



# ВОСПИТАНИЕ ДУХА ВОИНА

Александр Нотин

**З**ачем современному образованному человеку знать свою душу? И надо ли? — Конечно, надо. И не просто надо, а жизненно необходимо. Знание это для человека нынешнего времени чрезвычайно важно и спасительно. Почему? Говорят: чужая душа — потёмки. Однако нетрудно убедиться, что человеку и своя душа плохо известна. Великий учитель Православной Церкви Иоанн Златоуст говорил: «Вот, старый я уже, а до сих пор не знаю, что такое душа». Нам представляется, что человеческая душа, во-первых, уникальна. Она — целая вселенная со своими кометами и чёрными дырами, с новыми звёздами-гигантами и галактиками. С другой стороны, она — как нераспустившийся цветок. Душа содержит в себе гигантский потенциал, хранит точную информацию о жизненном предназначении человека, каждого в отдельности, о его талантах, способностях. Она — кладёзь колоссального жизненного опыта и знания.

К сожалению, современная цивилизация всё больше и больше уходит от знания человека о самом себе, и из-за этого человек слабеет. Он как тот нищий, что сидит на паперти и просит копеечку, а под ним — сундук с золотом. Мы стремимся повернуть своего слушателя лицом в этой проблеме. Напомнить не только о том, что душа есть и что она требует к себе постоянного внимания и заботы, но и подсказать, как Святые Отцы Церкви учат бережно и умело заботиться о своей душе, чтобы ей, как минимум, не навредить, а ещё лучше — укрепить её, очистить и оздоровить.

Этой задаче как раз и посвящена целая серия наших семинаров, и каждый сможет сам применить полученные знания и воспользоваться теми упражнениями, которыми мы сопровождаем наши занятия. Не будем забывать, что именно душа — «внутренний человек» — это центр двухсоставного (духовного и телесного) человеческого естества. И от его состояния зависит то, насколько успешно человек будет преодолевать те вызовы, угрозы и испытания, которые ему неизбежно придётся встретить на своём жизненном пути.

## Пояснения наставнику

- Оптимальный состав группы — не более 10–15 человек. Состав более или менее постоянный. Подключение к группе новых участников после 3–4-го занятия нежелательно, так как это может нарушить системность и последовательность обучения, строящегося по принципу «от частного — к общему и от простого — к сложному».
- Средняя продолжительность занятия — 25–30 минут.
- Время — до или после физической тренировки — выбирает сам наставник, сообразуясь с конкретными условиями.
- Содержание, последовательность и структура занятий выстроены в духе Православия и русской воинской традиции. Семинары, тем не менее, открыты для всех, кто проявляет интерес к подобной тематике.
- Участникам семинара полезно иметь на занятиях небольшие блокноты, где они смогут не только делать замечания по ходу

занятий, но и фиксировать свои впечатления от применения полученных знаний. Эти записи, по желанию участников, могут быть использованы для дальнейшего совершенствования учебного курса...

### Занятие 1. Вводное

*Что такое душа. Способы укрепления духа у разных народов перед боем. Причины силы духа в России. Значение духовной подготовки*

Наставник:

— Что такое человеческая душа? На этот вопрос мы, как правило, получаем противоречивые, сумбурные и неточные ответы. Между тем состояние души очень важно в любой момент жизни человека. А какое огромное значение оно имеет в боевых искусствах всех стран, времён и народов! Возьмём, к примеру, боксёра, которому накануне чемпионского боя звонят домой с угрозами ему самому и его семье. Если такой боксёр не имеет соответствующей профессиональной духовной подготовки, его дух может быть сломлен. После бессонной ночи и страшных терзаний он выйдет на ринг практически уже побеждённым, хотя изначально, может быть, и считался фаворитом. Во всех восточных школах единоборств такими навыками, как бесстрашие, умение концентрироваться, принимать быстрые и точные решения, пребывать в настоящем и т.д., уделяется не меньше времени, чем освоению техники боя. Известны случаи, когда величайшие мастера кун-фу, дзюдо, карате, джиуджитсу и других видов единоборств присваивали высшие ранги мастерства даже средним ученикам, если тем удавалось преодолеть страх смерти.

В разных культурах и традициях по-разному преодолевался страх смерти. Японские самураи, например, ежедневно медитировали, представляя себе тот или иной способ ухода из жизни: падение со скалы, гибель от меча, огня и т.д.

Скандинавские викинги непосредственно перед боем употребляли в пищу галлюциногенные грибы, в частности мухоморы, чтобы подавить в себе инстинкт самосохранения. Даже в русской традиции перед боем солдату полагается 100 грамм фронтовых, чтобы притупить волнение от предстоящего сражения. В странах

исламского мира с давних времён воину внушается, что после смерти его душа переселится в райские кущи, где он получит те удовольствия и наслаждения, которых не знал на земле. Кстати, эти же аргументы используются и сегодня при подготовке террористов-смертников. Все эти практики и техники так или иначе адресованы не к телу, а к той внутренней сущности, к тому внутреннему «я», которое в разных традициях именуется по-разному, но в целом обозначает человеческую душу. Это естественно, ибо именно в душе формируются как страхи, так и чувства, и мотивации, позволяющие преодолеть даже страх смерти. Когда воин-герой с гранатой бросается под танк и подрывает его и себя, его душа обретает способность возвыситься над животным ужасом.

Суворовские чудо-богатыри, одержавшие тридцать девять великих побед и не потерпевшие ни единого поражения, превосходили врага не только своими воинскими навыками и гением прославленного полководца, но и силой духа — индивидуальной и коллективной. В суворовских войсках не использовались мухоморы или приёмы японской медитации. Наука побеждать, основателем которой стал генералиссимус Суворов, целиком и полностью основывалась на православных традициях русского народа. Суворовские войска перед сражениями постились и причащались, в результате чего воины целиком веряли свои души Господу Богу, облакали себя в чистое бельё и утром шли на врага с твёрдой верой в то, что «двум смертям не бывать, а одной не миновать», что «Бог не выдаст, свинья не съест», что абсолютной смерти не существует, а погибший в бою за Родину спасётся для вечной жизни. Ведь, по словам Спасителя Христа, нет большего подвига любви, и, следовательно, воздаяния за гробом, как ежели кто положит душу свою за други своя.

Да, многие погибали в тех сражениях, но ведь жизнь человеческая конечна, и ещё апостол Павел сказал, что однажды каждому положено умереть, а потом будет суд. Суворовские богатыри шли в атаку с твёрдой и безусловной уверенностью в том, что Господь примет их души в горних Своих селениях и упокоит вместе со святыми. Эта уверенность позволяла их душам преодолевать страх



смерти и получать спокойствие в самых сложных и отчаянных ситуациях. Приведём такой пример: однажды в одном из сражений в рядах суворовских войск возникла паника, и часть солдат обратилась в бегство. Заметив это, Суворов поскакал вровень с бегущими солдатами, приговаривая: «Так, братцы, так их, заманивайте». Солдаты начали прислушиваться, не понимая, что к чему. Но постепенно успокоились, и когда генералиссимусскомандовал: «Стой! Примем же их в штыки!», — солдаты дружно развернулись и не ожидавший такого поворота событий противник был молниеносно разгромлен. Кто подсказал Суворову это гениальное решение? В каких учебниках оно содержится? Такое озарение приходит только свыше от Бога, и только в душу, молящуюся Господу о помощи.

Достижение таких высоких состояний не приходит само собой, но требует специальной подготовки — не в области тела, а в области души. Эта подготовка подразумевает как получение определённых знаний, касающихся происхождения и функции души, её свойств и способностей, её судьбы в этой, земной, жизни и после смерти, её ответственности перед Богом, так и обретение необходимых навыков по работе над собственной душой, общения с нею и максимально эффективного использования тех потенциалов и ресурсов, которые в ней изначально заложены. Кое-кто может возразить: а не раздвоение ли это личности? Не ведёт ли всё это к шизофрении? Можно ли общаться со своей душой? Ответ Святых Отцов, просвещённых самим Господом, однозначен: не только можно, но и нужно. Впрочем, об этом мы ещё поговорим. Особо важен тот факт, что многие из нас, современных людей, к сожалению, не только не умеют пользоваться этими возможностями, но порой даже и не знают ни того, что есть душа, ни того, какими замечательными возможностями она располагает. Именно этим — изучением свойств души и обретения навыков её оздоровления — мы и займёмся на наших семинарах.

И будем помнить, что духовная подготовка имеет не меньшее, а возможно, даже и большее значение при формировании бойца, чем, собственно, сама техника и боевой опыт.

## Занятие 2. Знакомство с «внутренним человеком»

*Два человека в одном — что это такое? Природа «внутреннего человека». Источники страданий и способы их преодоления*

Наставник:

— В разных традициях сформировались разные представления о человеческой душе. Но нигде так полно и точно не описана человеческая душа, как в православном вероучении. Только Православие говорит о душе как о «внутреннем человеке». При этом термин «внутренний человек» — это не аллегория, не метафора, не некий абстрактный образ, а очень точное изображение самой сути того предмета, о котором идёт речь. Наша традиция утверждает: каждый человек состоит из двух частей, двух составов, или ипостасей. Первая ипостась — это всем нам знакомое, физическое тело, или, иными словами, «внешний человек». Вторая ипостась — это незримое, тонко-вещественное внутреннее тело, или «внутренний человек». Православие утверждает, что оба эти человека сосуществуют в нашем теле неслитно и нераздельно. Неслитно, поскольку они имеют различную по плотности и некоторым другим характеристикам природу, а значит свойства и запросы. Нераздельно, ибо до момента физической смерти они существуют в единстве и их невозможно разлучить друг с другом. Разлучение происходит в тот момент, когда душа исходит из тела, а тело, лишённое источника жизни, предаётся земле.

Чрезвычайно важно запомнить, что речь здесь идёт именно о разных по свойствам телах, внешнем и внутреннем. Не по природе (природа того и другого тела — материальна, хотя и по-разному), а по свойствам. Хотя одно из них воспринимается пятью органами человеческих чувств, а другое в силу своей тонкой материальности не воспринимается ими непосредственно, оба они имеют одну и ту же форму. Оба имеют одни и те же контуры человеческого тела. Святые Отцы, которым было дано Богом видеть внутреннюю природу человека, его душу, описывают нам «внутреннего человека» как некую мерцающую сущность, в точности повторяющую человеческую фигуру. Образом души они называют кровь. Напрягите воображение и представьте себе анатомическую

фигуру человека с ярко выраженной кровеносной системой, чтобы понять, что она действительно охватывает всего человека, и её контуры точно повторяют контуры физического тела. Различия между телом и душой, между внешним и «внутренним человеком», подчёркиваются также и их происхождением.

Если «внешний человек», согласно Библии, был сотворён Господом из «праха земного», из глины, то «внутренний человек», а точнее — его дух (свободный, волевой, разумный и неповторимый) — «от дыхания Божия». Отсюда — грубая вещественность первого и тонкая материальность и духовность второго. Поэтому первый идёт после смерти в землю, откуда и пришёл (правда, не навсегда, а временно — до воскресения), а второй — к Источнику всего сущего, к Богу.

А теперь зафиксируйте важный вывод. Во-первых, обладая разной материальностью, «внешний» и «внутренний человек» и живут по-разному. У них весьма разные запросы и потребности. В обычной жизни, не учитывая этого, мы практически оставляем нашего «внутреннего человека», нашу душу, без должного внимания и ухода. В результате она хиреет, слабеет, начинает болеть и страдать. Но, не имея возможности до срока разлучиться с телом, она продолжает пребывать в нём, общая о своём присутствии непрерывной и непреодолимой болью.

Как часто вполне здоровые физически и социально благополучные люди не могут найти себе места, испытывают стрессы, страхи и депрессии, мечтают по жизни, даже не понимая причины своих страданий. А причина кроется в болезненном состоянии внутреннего человека, в том, что мы своим невниманием и неумением сами довели свою же душу до состояния «бомжа». Вот он и вопит, вот и стонет, вот и подаёт сигналы бедствия. А что ему ещё остаётся делать? Именно этими вопросами, то есть изучением особенностей и запросов нашей души, получением навыков ухода за нею, мы и будем заниматься на нашем семинаре-тренинге, — заключает наставник.

А сейчас — небольшое упражнение. Суть его такова: утром после пробуждения надо поздороваться со своим «внутренним человеком», то есть с самим собой, и пожелать ему

(себе) доброго дня. Вечером проанализировать прожитый день с точки зрения того, что испытывал «внутренний человек» в результате своего общения с внешним миром: радость или огорчение, страх или покой и т.д. Это упражнение имеет двоякую цель: во-первых, обратить внимание, возможно впервые в жизни, на то, что внутри нас находится живая душа; и, во-вторых, обратить специальное внимание на то, какие ощущения и впечатления испытывает душа на протяжении прожитого отрезка времени. Ведь даже такое мимолётное обращение к душе может иметь для каждого из вас благоприятные последствия. Многие почувствуют облегчение, ощущение, пусть и кратковременное, покоя и мира на душе. Эти ощущения могут быть мимолётными, но они вполне закономерны, ибо «внутренний человек» получает некую толику внимания к самому к себе и благодарно откликается на это внимание.

### **Занятие 3. Возможности «внутреннего человека»**

*Феномен человеческой души, её бессмертие и огромные возможности. Как активизировать потенциал души. Соотношение души и тела*

Наставник:

— На сегодняшнем занятии мы более пристально всмотримся в нашего «внутреннего человека» и составим представление о его потенциале. Отмечу ряд важных моментов:

**1.** Душа человека — вечная. Она — ваша сущность. Душа — это вы сами, ваша личность во всём её богатстве и уникальности. Она рождается только один раз, оживляет тело, сообщает ему неповторимые черты личности и дальше живёт вечно. С чем это можно сравнить? С лучом фонарика, который зажигается однажды и светит в непроглядную бесконечную даль. Эту вечность невозможно охватить умом, как ни пытайся, но представьте себе такую картину: ваша душа попадает в тело, т.е. «внутренний человек» — во «внешнего», будучи бесконечно молодой. В отличие от тела, которое за 70–80 лет земной жизни (если повезёт) непрерывно стареет и дряхлеет, душа остаётся столь же юной, как и в момент рождения. Для неё срок земной



жизни — что капля в море. Мы хорошо знаем возможности тела. Оно достигает максимальной силы примерно в 30–35 лет, а затем начинает сдавать позиции. Профессиональный спортсмен, по статистике, в среднем улучшает свой исходный результат на 30–40%. Таков предельный потенциал тела.

Иное дело — душа. Наш «внутренний человек», обладает поистине неиссякаемым ресурсом. Однако незнание его возможностей и неумение ими воспользоваться из-за нашей общей греховности препятствуют нам в достижении поистине замечательных результатов. Скажу иначе: потенциал человека при задействовании максимальных ресурсов его души может вырасти не на какие-то жалкие проценты, а в разы.

Итак, представьте себе, что сегодня, когда вы только-только познакомились со своим «внутренним человеком», он у вас работает, дай Бог, на несколько процентов, от своей реальной мощности. В ходе наших занятий мы заметно повысим его КПД (коэффициент полезного действия). И вы это непременно почувствуете.

**2.** Есть ещё одно, не менее важное обстоятельство. В то время, как ваш «внешний человек» неизбежно сталкивается с таким неприятным финалом, как физическая смерть, и никому никогда не удаётся избежать этого финала, «внутренний человек» не знает понятия смерти. В момент смерти он разлучается, а ещё лучше сказать — как бы изымается из внешнего тела, чтобы, полностью сохраняя свою личность, продолжить жизнь в вечности. Смерти нет. Физическая смерть — понятие условное, хотя все мы боимся смерти, потому что живём больше телом, чем душой. Одно это понимание, одно ожидание вечной жизни может вселить в воина невероятный запас мужества и стойкости. В сущности, православная традиция воинской доблести в том и состоит, что солдат перестаёт панически бояться смерти. И не благодаря мухоморам или самообману, а в результате глубокой веры в Бога и собственное бессмертие. Конечно, чтобы достичь наивысших результатов в этом, как его называли Святые Отцы, внутреннем умном делании, надо войти под своды Православной Церкви, научиться верить и молиться (молитва — это общение с Живым Богом), участвовать в церковной жи-

ни, почувствовать вкус Православия. Для чего? Чтобы соединить вашу душу, вашего «внутреннего человека», с Богом Творцом, Источником неиссякаемых энергий, знаний и благ. Слово «религия» в переводе с латинского означает «связь». С Богом человек становится непобедимым. Суворов не уставал повторять: «Бог с нами — и победа будет за нами!» И ещё: «Русский солдат потому никого не боится, что Бога боится!» Кстати, великий полководец считал, что из духовно незрелого человека невозможно сделать настоящего воина. «Неверующего солдата учить, — утверждал он, — что ржавое железо точить». Конечно, истинная вера — это огромная высота, и достигается она великими духовными трудами, изменением себя, победой над своими дурными привычками и страстями. Но даже и такое, как у нас, начальное, простое понимание этих вещей тоже может принести серьёзные плоды.

**3.** Давайте задумаемся: сколько, как говорится, «по жизни» мы совершаем всяких глупостей, ошибок, принимаем нелепые решения, сколько раз поступаем неправильно или вступаем в ложные, а то и опасные отношения с другими людьми. Всё это происходит только потому, что наш «внутренний человек» закрылся от Бога, своим нездоровьем он мешает Богу приводить его в порядок, и его рецепторы, органы чувств, которые принято называть интуицией, попросту не работают или работают из рук вон плохо. Но разве Бог в этом виноват? Если не тренировать «внутреннего человека», не защищать его от внешних негативных воздействий, не питать его правильной духовной пищей, не лечить его, когда он болен, внутри нас постепенно, как уже говорилось выше, сформируется самый настоящий бомж — грязный, больной и смертельно испуганный инвалид. Но ведь именно на него, на «внутреннего человека», на нашу душу, в конечном счёте возложены ответственные задачи принятия решений, управления физическим телом и выбора жизненного пути. Физическое тело — ведь это, по сути, скафандр, своего рода одежда, которую Господь даровал Адаму после его грехопадения в раю. «Кожаные ризы» — так называли внешнее тело Святые Отцы Православия.

**4.** Наконец, давайте задумаемся ещё вот о чём. Каков главный смысл нашей жизни, и есть он вообще — этот смысл? Думаю, мало

кто из вас всерьёз размышлял на эту тему. Впрочем, оно и прощительно — по молодости. Но тянуть с эти невежеством долго нельзя. Получится себе во вред.

Смысл жизни не может быть в смерти. Он — только в жизни, причём богоугодной. Если бы существовала вечная смерть, как утверждают атеисты, то никакие моральные и нравственные устои, никакие тренировки, никакие достижения в любой области реального значения для нас уже не имели бы. Какая разница, сколько ты прожил и чего достиг, если за гробом ничего нет? Жизнь превращается в джунгли, а мы в зверей, призванных нападать или убежать. Нужно это нам? Достойно ли звание человека?

Иное дело, если за гробом нас ожидает отчёт за все наши дела на земле, суд Божий и вечная жизнь. Тогда все наши усилия, все силы нашего ума, воли и тела будут направлены на одно — укрепление здоровья «внутреннего человека», исцеление его от ранее накопленных греховных болезней, всемерное развитие его, чтобы, выйдя из «кожаных риз» тела, он мог достойно предстать Всеведущему и Всемогущему Судии, а не прятаться от Него, скрывая свои убожество и невежество.

Признаемся честно: всё внимание современного человека — и моё, и ваше — обращено на физическое тело. Души как будто и вовсе нет. В итоге мы просто вольно или невольно лишаем себя великих резервов и ресурсов, заложенных в душе. Мы совершаем ужасную глупость: вместо главного занимаемся второстепенным, а вечное обмениваем на временное. Мы не пользуемся дарованным нам шансом стать поистине «любимыми чадами Божьими», могучими воинами духа, достичь высоких уровней как образа, так и подобия Божьего. Характерно, что вся реклама, все средства массовой информации, всё, что вас окружает дома и на улице, всё так или иначе нацелено на улаживание тела, угождение ему. А где же внимание к душе? Вот о чём я вам сегодня хотел рассказать.

Вы меня спросите: «Как реализовать потенциал, заложенный в душе, как общая мощь человеческой личности может возрасти, если будет здоровый «внутренний человек»? Отвечу кратко. Давайте представим себе, что вы научитесь избавляться от 95 процентов тех страхов,

которые, как осы, кружат вокруг вас и терзают ваши ум и сердце. Вообразим, что мы перестали совершать 9 из 10 ошибок, которые обычно делаем в повседневной жизни. Да мы в этом случае горы свернём, потому что те колоссальные силы души и тела, которые были все потрачены на переживания страхов и совершение ошибочных поступков, будут сохранены, высвобождены на полезные дела икратно умножат нашу силу.

А выбор жизненного пути? Как обычно мы это делаем? Человеку надо двигаться в каком-то направлении. Но возможностей у него ровно столько, сколько градусов в окружности — ровно 360. Куда идти? Здоровый «внутренний человек» точно вам подскажет, куда двигаться, а куда нет, что делать, а чего лучше бы воздержаться, с кем поддерживать отношения, а от кого лучше бы отойти. Как часто по жизни мы прыгаем подобно котёнку, гонящемуся за солнечным зайчиком! На это тратятся гигантские силы, время, нервы, совершаются ошибки, которые потом приходится исправлять, тратя новые силы, время и нервы. Всего этого можно реально избежать, если обе ипостаси человеческого естества — тело и душа — будут развиты гармонично и окажутся в добром здравии и согласии друг с другом. Неплохая награда за духовные труды! Не так ли?

Завершая занятие, наставник предлагает ученикам новые упражнения.

### Упражнение 1

Попробуйте перед сном перелистать прошедший день и отметить те моменты, когда вы выходили из себя, гневались, злились, завидовали, боялись, или лгали, испытывали уныние или ревность. Все эти болезненные переживания и эмоции свидетельствуют о том, что в вашем «внутреннем человеке» не всё в порядке, в нём уже накопились недуги. По-настоящему здоровый «внутренний человек» почти не ведает этих состояний. Он как будто окружён плотной атмосферой любви и добра, защищающей его от негативных внешних воздействий. Душа его чиста и сильна, и грязь внешнего мира почти не прилипает к ней. С чем это можно сравнить? Пожалуй, с атмосферой, которая оберегает всех нас от тысяч метеоритов, ежедневно прилетающих из космоса.



## Упражнение 2

В порядке подготовки к следующему, четвёртому, занятию — мы будем учиться жить в настоящем — сделайте следующее упражнение. В течение дня несколько раз задайте себе вопрос: что плохого сейчас со мной происходит, и результаты отметьте в своих записных книжках. Сразу дам небольшую подсказку: с чем бы вы ни столкнулись, ваш ответ будет: «Ничего плохого».

## Занятие 4

### Умение жить в настоящем

Призрачно всё в этом мире бушующем.  
Есть только миг, за него и держись.  
Есть только миг между прошлым и будущим,  
Именно он называется жизнь.  
Л. Дербенёв

*Жизнь как мгновение. Цена настоящего и глубочайший смысл пребывания в нём. Как с помощью настоящего снять проблемы. Регулирование времени. Практические советы бойцу*

Наставник:


— Ребята, представьте себе обычную школьную деревянную линейку. На ней вы видите деления. Каждое деление — это мгновение прожитой жизни. Представили? Теперь я мысленно выбираю одно из делений. Пусть оно будет настоящим мгновением, тем, в котором мы сейчас находимся. Деления слева — прошлое. Его больше не будет. Деления справа — будущее, его тоже пока нет, оно ещё не наступило, и мы не знаем, наступит ли оно вообще. Прошлого уже нет, а будущее ещё не наступило. Есть только одно — настоящее мгновение. Таким образом, наша жизнь — это чередование настоящих мгновений. Мы переступаем с одного на другое как с кочки на кочку. Сколько времени мы проводим вне настоящего? У каждого по-разному, но в целом немало.

Находясь вне настоящего мгновения — в воспоминаниях о прошлом или в грёзах о будущем — мы утрачиваем контакт с реальной жизнью. Это не только болезненно, но и опасно. Верующие люди воспринимают это как разрыв связи с Богом и самой жизнью, ибо Бог есть Путь, и Истина, и Жизнь.

Мы уже говорили, что все восточные школы единоборств уделяют значительное внимание обучению своих учеников умению жить в настоящем. Но и наша православная воинская традиция считает это ключевым элементом боевой подготовки. Святые Отцы писали, что умение жить в настоящем есть несомненное достоинство православного человека. Но как этому научиться? Вот несколько способов:

**1. Молитва.** Как только вы начинаете творить, например, Иисусову молитву — «Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя, грешного» — вы возвращаетесь в настоящее, как бы далеко ни убежали ваши мысли в будущее или прошлое. Бог есть жизнь, Его можно встретить только в настоящем, и, следовательно, каждый из нас, призывая Бога в свою душу, соединяется с Ним и с настоящим мгновением. Бог есть любовь. В Его присутствии с человеком ничего плохого произойти не может. Помните наше упражнение, когда мы спрашиваем себя, что плохого сейчас со мной происходит? Ключевое слово здесь — «сейчас». Если вы ответственно отнеслись к моему заданию, то смогли убедиться, что каждый раз, когда звучал этот вопрос, вы признавали: «Ровным счётом ничего страшного!» Даже в эпицентре трагедии, катастрофы, несчастного случая человек нередко чувствует себя спокойно. Люди, пережившие тяжелейшие аварии, рассказывают, что в момент трагедии они ощущали безмятежность. Почему? В этот момент они находились в настоящем.

**2. Людям неверующим, скептического склада ума, я бы рекомендовал иное упражнение.** Только вы почувствовали, что ваши мысли-скакуны унеслись вдаль, в прошлое или в мечтательное будущее, займитесь чем-нибудь конкретным. Например, обратите внимание на окружающую вас природу, присмотритесь к деталям, к тому, как непосредственно и живо, не обращая на вас никакого внимания, ведёт себя птица или белка. Если рядом нет природы, помойте руки и полюбуйтесь каплями воды, стекающими с них. Любое конкретное дело, которым вы займётесь, вернёт вас в настоящее. Почему монахи не разрешают себе праздности и наряду с молитвой занимаются физическим трудом? Желание быть в настоящем — быть с Богом — одна из причин. Когда человек работает руками, ему трудно выпасть из настоящего мгновения.



Борьба и единоборства — тоже хороший способ пребывать в настоящем. Едва ли борец, или альпинист, или автогонщик, или глубоко-водный ныряльщик, в момент схватки со стихиями или противником думают о сложных взаимоотношениях с родственниками или о неприятностях на работе. Они целиком погружаются в настоящее мгновение, находят там невыразимый покой. Ровно по этой же причине любители экстремального спорта раз за разом обращаются к своим небезопасным увлечениям. Их тянет встреча с настоящим.

Средневековый японский мыслитель и философ Ямамото Цунэтомо в своей книжке «Скрытый в листве» отмечал, что человек, по-настоящему постигший сущность настоящего мгновения, больше не имеет в жизни никаких проблем. Пребывайте в настоящем, и большая часть негативных эмоций, включая сюда уныние, тоску, зависть, злость, отступят от вас.

**3.** Надо избегать рассеянных и неопределённых воспоминаний. Не меньше надо стонуться и погружения в мечты. Всё это выбивает нас из настоящего и стимулирует развитие иллюзий, страхов и комплексов, ещё один способ вернуться в настоящее — конкретно и целенаправленно обдумывать те или иные ситуации, те или иные проблемы. Не маяться в бесконечном круговороте несвязанных мыслей, а именно точно, остро, предметно обдумывать конкретные ситуации.

Пусть тренировка пребывания в настоящем станет вашим очередным упражнением. Попробуйте использовать один из предложенных здесь способов, и отметьте свои впечатления в блокноте. Обязательно зафиксируйте те ощущения, которые вы испытали, когда удавалось задержаться в настоящем. И наоборот, когда «путешествие во времени» увлекало вас прочь от настоящего.

Ещё одно маленькое замечание. С помощью настоящего мгновения вы можете даже регулировать время. Обратите внимание, что ожидание в очереди может стать мучительным, если вы позволите своему сознанию выхватить вас из настоящего и погрузить в несвязные и отвлечённые блуждающие мысли. Ожидание станет нестерпимым. Напротив, если вы вернётесь в настоящее и начнёте просто внимательно наблюдать, подмечая те или иные особенности

обстановки, размышляя о людях, которые вас окружают, или молясь, время в очереди пройдёт незаметно. Вместо получаса, который в отвлечённом, мучительном томлении может показаться тремя часами, вы ощутите буквально несколько минут. Таким образом, календарное хронологическое время может, просачиваясь через психику человека, растягиваться или сжиматься. Всё зависит от вашего восприятия, от вашей готовности и дисциплины пребывать в настоящем.

Можно сказать и по-другому: от трезвости, бдительности и здоровья вашего «внутреннего человека».

Настоящее мгновение бесконечно мало, тоньше острия иглы. Бойцу важно пребывать в настоящем не только когда он находится на ковре, но и когда он готовится к схватке или когда до схватки ещё очень далеко и он захвачен круговертью обыденной жизни. На самом деле вся жизнь — это схватка. И жить её надо, переступая с одного настоящего мгновения на другое. Тогда ты подойдёшь к моменту истины, к встрече с серьёзным соперником максимально сосредоточенным и подготовленным. Накануне схватки можно бесконечно колебаться, томиться, страдать, сомневаться, унывать и т.п., и тем самым истощать свои силы и нарушать сон, а можно сосредоточенно заниматься делами, спокойно тренироваться, переступая с одного настоящего мгновения на другое и, в итоге, во всеоружии подойти к решительному испытанию. Что толку убиваться по поводу того, чего может и не быть? Кому из нас известно будущее? Необходимо быть предельно сосредоточенным и спокойным, а для этого надо не покидать или, по крайней мере, стараться не покидать настоящее мгновение.

Ещё одно упражнение. Попробуйте на улице найти какой-либо одушевлённый объект, например, птицу на дереве. Остановитесь на минутку и понаблюдайте за ней. Только не отвлечённым, скользким равнодушным взглядом, как мы это обычно делаем, а адресно, пристально, заинтересованно. Между вами установится незримый контакт. Птичка тоже вас, конечно, заметит. Ваше нестандартное поведение её заинтригует. Этот контакт, с одной стороны, продемонстрирует вам суть настоящего мгновения





как приближения к Источнику Жизни, к Богу, который стоит за каждым своим творением, а с другой — возможно, научит вас искусству пребывания в настоящем. На какие-то мгновения вы почувствуете покой, умиротворение, тишину и ясность ума. Чем чаще вы будете повторять это упражнение, фиксируя себя на конкретном явлении или действии, избегая всего рассеянного, неопределённого, тем увереннее и сильнее вы будете себя ощущать.

### Занятие 5

*Какой будет моя следующая мысль? Как достичь «тишины ума»? Издержки слабой умственной тренировки. О контроле «фабрики мыслей» в голове. Мысли-провокаторы*

Наставник:

— Начнём вот с чего. Тишина. Пусть каждый сосредоточится, успокоит свои мысли и задаст себе такой вопрос: «Какой будет моя следующая мысль?» Вообразите себя кошкой, которая сторожит мышку перед её норкой. Кошка расслаблена, но в то же время она предельно сосредоточена, она не знает, когда выскочит мышка, но в любой момент готова совершить прыжок. Ожидайте появление первой мысли-мышки, постарайтесь её не прозевать. Что вы почувствовали? Удалось ли кому-нибудь поймать свою «мышку»? Если нет, не расстраивайтесь. Возможно, вам помешала обстановка. Повторите это упражнение дома. В момент ожидания следующей мысли вы оказываетесь в состоянии, которое я бы назвал «тишиной ума». Хоровод мыслей, который обычно вертится в нашей голове, отражая происходящее внутри и вовне нас — события, встречи, обрывки воспоминаний, образы, впечатления, — останавливается. Как будто вы своим вопросом дернули стоп-кран! И вновь, как в примере с птичкой, возникает чувство удивительного покоя и расслабления. Что же происходит?

Дело в том, что наш ум слабо тренирован. Можно сказать, совсем не тренирован. В нём, как в захлавленном подвале, бродят какие-то тени, обрывки эмоций, гуляют шальные мысли, роятся рваные и смутные воспоминания. Такой ум ещё не умеет фильтровать поступающую информацию, впечатления и эмоции. Ему трудно сосредотачиваться, принимать решения, делать выбор и удерживаться в настоящем. Причина

проста: мало кто из нас обращает внимание на то, что творится в собственной голове. Хаос, который там пребывает, считается нормальным. С помощью вопроса «Какой будет моя следующая мысль?» вы останавливаете этот хоровод. Вы поворачиваете вектор своего сознания внутрь себя, и ум, обычно предоставленный самому себе, оказывается в фокусе вашего внимания. Он ошарашенно умолкает, и хаотичный поток мыслей останавливается. В принципе, ум целиком подчинён «внутреннему человеку». Он его слуга и инструмент. Если же слуга делает что хочет и творит что ему заблагорассудится, кто в этом виноват, как не хозяин?

Остановка ума — это первый шаг на пути перевода вашего рассудка в состояние дисциплины и подчинения. Со временем, когда вы привыкнете внимать себе и постоянно контролировать «фабрику мыслей» в собственной голове, зона тишины ума внутри вас будет постепенно расширяться, а состояние ясности и уверенности станет более привычным. Мысли перестанут шарахаться из стороны в сторону, путаясь в голове, сталкиваясь друг с другом, выбивая искры и поджигая ранее накопленный хлам в подвале вашего рассудка. А такой хлам, поверьте, найдётся у каждого — стоит лишь присмотреться. В результате «внутренний человек» почувствует облегчение.

Ещё одно упражнение — контроль над приходящими в голову мыслями. Предположим, вы ложитесь спать, и вас посещает мысль о предстоящих на следующий день неприятных встречах, событиях и т.п. Знакомо? Вижу, что знакомо. Назовём эту мысль — мыслью-провокатором. Часто у каждого из нас вертятся в голове одна или несколько таких мыслей-провокаторов, и мы их уже заранее узнаём. Периодически, чаще всего на сон грядущий, они поодиночке или всем гуртом вламываются в наше сознание. Чтобы справиться с ними, применяйте такой приём. Старайтесь отследить момент приближения этой мысли. Но ни в коем случае не вступайте с ней в контакт, не пытайтесь оттолкнуть её или выгнать. Необходимо просто наблюдать её приближение. Просто наблюдать! Как будто между вами и ней находится стеклянная стена, а она — диковинная рыбка, и плавает в аквариуме. Если вам удастся сохранить режим наблюдения, то через

несколько минут такая мысль как бы ослабнет и погаснет, исчезнет из вашего сознания. Если же ей удастся прорвать «оборону ума», соединиться с вашим сознанием, то чаще всего она без труда инициирует хоровод других мыслей, и в результате вы можете на несколько часов забыть о сне.

В чём суть этого упражнения? Дело в том, что мысли имеют такую же тонкоматериальную, энергетическую природу, как и сам «внутренний человек». Многие мысли действительно приходят к нам извне. Святые Отцы писали, что «всё плохое в нас не от нас». Негативные мысли, словно огненные стрелы, летят в область нашего сознания, стремясь соединиться с ранее накопленными в памяти мыслями и эмоциями, которые можно назвать «хворостом души», воспламенить их и вызвать внутри вас настоящий пожар. В то же время эти мысли-провокаторы не имеют собственного значительного энергетического заряда, и в отсутствии желаемого контакта они быстро теряют энергию и растворяются. В православной традиции такие мысли называются «прилогами» и «помыслами». Монахи борются с ними разными способами, но нам с вами подходит простейший из них — тот, о котором я вам только что рассказал. Наблюдая, мы создаём дистанцию между собой и мыслью-провокатором, не допускаем её к телу «внутреннего человека».

Замечу, что чем больше нападений мыслей-провокаторов удастся отразить, тем чище и свободнее от ранее накопленной ментальной грязи будет наше внутреннее умственное пространство. Тем спокойнее и здоровее будет наша душа.

В принципе то же самое надо делать и с эмоциями, хотя эмоции, как сгустки новых и ранее накопленных мыслей, — это более серьёзный ментальный противник, чем мысли-провокаторы. Часто эмоции возникают извне, но нередко они начинают действовать изнутри, поднимаясь из глубин души, как некая

тёмная, зловещая и тяжёлая волна. С внешними эмоциями проще: там, по крайней мере, понятен источник раздражения. С внутренними — куда сложнее, ибо в том сгустке мыслей, который в виде эмоций начинает подниматься внутри, вызывая ярость, страх, депрессию, трудно отыскать конкретную исходную причину. Такая эмоция — как клубок змей, и каждая из них жалит и мучает. Когда вы научитесь наблюдать за мыслями-провокаторами и гасить их, вам будет легче понять и освоить технику преодоления внешних и внутренних эмоциональных вспышек.

На этих примерах нам с вами удалось познакомиться с важным принципом православной аскетики — принципом наблюдения. Он состоит в том, чтобы удерживать мысленно эмоциональную дистанцию между «внутренним человеком» и стихиями внешнего мира. Вы должны помнить, что всякая скверная мысль, как любой раздражитель извне, — это нападение на вашу душу. Уместно здесь привести высказывание Святых Отцов: «С раннего утра поставь стражника у града сердца своего, и весь день отражай огненные стрелы врага!»

Можно посоветовать следующий приём. Когда вы чувствуете приближение к себе негативной мысли или эмоции — неважно, откуда она исходит, — постарайтесь, опять-таки не сближаясь с ней, мысленно поместить её в некую ёмкость. Например, в коробочку, мешочек, и т.п. Её постарайтесь повесить на воображаемый крючок так, чтобы вы могли видеть, как она там трепыхается. Эмоция имеет больший запас энергии, чем отдельная мысль, но и она, в конечном итоге, истощится и погаснет.

Подведём черту: вы уже понимаете, как важно постоянно и серьёзно следить за своим внутренним умственным пространством, за тем, что творится в вашей голове, в вашем «внутреннем человеке». Преодолеть хаос, остановить поток нескончаемых мучений — в наших силах. Но делать это надо осознанно, постоянно и старательно.

