

МОНАХ СИМЕОН АФОНСКИЙ

ИСКУССТВО
БОРЬБЫ
С ПОМЫСЛАМИ



монах Симеон Афонский

Искусство борьбы с помыслами

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=11080525

*Монах Симеон Афонский. Искусство борьбы с помыслами (для монахов): Индрик; Москва; 2011
ISBN 978-5-91674-148-3*

Аннотация

Новая книга монаха Симеона Афонского является своего рода «духовным завещанием». Эта книга обращена прежде всего к монахам, практикующим «умную молитву». В ней раскрываются секреты духовной борьбы с помыслами, очищения сердца от страстей и даются ориентиры в дальнейшем пути к Богу. Глубокая укорененность в святоотеческую традицию служит признаком подлинности духовного опыта автора. Тем не менее это произведение не является компиляцией. Нас ждет встреча с совершенно оригинальным взглядом на многие духовные вопросы.

Содержание

Глава 1. Низвержение зла	5
Простые и злые помыслы	5
Смирение – основание для борьбы с помыслами	7
Правило в помощь для духовной практики	8
Отражение злого помысла	10
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Монах Симеон Афонский

Искусство борьбы с помыслами

Для монахов

© Пустынь Новая Фиваида, 2011

© Издательство «Индрик», 2011

Издание пустыни Новая Фиваида Афонского Русского Пантелеимонова монастыря

По благословению Игумена Афонского Русского Пантелеимонова монастыря Священно-архимандрита Иеремии

*...тесны врата и узок путь,
ведущие в жизнь,
и немногие находят их.*

Мф. 7:14

*«Прими, брате, меч духовный,
иже есть глагол Божий,
во всегдашней молитве Иисусовой:
всегда бо имя Господа Иисуса
в уме, в сердце, в мысли,
и во устех своих имети
должен еси, глаголя присно:
Господи Иисусе Христе Сыне Божий,
помилуй Мя грешного»*

Последование малого образа

Глава 1. Низвержение зла

Простые и злые помыслы

Духовный меч монаха – это молитва «Господи Иисусе Христе Сыне Божий, помилуй мя грешного». Но для того, чтобы эта молитва всегда пребывала в уме, в сердце, в мысли и в устах, монах должен отразить и победить изощренное сопротивление бесчисленных помыслов. Существуют помыслы простые или повседневные и сугубо агрессивные и злые. Простые помыслы – это дурная привычка нашего сознания порождать мысленный мусор: пустые безцельные мысли, кружащиеся в уме. К ним относятся и глубоко укорененная привычка реагировать помыслами на любое явление и обстоятельство в нашей жизни и обдумывание различных событий и ситуаций. Все эти помыслы порождены нашим эгоизмом и привязанностями. Для очищения сердечного пространства от простых или повседневных помыслов и принятия правильных духовных решений служит Иисусова молитва и молитвенный распорядок нашей жизни.

Но тем, кто вступил на путь монашества и тем, кто принял твердое решение с помощью Иисусовой молитвы взяться за очищение сердца и начать внимательную молитвенную жизнь, приходится встречаться с изощренно коварным сопротивлением сугубо агрессивных или злых помыслов. Основная причина злых помыслов – брань диавола. (Пр. Исихий Пресвитер: «Ум с умом невидимо сцепляется на борьбу – ум демонский с нашим» – Добр., 2003, т. 2, стр. 177; св. Григорий Синаит: «Помыслы – суть слова бесов и предтечи страстей» – Добр., 2003, т. 5, стр. 209). Поэтому путь монаха – это борьба с помыслами, которые представляют собой умные злые силы, обладающие способностью парализовать нашу волю. Однако такое делание не предназначено лишь для одних монахов. Тем, кто живет в миру и стремится обрести Спасение как православный христианин, будет весьма полезно уяснить для себя основы борьбы с помыслами и уметь применять эти правила в повседневной жизни. Утвердившись в Евангельских заповедях и помня о хранении совести, все, без различия, могут найти для себя опору на этом молитвенном пути.

Суть искусства борьбы с помыслами состоит в том, чтобы оно помогало нам в любой момент и в любых обстоятельствах. Если практиковать это молитвенное правило так, чтобы оно стало самой нашей жизнью, оно будет помогать постоянно – это и есть истинный путь борьбы с помыслами. Прилагать предельные усилия, чтобы стяжать непрестанную Иисусову молитву, очистить свое сердце в непростой и нелегкой борьбе с бесчисленными помыслами, уподобиться Господу Иисусу Христу и соединиться с Ним во Святом Духе – таков путь монаха. Тот, кто умеет пользоваться искусством борьбы с помыслами и понимает особенности этого пути, может именоваться монахом, обретшим недвижимый камень спасения, который есть Христос.

Искусный резчик по дереву должен иметь острые инструменты и он всегда точит их, используя для этого любую свободную минуту. Так и монаху необходимо постоянно следить за своим сердцем – не рассеялось ли оно, не уклонилось ли от Иисусовой молитвы? Читая книги о молитве и не прелагая прочитанного в практику, невозможно обрести действительного искусства борьбы с помыслами. В книгах мы изучаем истины о Боге, а в молитвах их постигаем и усваиваем. Монах, практически овладевший основами этого искусства, приобретает умение свободно побеждать один помысл. Умея побеждать один помысл, он становится способным победить любой помысл. Суть победы над одним помыслом та же, что и победа над бесчисленными помыслами.

Основной принцип в борьбе с помыслами всегда неизменен – сражаемся ли мы с одним помыслом или со множеством. Когда ум вступает в борьбу со злом, независимо от того – большое оно или малое, следует ко всем помыслам относиться с сугубым вниманием и осторожностью. Большое зло увидеть легко, малое – трудно. При сильном натиске множества помыслов нелегко заметить малый помысл, но он может быть самым опасным. Сердце человека чрезвычайно изменчиво, и трудно обрести непрерывность сердечного внимания к быстро меняющимся помыслам. Поэтому в молитве следует тщательно следить за тем, чтобы сердце оставалось неизменным во внимании к ним. Таков основной принцип борьбы с помыслами.

Не имея правильного представления о духовной жизни, исполняя всевозможные дела и послушания, можно сбиться на внешний путь – путь внешнего делания, оставив в стороне хранение сердца от помыслов. Даже ежедневно трудясь над очищением сердца, если оно ошибочно направлено, пойдешь по неверному пути, пусть даже искренно уверен, что этот путь истинный. Следует сразу же определиться со своей духовной жизнью, ибо, если сердце ошибется лишь немного, потом это обернется большой ошибкой. Монах должен быть в этом крайне внимательным.

Вступив в борьбу за очищение сердца от помыслов, не следует полагаться на силу своего ума или умения. Никогда не полагайся ни на ум, ни на мир, ни на самого себя. Если монах имеет смирение, он несомненно обретет Богопознание, получит дар духовного рассуждения, будет знать, как правильно действовать в любой ситуации, а также правильно защищаться от дурных помыслов и побеждать их – все это есть искусство борьбы с помыслами.

Смирение – основание для борьбы с помыслами

Нелегко следовать пути смирения и так же тяжело вначале обрести навык умного внимания. Тем не менее, привыкнув к постоянному умному вниманию, становится возможным стяжать, со временем, и труднообретаемое смирение. Научившись постоянно возвращать внимание к сердцу, ум становится устойчивым. Для борьбы с помыслами умение быстро молиться совсем не является главным, но этот прием может пригодиться в определенных обстоятельствах. Лучше всего, когда монах умеет молиться в любом месте и в любое время. Начав однажды трудиться над очищением своего сердца и обретя навык постоянного умного внимания к помыслам, человек начинает понимать, что такое духовная жизнь.

Поскольку ценность смирения определяет все в мире и в жизни человека, оно представляет собою само основание искусства борьбы с помыслами. Обретя это основание в духовной жизни, можно побеждать любые помыслы. В соответствии с этим в искусстве борьбы с помыслами не важно – один помысл или же – тысяча. Зачастую монахи в молитвенной практике увлекаются внешними приемами, перестают заботиться о стяжании смирения и так теряют верное направление в борьбе с помыслами.

В выборе метода молитвы и устроении духовной жизни – поклонов, поста, времени для чтения книг Святых Отцов и исполнения своих обязанностей в послушании, не следует отдавать предпочтения одному за счет другого. Слишком много методов и приемов – то же, что и слишком мало. Духовная практика должна быть по силам и не нужно слепо никому подражать и следовать чьему-то примеру. Только опытный духовник может определить меру ваших возможностей и занятий. Следует хорошо понимать и различать в своей духовной жизни периоды подъема и спада в деятельности ума и тела, и не нужно восторженно радоваться, если вы чувствуете, что быстро движетесь вперед, и унывать, когда вам кажется, что у вас ничего не получается. В борьбе с помыслами побеждают, в основном, чистотой сердца и помощью Божией, а не знанием различных методов и приемов.

Правило в помощь для духовной практики

Искусство борьбы с помыслами, если терпеливо следовать ему, очищает сердце и ум, поскольку начинает определять всю нашу жизнь, включая в себя как многое, так и малое, и приводит душу к спасению. Вот несколько правил в помощь для духовной практики:

1. Тщательно трудись над стяжанием смирения.
2. Постоянно следи за сердечным вниманием и храни целомудрие.
3. Различай всегда только свои недостатки и избавляйся от них.
4. Избирай во всех действиях лишь то, что приносит благодать.
5. Не оставляй без внимания даже самое незначительное.
6. С людьми всегда и во всем будь добрым и самоотверженным.
7. Никогда не трать попусту драгоценное время своей жизни.

Таким образом, учитывая изложенное, следует всеми силами совершенствоваться в искусстве борьбы с помыслами. Если ограничиваться только лишь практикой стяжания непрестанной молитвы, не заботиться о приобретении смирения и не трудиться над очищением сердца, трудно достичь мастерства в тяжелейшей борьбе с помыслами и обрести спасение. Тот же, кто тщательно изучил и вобрал в себя эти наставления, не будет побежден ни одним помыслом.

Прежде всего, если отдавать всю силу борьбе с помыслами, неуклонно следуя по пути смирения, твое сердце всегда будет очищаться и все помыслы покорятся; поскольку же все тело станет послушным в результате поста и поклонов, покорятся все телесные искушения; и далее, если сердце целиком сольется со смирением, в него войдет непрестанная молитва. Достигнув такого состояния, становишься непобедимым в борьбе с помыслами и все это, в конце концов, приведет к чистоте сердца, которую возлюбил Христос: «Блаженны чистые сердцем, ибо они Бога узрят» (Мф. 5:8).

И еще, в широком смысле, благодаря победе над помыслами становится возможным содержать в порядке свой ум и тело, оказывать помощь людям в исправлении их жизни и достижении спасения, укреплять единомышленников в целомудрии и нравственной чистоте и поддерживать благочестие; на всех этих путях достигается неуязвимость перед злом, укрепляется дух и сердце, прославляется имя Божие.

Даже если пишется о сражении с одним помыслом, следует воспринимать это как битву с десятками тысяч помыслов. В отношении этого искусства нужно особо подчеркнуть, что стоит в духовной жизни хотя бы немного отклониться в сторону, как правильное направление теряется полностью, при этом подвизающийся вступает на неверный путь самочиния и непослушания. Невозможно постичь путь борьбы с помыслами, лишь просмотрев здесь написанное. Не следует изложенное здесь воспринимать лишь как книгу для чтения; неверно будет заглянуть в нее и не задуматься, не начать ею заниматься; не стоит и просто подражать написанному, пуская практику на самотек без совета с духовным Отцом. Те положения, что написаны, нужно непрестанно применять к себе, достигать в них мастерства и умения под руководством опытного Старца.

Всегда и везде во главу угла ставь постоянную исповедь своему духовнику и причащение Святых Христовых Таинств.

Никогда не оставляй земных и поясных поклонов с крестным знаменем и чтением Иисусовой молитвы. Количество поклонов должен определить духовник.

Во всякое время сердечное внимание должно быть непрерывным, не позволяя ему уклоняться, держи его в сердце, которое должно оставаться спокойным; тщательно следи за тем, чтобы такое состояние не нарушалось ни на мгновение.

В любых обстоятельствах старайся не терять сердечное внимание, пусть сердце нисколько не спешит, не переполняй его помыслами; пусть оно будет мягким и смиренным, но в действительности тогда оно и будет сильным; не открывай сердце никому, кроме духовного Отца. Будь всегда искренен и правдив, никогда не позволяй сердцу поддаваться гневу и плотским похотям. Внутренность сердца не должна замутняться помыслами, страстями и желаниями. И в это пространное место надлежит вводить и сохранять там непрестанную молитву Иисусову. Чрезвычайно важно неуклонно совершенствовать свое молитвенное делание и сердечное внимание – так твое сердце начнет очищаться. Хотя бывают обстоятельства, когда тебя одолевают тысячи разных дел и помыслов, тем не менее следует всегда сохранять непрерывное сердечное внимание и молитву.

Относительно слежения за поведением своего тела: не поднимай высоко голову, не наклоняй ее в сторону; глаза не должны бегать, не морщи лоб; зрение пусть не переходит с одного на другое, сохраняй спокойный, сосредоточенный и внимательный ко всему взгляд. Держи спину прямой, живот не распускай, пусть живот всегда стянут поясом. В повседневности тело нужно держать, как в духовном бою, а в духовном бою – как в повседневности.

Сосредоточить взгляд означает держать глаза полностью открытыми, не щурясь, а внимание удерживать в сердце. Внешне мы следим за всем, что происходит вокруг нас, а внутренне следим за движением мыслей, подступающих к сердцу, чтобы отразить их молитвой. Важно также видеть все, что происходит вне и внутри сердца, не уклоняясь в ту или иную сторону. Нелегко пытаться усвоить сердечное внимание в спешке, такой навык приходит с годами. Хорошенько запомни все здесь написанное, привыкай к сосредоточению внимания в повседневной жизни, ни при каких обстоятельствах не позволяй уму оставить внимание или уклониться от него.

В искусстве борьбы с помыслами тщательно избегай жестокости и упрямства. Жестокое и упрямое сердце – мертвое сердце. Смиренное и доброе – живое сердце. Ибо путь спасения – это смирение и самоотречение, а путь заблуждения – гордость и саможаление.

Что бы ты ни делал, следи за тем, чтобы не оставлять сердечное внимание и молитву. Глубоко познав путь борьбы с помыслами, станешь пользоваться им свободно. Для правильного действия молитвы следует молиться смиренно и спокойно, без восторженности и напряжения. По Афонской традиции Иисусову молитву можно читать короче: «Господи Иисусе Христе, помилуй мя». Запомни в целом одно правило: для овладения искусством борьбы с помыслами необходимо безпрестанно очищать сердце Иисусовой молитвой. Чтобы стремиться к Спасению, мы всегда должны осознавать свое греховное состояние. Глубоко вникай в свое сердце, и, обретя непрерывное сердечное внимание и безпрестанную молитву, сможешь побеждать помыслы и страсти в любых обстоятельствах.

Когда молитва начнет прививаться к твоему сердцу, не упускай из виду одно – очищения сердца возможно достичь только при полной победе над помыслами. В то время, как помысл наступает на тебя, отбиваешь ли ты его, сопротивляешься ему или он пленяет тебя – во всем этом содержатся возможности его поразить. Если ты думаешь только о том, чтобы уклониться от него или убежать, то этого недостаточно, чтобы уничтожить его. Что бы ты ни предпринимал, думать следует только о способах уничтожения помысла Иисусовой молитвой, смирением и постом.

Отражение злого помысла

1. Отражение злого помысла происходит единым духом – в полной собранности ума; сосредоточь внимание на сердце, соберись с духом – не устрашайся, не отступай от злого помысла ни на пядь, пока он не успел проникнуть в твое сердце и пленить его. Не поддаваясь натиску помысла и не уступая ему, немедленно отражай его Иисусовой молитвой, со смирением и упованием на помощь Божию. Единым духом – значит, мгновенно отражать нападение зла молитвой так, чтобы злой помысл не успел ни пленить твою волю, ни увернуться от молитвы, ни рассеять твое молитвенное усилие. Хорошенько изучи этот способ, всегда будь бдителен и готов поразить зло Иисусовой молитвой в мгновение ока, как только оно приблизится к тебе.

Когда бы к тебе ни приближался помысл, не следует напрягать свое сердце, напротив, храня смирение и оставаясь спокойным, сосредоточь внимание в сердце и смело говори молитву: не бойся встретиться со злым помыслом лицом к лицу, как с врагом, призови со смирением имя Божие и четко и внятно произноси слова Иисусовой молитвы. Для этого необходимо умение. Отдай Богу все свое сердце, усердно трудись – и Бог никогда не подведет тебя.

Злой помысл нападает, нападаешь и ты, но он парирует твои молитвы – будь упорен, когда противостоишь в молитве помыслу. Упорство означает то, что твою молитву трудно рассеять, а не то, что ты наступаешь с большой силой.

Есть метод непрерывной молитвы в мысленной брани, когда сила у обеих сторон равная. Если намеренно применять этот метод, враг изменит свои действия. А когда враг принужден изменить свое нападение, возникает много возможностей достичь победы. Если в мысленном сражении у тебя будет твердое намерение заставить врага отступить, ты быстро победишь. Поэтому никогда не следует забывать об обучении и стяжании непрестанной молитвы.

Если в мысленной брани ты зажат врагом со всех сторон и нет никакой возможности молиться от недостатка духовных сил и умения, тогда пиши молитву Иисусову в тетради. Храни эти записи, ибо они – твои помощники в брани с помыслом. В случае усталости тела и ума или когда молитва плохо идет, этот способ очень хорош. Пользуйся им лишь тогда, когда убедишься, что сил сражаться с помыслом уже не осталось.

2. Бывают моменты, когда приходится сражаться против нескольких помыслов сразу. Собери все внимание в молитве и держи ее в сердце. Когда помыслы нападают, смотри, какой помысл нападает первым, какой потом, и определи быстро, какой помысл более сильный. Не мешкая, тут же обрати молитву против первого, держи внимание в сердце, чувствуй последовательность, в которой нападают помыслы – ждать здесь очень вредно. Храни непрестанную молитву и, по мере приближения помыслов, мужественно стой против них и целиком сосредоточься в молитве, парируй их действия, сам нападай молитвой на приблизившиеся помыслы, старайся их рассеять.

Смотри на нападающие помыслы как на одно целое, связанное воедино, и, когда увидишь, что ряды их расстроены, смело наступай и уничтожай их молитвой, в то же время не упуская их из поля своего внимания. Когда помыслы смешались, нет никакой пользы в том, чтобы отступать. Так же не стоит ожидать, что будешь уничтожать помыслы по мере того, как они будут приближаться. Ощути заранее их действия сердцем, узнай, как их нарушить – тогда победишь. Когда только это возможно, старайся смешать помыслы и сгоняй их в одну кучу. Когда будешь в состоянии делать это, тебе станет легко обходиться как с одним, так и со множеством помыслов. Внимательно изучи это и старательно тренируйся.

Понимая, как трудна и тяжела мысленная брань, понимаешь и то, насколько ценна и важна совершенная непрестанная Иисусова молитва – то, что открывает путь к истинному смирению и чистоте сердца в целом. Сущность и действие непрестанной молитвы передаются изустно. Прилежи к духовной жизни и советам своего Старца всем сердцем и узнаешь, как побеждать.

3. Когда подвергаешься мысленной брани, а враг все наносит удары, собери свою волю и не уступай. Волевое отражение натиска дурных помыслов – это не то, что делается с большой силой, а только с полной собранностью и сосредоточенностью ума в молитве. В зависимости от того, какие приходят помыслы – блуда, раздражения, ропота или осуждения, отражай их непрерывной нерассеянной молитвой, но следует помнить, что быстро реагировать молитвой на любой помысл важнее, чем просто его отбить. Особенно это касается очень коварных и подобных смертельному яду помыслов блуда, где промедление подобно смерти. Быстрая реакция на злой помысл дает преимущество во времени, и тот, у кого это преимущество, получает возможность в итоге полностью одолеть помысл.

4. Тот, кто укрепился в практике, именуемой сердечное внимание, наверняка добьется победы над помыслами. Нужно сказать, что, не трудясь усердно над стяжанием смирения, трудно достичь сердечного внимания. Усиленно же над этим работая, приведи сердце к смирению и чистоте и будешь легко побеждать помыслы. Обучение исполнению Евангельских заповедей, буквально до крови, есть способ становления на истинный путь смирения. Отдавая всего себя очищению сердца Иисусовой молитвой, следует всецело предаться стяжанию смирения, а для этого требуется большое мужество и решимость.

Изучая искусство борьбы с помыслами, ты на деле увидишь, как все тело станет легким и послушным от поста и поклонов, познаешь работу своего ума, все дела будешь совершать без затруднений. Благодаря очищению сердца, станешь побеждать любое количество помыслов, через смирение достигнешь понимания доброго и злого, научишься различать действия благодати и безблагодатные энергии. Сражайся с врагом, вбирай в себя одно за другим преимущества искусства борьбы с помыслами, не давай отдыха сердцу, убери из него торопливость. Когда трудишься в послушаниях, помни о добродетели сердечного внимания и молитве; с каким бы помыслом ни приходилось сталкиваться, узнавай его сущность, – так постепенно научишься быстро распознавать приближающиеся помыслы.

Внимательно задумайся над этим: обучаться искусству борьбы с помыслами – доблесть для монашеского духа: вчера и сегодня – побеждать себя, завтра – побеждать слабые помыслы, а потом – сильнейшие, причем следует постоянно следить за тем, чтобы твое сердце ни на мгновение не сворачивало с духовного пути спасения. Сколько бы помыслов ты ни победил, если это развивает в тебе тщеславие или ты надмеваешься над другими монахами, то это не истинный путь. Если достоинства этого искусства вошли в твое сердце, ты должен стать способным побеждать множество помыслов сразу. Таким образом, обретя благодать и мудрость в искусстве борьбы с помыслами, воспримешь путь смирения для больших и малых дел. Старайся не спешить – чтобы этим овладеть, нужны многие годы тренировки и духовной закалки.

5. Прежде всего, многие люди излишне легко представляют себе суть искусства борьбы с помыслами: либо они тщатся победить помыслы одним движением четок и обрести победу, всего лишь несколько раз повторив молитву. Либо же думают, что победа решится за счет того, кто быстрее будет читать молитву, как если бы они болтали с приятелем, верят в то, что преимущества будут у того, кто больше прочтает молитв; они практикуют определенные позы, удерживают дыхание, сидят на скамеечках, видя превосходство в этих приемах.

В схватке с помыслами огромной силы, где решается твоя судьба, четко знать дорогу к победе – вот путь искусства борьбы с помыслами. Побеждать десять помыслов или тысячу помыслов – какая разница здесь, на суровом пути борьбы с ними? Поэтому, взяв на воору-

жение сердечное внимание и непрестанную молитву, представляя себе тактику и умелость противников, их силу и слабость, можно обрести достоинства и мудрость мысленной борьбы с помыслами, достичь искусства побеждать их безчисленное количество, обрести спасение и стать верным воином Христовым.

Если ты считаешь, что во всем мире есть только Бог и ты, способный с Его помощью достичь победы в борьбе с помыслами, если подвизаешься днем и ночью, непрестанно совершенствуя свое внимание и молитву, то ты обретешь спасение в Боге и способность помогать людям в Духе Святом, станешь носителем Христовой благодати – а это и есть та сила Божия, посредством которой воин Христов постигает и исполняет Истину Евангелия.

Обороняясь от помыслов, если есть возможность, не находишься в толпе, пребывай чаще в церкви, если есть святые мощи – возле мощей. Гони врагов к святыням, к Евангелию, к кресту, не позволяй дурным помыслам укрепиться в тебе, ограждай себя крестным знаменем. Во всех случаях нападения врага следует использовать преимущества места, где помыслам трудно действовать. Правильно выбранное место помогает победе.

6. В молитвенной практике нет выбора – или мы управляем умом, или ум управляет нами. Победа в борьбе с помыслами достигается привлечением милости Божией и мудростью в искусстве борьбы с мысленным врагом. Когда ты решаешь действовать против приближающегося помысла первым, будь внимателен и совершай молитву быстро и не колеблясь. Оставь при себе некоторый запас духовных сил. Так же твой ум пусть будет предельно собран; в начале, в середине и в конце сражения с помыслом твое сердце должно превосходить врага верой и упованием на Господа Иисуса Христа и твердым желанием добиваться победы в любых обстоятельствах.

Когда враг действует против тебя и кружит возле твоего сердца, делай вид, что не воспринимаешь этого всерьез, затем симитируй слабость, и когда враг подступит вплотную, внезапно отступи от него, дав ему понять, что ты поддался его натиску и решил впустить его в свое сердце; увидев, что помысл ослаб, немедленно нападай внимательной непрестанной молитвой – то есть, начинай молиться в полной собранности духа и с полным вниманием к словам молитвы, произносимым в сердце – и победишь. Опять же, когда враг устремляется на тебя, а ты нападаешь на него с еще большей силой, то нарушаешь его натиск – и тем самым добиваешься победы над ним.

Когда враг с силой и быстротой бросается на тебя – действуй уверенно и спокойно, с упованием на Господа: подпусти помысл близко, и сокрушай его молитвой непрерывно и решительно, неуловимым для злого помысла натиском и молитвенной собранностью; если же враг нападает медленно, без спешки, то молись намного быстрее обычного и, когда помысл приблизится – быстро наступай молитвой, следи за реакцией врага – и победишь. Эти способы были рекомендованы в древности некоторым мужественным подвижникам, но в них есть и опасность для неопытных.

Трудно во всех подробностях писать о значении этих действий. Все записанное здесь следует воспринимать как общие замечания о приемах мастерства в искусстве борьбы с помыслами. Следует заметить, что преимущества разнятся в соответствии с обстоятельствами; тебе вовсе не следует обязательно всегда действовать первым, однако, в целом это желательно, тогда твое молитвенное действие и полная собранность сердечного внимания поставят мысленного врага в положение обороняющегося. В любом случае эти действия являются средством, с помощью которого обретается сердце, стремящееся только к победе над помыслом и к совершенной чистоте.

7. В решающих поединках за свое спасение с сильными злыми помыслами особенно плохо, когда враг заставляет тебя подчиняться его злой воле, следовать его приказаниям. Всегда следует подчинять помысл своей воле, а не наоборот. Ты должен ясно себе представлять, что сделает в следующий момент нападающий на тебя помысл. Для монахов при поединке с

помыслом важно знать все его замыслы, что бы тот ни предпринимал, видеть то, что он еще не сделал; когда враг собирается нанести удар, сдержать его молитвой еще до того, как он начнет наступать, не позволять ему продолжать наступление и пленить твое сердце – в этом смысл хранения его от подчинения злему помыслу. Не опасайся атаки мысленного врага – опасайся заметить это слишком поздно. Особенно важно в борьбе с помыслом – не давать ему возможности управлять тобой. Однако такое стремление постоянно сдерживать натиск помысла есть дух обороны. Прежде всего ты должен сделать необходимое – собрать все свое внимание, держать непрестанную молитву и одновременно, в то время как помысл будет стараться проникнуть в твое сердце и подчинить твою волю – упреждать его действия, сдерживать его, чтобы все его усилия ни к чему не приводили – это и есть высшее достижение в практике борьбы с помыслами.

8. Для того, чтобы правильно, по-Евангельски, прожить жизнь, следует иметь душевные силы и решимость. Знать силу приближающегося помысла, возможности собственных духовных сил – это то же, что для умелого капитана провести свой корабль по морскому пути. Только преодолев морское пространство, войдя в порт и став к причалу, можно вновь чувствовать себя спокойно. Учись выявлять слабости врага и получать превосходство, а это в значительной мере делает возможной быструю духовную победу.

Всегда сосредоточивайся на том, как наверняка победить мысленного врага и сражайся, используя упреждающие действия. Всегда следует действовать не так, как враг предполагает; следует знать время подъема и спада у помысла и захватывать инициативу. Чем чище будет твое сердце, тем лучше ты будешь использовать благоприятные для тебя возможности сокрушить злой помысл.

Часто враг в большом сражении с тобой за твое сердце наступает лишь после того, как выпустит свои стрелы – первые мелкие разрозненные помыслы, чтобы смутить тебя и отвлечь внимание. Мелкие помыслы увлекают нас либо в прошлое, либо в будущее, а злобные сильные помыслы гнева и блуда пытаются убить нас сразу. Дух атаки на зло состоит в том, чтобы провести ее в то время, как враг обстреливает тебя мелкими помыслами. Быстрым молитвенным наступлением сделаешь его стрелы безсильными. Враг использует различные средства нападения, ты же не устрашайся, воспринимай это естественно, «наступая» на все то, что он предпринимает – в этом дух победы воина Христова.

Если ты будешь отвечать одной единственной молитвой на каждый помысл врага, получится просто обмен ударами, и дела не будут продвигаться. Ты должен ударить по врагу непрестанной молитвой в тот самый момент, когда он собирается совершить нападение, как бы наступая на его натиск и не позволяя ему напасть во второй раз. «Наступать» – совсем не означает суетиться и торопиться; наступают собранным духом и, разумеется, с тем, чтобы не позволить помыслу снова пойти в атаку. Одним словом, речь идет о том, чтобы в мысленном поединке с помыслом всегда быть первым в наступлении. Хотя и говорится, что с помыслом нужно кончать единым разом, это не означает, что следует поспешно на него бросаться; необходимо его мгновенно подавлять непрестанной Иисусовой молитвой и силой благодати Божией, которая приходит к тем, кто самоотверженно борется за чистоту сердца.

В духовной брани также чрезвычайно важно подавлять врага до тех пор, пока не уловишь момента его ослабления. Если упустить это мгновение потери его крепости, он может восстановить свои силы и с еще большей яростью атаковать тебя. В поединке с помыслом наступает миг, когда тот начинает истощать свою энергию и разрушаться. Если пропустишь это мгновение, враг может восстановить силы, обрести крепость, и с ним уже ничего не поделаешь. Подавлять помысл и атаковать его следует со всей силой духа и сразу. Действуй так, чтобы мысленный враг уже не поднялся. Следует хорошенько понять значение этого действия. Без него приходится долго возиться и можно снова запутаться.

9. Если ты поставишь себя на место врага, то увидишь, что он втайне ощущает злобную беспомощность от того, что все в мире обращается против него, несмотря на его отчаянные усилия изобразить повелителя душ. В этом его слабость и в этом заключен глубокий смысл. Обычно думают, что враг чрезвычайно силен и придают большое значение защите, занимая положение постоянной обороны. Но если хорошо знаешь приемы борьбы с помыслами, представляешь, как победить противника и надеешься на помощь Божию, нет оснований для беспокойства. Если же будешь думать, что встретился с тем, кто очень силен и искусен в бранях, кому невозможно противостоять, то утратишь веру в помощь Божию и обязательно будешь побежден.

Бывает так, что когда ты сражаешься с помыслом, ты понял, что силы равны. Тогда следует изменить те способы, которые ты применял, и побеждать иными средствами. Следует как можно скорее изменить то, что применялось ранее, и побеждать врага способами, которых он не ожидает: можно вслух, громко читать молитву, или делать земные и поясные поклоны с Иисусовой молитвой, если позволяет обстановка, читать вслух Евангелие, или молиться, ходя по тропинке, или писать молитву в тетради или же исповедаться, если это возможно. Немедленно изменяй свою тактику борьбы с помыслом, определи его силу и добивайся победы посредством изменения приемов, находя самый подходящий.

Иногда может быть так, что ты не можешь понять намерений врага, который начинает тревожить твое сердце, находясь на некотором отдалении и нарушая мирное состояние твоей души. Покажи, что ты собираешься провести мощную молитвенную атаку, и сразу увидишь, насколько силен противник. Узнав же о его намерениях, сможешь победить с помощью различных соответствующих моменту средств. Когда помысл приближается (а увидеть приближение помысла до его сближения с сердцем – очень важно!) и ты не знаешь, что он задумал, сделай вид, что собираешься нанести ему удар молитвой – и он проявит свои намерения и свою сущность. Узнав их, применяй соответствующие приемы и непременно победишь. Но если промедлишь, потеряешь нужный момент и будешь побежден.

Меняй приемы, вырывай у противника инициативу, и победишь. Подавляй намерения врага соответствующими средствами, отстаивай со всей решимостью свое стремление к Божественной свободе, ведущей к победе, и овладевай инициативой.

Когда заметишь, что враг суетен, спешит в нападениях, старайся собрать воедино все свое безстрашие и невозмутимость духа. Затем действуй молитвой быстро и сильно, не отвлекаясь на помыслы и не подчиняясь их воздействию, стойко утвердись в непрестанной молитве собранным воедино сердцем, и сможешь победить.

Иногда в единоборстве с помыслом делай вид, что расслаблен и телом и духом, а затем, уловив ослабление помысла, быстро и сильно иди в наступление молитвой – и победишь.

Учись мгновенно наступать на врага в тот момент, когда он не в состоянии ничего предугадать; нападай первым, чтобы твое решение было преобладающим над действиями помысла – это очень важно для того, чтобы его одолеть.

Следует приближаться к помыслу сперва медленно, с внимательным рассмотрением его силы и слабости, а затем быстро атаковать молитвой; не давай никогда помыслу укрепиться и подчинить тебя его парализующему влиянию, усиливай расстройство помысла и ослабляй его своей собранностью в молитве – извлекай из этого преимущество и достигнешь победы. Все это следует глубоко прочувствовать сердцем.

10. Есть и другая тактика в борьбе с помыслом: делай нечто, что враг не ожидает – в неизвестном всегда таится угроза. Постигай его намерения быстро, как молния и извлекай выгоду из этой угрозы – так обретишь победу. Быстрота постижения намерений злой силы во многом зависит от чистоты сердца.

Если в схватке с помыслом ты никак не можешь на что-то решиться и твоя воля подавлена злой энергией помысла, прочувствуй чуждость и враждебность для души этого

помысла, узнай в этом состоянии, как не поддаться врагу, как победить его – и побеждай с помощью молитвы.

Когда ты противостоишь большой силе, которую трудно атаковать – хорошенько рассмотри помыслы и наступай молитвой на главный помысл. Уничтожив главный помысл, уничтожишь и дух главных сил врага. Однако и тогда, когда устранены сильнейшие помыслы, необходимо атаковать остальные помыслы и победить их.

Очень важно не давать врагу быть хоть в чем-то уверенным в отношении нас. Расстраивай натиск помысла тем, как будто собираешься сделать то или это, двинуться туда или сюда, быть быстрым или медленным; выйдя из оцепенения, которым враг парализует твою волю, расстроив его натиск непрерывной нерассеянной молитвой, сразу поймешь, как его победить. Воспользовавшись расстройством и ослаблением натиска помысла, сможешь свободно победить – в этом и состоит дух поединка с помыслом.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.