

МОНАХ СИМЕОН АФОНСКИЙ

ИСКУССТВО
БОРЬБЫ
С ПОМЫСЛАМИ



монах Симеон Афонский

Искусство борьбы с помыслами

«Индрик»

2011

УДК 2

Афонский м.

Искусство борьбы с помыслами / м. Афонский — «Индрик»,
2011

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.

УДК 2

© Афонский м., 2011

© Индрик, 2011

Содержание

Глава 1. Низвержение зла	6
Простые и злые помыслы	6
Смирение – основание для борьбы с помыслами	8
Правило в помощь для духовной практики	9
Конец ознакомительного фрагмента.	11

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 предлагая 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 подвижающийся 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 знамением и чтением Иисусовой молитвы. Количество поклонов должен определить духовник.

Во всякое время сердечное внимание должно быть непрерывным, не позволяй 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 несколько 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 замутниться помыслами, страстями и желаниями. И в это просторное 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.

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.