и сопротивляется всякое беззаконие. А владеет этим и управляет сам сатана с подручными своими».

Надеюсь, что некоторым людям эти поучения о страстях и бесовских помыслах откроют то, о чем они даже не подозревали - что множество их мыслей, чувств и желаний являются страстными.

В заключение этого вопроса приведем поучение о том, как же нечистые духи знают о наших помыслах и страстях, и как узнают приняли ли мы то, что они нам внушали.

**Авва Серен** (Собесед. 1-е Иоанна Кассиана, гл. 16): «Нет сомнения, что нечистые духи могут познавать качества наших мыслей, но — извне заключая о них по чувственным признакам, то есть из наших расположений или слов и занятий, к которым видят нас более склонными. Но они вовсе не могут знать те мысли, которые еще не обнаружились из сокровенности души. Да и те мысли, которые они внушают, приняты ли или как приняты, они узнают не по природе самой души, то есть не по внутреннему движению, скрывающемуся, так сказать, в мозгах, но по движениям и признакам внешнего человека; например, когда внушают чревобесие, если видят, что монах с любопытством устремляет глаза в окно или на солнце или заботливо спрашивает о часе, то познают, что у него родилось желание есть. Если, внушая блуд, примечают, что он терпеливо принял стрелу похоти, или видят, что плоть возмутилась или, по крайней мере, он не вздохнул, как должно, против внушения нечистого сладострастия, то понимают, что у него во внутренности души вонзена стрела похоти. Если они подстрекают кого к печали, гневу, ярости, то, залегли ли они в сердце, узнают это из движения тела и возмущения чувствований (эмоций – от сост.), именно когда видят, что он молча возмутился или с каким-нибудь негодованием вздыхает или лицо покрылось бледностью или краскою, и таким образом тонко дознают, кто какому пороку предан. Ибо они верным способом узнают, чем всякий из нас услаждается, когда замечают к внушению чего тотчас показал сочувствие и согласие каким-нибудь мановением или движением тела. И не удивительно, что эти воздушные силы так узнают это, когда видим, что очень часто делают это и разумные люди, именно по фигуре, по лицу или другому внешнему качеству узнают состояние внутреннего человека. Тем вернее могут узнавать это те, которые, как духи, без сомнения, гораздо тоньше и проницательнее людей».

## Проявление страстей происходит на деле, но изначально в мыслях

А теперь остановимся на понятии «страстный помысел», которое постоянно употребляется святыми отцами.

Известно, что они в своих учениях говорят о «помыслах», причем - помыслах страстных. Т.е. в этом выражении есть две составляющие: помысел и страсти. Что значит «помысел», как мысленный разговор или рассуждение, мы рассмотрим в конце этой главы, а сейчас кратко скажем, что представляют собой страсти в мыслях.

Итак, страсти могут исполняться на деле и в мыслях.

**Феофан Затворник** (Толков. на посл. Галатам 6, 4): «Надобно еще различать при этом дела страстные внешние, страстные движения внутренние и, главное,— отношение к ним свободы и произволения, и еще больше — сердца. Можно не делать страстных дел, а внутренно волноваться страстями. Это почти одно и то же, если есть и услаждение страстями».

**Марк Подвижник** (Слово 1, 178): «Как змеи, одни встречаются в пещерах, а другие гнездятся в домах: так и страсти, одни образуются в уме (по другому переводу «одни мысленно воображаются (в помыслах совершаются)» - от сост.), а другие совершаются на самом деле (другие деятельно воздействуют (входят в дела и кроются в них)); хотя они и преобразуются из одного вида в другой».

Духовные подвижники, занимающиеся трезвением, на опыте познали, что страсти (как греховные наклонности и пожелания) изначально проявляют себя в мыслях.

**Игнатий Брянчанинов** (Аскетические опыты 1, Отношение христианина к страстям его): «Чем обнаруживаются страсти? — помыслами, мечтаниями и ощущениями греховными. Помыслы и мечтания иногда внезапно являются уму, иногда татебным (воровским) образом подкрадываются к нему; подобно этому возникают и ощущения в сердце и теле. Греховные помыслы, мечтания и ощущения влекут к совершению греха на самом деле, или, по крайней мере, к услаждению и пленению греховными помыслами, мечтаниями, ощущениями, к совершению греха в воображении и чувстве».

**Максим Исповедник** (Главы о любви, сотн. 3, 53): «Как для тела миром служат вещи, так для ума миром служат помышления и как тело любодействует с телом женщины, так – и ум любодействует с помышлениями о женах воображением своего тела: ибо он зрит мысленно образ своего тела совокупляющимся с образом женщины. Равно в мыслях отмщает он образом своего тела образу обидевшего. Тоже бывает и с другими грехами: ибо, что тело в мире вещей делом производит, то производит и ум мысленно в мире мыслей».

Т.е. в мыслях (или воображении) человек представляет что-то, что относится к той или иной страсти, например:

**Максим Исповедник** (Главы о любви, сотн.2-я, 68): «Как ум алчущего мечтает о хлебе, а жаждущего о воде так ум чревоугодника – о разнообразных яствах; любострастного – о женских лицах; тщеславного – о почетах людских; сребролюбивого – о прибытках; злопамятного – о мщении оскорбившему; завистливого – об ухудшении того, кому завидует. Тоже бывает и в прочих страстях».

И многое из того, что человек представляет и чего желает, не соответствует добродетелям и нарушает заповеди Божии, и тогда он согрешает в мыслях, а потом может и на деле.

Приведем одно поучение, в котором показано как могут проявляться в мыслях восемь основных страстей (это не все мысли, свойственные этим страстям, а только некоторые).

**Евагрий** (Слово о духовном делании): «6. Есть восемь основных помыслов, которыми объемлются все (другие) помыслы. Первый помысел - чревоугодия, а за ним (следует) помысел блуда; третий - сребролюбия; четвертый - печали; пятый - гнева; шестой - уныния; седьмой - тщеславия, а восьмой - гордыни. От нас не зависит то, чтобы все эти помыслы досаждали или, наоборот, не тревожили нас; однако от нас зависит то, чтобы они задерживались или, наоборот, не задерживались в нас, чтобы они приводили или не приводили в движение страсти. 7. Помысел чревоугодия внушает монаху поскорее отступить от подвижничества: он представляет иноку его больной желудок, печень, селезенку или же (описует) водянку, а также (иные) продолжительные болезни, (указывая на) недостаток необходимых (вещей) и на отсутствие врачей. Часто он возбуждает воспоминание о тех братиях, которые подверглись подобным страданиям. Бывает и так, что он побуждает пострадавших подходить к постнику и рассказывать о своих несчастиях, которые якобы случились вследствие (излишнего) подвижничества. 8. Бес блуда принуждает разжигаться похотью к различным (телам) и наиболее сильно нападает на тех, которые живут целомудренной жизнью, дабы они, (подумав, будто) ничего не добились этим, прекратили воздержание. И, оскверняя душу, этот бес склоняет ее на постыдные дела, заставляет ее говорить некие (срамные) слова и как бы слушать в ответ (таковые же), словно все происходит на самом деле и зримым образом. 9. Сребролюбие внушает (мысль) о долгой старости, немощи рук, неспособных уже трудиться, будущем голоде и болезнях, скорбных тяготах бедности и о том, сколь постыдно принимать от других (все) необходимое. 10. Печаль иногда возникает при лишении желанного, а иногда следует за гневом. В первом случае она происходит так: сначала душой завладевают некие помыслы, заставляющие ее вспоминать о доме, родителях и прежней жизни. Когда они видят, что душа не противится им, но следует за ними и расслабляется мысленными наслаждениями, тогда хватают ее и погружают в печаль, (вызванную сознанием того), что прежнего нет и не может быть в настоящей жизни. … 11. Гнев есть наиболее стремительная страсть. Говорится, что он есть кипение или движение яростного начала (души) против обидчика или кажущегося таковым. Он раздражает душу на протяжении дня, но особенно улавливает ум во время молитв, представляя лик опечалившего. Бывает, что когда гнев надолго задерживается и превращается в злобу, то он и ночью причиняет волнения, изнеможение и бледность тела, а также нападения ядовитых гадов. Эти четыре (явления), вытекающие из злобы, сопровождаются, как (легко) можно обнаружить, многочисленными помыслами. 12. Бес уныния, который также называется "полуденным" (Пс.90:6), есть самый тяжелый из всех бесов. Он приступает к монаху около четвертого часа и осаждает его вплоть до восьмого часа. Прежде всего, этот бес заставляет монаха замечать, будто солнце движется очень медленно или совсем остается неподвижным, и день делается словно пятидесятичасовым. Затем бес (уныния) понуждает монаха постоянно смотреть в окна и выскакивать из келлии, чтобы взглянуть на солнце и узнать, сколько еще осталось до девяти часов, или для того, чтобы посмотреть, нет ли рядом кого-либо из братии. Еще этот бес внушает монаху ненависть к (избранному) месту, роду жизни и ручному труду, а также (мысль) о том, что иссякла любовь и нет никого, (кто мог бы) утешить его. А если кто-нибудь в такие дни опечаливает монаха, то и это бес (уныния) присовокупляет для умножения ненависти. Далее (сей) бес подводит монаха к желанию других мест, в которых легко найти (все) необходимое (ему) и где можно заниматься ремеслом менее трудным, но более прибыльным. К этому бес прибавляет, что угождение Господу не зависит от места, говоря, что поклоняться Ему можно повсюду (Ин.4:21-24). Присовокупляет к этому воспоминание о родных и прежней жизни; изображает, сколь длительно время жизни (сей), представляя пред очами труды подвижничества. И, как говорится, он пускается на все уловки, чтобы монах покинул келлию и бежал со (своего) поприща. За этим бесом уже не следует сразу другой бес, а поэтому после борения (с ним) душу охватывает неизреченная радость, и она (наслаждается) мирным состоянием. 13. Помысел тщеславия - наитончайший, и он сопутствует тем, кто легко преуспевает (в духовном делании), желая сделать общим достоянием их подвиги и ища «славы человеческой» (1Фес.2:6). Он (заставляет монаха) воображать, как кричат (изгоняемые из одержимых) бесы, как исцеляются женщины и как толпа прикасается к (его) одеждам; затем прорицает ему священство и (массу народа), стоящую у дверей и жаждущую (увидеть) его. И возбудив таким образом (монаха) пустыми надеждами, (помысел тщеславия) улетает, оставив его на искушения либо бесу гордыни, либо бесу печали, который наводит на монаха помыслы, противоположные (прежним) надеждам. … 14. Бес гордыни есть тот, кто ввергает душу в самое тяжкое падение. Он убеждает ее не признавать Бога Заступником, но считать саму себя за причину преуспеяний, превозносясь над братиями, как несмысленными, поскольку они этого не знают. За гордыней следуют гнев, печаль и, как самое конечное зло, исступление ума, сумасшествие и видение в воздухе множества бесов».

Вообще, все страстные помыслы выражаются в образах, рассуждениях и мысленных разговорах. А теперь скажем об этих восьми страстных помыслах с точки зрения того, что для них характерно в большей мере – образы или мысленные разговоры.

Что касается страсти чревоугодия, то при ней всегда в воображении бывает образ какого-то продукта и некое непреодолимое желание его вкусить. При этой страсти чаще есть рассуждения и образы, чем мысленные разговоры. Вот как, например, говорит о действии образа от страсти чревоугодия одна женщина.

Интернет – источник: «Люди помогите мне что со мной, я уже боюсь. В последнее время часто думаю о еде. Вот поем, приду, сяду за компьютер, прочитаю про какое-то блюдо и все... хочется!!! Даже если не голодна. Да и кушаю больше обычного, и есть хочется чаще. Телосложение нормальное, никогда не поправлялась от еды, ела нормально. А сейчас вот такое (это смешно даже). И еще внезапно возникают желание съесть то-то или то-то, вспоминаю и начинаю хотеть это».

Но при чревоугодии может быть и мысленный разговор, но, конечно, не с образом продукта, а, например, с образом человека, который не дает тебе насладиться желанным продуктом. Например: человек видит в магазине красную икру и думает: «икра, вкусно, так хочется, купить, дорого. (В воображении как будто жена возмущается) «ты что с ума сошел? это же так дорого» (муж отвечает) «что я не могу себе позволить съесть что хочу, всегда ты со своим «дорого, дорого»…».

Так, если человек вначале думает об изысканной еде, потом мысленно спорит с ближним и высказывает свое недовольство, то это помыслы от чревоугодия, сопровождаемые гневом, который защищает его желание.

При действии страсти блуда появляются блудные образы, с которыми можно вступать в мысленные разговоры (разыгрывается некий похотный спектакль), а можно и не вступать. Но для этой страсти все же образы в воображении являются основными.

У страсти сребролюбия более властвуют мечтания о деньгах, вещах и т.п., которые имеют свои образы. Сребролюбивые помыслы могут быть и как рассуждения, и как мысленные разговоры о вещах, деньгах и т.п.

Т.к. еда, половые отношения и вещи или деньги мира имеют определенные образы и желания, то их присутствие в мыслях легко распознается.

А вот для страстей гордость, тщеславие, гнев и печаль, которые выражаются через осуждение, самохвальство, учительство, умничанье, злопамятство, месть, обиду, саможаление и др. характерны внутренние разговоры. И все наши мысленные монологи, диалоги и эмоции легко можно определить по этим страстям, например:

- для страсти учительства характерно то, что ты в мыслях даешь советы кому-то, или чему-то учишь другого (при этом чувствуется некая своя важность);

- для страсти обиды - ты высказываешь кому-то за обиду, т.е. начинаешь внутри себя отвечать обидчику или взаимным оскорблением, или доказывать, что тот не прав, а ты прав или хороший - оправдываешь себя (и при этом чувствуется обида и раздражение);

- от страсти злопамятства и осуждения - когда вспоминаешь что-то плохое о другом человеке (что может быть случилось еще несколько недель, лет назад) или мысленно рассказываешь ему или кому-то какой он плохой и называешь ему его грехи или неправильные слова и действия (чувствуется раздражение, обида, а иногда и некая важность);

- от гордости и тщеславия (как похвальбе), когда, например, человек, как бы обращаясь к кому-то, рассказывает, как кто-то его похвалил (при этом чувствуется некое удовольствие) и др.

(Об этих и других страстных помыслах от гордости и тщеславия, которые сопровождаются или самодовольством, или гневом, или печалью мы будем подробно говорить в следующих главах нашей темы)

Заметим, что некоторые темы легко определить по тому, к какой страсти они относятся, а некоторые сложнее, тем более, если плохо знаешь святоотеческое учение о видах той или иной страсти.

Также отметим, что страстные помыслы привычны для нас, и мы, не обращая на них внимания, губим свои души.

**Авва Евагрий** (Добротолюбие, т.1, Главы о деятельной жизни к Анатолию, 64): «Нечистые помыслы, закосневая (становясь привычными – от сост.) в нас по причине страстей, низводят ум во всегубительство и пагубу. Ибо как помысел о хлебе закосневает в алчущем по причине алчбы, и помысел о воде в жаждущем по причине жажды, так и помысел о деньгах и других стяжаниях закосневает по причине любоимания, и срамные помыслы по причине страсти похотной. Таким же образом объясняется и закосневание наше на помыслах тщеславия и других каких. Невозможно, чтоб ум, погружаемый и утопающий в таких помыслах, предстал пред Богом и украсился венцом правды. Этими помыслами расхищен был треокаянный оный ум, который, по притче Евангельской, отказался от вечери Боговедения. Равным образом и тот, связанный по рукам и ногам и вверженный во тьму кромешную, из этих помыслов имел сотканную одежду, которую Звавший признал недостойною такой брачной вечери. Брачное одеяние есть бесстрастие разумной души, отвергшейся мирских похотей».

На этом закончим краткий обзор о восьми страстях, как определенных темах.

# 3.3.3. О некоторых целях мысленных разговоров

А теперь кратко остановимся на вопросе о том, что происходит во время мысленных разговоров, и какова цель такого внутреннего общения. Это позволит увидеть некоторые основные страстные состояния (как неправые реакции и мысли).

Вполне понятно, что любое внешнее общение имеет цели: сообщить или получить информацию, повлиять на мнение или решение другого человека, поделиться с другим человеком своими мыслями или переживаниями, понудить другого сделать что-либо, скоординировать совместные действия и др. Все это также характерно и для внутренних разговоров. И там, и там люди передают информацию о чем-то, делятся впечатлениями, критикуют других, выражают недовольство или довольство другим человеком или чем-то, побуждают кого-то к чему-то, обсуждают то, что им важно и интересно и мн. др.

Сейчас скажем о том, что при мысленных разговорах люди разными способами стремятся словесно воздействовать на мысленных собеседников, и практически всегда это бывают страстные методы, исходящие от гордости, самомнения, самоволия и т.п. Выделим наиболее часто происходящие разговоры, в которых четко выражены определенные страсти (как не добродетельные стремления).

Но прежде изложения материала заметим, во-первых, что в приводимых нами примерах, в большей части, люди только перечисляют, что происходит в их мыслях, не всегда указывая подробности, например:

Интернет – источники: 1) «Представляю, что говорю с другим человеком, высказываю свои обиды, или выдумываю остроумные ответы, или признаюсь в любви. Могу часами так разговаривать». 2) «Веду воображаемые разговоры со знакомыми людьми. Объясняю, доказываю, отчитываю, откровенничаю». 3) «Обычно с объектом ведут внутренние беседы, когда как минимум одолевает желание (стремление) донести до него какую-то мысль, или в чём-то переубедить и что-то доказать»

Как видим, разные способы воздействия только перечислены, и это создает некую трудность для классификации. Но думаю, это все же не помешает понять смысл.

Также заметим, что в некоторых примерах люди рассказывают вслух (или в письменном сообщении) о своих впечатлениях, но мы приводим их потому, что они обязательно до этого рассказывали это кому-то в мыслях. А когда появилась возможность рассказать вслух (или написать), то потом уже рассказывают реально.

Во-вторых, в этом разделе мы не будем приводить поучений святых отцов и делать подробную классификацию, т.к. в последующих главах мы будем подробно говорить о том, что сейчас только кратко перечислим для того, чтобы тот, кто начнет обучаться трезвению, начинал видеть и эти особенности.

В-третьих, составитель, обозначая разные виды мысленных разговоров, использует приставку «а-». Это обозначение помогает ему при остановке мысленного разговора и его оценки, позволяя сразу дать понять душе, что она ведет страстные разговоры от той или иной страсти.

В-четвертых, следует обязательно заметить, что все эти и другие виды словесного воздействия быстро сменяют друг друга и переплетены между собой. Например, вначале человек может мысленно жаловаться перед другим, а потом доказывать свою правоту и обвинять другого. Или, когда человек рассказывает о том, что увидел и услышал, то он практически всегда передаст, как он отреагировал на это, может возмущаться другим, и начнет, например, поучать другого (и это также создает некую трудность при классификации).

И, в-пятых, выделим представленные нами типы мысленных разговоров в отдельные группы: сообщить что-то кому-то, научить чему-то кого-то и конфликтные разговоры.

Есть и другие типы внутренних разговоров, которые можно выделить, но мы не будем этого делать сейчас. А приведем некоторые виды мысленных разговоров, которые наиболее часто происходят во внутренних разговорах, и укажем некоторые их характерные особенности.

## 1. Мысленный разговор с целью сообщить что-то

Отдельные мысленные разговоры вызваны желанием поделиться своим впечатлением от чего-то. И его составитель называет «а-рассказать». Вот как говорят люди об этом.

Интернет – источники: 1) «У меня обычно, если что-то случается интересное или меня что-то волнует, я представляю, как рассказываю об этом кому-то, маме или подруге». 2) «Часто что-нибудь рассказываю в мыслях кому-нибудь. Какой-нибудь интересный случай могу по несколько раз разным людям представлять, как рассказываю, ну или рассказывать (реально)». 3) «Происходит это примерно так, происходит какое-то интересное событие или что-то важное, а рассказать в данный момент некому, вот я и рассказываю «про себя» представляя перед собой конкретного человека мужа/подругу/маму, кому я это говорю». 4) «Я то же часто разговариваю со своим молодым человеком, когда его нет рядом. … Невозможно часами висеть на телефоне, и я рассказываю мысленно ему о событиях своего дня, о том, что видела».

О таком стремлении рассказать люди иногда говорят: «распирает поделиться впечатлением». Этому «распиранию» предшествует или удивление, или возмущение, и связано с тем, что внутри рассказываешь кому-то, так как нет возможности сообщить это реально сразу.

Есть разные виды такого типа, в зависимости от того, о каких впечатлениях – внешних или внутренних, о других или о себе - человек хочет рассказать другим людям.

По связи с собой, рассказы о чем-то могут быть связанны непосредственно с тобой и не связаны, когда ты просто с чем-то столкнулся, что вызвало какие-то впечатления.

По силе эмоциональности, это может быть рассказ об исключительных случаях, например, о том, как ты залил соседей, что увидел аварию, что умер родной человек. От таких ситуаций человек получает сильные впечатления и, конечно, эмоционально возбужден. А может быть рассказ о самых повседневных ситуациях, например, какая погода на улице в твоем городе, что к тебе на балкон прилетают птички.

По знаку эмоциональности, это могут быть как хорошие, приятные впечатления, так и неприятные.

«А-рассказать» может повторяться мысленно по несколько раз, и после таких повторов появляется разной силы желание рассказать это реально.

Напомним, что все виды разговоров могут быть направлены к образам разных людей, и с которыми общаешься и не общаешься, в зависимости от пристрастия.

Интернет – источники: 1) «В мыслях делюсь с ним событиями своей жизни так, как если бы мы еще были вместе». 2) «… папа умер, а я до сих пор с ним в мыслях делюсь». 3) «С подругами часто разговариваю, все им рассказываю наболевшее, замечу, что этих подруг лет 10 не видела!».

Также обратим внимание, что, делясь впечатлением, человек ожидает от другого человека его реакции, например, такого же удивления, возмущения и др.

### «А-рассказать, что видел, слышал»

Нередко бывает так, что человек видит или слышит что-то, что его удивляет, поражает, возмущает (обычно это связано с другими людьми), и ему хочется об этом рассказать другим. При этом то, от чего получено впечатление, не связано напрямую с интересами или личными проблемами человека. Например:

Интернет – источники: 1) «Хочется поделиться впечатлением прямо-таки душераздирающим. Ездили к бабушке, с дочкой…, познакомились на площадке с мальчиком. Черненький, видно, что не русский. … Спрашиваю мальчика, как зовут. "Муслим". Бабушка наша спрашивает, ты, наверное, не русский? В хорошем, разумеется, смысле. А мальчик голову опустил, на ресницах слезы и тихо так говорит: "Я чеченец". И ждет, молчит, что мы скажем. А сам весь сжался, как будто бить будут. У меня у самой сердце сжалось. Это что же это такое творится в мире? Если дети, мальчику-то и четырех лет нет, настолько всем запуганы». 2) «Захожу сегодня к другу, его не было дома, и я уже хотел было выйти, как слышу крик из столовой. Бегу туда, думая, что там что-то случилось, и вижу такое: жена друга кулаками бьёт по компьютеру и так орёт, что я чуть не оглох. И при этом матерится как сапожник!! Потом схватила клавиатуру и всей силой кидает на пол, так что клава разлетелась!! Я смотрю и не пойму, вдруг она поворачивается и видит меня и так мило и спокойно говорит: "Надоело, постоянно зависает сайт, ответы и вообще, я не хочу уже с интернетом дружить"». 3) «Утром проснулась от жуткого самолетного рева прямо над домом. Выскочила на балкон с самыми жуткими предчувствиями - а там такая красота! На М. заходили самолеты, которые будут участвовать в параде ….Так близко и так низко никогда не видела. Жаль, только сделать фото не успела - пока искала фотоаппарат, уже улетели. А кадры были бы супер! Ну хоть парад воздушный увидела прямо у моего балкона».

Выделим некоторые характерные особенности подобных рассказов.

1. Желание «а-рассказать», что удивило, происходит практически тотчас после получения впечатления, и человек начинает мысленно пересказывать это кому-то.

2. В разговорах «а-рассказать» сообщаются факты от увиденного, услышанного, а также рассказывается, что человек подумал и почувствовал (т.е. своя реакция), также может высказываться свое мнение по этому поводу.

3. В таких мысленных рассказах обязательно есть видеоряд (в случаях, когда было что-то увидено), который человек как бы прокручивает назад, вспоминая подробности, и может их комментировать.

4. Пережитое сильное впечатление приводит душу в волнение и зацикливание, при котором повторяется одно и то же много раз. Причем это не просто повтор, обращенный в никуда, а обращенный к другим людям.

5. Если в этих ситуациях происходили реальные разговоры, то человек будет их передавать в прямой речи по ролям (я ему говорю…, он мне говорит…).

6. Некоторая информация в таких рассказах может быть действительно полезной, но чаще это пустая и ненужная информация для других. Вот пример полезной информации:

Интернет – источник: «Очень хочется поделиться впечатлением о данной "овощерезке", может, кому-нибудь мой опыт пригодиться…». (И далее идет рассказ о плохом качестве).

Но, несмотря на то, что эта информация полезна и стремление человека оправдано – предостеречь других – нельзя не обращать внимания на то, что предшествует таким реальным рассказам. А это может быть, например, раздражение, мысленное высказывание недовольства производителям или продавцам, мысленный рассказ кому-то в форме жалобы и возмущения, а потом уже это излагается как предостережение.

Но в большей своей массе информация в мысленных разговорах по типу «а-рассказать, что видел, слышал» бывает пустой. И тогда они происходят от страстей празднословие и пересудливость, а также от суждения других.

7. Относительно таких мысленных рассказов можно задать себе вопрос: «а зачем ты это рассказываешь? это надо знать тому человеку?» И зачастую даже не находится ответа, кроме: «просто так», «чтобы прикол рассказать», «а что? ничего и рассказать нельзя?» и т.п.

### «А-рассказать о своих мелких неприятностях»

В отдельную группу «а-рассказать» входят мысленные разговоры, в которых человек рассказывает о себе кому-то, что с ним случилось в обыденной ситуации. Таких «а-рассказать о своих мелких неприятностях» (или «а-рассказать о ерунде») превеликое множество.

Например, человек увидел, что дома отключили воду, и у него тут же в мыслях произносится досадливость, что воды нет. А потом он мысленно произносит кому-то, например: «Ты представляешь, воды нет, только что была, а теперь включил, и нет. А я собирался пельмени сварить, а теперь даже чай не могу попить…».

Или, например, женщина постирала новый халат, и он стал короче. Смотрит на себя в зеркало и думает: «короткий, сел, не красиво. (Обращение к ближнему) «Ты представляешь, постирала новый халат, а он стал коротким. Не люблю такую длину…. А продавец уверяла, что не сядет…».

Таким образом душа желает рассказать о своем возмущении и кому-то пожаловаться. Как будто бы, на первый взгляд, здесь нет ничего страстного, но если задаться вопросом: а зачем кому-то нужна эта информация, особенно если ни сам человек, ни тот, кому он рассказывает, ничего изменить не могут (воду не подключит и халат не сделает длинным), или если это вообще неинтересная, незначащая обыденная ситуация. Вот отсюда и рождается опять-таки празднословие, которое любит сообщать другим пустое и ненужное.

Если переживание было не сильным, то после того как, например, разбил любимую чашку, то мысленно расскажешь ближнему два – три раза, а если это более серьезный случай, например, как тебя залили соседи, то повторишь свой рассказ множество раз и может быть разным людям.

Есть и такие рассказы, в которых человек хочет поделиться с кем-то своими действительно скорбными обстоятельствами, тяготами, неудачами и т.п.. Эту группу «а-рассказать о своих скорбях» мы сейчас не будем выделять.

### «А-рассказать о своих переживаниях, страхах»

Часто случается, что человек хочет поделиться с кем-то своими внутренними переживаниями и страхами. Иногда в этих рассказах больше саможаления и желания, чтобы кто-то тебе посочувствовал, а иногда рассказывается для того, чтобы тебе помогли или дали совет. Но все же чаще это стремление просто рассказать о своих переживаниях. Например:

Интернет - источники: 1) «Просто хочу поделиться своими переживаниями. ... Сейчас у меня срок беременности 21 неделя, до узи ещё 2 волшебных недельки, а я уже вся извелась, всё ли хорошо с моим малышом. … Ещё переживаю я вот почему: на раннем сроке, когда я ещё и не знала о своей беременности (где то месяца 2), у нас была череда праздников и выпивали мы очень часто… Вот и переживаю, начиталась, что из-за этого всего может быть порок сердца у малыша». 2) «Хочу поделиться своими переживаниями, потому что не с кем. В октябре 2013 года я попала в аварию, в которой получила травмы …. Беда в том, что со мной в автомобиле была моя мама, она погибла, мои травмы с потерей матери не сравнятся. Часто закрадываются мысли: почему она, а не я…».

Относительно мысленного рассказа кому-то о своих переживаниях, то он не всегда произносится вслух, т.к. человек, например, боится осуждения или что его не поймут, или просто не привык рассказывать о себе, т.к. считает это слабостью или неверным. А вот мысленно это можно рассказать.

Разговоры по типу «а-рассказать о своих переживаниях, страхах» бывают преимущественно от страсти печали, в виде страха, самоедства и др.

### «А-похвастаться»

Немало людей стремится рассказать о себе что-то хорошее, и делают это как вслух, так и мысленно (и в мыслях делают это даже чаще, чем вслух). Например:

Интернет – источник: 1) «Нарооод! Не знаю насколько круто, но я сегодня спасла жизнь человеку или же по крайней мере от травмы точно. (Следует подробный рассказ) …Вы не представляете, как меня благодарил тот сотрудник. Многие на работе узнали про мой маленький подвиг, а сама сижу довольная» 2) «Навещала свою учительницу по литературе. Принесла неоформленного самурая (свою вышивку) показать. Его показали всему классу, сопровождая такими словами "как приятно жить в то время, когда живут и творят такие талантливые люди!" Так что есть люди, способные оценить вышивку».

Это помыслы, относящиеся к страстям гордость и тщеславие, связанные с похвальбой (Об этих помыслах мы очень подробно будем говорить в отдельной главе).

Существуют и другие виды мысленных разговоров «а-рассказать», например: «а-рассказать о своем горе», «а-рассказать, как меня обидели», «а-рассказать, как мне тяжело», «а-рассказать, как я провел день» и др., но мы не будем о них говорить. (Каждый человек может составить перечень своих типичных рассказов)

##  2. «Учительные» мысленные разговоры

Следующей группой мысленных разговоров, о которой мы скажем, будет группа «учительная», в которых человек кого-то учит, философствует перед кем-то и т.п.

### «А-поумничать»

К этому виду отнесем разговоры, в которых человек размышляет о чем-то высоком, глобальном, философствует и т.п. Но делает это не в форме рассуждения, а рассказывая это другому человеку (и поэтому составитель обозначил их как «умничание»)

Интернет – источники: 1) «(Мысленно) обсуждаю и глобальные вопросы и пустяки». 2) «Бывает, умничаю просто или высказываюсь на какую-нибудь тему». 3) «Я сегодня спорю с учеными умами древности». 4) «Вот уже пару часов я продолжаю в уме полемику на тему русского языка и его место, а также его развитие в нашем обществе». 5) «Я порой сижу, думаю о "высоком" и меня уносит далеко-далеко, за грани разума».

### «А-научить, объяснить»

К этому виду учительных мысленных разговоров отнесем разговоры, в которых представляется, как человек учит кого-то чему-то. Это могут быть нравственные вопросы, профессиональные и др. Обращение может быть как к одному слушателю, так и ко многим. При этом иногда люди разыгрывают целые спектакли, уча других, а иногда это просто мысленные рассказы, например:

Интернет – источники: 1) «Дело в том, что когда я готовлю чего-нибудь покушать, я представляю, как будто я готовлю на каком-нибудь шоу и все детально рассказываю, как и что нужно делать. Например, на какую терку натирать овощи, или как нарезать колбасу. В конце рассказа я показываю приготовленную еду как бы на камеру и ем ее, как обычно делают на передачах. Далее я сама себе хлопаю и ухожу в другую комнату с едой, и там ее доедаю. Может быть, я схожу с ума?». 2) «А еще люблю "учить", типа делаю я уборку и представляю, что я кому-то объясняю, как надо убираться, что куда класть и т.д. как-то легче дело идет "при зрителях"». 3) «Иногда … я мысленно учу своих глупеньких студентов правильно писать глаголы. Я очень чётко представляю, как учу их ставить вопрос к глаголу, как медленно повторяю фразу: "Если в вопросе есть мягкий знак, то и в глаголе будет! Если в вопросе нет, то и в глаголе нет!"». 4) «Я вот часто бывает, когда что-то делаю, мысленно рассказываю сыну, почему я делаю так, а не иначе». 5) «Еще заметила за собой, что люблю поучать других по вопросам психологии, как будто я мастер психологии, самой потом смешно».

## 3. Конфликтные мысленные разговоры

Третья группа часто происходящих мысленных разговоров касается конфликтов, которые есть на самом деле или создаются в воображении.

Те конфликты, которые придумываются в воображении составитель определяет как «а-поругаться». Вот пример таких мысленных придуманных конфликтов.

Интернет – источник: «Сегодня утром, еще лежа в постели, разыграла в мыслях сцену ревности мужу, который уже был на работе. Еще и расплакалась».

А это пример мысленного конфликта, который связан с действительным конфликтом.

Интернет – источники: 1) «Сегодня весь день мысленно ссорюсь с В. В. Мы разошлись во мнениях. Она называет меня дурой, а я обижаюсь». 2) «Чаще всего (мысленно) говорю на волнующие меня темы, после какого-нибудь спора или конфликта на работе».

При любых конфликтных разговорах человек испытывает эмоциональное волнение, и в мыслях говорит с нажимом. В них он спорит, обвиняет, укоряет, высказывает недовольство, оправдывается и т.д. Мы укажем только некоторые способы воздействия (но в последующих главах будем говорить об этих и других подробно).

У святых отцов такие мысленные разговоры относятся к понятию «гневный помысел».

### «А-поспорить»

Бывает так, что человек, получая какую-то информацию или видя действия другого, с которыми он не согласен, начинает спорить и мысленно доказывать, что тот не прав.

Интернет – источники: 1) «Спорю, разговариваю, что-то доказываю с пеной у рта, вещаю, бодаюсь». 2) «Постоянно в мыслях спорю на форуме». 3) «Вот я вижу его и в мыслях спорю с ним, объясняю в мыслях». 4) «Заметила за собой - как иду с работы усталая, начинаю ругать М., … почем свет стоит, спорю мысленно с ним, обвиняю». 5) «Иногда, читая какую-то книгу и будучи в корне не согласна с сюжетом или автором, я представляю себе автора и доказываю ему, что он неправ». 6) «При ближайшем рассмотрении, (что) у других не так и не то, я с готовностью могу на это указать и ткнуть. (И тогда) уже не я не такая, а это уже ты не такой. …. Всю правду про себя ты и узнаешь! И я уже с шашкой и на коне доказываю всем, какие они недоделанные. Если не вслух, то уж в мыслях-то точно доказываю». 7) «Пережил такое разочарование, прям заболел от переживаний и нахлынувших воспоминаний. Неделю хожу и перевариваю в себе, в мыслях спорю, возражаю...». 8) «В последнее время часто ловлю себя на том, что в мыслях спорю со своей свекровью. Дело в том, что наши с ней мнения расходятся практически по любому вопросу, ей 58 лет, и у нее совершенно устаревший взгляд на многие вещи, просвещаться и развиваться человек не собирается, да еще и любит давать свои советы, совершенно бесполезные, причем так уверенно порой говорит то, что мне кажется полной чушью». 9) «Что касается других, я спокойно даю им жить как они хотят, не влезая в их дела. Правда в мыслях я с ними не согласна и поэтому я не даю жить себе больше, чем им. Ругаться я не ругаюсь, но в мыслях веду с ними разговор. Вот такая мыслительная война идет во мне, и этим я не даю себе жить. Что толку ругаться и доказывать свою правоту жизнь сама расставит все по местам, но с этим нужно, что-то мне делать т.к. это мне мешает жить своей жизнью».

Подобные разговоры могут происходить от страсти гордости и осуждения, при которых душа считает, что она хорошая и правая, а другие – плохие и неправы.

### «А-повозмущаться кем-то»

Следующий распространенный вид мысленных разговоров – возмущение другими людьми в ситуациях, которые тебя непосредственно касались или касались опосредовано, или которые тебя вообще не касались. Они часто перекликаются с разговорами «а-рассказать, что видел, слышал», только они сопровождаются возмущением и там были затронуты какие-то интересы человека. Например:

Интернет - источники: 1) «Хочется поделиться впечатлением от посещения магазина. … В магазине … демонстрационные стенды расставлены таким образом, чтобы максимально покупатель был не виден. Народу много. Консультантов двое (в других городах тоже бывает наплыв покупателей, но к тебе обязательно подойдут, спросят, скажут, когда освободятся, попросят подождать). Дозваться кого-либо не представляется возможным. Выпутались из лабиринта стоек, у кассы стоит девушка - расчесывается. На вопрос может ли она консультировать … - она буркает "я вообще кассир". Никакой консультации мы, конечно, не получили. Она ткнула пальцем - вот тушь, смотрите сами. Я спрашиваю, почему консультантов нет, она отвечает: всех в отпуск отпустили. В общем, купили необходимое, и убрались восвояси». 2) «Ну как так можно?! Моему возмущению нет придела, возможно, тут меня никто не поймет, но сегодня я наблюдала в саду ужасную сцену, и если б я не опаздывала очень сильно на работу, я бы вмешалась, вернее высказалась... Прибежали мы в сад после часовой пробки, и я уже пихнула дочь в группу, и развешивала вещи в шкафчик, спешила убежать.... Как тут одна мамаша подозвала воспитателя под видом отдать ей справку после болезни, потом стала передавать через нее деньги на Новый Год. И потом видимо пихнула ей еще денег, на что воспитатель, не сбавляя голоса, спросила - "что это!?". Ну та начала ей шептать - что типа это вам, вы уж присмотрите там за моим ребенком, переоденьте.... Воспитатель отказалась, сказала чтоб та больше ни смела предлагать, что дети все всегда переодеты..., она тоже мать и все такое... Вот о чем такая мать думает то, во-первых: создала ужасно неудобную ситуацию для воспитателя, во-вторых: если я не дала, то что, мой ребенок будет в случае чего будет ходить грязный и не переодетый!?».

Думаю, вполне понятно, что возмущение другими людьми свойственно страстям осуждения и гнева.

### «А–оправдаться»

И последним распространенным видом мысленных разговоров, о котором мы скажем, будут разговору по типу: «а-оправдаться». Например:

Интернет–источники: 1) «Я вот, допустим, знаю, что не права, но внутри оправдываюсь, я же типа не просто так, а потому что он так и так». 2) «Часто я пытаюсь неосознанно вслух оправдаться, словно кто-то меня обвиняет и т.д.». 3) «Я долгое время обращаю внимание, что в своих внутренних диалогах постоянно как бы оправдываюсь в своих поступках перед одним конкретным человеком. Причем часто сам придумываю упреки с его стороны (или язвительные вопросы). И потом сам начинаю ему виртуальному объяснять, почему я поступаю так вот и так». 4) «В особенности (неотчетливые разговоры) бывает, когда кто-то взбудоражен своей социальной ситуацией. Если его в чем-то обвиняют или подозревают, то он, весьма вероятно, обнаружит, что оправдывается или, может быть, винится перед воображаемым собеседником. Виновный кается, чтобы «снять камень с души», то есть внутреннее смятение не прекратится, пока не найдет себе выражения, что и вызывает острую необходимость высказаться кому-то».

На этом закончим говорить об этой особенности мысленных разговоров (но напомним, что в последующих главах мы будем говорить об этом более подробно).

# Раздел 3.4. О характерной особенности всех страстных помыслов – услаждении, как стремлении получать удовольствие от мыслей и мысленных разговоров

В этом разделе поговорим о том, почему же грешный человек так увлечен мысленными разговорами, которые относятся к понятию «страстный помысел».

По христианскому учению одной из основных особенностей страстных помыслов есть получение удовольствия разной силы. Да и само понятие «страсть» иногда обозначается как «удовольствие».

С. Зарин (Аскетизм по православно-христианскому учению, гл.2, п.2): «Элемент удовольствия является настолько преобладающим и характерным для того психического явления, которое называется «страстью», что самое это явление иногда называют не «παθος» (пафос), а «ήσονή» (идони – удовольствие, наслаждение)».

И именно об этом скажем подробнее (хотя и очень сжато), т.к. этот вопрос является очень важным для познания сути греха, для понимания, почему мы так или иначе думаем или поступаем, для научения большему трезвению и осознанной мысленной брани против страстных помыслов (в том числе и в форме мысленных разговоров).

## «Удовлетворением страсти чает (наша душа) достать себе самоуслаждение»

Прежде чем сказать о том, что каждый страстный помысел приносит душе удовольствие, кратко отметим, что грешный человек всегда и во всем ищет удовольствия. Например, от приобретенных материальных благ, от телесных ощущений, от себя самого, и от много другого, что вошло в понятие восьми страстей (о них говорилось выше). Это происходит потому, что одним из главных составляющим греха, есть стремление получить то или иное удовольствие.

**Василий Великий** (Беседы, б. 13): «Удовольствие - матерь греха».

**Василий Великий** (Правила пространно изложенные, в.17): «…великая приманка к злу есть сластолюбие, ради которого всего более мы, люди, падки ко греху».

**Григорий Нисский** (О блаженствах, сл.8): «…чрез удовольствие вошел грех».

**Григорий Нисский** (Изъяснение Песни песней Соломона, б. 12): «…всякому греховному действию непременно предшествует какое-либо удовольствие, и от раздражения ли, от вожделения ли бывают страсти, невозможно найти греха, с которым бы не было сопряжено удовольствие».

**Марк Подвижник** (200 глав, 99): «Причина всякой грешности – тщеславие и желание удовольствия».

**Григорий Палама** (Слово, обещанное в письме, к Иоанну…): «…жажда удовольствий является началом зол, и, можно сказать, вся последовательность зол отсюда берет свое начало».

**Блж. Феофилакт** (Толков. на послание к римлянам …, гл.7): «…под грехом ... разумей и склонную к удовольствию волю, и стремление к греху, и потому диавола, и самую деятельность, увлекаемую удовольствием».

**Феофан Затворник** (Толков. 118 Псалма, ст.1): «И мы грешные, грехолюбивые, ради чего любим грех? – Ради того, что чаем обрести в нем блаженство; и хоть он обманывает нас и вместо блаженства томит и мучит, а мы все в нем валяемся: авось дождемся блаженства! Да, дождемся, как от репейника смоквы».

**Феофан Затворник** (Сб. проповедей «Слова о покаянии…», В неделю сыропустную): «… удовлетворением страсти чает (наша душа) достать себе самоуслаждение».

**Софроний (Сахаров)** (Старец Силуан Афонский, разд. Начало духовной жизни — борьба со страстями): «Страсти обладают влекущею к себе силою…. Влекущая сила страсти состоит в обещании услаждения. … Если бы в страстном движении не было услаждающего момента, но сразу начиналось бы оно страданием, то не могло бы склонить на свою сторону волю человека».

Также христианство выделяет три главных источника удовольствий у грешного человека: удовольствия от плоти, что обозначено сластолюбием, или похотью плоти; удовольствия от мира (материальный достаток и житейское благоустройство) - сребролюбие, или похоть очей; и удовольствия от себя самого - славолюбие, или гордость житейская.

**Максим Исповедник** (Главы о любви, 3-я сотн., 64): «Водящийся земными пожеланиями желает или яств, или удовлетворения подчревных движений (блуда), или славы человеческой, или богатства, или чего другого, за сим последующего».

**Григорий Палама** (Слово Св. Григория Паламы обещанное в письме, к Иоанну…): «Поскольку наша человеческая природа состоит из двух элементов, духовного и чувственного, то и понятие удовольствия выражается в двух видах: один из них имеет чисто-духовный характер, некий представляющийся приятным "зуд", - хотя бы и был вызван чувственными восприятиями и возбуждением (страстей), - и носит он наименование: "славолюбие"; другой же вид удовольствия основывается исключительно на чувственных возбуждениях, и от самого понятия удовольствия заимствовал свое имя: "погоня за удовольствиями" (ориг. "удовольстволюбие"). Прияв же в сотрудники пресмыкающуюся по земле змею - "сребролюбие", они испускают множество поистине острых и смертоносных стрел в обольщенные бессмертные души. Таковы - первородные отпрыски древнего змия».

Следует четко понимать, что свойство греха – доставить душе какое-либо удовольствие – направлено на то, чтобы «уклонять душу от Бога», и находить блаженство не в Нем, а в мире и в себе самом.

**Филарет Дроздов** (т.4, 186. Слово в день тезоименитства … Имп. Н.П.): «Познай себя несколько глубже. Свойство греха есть уклонять душу от Бога, как истинного всеобщего средоточия и полноты, образовать для нее ложное средоточие в ее самости, заключать ее во тьме чувственности, в грубости вещества, и все влещи (тащить) к ней посредством самолюбия, самочестия, своекорыстия, самоугодия и самоуслаждения».

Заметим, что есть такой порок, который определяется, как сластолюбие. В толковых словарях и, по мнению многих людей, оно относится преимущественно к похотной, блудной чувственности. Но христианство говорит об этом пороке не только в отношении чувственных вещей.

**Ефрем Сирин** (О добродетелях и страстях): ««…надлежит нам ясно уразуметь, что сластолюбие не ограничивается одной роскошью и телесными наслаждениями, но имеет место во всем, что любим по душевному произволению и пристрастно. …Надобно знать, что обратившееся в страсть сластолюбие весьма разнообразно и много имеет видов, и что много удовольствий, обольщающих душу, когда не трезвится она пред Богом и не объемлется страхом Божиим и любовью Христовою, озабоченная делом добродетелей. Ибо отовсюду представляются тысячи удовольствий, привлекающих к себе душевные очи: и телесная красота, и деньги, и роскошь, и слава, и леность, и гнев, и обладание, и любоначалие, и любостяжательность на обольщение наше доставляют нам удовольствия, у которых взор светел и любезен, достаточен, чтобы привлечь к себе обвороженных чем-либо подобным и не имеющих в себе сильной любви к добродетели, но испытывающих трудность ее. Всякая земная связь, всякое пристрастие к чему бы то ни было вещественному, как бы ни было это маловажно, производит в пристращающемся удовольствие и приятное ощущение, хотя неразумное и впоследствии вредное, и вожделевательную силу души так сильно в этом порабощает, что покорившийся страсти при лишении любимого ввергается в раздражительность, в печаль, в гнев, в памятозлобие. А если сверх пристрастия нечувствительно и неисцельно овладеет человеком хотя небольшая привычка, тогда, увы! она приводит к тому, что плененный неразумным пристрастием до конца предается ему по причине скрытого в нем удовольствия, потому что удовольствие похоти, по сказанному выше, многообразно и находит себе удовлетворение не только в блуде и других телесных наслаждениях, но и в прочих страстях».

Т.е. по сути, любая страсть имеет основу – сластолюбие, как стремление получать удовольствие и приятное от разного.

**Григорий Нисский** (О молитве, Сл. 4: на «Да будет воля Твоя…»): «…страсть и сластолюбие по родовому понятию - один зверь, но разные и различные виды удовольствий, примешиваемые чувствами к человеческой жизни».

А как мы уже говорили, есть восемь основных страстей, а значит, человек будет стремиться получать удовольствие от еды (чревоугодие), от половых отношений (блуд), от телесного отдыха (телесная лень – уныние), от материальных вещей и денег (сребролюбие), от эмоциональных состояний (гнева и печали), от того, как к тебе относятся люди (тщеславие) и как ты сам себя воспринимаешь (гордость). Заметим, что одно дело делать (говорить, питаться и т.д.) с удовольствием, когда есть потребность или желание, а другое дело (говорить, питаться и т.д.) — ради удовольствия (и тогда это становится мотивом поведения, деятельности, что и является по сути «страстью»).

## В христианском учении говорится, что есть бесы, которые причиняют скорби, а есть те, кто влекут к сластям

Обычно люди считают, что бесы связаны только со страшными и злыми образами и состояниями. Но это не так. Есть демоны, которые влекут к открытому злу (например, убить, украсть, осудить, оболгать), а есть которые влекут к удовольствиям.

**Нил Синайский** (Письма, п.3, 189): «Не о тех только демонах, которые причиняют скорби и болезни телу, говорится, по написанному у Иова, что касаются они «костем и плоти» (Иов. 2, 5), но и о духах грехолюбивых и нечистых, которые в членах бедного человека порождают непрестанно постыдные страсти и сластолюбие».

Вот что о последних говорят святые отцы.

**Василий Великий** (Беседы, беседа 13): «Удовольствие - диавольская уда, влекущая в пагубу».

**Феодор Студит** (Наставления, (гл.248): «Похотная сласть есть удочка дьяволова; она есть поджожка огня неугасимого; и однако же мы, люди влечемся к ней, как рабы, сами отдавшие себя в плен».

**Нил Синайский** (О различных лукавых помыслах 27 глав, гл.1): «Из демонов, противников наших в жизни деятельной, первыми восстают на брань заведующие удовольствиями или пожеланиями чревоугодия, также внушающие нам сребролюбие и вызывающие нас на искательство славы у людей».

**Григорий Нисский** (О жизни Моисея…, ч.2): «…(лукавый и злотворный демон) показывает вещественные удовольствия, от которых нет никакой надежды на блага, только настоящее, вкушаемое, видимое. … Изобретатель зла … обращает изобретательность на особую военную хитрость, уловляет естество человеческое в порок приманкою удовольствий. И действительно удовольствие, подобно какой-то приманке, ко всякому пороку, как скоро поставлено на вид, жадные души удобно привлекает удою погибели; особливо же естество наше без всякой какой-то осторожности вовлекается во зло сладострастием».

**Симеон Новый Богослов** (Слова, сл.33): «…любящий срамные и безместные (неуместные) дела, любит их не сам от себя, но по действу сатаны, который прельщает сначала, отворив ему только дверь сладострастного стремления, чтоб он вложил туда лишь голову свою, то есть положил только начало греху, но потом мало-помалу с укреплением навыка греховного и весь входит он в него, завладевает всеми силами души, почивает в сердце его, как на одре, и действом своим возжигает в нем любовь к срамным делам, чтоб он предавался им с услаждением, подобно тому, как бесноватые нередко едят кал свой с удовольствием и наслаждением».

**Дмитрий Ростовский** (Поучение на 1-ю неделю Великого поста): «Враг наш диавол воюет против нас и побеждает нас не иным каким грехом, как только чрез настоящее тело наше, как об этом говорит и апостол: «Плоть похотствует на дух» (Гал.5,17)…. Испускает из проклятых своих уст воду. Какую же воду? Не морскую, горькую, то есть не влагает в сердце человека горькой памяти страха смертного и ужаса мук геенских, но что же? Он испускает на человека воду речную, сладкую, т.е., телесную роскошь, плотские вожделения и сладости плотских грехов, о которых писал апостол Павел к Галатам: «Дела плоти известны; они суть: прелюбодеяние, блуд, нечистота, непотребство» и прочее (Гал.5,19). Этими страстями диавол теснит человека; в них заключается вся его мощь и сила, ибо ими, как сладкими водами, он легко потопляет всякого, как говорит и Писание: «Каждый искушается, от своей похоти влекомый и прельщаемый» (Иак.1,14)».

Но всего этого, к великому сожалению, не знает множество и множество людей, и покоряются бесам….

## Разные мысли и мысленные разговоры несут услаждения душе

Что касается речей и мыслей, то душа получает и от этого удовольствие.

**Григорий Синаит** (Главы о заповедях и догматах …, гл.95): «Слово дано всему разумному естеству для пользования им, и от него, как от разных неких яств, душа разную получает пользу и разное чувствует услаждение».

Заметим, что мыслительный процесс направлен на решение каких-то задач, вопросов, проблем, т.е. для нормальной жизнедеятельности, а не для получения удовольствия, которое создается через мысли. А у грешного человека ум зачастую не рассуждает о нужном, а «купается» в услаждениях. Выделим несколько существенных характеристик, которые будут полезны тому, кто занимается бранью с мысленными разговорами.

1. Вообще любой страстный помысел представляется грешной душе сладостным, и она начинает думать или о каком-то образе, который ей нравится, или о каком-то разговоре или ситуации. И тогда мысли и мысленные разговоры на определенную тему могут долго держать душу во внимании к ней.

**Ефрем Сирин** (Слово о покаянии, суде и разлучении души с телом: «Если нечистый (страстный – от сост.) помысел найдет себе вход в душу твою, он представляется ей сладостным и занимает ее собою, чтобы умертвить, и делается лукавый помысл как бы сетью в душе, если не будет прогнан молитвою, слезами, воздержанием и бдением».

(Как видим из поучения, христианин должен распознавать такие помыслы и «прогонять» их молитвой, сокрушением и последующим трезвением (вниманием к появляющимся мыслям), но сейчас мы ставим акцент не на брани, а на особенностях страстных помыслов – они как сеть, и душе они нравятся).

Вот как просто говорят люди о том, что они получают удовольствие от того, что мысленно разговаривают.

Интернет – источники: 1). «Я знаю, что (внутренние диалоги) не хорошо, но мне так лучше, я чувствую себя счастливым, как будто живу в другом мире, а не в этом». 2) «…болтать с собой - это как-то отвлекает и даже радует».

Итак, если посмотреть на внутренние разговоры или мечтания с точки зрения греховного удовольствия, то своими мыслями человек создает себе различные удовольствие и ему приятно о чем-то думать или мечтать. Т.к. внутренние разговоры относятся к мечтаниям, то это хорошо показывает, как люди через воображение сами создают себе ситуации, в которых они герои, добрые, умные и живут в удовольствиях.

Память также поддерживает удовольствие тем, что воспроизводит то, что было уже приятно или неприятно человеку. Но и в том, и в другом случае (о приятном и неприятном), святые отцы говорят, что душа услаждается воспоминанием (и или вспоминает с подробностями что-то, или повторяет разговоры, как бы смакуя). Например, к приятному относятся:

- воспоминание после смешной ситуации, когда душа хочет еще раз через воспоминание повеселиться и тогда человек внутреннее смеется (иногда смех прорывается наружу);

- воспоминания тщеславные и горделивые, когда человек вспоминает ситуацию и слова похвалы или благодарения или свой хороший поступок и получает от этого удовольствие;

- воспоминания о плотских или душевных удовольствиях и др.

От всех приятных воспоминаний душа не страдает, а очень их любит. И именно от таких приятных воспоминаний зачастую бывает покой и хорошее настроение, и люди не замечают, что в это время они согрешают сердцем, хотя считают, что у них все нормально.

К неприятным страстным воспоминаниям относятся, например, обидные ситуации, о каких-то неприятностях и др. При этом душа страдает и жалеет себя в своем страдании. Эти вещи мы обычно обозначаем, как «нам плохо». (Об удовольствии от приятного и неприятного мы будем еще подробно говорить в следующих главах).

Вообще у людей, которые не следят за своими мыслями, их воображение и память постоянно подают то одни образы и мысли, то другие, а гордость и самолюбие то довольны чем-то, то не довольны. Такие люди всегда находятся в страстном состоянии, а значит, ищут удовольствия путем мысленного создания образов, ситуаций и разговоров. Так, когда возникает некое влечение души к тому или иному удовольствию, она воспроизводит в своем воображении образы и слова, которые позволят ей усладиться, или при возможности старается доставить себе удовольствие на деле. А т.к. душа получает удовольствие от разного, то и в разных мыслях она найдет для себя удовольствие. Например, в одних мыслях, как она одержала победу над противником, в других – как хорошо о ней кто-то думает, в третьих – как она сама себя хвалит, в четвертых – как она нашла выход из проблемной ситуации и мн. мн. другое.

Заметим и то, что одни и те же темы мыслей у разных людей вызывают приятные и неприятные эмоции. Например, у того кто любит какой-то продукт, его образ в воображении, вызывает удовольствие и желание его съесть. А у того кому он не нравится, наоборот отвращение. Или, например, мысль о лете доставляет удовольствие тому, что любит жару и отдых на море, а у того, кто чувствует себя плохо на солнце, эта мысль не вызывает удовольствия.

Следует замечать и то, что сила услаждения от мыслей бывает разная: начиная от слабого, когда не испытывается явное удовольствие, но при котором все же человек не прочь подумать о чем-то, заканчивая сильным услаждением, когда душе явно приятно думать о чем-то и она испытывает радость, довольство и т.п.

2. Нельзя не сказать, что грешная душа как бы питается страстями, получая от них удовольствие.

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, ч.1, гл. 10): «…естество наше так склонно к угождению себе, что во всех делах своих, даже самых добрых и духовных, ищет успокоения и услаждения себя самого, и этим незаметно и утаенно похотливо питается, как пищею».

И если праведная душа, так сказать, питается сладостью добродетелей, то грешная душа питается сладостью страстей, хотя эта сладость от греха губительна.

**Иоанн Кассиан** (Послание к Кастору…, кн.5, гл.21): «…душа имеет свою вредную пищу, которою будучи утучнена, и без обилия (телесной пищи) впадет в сладострастие. Злословие есть пища ее и притом приятная; гнев есть также пища ее, хотя вовсе не легкая; хотя на час питает ее несчастною пищею, а вместе поражает и смертоносным вкусом. Зависть есть пища души, которая растлевает ее ядовитыми соками, и благополучием чужого успеха непрестанно мучит ее бедную. Тщеславия есть пища ее, которая приятным вкусом на время услаждает ее, а после делает пустою, лишает всякой добродетели, оставляет бесплодною, лишенною всех духовных плодов, так что не только погубляет заслуги необычайных трудов, но еще навлекает большое наказание. Всякая похоть и блуждания непостоянного сердца есть корм души, питающий ее вредными соками, а после оставляет ее не причастною небесного хлеба и питательной пищи».

В разделе 3.2.1. «По христианскому учению мысленные собеседования – это блуд души» мы уже говорили о понятии «блуд души».

**Иоанн Златоуст** (т.10, ч.1, б.18): «…всякий порочный помысл, входя в (естество наше), любодействовали с душою за малую и ничтожную цену – за скоропреходящее удовольствие».

Так вот услаждения помыслами и мечтаниями «о имуществе, о почестях, о славе человеческой суть те же блудные» услаждения.

**Игнатий Брянчанинов** (Советы относительно душевного иноческого делания, гл.47): «Например, многие, хранясь от блудных помыслов и мечтаний, считают ничего незначащими услаждение помыслами и мечтаниями корыстолюбия и тщеславия, между тем как, по духовному закону, помыслы и мечтания о имуществе, о почестях, о славе человеческой суть те же блудные. Такое значение имеют все греховные помыслы и мечтания в отношениях человека к Богу, как отвлекающие человека от любви Божией. По закону духовному, услаждающийся тщеславными и другими греховными помыслами и мечтаниями никогда не освободится от блудной страсти, сколько бы он против нее ни подвизался. Преподобный Макарий Великий говорит: "Должно хранить душу и всячески блюсти, чтоб она не приобщалась с скверными и злыми помыслами. Как тело, совокупляющееся с другим телом, заражается нечистотою, так растлевается и душа, сочетаваясь с скверными и злыми помыслами и согласуясь с ними заодно, с помыслами, которые приводят не к тому или другому греху, но которые ввергают во всякую злобу, как то: неверие, лесть, тщеславие, гнев, зависть, рвение. Это то и значит очистить «себя от всякой скверны плоти и духа» (2Кор. 7:1). Знай, что и в тайне души содевается растление и блужение действием непотребных помыслов"».

Таким образом, человек, путем представления приятного для него, производит самоуслаждение. А вот здравое рассуждение, не помутненное эмоциями и неправыми мнениями, обозначается иногда как «целомудрие».

**Исидор Пелусиот** (Письма, ч.2, п. 356): «Целомудрие, противопоставляемое безумию, в собственном смысле означает обладание здравым смыслом».

Также отметим, что по христианскому учению считается, что если внутри волнуешься страстными помыслами – то услаждаешься порочным пусть и не на деле.

**Феофан Затворник** (Толков. на посл. Галатам 6,4): «Можно не делать страстных дел, а внутренне волноваться страстями. Это почти одно и то же, если есть и услаждение страстями».

## Матерью страстей является самолюбие, а значит, удовольствие при страстных помыслах происходит от горделивого осознания себя

Практически все мысли и мысленные разговоры связаны с самим собой, со своими интересами (самоугодием) и со своим мнением о себе (а это всегда самолюбие и гордость). Во многих мысленных разговорах напрямую говорится (или подразумевается) о себе самом как о хорошем, добром, справедливом, лучше других и т.п. В них наши мнения и доводы представляются нам логичными, умными, нужными, важными. Во внутреннем общении с кем-то человек самовыражается. При мысленном высказывании душа ожидает, что с ней согласятся, что другие признают ее правоту и т.д. В них зачастую видно, как ты хочешь нравиться другим, чтобы они считали тебя умным, добрым, хорошим и т.д. При этом параллельно происходит в некой мере любование собой.

Приведем примеры, в которых люди рассказывают о том, что они заметили, что в своих мысленных разговорах они представляются сами себе умными, правильными, знающими истину и правду, справедливыми и т.д.

Интернет – источники: 1). «Вы разговариваете сами с собой? Я - да! … И там я прям так обстоятельно разъясняю свою позицию, привожу доводы и аргументы, вся такая логичная и неопровержимая. Гений убедительности и непоколебимости». 2). «…В виртуальных беседах чувствую себя очень уверенной и остроумной, но те же фразы, сказанные в реале, уже такими не кажутся» 3) «Главное все так ладненько получается (в мысленных разговорах), типа деловая такая». 4) «Часто представляю (разговоры). Причём в них я представляюсь себе такой умной, последовательной, убедительной». 5) «В своих диалогах, последнее слово всегда за мной. Приятно. …От хороших я не хочу избавляться. Бывает, как нахлынет, я такая добрая, помогаю всем, жалею, обнимаю, просто "няшечка"». 6) «Я придумываю диалоги. … В своем воображении я сильная, способная, лучше, чем я есть на самом деле». 7) «В (мысленном) разговоре хочу доминировать или, по крайней мере, не уступать своих позиций».

Также в мысленных разговорах люди часто оправдываются перед другими (т.е. доказывают, что они все-таки хорошие), причем повторяют это по многу раз и придумывают различные отговорки.

Интернет – источник: «(При долгих мысленных разговорах) речь идет не о логическом анализе ситуации, а о зацикливании, когда с одними аргументами (как правило, самооправдывающими) ходишь по кругу, не замечая собственной неправоты. По сути, доказываешь себе "я хороший", что в доказательстве не нуждается. Я могу ошибиться и совершить нехороший поступок, но это не делает меня нехорошим вообще. Ошибку исправить, сделать выводы, а не мучиться по 25-му кругу».

И все это, конечно, будет нравиться душе, и будет поддерживать ее высокое мнение о себе. И именно поэтому мы в той или иной форме постоянно думаем о себе и ведем мысленные разговоры, самовыражаясь таким способом. А вот как об этом говорит свт. Феофан Затворник.

**Феофан Затворник** (Начертание христианского нравоучения, В.в. вв,а): «Сердце же грешника всегда пристрастно к чему-нибудь, потому что страстно. Оно, вообще, любит услаждаться чувственным, греховным; но в нем всегда есть один какой-нибудь предмет, в который оно входит все, в котором пребывает денно и нощно, который раскрашает многоразлично в мечтах дневных и сновидениях ночных; есть, то есть, нечто, что заменяет Бога и как истукан стоит в глубине сердца, в самых сокровенных и потаенных его изгибах, чтобы одним им любоваться. Всякий страстный есть, по существу дела, идолопоклонник. …Чем любуется человек? Где проводит время с удовольствием? Среди чего пребывать ему сладостно? Он там только в своей стихии, где видит отражение своего лица, с радужным его осиянием в вещах ли или лицах, например среди произведений своего ума и деятельности, или среди суетных вещей, коими можно привлечь на себя взоры людей, или среди людей, при посредстве которых может питаться его самодовольство и проч.».

И именно гордость и тщеславия несут душе удовольствие, т.к. эти страсти неразрывны с самодовольством, т.е. удовольствием от себя самого. Оно бывает от того как ты говоришь, как ты делаешь и т.д. Это чувство часто бывает без открытых слов и мыслей, например: какой я умный, как красиво сказал и т.д. Но мнение об этом обязательно есть и передается чувством довольства.

**Феофан Затворник** (Сб. «Внутренняя жизнь», 21): «Вы сделали какое-нибудь доброе дело: поспешили в церковь, прилежно помолились в ней, подали милостыню, дали благой совет, отказались от какого-нибудь удовольствия для пользы душевной - тотчас зарождается в душе чувство самодовольства и помышление о своем достоинстве. Это посеиваемый сатаною помысл, которым хочет он обратить внимание ваше на свою доброту и совершенство. … Самодовольство есть первый плод самоуслаждения; из самодовольства родится осуждение, из осуждения тщеславие, от тщеславия - желание выказаться лучшим, отсюда лицемерие, далее требование внимания и уважения, далее гордость, а далее, как говорит Лествичник, гнев, клевета, ярость, хула, ненависть, зависть, прекословие, своенравие, непокорность (Лествица, Сл.23)».

Так, например, если человек возмущен какими-то неправыми действиями другого человека и долго ему мысленно выговаривает об этом, то ему нравится его осуждать или поучать, и он в своем сознании предстоит как, например, «борец за справедливость».

А вот пример, который ясно показывает, как происходит самодовольство от «выигрыша» в мысленном споре.

Интернет – источник: «Недавно я спорил с одним человеком на одном форуме в интернете. При этом я ссылался на мнение уважаемых мной успешных людей, но не конкретизировал имен. Так мой собеседник начал меня агрессивно поучать, как правильно мне поступить и что я ничего не понимаю в обсуждаемом вопросе (собственно я за советом пришел на форум и просил не флудить не по теме). А самое главное он начал поливать грязью тех уважаемых мной людей, имен которых он не знает. Это меня (разозлило) (я понимал, что он чуть-чуть троль или невежда), но, тем не менее, я поддался на провокацию. Я ушел с сайта. Напряженное состояние осталось, и я начал вести воображаемый диалог с этим человеком. Доказывая свою правоту, я начал придумывать свои аргументы, контраргументы своего оппонента. Когда споришь сам с собой, твои доводы получаются более продуманными, взвешенными, логичными, нежели на форуме. Это успокаивает. В интернете он выиграл спор, а сам с собой – я».

Некоторые люди осознают довольство собой, и считают его плохим качеством (и это соответствует христианской нравственности). Например:

Интернет – источник: «Я, увы, слишком строга к людям. И с одной стороны, требую от них здравых решений и мыслей, а с другой - испытываю самодовольство от того, что снисходительно прощаю их. Последнее - реально плохое качество, и мне стыдно».

Но многие воспринимают его как хорошим качеством. (О самодовольстве мы будем подробно говорить в последующих главах)

Итак, христианин должен постоянно помнить: если он о чем-то мысленно разговаривает (особенно если долго), то значит, ему нравится или то, о чем он думает, или каким он сам себе представляется, или как он воздействует в своих мысленных разговорах на других. Так, когда он будет удовлетворен своей победой в мысленном споре, или при отстаивании своей позиции, или в показывании себя хорошем, то у него обязательно будет довольство собой.

# Глава 4. ОБ ЭМОЦИОНАЛЬНОСТИ МЫСЛЕННЫХ РАЗГОВОРОВ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Эмоциональные возбуждения являются естественными для души

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

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

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

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

## Слово «эмоция» имеет различные синонимы

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Эмоции бывают приятными и неприятными, негативными и позитивными

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Волнения бывают разной силы и устойчивости

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Выражение эмоций бывает открытое и скрытое

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Эмоции можно различать по отношению к действительности

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## О вреде негативных эмоций

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

А теперь приведем поучения святых отцов на некоторые особенности эмоций.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Что касается христианского учения относительно этого вопроса, то:

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

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

## Святые отцы о вреде волнений и переживаний

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

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

Начнем с вреда телесного.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Волнения и переживания бывают от диавола

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Заметим, что сам диавол и бесы являются мятущимися духами.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Далее приведем примеры «бурь».

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## О разных состояниях безгневия (спокойствия)

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

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

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

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

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

Рассмотрим эти состояния на простом примере.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

##

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Правым эмоциональным состоянием христианина является спокойное и доброе состояние

Далее скажем кратко о некоторых нюансах состояния христианского покоя.

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

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

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

При таком состоянии внутренним человеком управляет здравый разум.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Это что касается внешнего безмолвия и удаления от мира.

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

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

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

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

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

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

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

##

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Продолжение следует