

**№ 20**

**Мозаика духовной жизни**

**Об истинной кротости**

***Вопрос:*** Как научиться кротости?

***Ответ****:* Приобрести кротость нам крайне необходимо, ибо Христос сказал: «*Научитесь от Меня, яко кроток есмь и смирен сердцем*» (Мф. 11:29). Конечно, возникает вопрос: как же нам практически стяжать эту добродетель? У священномученика Петра Дамаскина есть такое рассуждение, что кротость приобретается, когда мы с одинаковым расположением души относимся и к похвале, и к порицанию. Так что те, кто нас хулит или же наоборот, хвалит, - наши благодетели и учителя кротости. Они шевелят наше «я», напоминая нам о гнездящейся в нас страсти самодовольства, гордости, превозношения, тщеславия и т.п.

 Как-то раз пошел я к одним таким «благодетелям». Готовился (настраивался) заранее, зная, что там может встретить меня поношение. И оно действительно меня там встретило. Господь помог - я более-менее благодушно перенес его. Но... «пластинка» неожиданно переменилась, и пошла похвала: «Ты посмотри: как я его ругаю, как я его поношу, а он терпит и молчит! Он уже, наверное, как старчик Иоанн1 стал!» Этого я, конечно, не ожидал и заметил разницу: с каким чувством слушал поношения, и с каким - похвалу. Первое я терпел «скрепя сердце», а когда пошла похвала, хотя и понимал, что она лестная, но все-таки она как-то «елейно» ложилась на душу... Таким образом, очень четко обнаружились мои страсти самодовольства, гордости и превозношения.

 Вот так воспитывают нас наши благодетели (которые хвалят и поносят). Все нам на пользу, если мы благоразумно действуем...

***Вопрос****:* Как правильно вести себя, если тебя хвалят?

***Ответ****:* Святые Отцы учат, что при похвале ничего нельзя отвечать, потому что, если ответишь, и как бы словом уничижишь себя: «Да нет, я не такой уж и хороший, как вы говорите» и т.д., то похвалу уже принял. Нам надо только внутренне каяться: «Прости меня, Господи: такой вот я внутренне самодовольный - мне приятно, что меня хвалят. Обуяли меня гордость и тщеславие!..» и т.д. И ждать в скором времени обратного, т.е. уничижения. Это духовный закон.

 Но, чтобы сохранять внутренний мир при таких испытаниях (т.е. при уничижениях и похвалах), нужно как можно чаще себя укорять. И знать, «какая я мерзость пред Богом на самом деле».

**Что делать, когда ищешь «пятый угол»?**

 ***Вопрос****:* Как поступать в таких сложных ситуациях, которые встречаются, может быть, у каждого человека в жизни - когда приходишь в очень затруднительное положение, смущение, недоумение... И нет ни духовника, чтобы спросить, ни единодушного человека, чтобы можно было с ним поделиться, посоветоваться; некому тебе помочь. Как говорится, ищешь «пятый угол» и не можешь найти. Что делать в таком случае?

***Ответ****:* Первое, конечно, в этом случае: нужно искренно и усердно излиться в молитве. Если бывает такое смущение, что, даже и молитва не идет, тогда просто можно сесть и написать все свое положение на бумаге - как бы дневник или исповедь в письменной форме. Все это свое душевное состояние, терзание, камень, «пузырь», «тупик» - все излить на бумаге. Как показывает опыт, такая исповедь весьма благотворна, даже если это состояние - чисто диавольское наваждение. Будучи обнаружено, вылито на бумагу, оно уже теряет свою силу и душа освобождается в какой-то степени от сетей диавольских - вынутый из норы змей не терпит быть обнаруженным и быстро прячется. А потом уже, если обстоятельства устроятся, открыть это духовнику.

 Другое действенное средство: нужно просто, как говорится у Святых Отцов, «завернуть голову в мантию», лечь и спать.

 Конечно, кому-то, может быть, захочется разрешить эту проблему по-своему: «Не лучше ли выпить и проспаться?» Но если выпить, то такие состояния будут устраиваться демонами все чаще и чаще, засасывая человека, подобно трясине...

 Приходилось встречать и другие похожие «варианты». Некий батюшка советовал в таком случае одному из своих духовных чад... почитать «Трех мушкетеров». А другая раба Божия просто садилась в любой транспорт и каталась неизвестно куда - «куда глаза глядят».

 Дело в том, что в Писании сказано: «Аще дух владеющего [имеется в виду дух уныния] найдет на тебя, места твоего не остави», т.е. потерпи эту брань, это наваждение диавольское на том месте, где оно тебя застигло с полным преданием себя в волю Божию. Нужно терпеть, молиться и (хотя бы через силу) благодарить: «Благодарю Тебя, Господь мой, и Бог мой, за все совершившееся надо мною!» Нужно помнить, что Господь **особо внимательно взирает на нас в этом состоянии**, хотя нам кажется, что Он совершенно забыл о нас и оставил без Своего попечения.

 И обычно разрешение скорби устраивается Промыслом очень чудно. Если усмотрит Господь, то даст и большое утешение - Свое, благодатное, а не такое, какое изобретаем мы сами себе.

**О мысленной брани**

***Вопроc:*** Какова роль мысленной брани в деле спасения?

***Ответ:*** На мысленную брань нужно обязательно обратить внимание, потому что, как сказал некто из Святых Отцов, «каков помысел здесь, такова будет участь души там», т.е. насколько мы очистим и освободим свой ум от страстных и суетных помыслов здесь, настолько сподобимся более чистого и полного Богообщения там, т.е. в вечности. И соответственно, насколько нас будут мучить грязные, злобные помыслы здесь, настолько будет мучительно от страстей и бесов там.

***Вопрос****:* Приходилось слышать мнение, что сегодня нам не нужен такой тонкий уровень брани, лишь бы мы сохранились от больших и смертных грехов...

***Ответ****:* Как дерево не растет без корней, так никакой грех не совершается без помыслов. Если взять, к примеру, такие грехи как воровство, убийство, вероотступничество - каждый из них начинался с благовидного, обольстительного помысла. Ибо как сказал святитель Игнатий Брянчанинов, «в одной ложной мысли заложено все здание прелести, как в зерне - будущее растение». И потому борьбе с помыслами, очищению ума (особенно во время молитвы), а также наблюдению за своими чувствами и желаниями мы должны уделить **особое внимание**, поскольку без этого не может совершиться очищение. А не будет очищения - не будет и вселения благодати Святаго Духа. И наша душа останется мертвая.

***Вопрос****:* Неужели так легко можно избавиться от помыслов?

***Ответ****:* Бороться с помыслами, конечно, не легко. Но говорим мы это для того, чтобы подвигнуть хотя бы на **начало** этой борьбы, потому что многие не понимают ее важности, а другие, понимая, не знают, как ее начать и вести.

 По Писанию мы имеем власть помышления низлагать.2 Низложение и отвержение лукавого помысла есть знак любви к Богу. А дружеская с ним беседа - грех. Оседает помысел в душе от самовластного (по нашей свободной воле) пристрастия к нему. Ум с умом борется... наш ум с умом врага.

 Человек - существо мыслящее, потому мыслить ему естественно. Но помыслы бывают разные. Богоугодные помыслы: как приобрести добродетели, как избавиться от страстей, как совершить свое покаяние, исправление, угодить Богу. И все прочее, что касается дела спасения души.

 «Естественные» - все те, которые обезпечивают наше телесное существование. Но зачастую они переходят в помыслы страстные, когда уже удовлетворяется не жизненная потребность, а прихоть сластолюбивого естества. О чем и предупредил апостол: «*Попечения о плоти не превращайте в похоти*» (Рим. 13:14).

 Существуют явно небогоугодные помыслы, не связанные с естеством: неверия, хулы, ненависти, гордости и т.п.

***Вопрос****.* Как бороться с помыслами?

***Ответ****:* Борьба эта у Святых Отцов описана очень подробно, так что только остается читать и стараться с Божией помощью исполнять. Но, исходя из опыта древних и современных подвижников, можно сказать, что есть некоторые маленькие «дополнения», которые весьма действенны. Мне понравилось несколько моментов из этой брани, которыми могу поделиться и с вами.

 Когда человек чувствует, что идет явно греховный помысел, надо просто сказать ему: «Не соизволяю». Если не исчезает, удвоить ненависть к нему и решительно повторить: «Не соизволяю!» Нередко бывает, что этот (или другой) греховный помысел подкрадывается более благовидно одетый. И напоминает хитрую и обнаглевшую кошку, которая сначала ластится и мурлычет у ног, а потом, если не отгонишь, залезает и на стол. Потому льстивому, лукавому помыслу тоже можно сказать «Брысь!»

 Подобным образом можно прогнать помысел, с которым произошло уже сочетание: возник в сердце гнев на кого-то, или нечистый (блудный) помысел замедлил, или самодовольством увлекся. Тогда, осознавши свое увлечение, с негодованием на него и с покаянием в душе сказать: «Брысь отсюда!» Но он не уходит в этом случае сразу. И снова: «Брысь!» Если еще медлит: «Брысь отсюда! Тебе сказал - брысь!» После третьего раза он уже обычно уходит.

 Если чем-то со вниманием занимаешься - читаешь или молишься, или икону пишешь - и заметил, что идет греховный помысел, просто покачай головой: «не согласен», «не пойдет» (в смысле: «не пройдет»). И все. Враг это сразу понимает и, обычно, отходит (но, конечно, ненадолго).

 Бывает еще такое, когда мы часто соблазняемся помыслом: «скажи то-то», или «расскажи этому то-то». Тогда можно мысленно сказать (в ответ помыслу): «*Да не возглаголют уста моя дел человеческих»* (Пс. 16:4).

 Кто особенно страдает от мысленной брани, тому, во-первых, нужна частая исповедь - чтобы он часто исповедовался своему духовнику. Если же нет духовника - своему собрату или сестре (смотря кто в каких условиях находится). Приходящие помыслы надо открывать, по крайней мере, своему советнику (лучше всего, конечно, духовнику), но если в миру нет возможности частой исповеди, то хотя бы делиться с каким-то единодушным братом.

 Вот такие некоторые подробности мысленной брани. А в целом - нам только остается читать и исполнять на деле то, что уже написано. Но кое-что из высказываний Святых Отцов можно было бы напомнить.

 Вот что говорит преподобный Марк Подвижник: «Если хочешь, чтобы не безпокоили тебя злые помыслы, то принимай уничижение души [от окружающих] и скорбь телесную, и не отчасти, но во всякое время, во всяком месте и дне»; «Кто произвольно подвергает себя скорбям, тем не будут обладать непроизвольные помыслы». (Вот какое, оказывается, всем доступное средство борьбы с помыслами предлагает преподобный). «А кто первых не поднимает [т.е. скорбей произвольных - поста, бдения, трезвения, молитвы и т.д.], тот невольно делается пленником последних»; «Причины помыслов зависят от нашего произволения [непроизвольные идут за произвольными]... Бог ненавидит как лукавые помыслы, так и рождающее их [страстное] сердце, следовательно, имея их, мы должны **плакать как грехолюбивые**» (преподобный Марк Подвижник).

 «Ибо чрез склонение своей воли к [греховному] помыслу человек уподобляется и даже отождествляется с тем духом [энергия которого заключена в помысле]... и человек становится орудием демонического действа». «Путь святых состоит в том, чтобы смиряя себя, очистить ум свой от всякого воображения [т.е. душевной мечтательности]... Чрез самоосуждение [во ад] душа смиряется и уже нет в ней никаких помыслов, и с чистым умом предстоит она Богу. Вот мудрость духовная» (книга «Старец Силуан», 1 -я часть).

***Вопрос****:* Что делать, если идет навязчивый помысел - лезет и лезет?

***Ответ:*** Во-первых, необходимо покаяться. Потому что есть какая-то причина: какую-то «дырку» дали через греховное чувство или желание. Когда мы кого-то или что-то любим или ненавидим, тогда душа склонна принимать помыслы на эту тему (например, хочется чего-то вкусненького, и вокруг этого вертится рой «мух» всевозможных помыслов).

 Если же этого нет, тогда, может быть, идет соблазн на что-то, на какую-то прежнюю страсть, какое-то прежнее воспоминание. Или третий случай обычно: чтобы человек не мог чисто молиться, каяться - идет сильное отвлечение, диавольское наваждение. Тогда нужно просто помолиться на этот помысел. У преподобного Нила Сорского приведен целый ряд кратких молитв на этот случай (от суетных помыслов: «Рассеянный мой ум собери, Господи, и оледеневшее, заросшее дурной травой сердце очисти», «Помилуй мя, Господи, яко немощен есмь»; от блудных помыслов: «Господи, молитвами мученицы Твоей Фомаиды помоги мне избавиться от блудного беса»; от хульных помыслов: «Хула твоя на главу твою да обратится, враже Божий, и на верх твой неправда твоя снидет»). Поэтому можно воспользоваться или этими готовыми молитвами, или же помолиться своими словами. Во всяком случае, нужно бороться, каяться, смиряться и молиться. Потому что, как сказал авва Антоний, «нередко душа ленивого соделывается вместилищем всех страстей, всякого мысленного зловония».

**О том, как действуют демоны через помыслы**

**(«Не "крышка", а "крыска"»)**

 В духовной брани нужно понять одну простую вещь. Во-первых, мы должны **разделять себя и искушение**, которое к нам пришло. А более точно - отделять ветхого человека от нового (духовного) человека. И когда приходит к нам возмутительный помысел, разрушающий мир, мы не должны с ним соглашаться, потому что это - вражеский помысел. Если мы его допустим в свою душу, т.е. примем как благий, он начнет шкодничать - вредить.

 Обычно он приводит нас в какое-то смущение, недоумение, недовольство, ропот, уныние, расслабление и т.д. - делает полный безпорядок в душе. Подобно тому, как если бы мы в свою комнату допустили крысу. Она бегает везде и не дает нам покоя. Что мы делаем в таком случае? Стараемся эту крысу выгнать всеми способами, чтобы она нас не безпокоила. А когда допускаем вражеский помысел, он мучает нас еще несравненно больше, и мы не стараемся почему-то выгнать его из своей души. Потому и страдаем по нашему такому, можно сказать, безрассудству. Потому что мы не храним душевный мир. Телесный-то мы хорошо храним: чтобы мы могли хорошо отдохнуть, спокойно находиться в келии, чтобы нас ничто не безпокоило, даже и муху назойливую отгоняем от себя. А бесовский помысел мы почему-то не отгоняем, принимаем его как добрый, потому сами и страдаем за свое безрассудство.

 ...Одной рабе Божией я сказал об этом, когда на нее напал такой бесовский помысел. Она послушала, а потом, по прошествии некоторого времени, снова впала в уныние и расслабление: «Все - крышка мне!» Я говорю: «Да не "крышка", а "крыска"!» Она тогда поняла, о чем идет речь, ободрилась, и начала воевать с этим помыслом.

 Так что это - существенный момент жизни, только нужно понять, как происходит такой род брани, как бесы воюют против нас, и как мы должны воевать против них. Нужно разделять пришедший помысел от естества нашей души, которое всегда стремится к Богу. Если еще нет у человека духа опытного различения состояний, тогда просто нужно осознание, что ветхий наш человек - это плотской, стремящийся ко всему земному и греховному. А новый человек, в которого мы облеклись благодатью при Святом Крещении, тот, который служит Богу и своим житием уподобляется житию ангельскому. Потому мы должны просто всегда спрашивать: «Как я поступил в этом деле? Как я прожил сегодня день?» Потом уже, согласно этого, каяться. И духовную брань нужно учиться вести в самом себе - разделятъ себя на ветхого человека и на нового. Тогда можно понять, **что** от Бога, какие чувства, желания, помыслы к нам приходят, а что - от диавола. (Об этом подробно написано у святителя Игнатия Брянчанинова, кто желает, может почитать).

 Помыслы, которые к нам приходят, нельзя различить (умом) по тому, что они нам приносят. Потому что почти все диавольские помыслы на первых степенях обращенности человека к Богу приносят явно греховное, а когда человек начинает каяться и вести более благочестивую жизнь, тогда прямого греха бесы не предлагают, только предлагают его под прикрытыми благовидностью помыслами. Потому приходящие помыслы различить **по смыслу** очень трудно. Но их можно различить по тому, какое **чувство** они производят в душе. Как сказал Господь: «*По плодам их узнаете их*» (Мф. 7:16). Таким образом мы можем определить, какой помысел пришел: диавольский или ангельский.

**Что такое трезвение и доступно ли оно для нашего времени?**

***Вопрос:*** Преподобный Исихий Иерусалимский сказал о трезвении, что оно - творец всех заповедей Ветхого и Нового Заветов. Почему он так сказал? Возможно ли в наше время жить трезвенно? Это недоумение основано на следующих двух моментах:

 1) В той же цитате о трезвении преподобный Исихий говорит, что еще в его время монахи почти утратили трезвение (а о мирянах уж и говорить не приходится);

 2) Приходилось от некоторых современных подвижников слышать такое мнение, что, дескать, сейчас дай Бог только бы сохранить веру православную, да соблюстись от смертных грехов, а тонкие духовные делания - не для нашего времени...

 Создается впечатление, что даже желание трезвения уже дерзость. Так это или не так?

***Ответ****:* Рассмотрим все по порядку. Преподобный Исихий сказал о трезвении, что оно - творец всех заповедей. Почему он так сказал? Потому что оно так и есть. Человек не сможет исполнить никакую заповедь, если он не будет трезвенно размышлять: **что** он должен сделать в каждом конкретном случае, **какую** заповедь должен исполнить. Следовательно, без этого рассуждения не исполняется никакая заповедь. Допустим: или дать милостыню, или простить оскорбление, или помочь брату, который просит что-то ему сделать, или по силе исполнить заповедь, как сказано: «*Аще поймет тя по силе идти поприще едино, иди с ним два*». Вот это и есть трезвение, которое понуждает нас исполнять в каждом случае заповедь, в каждом случае отсекать свою страсть. В каждом грехе, который мы делаем вольно или невольно, мы должны каяться. А это все делается на основании трезвения.

 Нужно понять, что трезвение, как само делание, имеет разные степени. Вершины его, может быть, монахи начали утрачивать еще во времена преподобного Исихия. Но христианин не может быть христианином, если он не имеет начального трезвения, т.е. если он не исполняет заповеди Евангельские, не внимает голосу своей совести, и не кается, в чем он согрешил. Это - начало трезвения. Даже христиане, которые проводят нерадивую жизнь, все равно проявляют начатки трезвения тогда, когда готовятся к исповеди. Они думают: «Чем мы согрешили в этом, другом, третьем случае?»

 Так что каждый имеет трезвение в своей степени, только мы не употребляем слово «трезвение», потому нам кажется, что это делание - что-то непонятое и как будто совсем неприемлемое - слишком высокое. Тем не менее, каждый в какой-то степени к нему приобщается и в нем упражняется.

 Насчет того, что приходилось слышать от некоторых подвижников, что, дескать, «сейчас такое время, и мы не можем иметь трезвения - лишь бы сохранить православную веру да соблюстись от смертных грехов». Мне кажется, если это действительный подвижник, то он мог сказать это по своему смиренномудрию. Подвижник упражняется в самоукорении, если правильно подвизается. Потому он, находясь в этом делании, его не видит сам в себе и не вменяет его себе, как добродетель. И когда его кто-то спрашивает, то он говорит такую фразу для того, чтобы смирить свою душу, и не показать перед ближними, что он имеет какое-то трезвение и монашеское делание. Всячески может поносить, укорять и говорить подобные фразы. Может быть, конечно, и другой вариант... Может и «вывих» какой-то быть - нужно смотреть, кто это говорит.

 «Создается впечатление, что даже желание трезвения - уже дерзость». Такое мнение, можно сказать, смех сквозь слезы. Какая дерзость? Это жизнь! Трезвение - это христианская жизнь. Я еще раз говорю, что в трезвении есть разные степени: одно дело, когда человек воспринимает приближающийся помысел как бы «по запаху». В сердце и в уме еще не изобразился помысел, а душа уже воспринимает его «запах»: какой заряд он несет. Или злопамятность, или сладострастие, или многостяжание и т.д. Тому, кто упражняется в более-менее высоких степенях трезвения, ему даже не нужно принимать помысла, он его «по запаху» слышит, определяет и отталкивает. А другой, с низшим деланием, как сказано у преподобного Иоанна Лествичника, видит зверей приближающихся и влезает на дерево - таким образом спасается от страстных помыслов. Мы, простые христиане, хотя бы должны исполнять то, что требует от нас совесть. Вот наше трезвение. В этом трезвении - вся христианская жизнь. Ставить такой вопрос, что «это дерзость» - просто глупо и неразумно.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 1 Блаженный старец Иоанн Одесский.

 2 «*Оружия воинствования нашего не плотские, но сильные Богом на разрушение твердынь: ими ниспровергаем замыслы* [в славянском варианте текста «помышления низлагаем»] *и всякое превозношение, восстающее против познания Божия, и пленяем всякое помышление в послушание Христу*» (2 Кор. 10:4, 5).