



Б
Л
А
Г
О
Б
Е
И

БЛАГОДАТНОЕ СЛОВО РУССКОГО СТАРЦА

ПРОТОИЕРЕЙ
ВАЛЕНТИН МОРДАСОВ

МУДРЫЕ МЫСЛИ
И НЕКОТОРЫЕ СОВЕТЫ
СВЯТЫХ ОТЦОВ И СТАРЦЕВ
НАШИХ ДНЕЙ

МОСКВА
2010

ДОБРОЕ СЕМЯ НА НИВУ ДУХОВНУЮ

из тетрадей протоиерея Валентина Мордасова

По благословению
Святейшего Патриарха Московского и всея Руси

АЛЕКСИЯ II

*В данном издании использован текст,
благословение на который было получено
при жизни Святейшего Патриарха АЛЕКСИЯ II*

Протоиерей Валентин Мордасов. Мудрые мысли и некоторые советы святых отцов и старцев наших дней. М.: Благовест, 2010. — 352 с.

ISBN 978-5-9968-0058-2

В этой книге собраны назидательные мысли и добрые советы, выбранные из творений мужей мудрых и святых. Святые отцы и известные старцы, писавшие по внушению Святого Духа и имевшие богатый духовный опыт, учат нас, как правильно понимать Евангелие, спасительно веровать в Бога и жить по заповедям евангельским. Читая и углубляясь в смысл изречений христианских подвижников, человек видит все свои недостатки и пороки, а также и спасительные врачевства для каждого из своих недугов. Приведенные в данной книге высказывания адресованы широкому кругу православным читателям. Они легко удерживаются в памяти и глубоко напечатлеваются в сердцах.

ISBN 978-5-9968-0058-2

© Составление — прот. Валентин Мордасов, 1994.
© Издательство «Благовест» — оформление, оригинал-макет, 2010.

Не оставляйте чтения святой книги, пока не почерпнете себе какого урока или правила для жизни.

Святитель Феофан Затворник

Писания святых отцов — истинно вода живая. Вода текуча — и слово течет, как вода; вода освежает и оживляет тело — и слово благодатное оживляет, проникает миром и радостью в душу или умилением и сокрушением о грехах.

Встань, возлюбленный, ободришь, постарайся постоянно читать божественные книги прилежно, чтоб они тебя научили тому, что нужно делать, чтобы избежать сетей вражиих и получить вечную жизнь. Чтение божественных книг освобождает ум от дурных помыслов и склоняет его думать о Боге.

Восприять... *меч духовный, иже есть глагол Божий* (Еф. 6: 11), т.е. богооткровенное слово. Восприять такой меч, значит знать на память божественные изречения и во время благопотребное износить их из сердца, наперекор внушениям диавольским, читать вслух изречения слова Божия против всякой страсти (*святитель Феофан Затворник*)¹.

¹ Свт. Феофан Затворник. Толкование послания св. ап. Павла к Ефесянам. М., 2006.



Ни величие славы, ни высота власти и ничто другое из вещей человеческих не может утешить скорби так, как чтение Божественных Писаний (*святитель Иоанн Златоуст*)¹.

Когда начнешь читать Божие Писание, старайся читать, как обязанный пересказать, что слышал (*преподобный Ефрем Сирий*)².

Диавол не дерзнет проникнуть в тот дом, где есть Евангелие (*святитель Иоанн Златоуст*)³.

Кто правила Церкви разрушит и уставы опровергнет, того гнев Божий постигнет (*старец Василий Белобережский*).

Всякое дело для совершенства своего требует старания и размышления: тем более нужно усвершенствовать ежедневным упражнением. Ибо если она не усвершеншается, то отпадает и теряет плод свой (*святый Исидор Пелусиот*)⁴.

Я никогда не говорил и не хотел даже слушать мирских речей (*авва Иеракс*)⁵.

Пастырям: Аще творю аз (волю Божию), другого же не учу, не толико мзду имам, множицею же паче и осужден буду, егда зависти ради и лености, не учу и не проповедаю слово Божие (*святитель Феофилакт Болгарский*)⁶.

¹ Свт. Иоанн Златоуст. Творения. Т. 3. Ч. 1. М., 1991.

² Прп. Ефрем Сирий. Творения. Т. 2. М., 1993.

³ Свт. Иоанн Златоуст. Творения. Т. 8. Ч. 1. М., 1991.

⁴ Прп. Исидор Пелусиот. Творения. Т. 2. М., 2001.

⁵ Скитский патерик. М., 2001.

⁶ Блж. Феофилакт Болгарский. Толкование на Евангелие от Матфея. М., 2008.



Занимайтесь все своим духовным воспитанием со вниманием и усердием; занимайтесь богомыслием, молитвою, самоиспытанием, самоосуждением, всесторонним исправлением себя; упражняйтесь в добродетелях кротости, смирения, послушания, терпения, милосердия, целомудрия, простоты и отсекайте все греховные помыслы, вожеления, привычки, страсти (*святый Иоанн Кронштадтский*).

Церковь — земное небо: доколе я в церкви и сердечно участвую в богослужении — занимаю душу богослужением, молитвою, чтением или пением, дотоле я, как на небе, весь парю любовью к Богу, к небожителям, каюсь, умиляюсь, проливаю слезы, сочувствую всему человечеству, особенно единоверным братьям и сестрам; а когда удаляюсь из церкви, я подвергаюсь искушениям страстей: раздражению, гневу, чувственности, зависти, гордости, неприязни, лености мысли и чувства, — словом, делаюсь мишенью, прицелом для всяких искушений бесовских. Церковь — ограда безопасная для всех преданных ей чад; вне церкви я — добыча врагов или место уязвления для невидимых стрельцов. Как необходима для христианина церковь, ее богослужения, поучения, таинства руководящие! Мы все так слабы, грешны, беззащитны сами по себе, так нужна нам помощь, защита (*святый Иоанн Кронштадтский*).

Диавол старается находящихся в повиновении иногда осквернять телесными нечистотами, делает их окамененными сердцем и сверх обычая тревожными; иногда наводит на них некоторую сухость и бесплодие, леность к молитве, сонливость и омрачение, чтобы внушить им, будто они не только никакой пользы не получили от своего повиновения, но еще и вспять идут, и таким образом отторгнуть от



подвига послушания, ибо он не попускает им разуметь, что часто промыслительное отнятие мнимых наших духовных благ бывает для нас причиной глубочайшего смиренномудрия (*преподобный Иоанн Лествигник*).

Счастлив тот, кто запаса спасением через посредство молитв своих, милостыни своей, покаяния своего, доброй жизни.

Какая бы ни постигла тебя скорбь, не обвиняй в ней никого, кроме себя, и говори: «Это случилось со мною за грехи мои».

Мы избегнем адских мучений, если будем чаще размышлять о них с покаянием, т.е. оплакивать свои грехи и исправляться.

Господь сносит всякие немощи человеческие, не терпит же человека, всегда ропшущего, и не оставляет без врачевания.

Советующий кому или дающий о чем приказание не должен употреблять голоса громкого и грозного, как оскорбительного.

Люби молчать <более>, нежели говорить: от молчания ум сосредоточивается в себе; от многословия он впадает в рассеянность.

Пусть дитя слышит ваши благочестивые беседы. При этом нет нужды обращаться к нему: оно само будет слушать и соображать.

Ничто так не действует на воспитание детей, как пример родителей, воспитателей, окружающих их товари-



щей. На их душах остается дурной или хороший след от каждого взгляда, слова, дела окружающих их.

Дела суетные — это дела по удовлетворению своих греховных желаний, а также дела ненужные и бесполезные.

Скрывать недостатки других и говорить об их добродетелях есть признак любви и лучший способ привлечь к себе любовь ближних.

Не позволяйте себе быть любопытными в тех случаях, где речь идет о делах, вас не касающихся; никогда не говорите и не заботьтесь о них.

Таинство Исповеди — такой великий дар Божией к нам любви, что мы никогда не сможем достойно возблагодарить Господа за него.

Унывать никогда не надо: согрешил — сейчас же покайся и будь мирен духом.

Родители не только за свои грехи наказаны будут, но и за детей своих, если их в благочестии не воспитывают.

Чаще приводите и приносите своих детей в храм Божий для причащения Святых Таин — это духовная пища, это врачевство от всех болезней душевных и телесных.

В храме мы молимся, и назидаемся, и очищаемся от грехов, и сообщаемся с Богом.



Держите детей всегда при себе, внутри своего дома. Не отпускайте их от себя. Старайтесь делать и говорить при детях только божественное и святое.

Бойся любопытства. Любопытство — это исследование чужих дел: за ним обыкновенно следует осуждение ближнего, а за осуждением — казнь вечная во аде.

Ничего бес так не ненавидит и не боится, как быть узанным через открытие мыслей священнику, потому что тогда он уже не может коварствовать, как хочет.

Богу всего приятнее находить в нашем сердце чувство смирения и самоуничижения: другие духовные дарования не столь ценны в глазах Божиих.

Кто хочет себе внимать, тот должен святые книги со вниманием читать, побольше дома сидеть, поменьше по сторонам глядеть, по домам не ходить и к себе гостей не водить; других не осуждать, а о своих грехах Господу Богу воздыхать, дабы получить милость Божию.

Должно тебе не иметь ни с кем дел бесполезных и отношений, сделаться несведущим в делах человеческих, ибо и слово праздное может отвлечь ум от представления о Боге.

Враг шепчет: «Надо скопить на черный день! Кому вы будете нужны в старости?» А не думает человек того, что сию минуту Господь <может> позвать.

Пост состоит не только в том, чтобы не есть скоромого, но и в том, чтобы не есть и тех постных блюд, которые вам нравятся.



Если б ты знал, какая радость ожидает душу праведную на небе, ты решился бы во временной жизни переносить всякие скорби, гонения, клевету; и если бы комната наша была полна червей и черви эти ели бы плоть нашу во всю временную жизнь нашу, то надобно бы было на это согласиться, чтобы только не лишиться той небесной радости (*преподобный Серафим Саровский*)¹.

Довольство своей жизнью принадлежит к числу добродетелей.

Не открывай мыслей твоих перед всеми, чтоб это не послужило причиной претыкания для ближнего твоего. Но только тем, которые могут спасти душу твою, — <духовным отцам>.

Веселость — не грех, она усталость отгоняет, а от усталости уныние бывает — и хуже его нет.

Знаю, что у вас много скорбей и домашних неприятностей; но в аду хуже, томительнее и безотраднее, и оттуда уже нет надежды избавиться. А если человек терпит скорби с покорностью воле Божией, исповедуясь во грехах своих, то через это избавляется <от> вечных мучений (*преподобный Амвросий Оптинский*)².

Что касается добрых дел, то хорошее дело — слеза сокрушения о грехах, ночная и дневная молитва, терпение нападок, бодрость при слушании божественных чтений, сдержанные беседы, разговоры без смеха, умеренность

¹ Прот. В. Гурьев. Пролог. Сергиев Посад, 1992.

² Душеполезные поучения Преподобных Оптинских Старцев. Козельск, 2007.



в пище и питии, <постоянное> обращение мыслью к смерти и — по силе — подражание жизни святых.

Наблюдающий за языком своим вовек не будет им ограден и без труда возобладает над страстями.

Когда находишься с кем-нибудь в пути, не вступай в беседу суетную, но дай уму духовное упражнение.

Хотя грехи прощены посредством исповеди, но всю жизнь надо о них помнить и скорбеть, чтобы сохранить сокрушение (*преподобный Силуан Афонский*)¹.

Если кто много молится и постится, но любви к врагам не имеет, то не может иметь он <и> мира душевного (*преподобный Силуан Афонский*)².

Брата надо вразумлять кротко с любовью. Мир теряется, если душа потщеславится или вознесется перед братом, или осудит кого-либо, или брата будет вразумлять, но не кротко и не с любовью; если будет много кушать или будет вяло молиться — за все сие теряется мир (*преподобный Силуан Афонский*)³.

Если увидишь грешащего человека и не пожалеешь его, то благодать оставит тебя (*преподобный Силуан Афонский*)⁴.

Надо умом смотреть в сердце, что там делается: мирно или нет. Если нет, то рассмотри — в чем ты согре-

¹ Архим. Софроний (Сахаров). Преподобный Силуан Афонский. Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 2005.

² Там же.

³ Там же.

⁴ Там же.



шил? Для мира душевного нужно быть воздержанным. Не должно быть любопытным, не осуждать, не стараться знать чужих дел (*преподобный Силуан Афонский*)¹.

За одно приветствие душа чувствует в себе добрую перемену; и, напротив, за один косой взгляд теряется благодать и любовь Божия. Тогда скорее кайся, чтобы возвратился мир Божий в душу твою (*преподобный Силуан Афонский*)².

Кто хочет чисто молиться, тот не должен любопытствовать знать что-либо из жизни других и никаких новостей. Все это приносит в ум много нечистых мыслей.

Непозволительно нарушать без всякой нужды посты, ибо в среду Спаситель предан, а в пятницу распят. Посему, кто нарушает пост, тот вместе с врагами предаёт и распинает Спасителя.

Мелочные погрешности, в которые впадает ежедневно каждый человек, врачуются ежечасным покаянием перед Богом, состоящим из немногих слов при сочувствии им сердца.

О проводящих жизнь без скорбей Священное Писание говорит, что «горе им», что они забыты Богом и не дети Божии.

Пост без милостины — то же, что лампада без масла.

¹ Архим. Софроний (Сахаров). Преподобный Силуан Афонский. Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 2005.

² Там же.



Всегда помни, что нет никого, кто бы не требовал советника, кроме Бога, создавшего премудрость.

Первый предел премудрости — помышление о смерти.

Ищи просвещения, но лучше учись врачевать душу свою трудами, постом и добродетелями.

Будь добрым борцом против диавола, и с какой стороны он нападет на тебя, с той и ты отвечай ему, т.е. если он победит тебя многоядением, то бори его бдением, если он борет тебя сном, ты тесни его телесным трудом, если он расслабляет тебя ленью к молитве, ты противостой чтением слова Божия.

Ничто столько не приятно Богу, как если кто считает себя в числе величайших грешников.

Знайте: в чем откроетесь духовному отцу, то не будет записано у диавола.

Плохое молчание хуже хорошего разговора.

Человек стоит, а святыя книги как столбы поддерживают его.

Лучше прочитать десяток стихов псалма с сокрушением сердца и вниманием, нежели десяток псалмов с рассеянием.

Будьте со всеми приветливы, благодушны и веселы. Только от смеха, смехотворства и всякого пусторечия воздерживайтесь (*святитель Феофан Затворник*)¹.

¹ Свт. Феофан Затворник. Что есть духовная жизнь и как на нее настроиться. М.: Отчий дом, 2006.



Какая тех людей ожидает радость и вечное веселие, которые сохраняют святыя посты в среду и пятницу!

Почитай потерянным тот день, в который не преодолевал своих худых склонностей и пожеланий (*преподобный Никодим Святогорец*)¹.

Мы не так радуем диавола, когда грешим, как <радуем его>, когда отчаиваемся.

Не крадите сами у себя времени. Крадем мы время ничегонеделанием, пустословием, любопытством, бесцельным мечтанием, многим сном.

Сообразите, сколько бы мы добра сделали, если бы не проводили время бесполезно.

Милость и снисхождение к ближним и прощение их недостатков есть кратчайший путь ко спасению: «Милости хочу, а не жертвы», — глаголет Господь.

Предание себя старцу-руководителю должно почитать лучшим и решительным средством к самоисправлению.

Когда укоряют и ругают, то грехи снимают.

Главное, нужно молиться Богу, чтобы Он даровал смирение, и очищать свою душу покаянием и исповеданием перед духовным своим отцом.

Если будешь кушать и от стола отходить всегда немного голодным, то и тело будет легко к трудам и страсти телесные победятся.

¹ Прп. Никодим Святогорец. Невидимая брань. М.: Лепта Книга, 2008.



Долги хуже грехов, в грехах покается человек, и Бог простит, а за долги будут истязать не только в настоящей, но и в будущей жизни.

Старайся научиться быть довольным <самым> малым и необходимым; будь всегда в добром, веселом расположении духа.

Каждый, кто знает из святых отцов наставления или опыты, сообщи другому незнающему, а чего не знаешь, займи у знающего.

Мало делать добро, надо искать случая его сделать. Кто ищет этого случая, тот всегда найдет его.

Мы сделаемся страшными для демонов, когда вооружим свой язык беседами из Священного Писания (*святитель Иоанн Златоуст*)¹.

Диавол представляет нам, малозначащим, чтение или слушание Священного Писания, опасаясь видеть, что через слышание мы сделаемся исполнителями его.

Непременно будь ко всем внимателен, приучи себя при первом взгляде на человека всегда от души желать ему добра.

Когда увидим какого-либо Божия человека, совершенного и во всем преуспевающего, будем искать пользы в беседах с ним.

Не слушай от других пересудов. Пусть злоречивый, увидев твое нерасположение к пересудам, приучается

¹ Свт. Иоанн Златоуст. Творения. Т. 7. Ч. 2. М., 1991.



не вдруг злословить. Твой долг посещать больных и чтобы ни в одном доме не узнавали от тебя, что делается в другом. Пусть находят в тебе скорее утешителя в горести, нежели соучастника пиров в счастливые времена.

Если христианин и все исправит, а ближнего не пользует, то не войдет в Царство Небесное.

Сближайтесь только с теми, которые боятся Бога и могут принести вам пользу и душевное утешение своей беседой.

Не телу только, но и душе другого послужи: вразуми, совет подай, книжку хорошую укажи, листок с наставлением и молитвою подари, утешь, подкрепи.

Устраним себя от случаев, при которых неизбежно должны бываем видеть и слышать много худого, посему нам должно удаляться от всех тех мест и жилищ, в которых всего более подаются худые примеры, и отнюдь не уступать никаким убедительным приглашениям, не должно позволять даже рассказывать себе о них; и <тогда> худые примеры ничего худого не произведут в нашем сердце.

Смотри на ревностных и благочестиво живущих христиан и старайся в жизни твоей подражать им. Не смотри на тех, кто живет небрежно и лениво, и не следуй за ними, хотя бы их было и великое множество.

Как приобрести слезы умиления? Имей всегда в уме твоем Страшный Суд и грехи твои — тогда <и> нехотя потекут у тебя слезы.



Исходя из дома, соблюдай осторожно глаза, слух, сердце и чувства твои, сохраняй трезвение и молитву Иисусову.

С пользой для души смотри, с пользой — слушай, с пользой — говори. Спрошенная, отвечай смиренно, не спрошенная, храни молчание.

Кто вспоминает святое имя Господа Иисуса, как должно, с благоговением и умилением, тот тем самым освящает свое сердце и водворяет в нем радость спасения.

Одна из драгоценнейших добродетелей <Богу любезная> — содействовать душевному спасению наших ближних.

Необходимо сохранить: 1) ум от худых, злых и пустых мыслей; 2) сердце от злых желаний и возношения; 3) взор от мирских прелестей; 4) слух от суетных и смехотворных бесед; 5) язык от осуждения и ропота; 6) желудок от чревоугодия и сластолюбия; 7) всего себя от безделья.

Обязанности к другим: всех о Господе любить, всякого себе предпочитать; неисправности и немощи их терпеливо переносить; никого ничем не оскорблять; духовными беседами друг другу приносить пользу; взаимно друг о друге молиться.

Для сохранения согласия и любви надо не дорожить никакими земными вещами, ничего из имущества не предпочитать братской любви; не считать себя умнее, лучше других, ни в чем не настаивать на своем мнении и в своем желании, а уступать желанию других. <Только, конечно, не греховному>.



Приучайте себя всячески к тому, чтобы больше радоваться, когда с вами презрительно обходятся, укоряют или даже обижают, нежели когда ласкают и приветствуют. В этом самый надежный путь к смирению.

Когда покушаешь не вовремя или немного обремениться пищей, то укори себя с покаянием и накажи за это поклонами или прочитай несколько молитв покаянных.

Ангелы в каждой церкви записывают постящихся, смотри же, ради кратковременного наслаждения кушаниями не лишись ангельской записи.

Истинный пост — удаление от зла, воздержание языка от пустых бесед, осуждения, подавление в себе гнева, отказ в греховных желаниях, отлучение оскорблений, лжи, божбы.

Приветствуй с приятностью, отвечай со светлым лицом, ко всем будь благосклонен, не пускайся в похвалы самому себе, в грехах сам себя обвиняй и не жди обличения от других.

Милостыня совершается не одними только деньгами, но и делами. Можно ходатайствовать, можно подать руку помощи. Можешь услугой? Сделай это. Можешь советом? Это иногда важнее всего. Есть награда и за слова. Даже и за самые вздохи. Иногда одно слово может восстановить истомленного скорбями не менее чем деньги.

Берегите ваш ум, не занимайте его помыслами и мечтаниями пустыми, лживыми, похотными, вещественными, а для этого молитесь Иисусовой молитвой.



Терпящие обиды и скорби должны стараться оказать любовь свою тем, от которых получают огорчения; иначе терпение, не сопровождаемое любовью, обратится в ожесточенную ненависть.

В разгаре гнева и раздражения гневливых должно уклоняться от них.

Сидишь ли дома или стоишь в церкви, идешь ли куда — имей всегда в сердце своем память о дне смерти, зри свое тело мертвым, помышляй о Страшном Суде и мучениях: огне вечном, черве неусыпающем, скрежете зубов; помышляй о радости праведных и не отрывай ума твоего от всего этого, чтоб хотя таким образом избежать тебе нечистых и вредных мыслей.

Должно знать, что райское блаженство не дается без страданий.

Пребывать в мире с Богом нельзя без непрерывного покаяния. Что <же> касается до великих грехов, то те должно исповедовать духовному отцу тотчас и принять разрешение, ибо, <согрешая смертно>, не успокоишь духа одним повседневным покаянием.

Душе скорби приносят пользу. Они очищают страсти, утверждают смирение, омывают грехи, укрепляют характер, приобщают Христовым страстям, напоминают о Боге.

Главное для христианина — забота о спасении других. Спасению он содействует: молитвой, словом, и взором, и делами, чтобы не соблазнить; наставить, вразумить, укрепить. Особенно <же> распространением Божественных Писаний.



Если увидишь разумного — <знающего Священное Писание и добродетельного>, — ходи к нему с раннего утра, и пусть нога твоя истирает пороги дверей его.

Пути высшие должны мы предавать Богу через священника (или рассудительного духовного старца), т.е. в важных делах спрашивать обязательно его совета.

Имей обычай: путь пред собою всегда ограждать крестным знамением со словами: «Да сокрушатся, Господи, под знамением образа Креста Твоего вся сопротивные силы».

Все грехи от любви к себе. Начало добра — отвергнуть себя, распять плоть со страстями, терпеть огорчения, обиды, напасти.

Много есть добрых чувств, но чувство <собственного> негожества — есть основание. Так что коль скоро нет его — все не впрок. Заучите сие хорошенько.

Следует удаляться от предмета соблазна. Чего не видит глаз, то не приходит на мысль, а чего нет в мысли, то не трогает воображения и не пробуждает страсти.

Когда человек живет в просторе, в изобилии и довольстве, тогда он растет в чрево свое и не возрастает духом, не приносит плодов добрых; а когда живет в тесноте, в бедности, в болезни, в напастях, скорбях, тогда он духовно возрастает, зреет и приносит добрые богатые плоды. Посему-то тесен путь любящих Бога.



Бес не только ненавидит наставление, но даже голос наставляющего; ненавидит даже само вопрошение у опытных людей, ибо знает, что при открывании немощей и при исполнении полезных советов обнаруживается его злодейство.

Все средства употребляй для снискания мира душевного и знай: ничем, кроме молитвы и уединения, не найдешь его.

Были некоторые люди, <которые> молились: «Господи, пошли мне человека, который бы оскорбил меня». А мы не только не просим, но и если по случаю найдет досаждение, то не можем перенести.

Если возымеем пристрастие к пище и одежде, то это выйдет идолопоклонство... Ничего не надобно любить более Бога.

Для большинства людей скорби за грехи посылаются Богом через их домашних.

Руководителем в духовной жизни для всякого христианина обязательно должен быть священник-духовник, к которому должно прибегать не только для исповеди, но и в научение, открывать все то, чем борет враг.

Всегда и везде виновной себя признавай, такое смиренное признание делает человека Богу и людям любезным.

Надо записывать для покаяния даже маленький грех, как вспомнишь (*преподобный Амвросий Оптинский*).



Три вещи от тебя нужны: трудиться, читать божественные книги и молиться, но делать то советую <по>переменно.

Если случится с кем-либо поговорить, нужно стараться, чтобы разговор был по Богу, склонялся к душеполезному; избегай ропота осуждения, праздности и споров.

Учитесь добру из Евангелия и апостольских чтений. Приобретайте, <а если нет возможности приобрести, так и переписывайте>, книги, которые бы очищали ум ваш и умножали познания по учению святых отцов.

Нет выше наслаждения для христианина, как вечно молиться за врагов, ненавидящих и творящих нам напасть.

Путь к любви Божией — частая Иисусова молитва, молчание в разуме, воздержание во всем, духовное чтение и частое говение.

При переживаниях скорбей, болезней, напастей и истощении духовных сил советуется часто причащаться.

Когда тебя кто оскорбит, непременно надобно помолиться за этого человека: «Господи, святыми его молитвами даждь мне смирение и терпение».

Если не имеем добродетелей, то постараемся, по крайней мере, избавиться от грехов покаянием и терпением находящих скорбей, которые посылаются Промыслом Господним к очищению души нашей от грехов и пороков.



О себе же нужно помышлять так: к молитве ленива, нетерпелива в страданиях, жестока в обращении, пустословлю языком, обуреваема в суждении о других, слаба к самой себе, сонлива, ленива, сластолюбива — се аз.

Отгоняем же страх Божий от себя тем, что имеем дружбу, сближаемся с людьми, не имеющими страха Божия.

Согрешив по немощи в чем-либо, не смущайся и не унывай, а укоряй себя и с сокрушением принеси покаяние — и будешь мирен в душе.

Ничто так не смущает и не оскорбляет, губит и печалит самого злейшего сатану, как прилежное чтение Псалтири.

Спасительное употребление времени: когда человек проводит время: 1) в молитве, в беседе с Богом; 2) в чтении слова Божия; 3) в посещении храма Божия; 4) в благочестивых разговорах; 5) в делании добрых дел и трудах.

Постарайся во всю жизнь иметь духовного отца, открывать ему всякий грех и помысл, пользоваться его советами и наставлениями.

На ночь ложиться и утром, <поднимаясь с постели>, — все члены крестить можно. Сердце с молитвою: «Во имя Отца и Сына и Святаго Духа. Аминь» — и грудь, и даже всю себя с молитвой Иисусовой.

Для принятия Святаго Духа необходимо изнурить тело <через пост, молитву, земные поклоны и дру-



гие посильные подвиги>. «Даждь плоть, и приими Дух», — говорят святые отцы.

Хорошо молиться пред Распятием, вспоминая страдания Спасителя: заплевание, заушение, надругание, биение. При этом смиряется дух.

Хорошо молить Бога, чтобы Он даровал душе по исходе ее из тела безвредно пройти воздушные мытарства и сохраниться от воздушных бесов.

Помощи кто ищет — помощи; обидит кто — прости; сам обидел кого — спеши испросить прощения и примириться; похвалил кто — не гордись; побранил — не сердись; пришло время молитвы — молись; работать — работай и т. д. <Се царский путь, путь спасения>.

Всеблагий Господь попускает человеку в этой жизни разные оскорбления и стеснения, болезни и прочее. <И> все это ради того, дабы душу его очистить от грехов и вселить в жизнь вечную.

Истинный разум заключается в терпении скорбей и в том, чтоб в бедствиях своих не обвинять ближнего, но самого себя: «Это мне за грехи мои».

Как исповедоваться? Хорошо заблаговременно написать не по книге исповедь и прочесть самому перед священником: будет и ему приятно и незатруднительно, и исповедующемуся легко и отраднo (*преподобный Амвросий Оптинский*).

Во время исхода души твоей из тела Ангелы будут показывать все добрые дела — посты, бдение,



безмолвие, молчание, непрестанную молитву, частые поклоны и даже самую рогозину твою, истертую от поклонов во свидетельство <против> демонов.

Если случается, и молодой, и простец говорит о Божественном или вообще о пути спасения, надо слушать и, по силе, исполнять, а если кто имеет и белую бороду и был бы хоть и священник, но научает противному и несогласному со святыми отцами, то нечего и слушать его.

Кающийся должен книги христианские читать и узнавать, в чем грех состоит и в чем доброе дело, дабы возмочь от греха остерегаться и добродетели научиться.

Глава и сущность всех добрых дел есть любовь, без которой ни пост, ни бдение, ни труды ничего не значат. Дьявол всему может подражать в человеке: назовем ли пост — и он ничего не ест; бдение — но и он никогда не спит и всегда рыкая ходит. Только одна любовь и смирение не подражаемы для него.

Должно каждодневно вечером обследовать, что доброго и худого сделано тобою — и доброе забывать, а о худом раскаиваться со слезами. Не осудил ли кого? Не досадил ли кому словом? Не прогневался ли? и т. п. И просить у Господа прощения, а доброе повторять на другой день.

Должно убегать развращенных людей, пребывать наедине, плакать о грехах, воздерживать язык и желудок: это выше всех добродетелей.



Кто приобщается Святых Таин — спасается; а кто не приобщается — не думаю. Благоговейно приобщающийся, и не один раз в год, будет спасен, благополучен и на самой земле долговечен (*преподобный Серафим Саровский*)¹.

Да будет у тебя в голове ум и смысл, в очах — зрение к Богу и в землю, в ушах — слышание Божьего слова, в груди — вздыхание о грехах, в языке — истина, в устах — молитва, в руках — подавание бедным, в сердце — безгневие, в теле — чистота, в желудке — алчба, в коленях — поклонение к Богу.

Не ленись посещать болящих Господа ради, ибо <это> равно милостыни (т. е. сходить за пищей, затопить печь, вынести ведро, купить лекарство).

Беседуй чаще с духовными врачами (т. е. со священниками и благочестивыми христианами), чтобы самой себе быть здоровой душой. От них ты можешь научиться, как жить, чтобы спастись от вечных мук.

Никакие жертвы, ни обряды, ни добрые дела нас не спасут, если мы не будем иметь смирения. Как же нам быть смиренными? Случается ли с нами несчастье, горе какое, унижают ли нас, клевета ли какая, болезнь ли нас постигла — все надо принимать от руки Божией за грехи. Значит, Господь нас здесь наказует, любя. Если мы будем все на пути жизни случающееся неприятное принимать как за грехи наши, то получим прощение грехов и наследуем вечную жизнь.

¹ Молитвенное правило Серафимо-Дивеевского монастыря. Дивеево, 2001.



Обращаясь с худыми, и сам сделаешься худым, с хорошими, добрыми, богобоязненными — и сам сделаешься хорошим, добрым и богобоязненным.

Не желайте никаких видений, ни снов — это очень опасно; желайте лишь одного откровения: «Господи, даруй ми зрети моя согрешения».

Самый верный признак того, что в нас нет еще и зачатков любви к Богу, есть тяготиться служением Богу, нехотя исполнять, а тем более совсем не исполнять своих обязанностей в отношении к Нему.

Чтоб мысли ваши всегда были чисты, выберите для себя одну какую-либо краткую молитву и повторяйте ее. Она будет освящать ваши чувства.

Идя в церковь, читай: «Богородице Дево, радуйся», — и ни с кем не разговаривай, а то будешь подобна сосуду, который был полон, да дорогой расплескался.

Если христианин будет держаться дома, то будет преуспевать в духовной жизни и в молитве, а если он ходит по домам, соседям, то потеряет мир душевный и будет никуда не годным.

Если бы вы знали, что значит покаяние! Через него мы можем получить прощение грехов и сподобиться принять в себя Самого Господа в Святом Причащении. Если бы вы это понимали, то о том только бы и думали, как очистить свою душу.

Не ленись ходить в церковь Божию. Ходящий с усердием в церковь есть друг Христов, а оставляющий ее с презорством есть враг Божий и друг диавола.



Церковь есть кров Божий. Когда находишься в ней, волк не нападет на тебя, а когда ты вне, дикие звери пожрут тебя.

Где игры, смехи, пустые праздные разговоры, утехи — там демонский праздник, а где чтение и беседа о Боге, молитвы, слезы о грехах, воздыхание и сокрушение сердца — там Бог, там радость и веселие Ангелов.

В чем состоит приготовление к Святым Тайнам? Не в том только состоит приготовление, чтобы не опустить ни одной службы в храме да чтобы масло не попало в ложку: надобно внутреннее очищение, чтобы тщеславия не было, гордой мысли не удерживать ни на минуту.

Пресвятую Богородицу с каждым своим дыханием призывайте, на каждый свой вздох: что вздохнули, то и в уме <вздохните> молитву к Ней.

Будем избегать во всем (одежде, в пище, в мебели и проч.) излишества и не переступать пределы наших нужд, ибо мы должны будем отдать отчет и ответ за все Господу.

Если хочешь, чтобы Бог услышал молитву твою, то прежде всего принеси молитву о врагах своих, и ради этого Бог услышит молитву твою.

Спрашивавшим у него, как спастись, старец Наум говорил: «Спрашивай у своей совести, слушайся ее, и она наставит тебя на путь спасения»¹.

¹ Соловецкий патерик. М., 1991.



Грехи очищаются покаянием, слезами и терпением обид в духе беззлобия. Поэтому не уклоняйся от обид, не лишай себя венцов, не беги от исцеления души.

Будем остерегаться говорить о себе что-нибудь доброе, потому что это делает нас и перед людьми ненавистными, и перед Богом мерзкими.

Если кто раньше всех придет в церковь, раньше всех сподобится и милости от Господа. И сколько времени будет находиться в церкви в ожидании службы, столько примет и благодати от Бога.

Милостыня совершается не одними только деньгами, но и делами, и оказанием помощи, и услугой, и заботой, и советом, и словом, и даже вздохом.

Устраним себя от случаев, при которых неизбежно должны бываем видеть и слышать много худого, по сему нам должно удаляться от всех тех мест и жилищ, в которых всего более подаются худые примеры, и отнюдь не уступать никаким приглашениям.

Чрезмерные телесные подвиги — труды, посты, бдения — разрушают телесное здоровье и направляют дух к сомнению и самообольщению.

Человек до вступления в искушение молится Богу как чужой Ему, а, подвергшись ради Него искушению, молится, как свой и как бы имея Его, Бога, должником себе (*преподобный Исаак Сирий*)¹.

¹ Свт. Игнатий (Брянчанинов). Собрание писем. М., 2009.



Не извиняйся незнанием, ибо неведевый, сотворивый же достойная ранам, биен будет за то, что не узнал (см. Лк. 12: 48).

Помни два помысла и бойся их: один говорит — ты святой; другой — ты не спасешься. Оба эти помысла — от диавола, и нет в них истины.

Никакое гнилое слово да не исходит из уст ваших, а только доброе для назидания в вере, дабы оно доставляло благодать слушающим.

Когда кто отвергает от себя праведное или неправедное обличение, тот отвергается своего спасения. А кто принимает его, тот скоро получит прощение согрешений.

Не отчаивайся, если и каждый день падаешь, и не отступай от пути Божия, но стой мужественно; и, без сомнения, Ангел, который хранит тебя, почтит твоё терпение.

Нужно больше всего беречь глаза: где ни бываешь, всюду держи глаза вниз, вспоминая грехи и смотря в землю, в которую должна будешь отойти.

Жить просто — значит не осуждать, не зазирать никого. Например, идет монахиня, например, прошла — да и только. Это значит — думать просто. А то при виде проходящей монахини можно подумать с худой стороны: она такая-то, характер у нее такой-то. Вот уже это не просто.

Старайся непрестанно иметь сокровенную в сердце твоём молитву. Ибо таким образом душа твоя, прежде еще смерти, станет подобна Ангелам.



Если хочешь последовать Господу, то приготовь сердце твое переносить благодушно унижение, любить оскорбляющих тебя, смиряться перед всеми, обуздывать свои пожелания.

Христиане не должны никого осуждать: ни явную блудницу, ни грешников, ни людей бесчинных, но смотреть на всех с простодушием, чистым оком.

Господь требует от тебя, чтобы сам на себя был ты гневен, не соглашался на злые, блудные, гневливые, тщеславные, осудительные мысли и не услаждался ими.

Необходимо пастырю удаляться от соблазнов, а не сближаться с ними.

Если ты не имеешь правильной, православной, веры, то напрасны все твои добродетельные подвиги.

Истинная свобода — в господстве духа над телом и над всем, что имеет временное значение и относительную ценность... Блага мира полезны для тела и безразличны для духа; они не удовлетворяют духовных запросов и потому не могут для него иметь безусловной цены и значения.

Католический обычай приступать к исповеди и Святому Причащению без должного приготовления начинает прививаться и у нас. И у нас многие придут один раз в церковь, исповедуются перед самой Литургией и тогда же приступают к Святым Тайнам, и таким образом в течение каких-нибудь двух часов успевают отговорить и покаяться в своих грехах. Нужно сказать, что этот обычай весьма пагубный. Он не да-



ет возможности человеку как следует обдумать свои грехи, войти в свою душу, чтобы расположить себя к покаянию, а также не позволяет ему предаться молитвенным подвигам, чтобы достойно подготовиться к принятию Святых Таин. Нужно действовать на худых убеждением, влиять нравственно, а потом уже прибегать к наказанию.

Терпеливое перенесение потери сокровищ, <т.е. перенесение воровства> равносильно добровольной раздаче милостыни *(из жития святого Арефы Пегерского)*.

Верь несомненно: на общей исповеди в один раз — где все припомнить и познать все свои недостатки, чтобы получить достойное врачевание всех пороков душевных?! Это много удобнее при постоянном наблюдении над собой и при постоянной исповеди своему духовнику. Но кто будет так постоянно поступать, против того всегда будут вооружаться нездравомыслящие люди, будучи послушными орудиями врага спасения рода человеческого.

Что такое покаяние? Это есть «охаяние» себя, самая строгая и придирчивая самокритика и самооценка всех своих заблуждений, пороков, страстей, не только явных, но и тайных, никому неизвестных и незнаемых. Покаяться — <прежде всего> значит «охаять» себя так, как мог бы охаять нас самый закоренелый, самый беспощадный враг наш, всю нашу «подноготную» вывести на свет Божий, все, о чем даже страшно есть и глаголати... Вторая половина потребует еще большего напряжения воли и мужества, а именно — если трудно покаяться, то еще труднее «принести плоды, достойные покаяния...» Ведь это что значит? Что нужно сделаться совсем другим человеком, нежели кем был



ранее: из блудника и прелюбодея — целомудренным, из грубого — смиренным, из пьяницы — трезвенником, из чревоугодника — воздержанным постником, из скупца и сребролюбца — щедрым и бессребреником и т. д.

Должно строго следить за собой и ставить себя в узкие рамки, чтобы отвечать людям кратко и на одни только нужные вопросы, пустых же избегать всячески.

Во время молитвы нашей часто враг низлагает людей помыслами и пожеланиями денег, сластей или почестей мира сего, разбивает молитву и ругается над человеком и Богом.

Бесы всеми силами и хитростью прежде всего стараются разрушать в нас любовь и уважение к ближним, внушая нам лукавые и недостойные, презорливые и хульные мысли касательно ближних наших, с которыми мы имеем так или иначе общение.

В жизни христианина необходимо понуждение себя на всякое дело — на молитву тайную и явную, на чтение и слушание слова Божия, на божественные службы, понуждение ко всякому исправлению от грехов и страстей всяческих — от самолюбия, самоугодия, плотугодия, чревоугодия, лени, скупости, алчности, корыстолюбия, честолюбия, зависти, гордости, злобы, зложелательства, прожорливости, злорадства, злопаметства, непослушания, ропота, малодушия, неверия, нечистых воспоминаний и воображений лиц и предметов, от лукавых, скверных и хульных помышлений, от суеверий, необходимо понуждение себя на делание добрых дел.



Не забывай... истины, которую изрек Господь: «Хотящий благочестно жити в веце сем — гонимы будут». Враг гонит благочестивых через ближайших к нам и сослужащих с нами (*святый Иоанн Кронштадтский*).

Мирские ли книги и газеты с увлечением читаю — опять хладею к Богу и к Небу (*святый Иоанн Кронштадтский*).

Враг спасения борет то ленью, то нерадением, то чтением пустого.

Нередко духовник, по необходимости совершая кратко, поспешно исповедь, испытывает мучительную нравственную неудовлетворенность от сознания, что лучшее средство пастырского влияния проскользнуло.

Кто добрый человек? <По-настоящему> добр только религиозный человек.

Делать добро и требовать воздаяния — значит уничтожать действие и силу добра.

Если ты хочешь привыкнуть к какому-нибудь делу, то тебе нужно часто и много делать это дело; и наоборот, если ты желаешь отвыкнуть от чего-нибудь, то не делай этого. То же самое бывает и со способностями нашей души: когда ты сердисься, то знай, что делаешь не одно это зло, но что вместе с тем ты усиливаешь в себе привычку к гневу, ты подкладываешь дров в огонь. Когда ты поддался плотскому соблазну, то не думай, что ты провинился только в этом — и больше ничего; нет, ты в то же время усилил еще привычку к похотливым поступкам.



Помни всегда два времени: одно настоящее время, в которое, уступив порочным помыслам, ты будешь наслаждаться похотью, и другое время, в которое, насытившись ею, ты будешь каяться и укорять себя.

Если люди, упоенные богатством, заграждают свой слух для моих <призывов к милосердию>, зато заметят их живущие в бедности. Но как, скажешь, идет это к бедным? Ведь у них нет ни золота, ни многих одежд? Но у них есть хлеб и холодная вода, и ноги, чтобы посетить больных; есть язык и слово, чтобы утешить несчастного; дом и кров, чтобы принять странника (*святитель Иоанн Златоуст*)¹.

Бедность научает нас и мудрости, и терпению, и великому любомудрию... Ведь и Лазарь жил в бедности и, однако, был увенчан; и Иаков желал иметь только хлеб, и Иосиф находился в крайней бедности и был не только рабом, но и узником, и, однако ж, потому мы еще более удивляемся ему. Мы не столько восхваляем его в том случае, когда он раздавал пшеницу, сколько в том, когда находился в темнице; не столько тогда, когда имел на себе царский венец, сколько тогда, когда был в оковах; не тогда, когда восседал на троне, а когда подвергался козням и был продан!... Итак, представляя себе все это и помышляя о венцах, сплетаемых этими подвигами, будем удивляться не богатству и почестям, не удовольствиям и владычеству, а бедности, оковам, узам и терпению ради добродетели.

«Горе вам, если все будут говорить о вас хорошо», — сказал Христос. Смысл этих слов тот, что не следует нам ставить себе внешнюю цель: угождать людям,

¹ Свт. Иоанн Златоуст. Творения. Т. 8. Ч. 1. М., 1991.



подлаживаясь и приноравливаясь к множеству их несовершенных и разноречивых вкусов, хотений и капризов, а что следует поставить себе внутреннюю цель — угождать Богу, прислушиваясь к Его единой и совершенной воле.

Скрывайтесь от несчастного, которому помогаете: пусть он наслаждается благодеянием, не зная имени своего благодетеля.

Апостол Павел назвал сребролюбие идолослужением. Почему же он назвал его идолослужением? А потому, что многие, имея богатство, не смеют им пользоваться, но считают его святыней и, не смея коснуться его, как бы чего-нибудь посвященного Богу, передают в целости внукам и их потомкам (*святитель Иоанн Златоуст*)¹.

Доброе дело совершается всегда с усилием, но когда усилие повторено множество раз — то же дело становится привычкой, добродетелью.

Больному: Не можешь служить людям трудами — служи примером терпения болезни <с любовью к Богу>.

Законь человеческие хороши и ценны, лишь поскольку они сообразуются с законом Бога, применяя и развивая его. И дурны всегда, когда противоречат этому закону, <например, закон человеческий разрешает делать аборт, а Божий запрещает делать аборт>, и в таком случае мы не только вправе, но и обязаны нарушать их.

¹ Свт. Иоанн Златоуст. Творения. Т. 8. Ч. 1. М., 1991.



Пусть никто не оскорбляет никого ни делом, ни мыслью.

Должно иметь в душе и сердце скорбь непрестанную о грехах своих.

Внимай сему крепко, чтобы отнюдь не быть в келии своей праздному, ибо праздность — первая учительница всякому злу.

Берегись, как <только> можно, от пустого глазения по сторонам, развлекающего ум, обольщающего чувства, а нередко и обременяющего совесть и душу твою.

О чревоугодии

Когда сидишь за трапезой с другими, отнюдь не озирайся никуда и не любопытствуй. Не смотри, как кто сидит или ест, или пьет.

Насыщай тело пищей телесной <за трапезой>, а душу питай молитвой и святыми размышлениями.

Внимай и познавай, что страсть, злая и диавольская, начало свое берет наиболее от невоздержания и насыщения своего чрева. Этой-то сетью, прежде всего и скорее <всего>, человек уловляется... Знай, что невоздержание в пище и лакомство — многим порокам мать.

Как дым изгоняет пчел из улья, так обжорство изгоняет духовные дары и совершенство ума (*святитель Василий Великий*).



Во избежание сонливости лучше оставить вечернюю трапезу — ужин, тогда сон меньше будет обременять.

Пьянице: Ты всегда находишься в опасности. Все твоё счастье, временное и вечное, зависит от водки.

Роскошь и пиры — обольщение сатаны.

Какая польза тебе от пресыщения? От малого гортанного наслаждения делается отягощение желудка, расслабление тела и омрачение ума, леность, излишний сон. Не можешь ни помолиться, ни почитать, ни потрудиться. Так мы, бедные, за малую сладость, за кусок хлеба или рыбы причиняем себе столько зла и неудобства ко спасению.

Если хочешь избавиться от блуда — отсеки корень его — чревоугодие, <а также> не смотри на женщин.

Один из видов чревоугодия — кушать прежде установленного часа.

Пресыщение — начало всякого вреда. Ибо вместе с роскошью, пьянством и всякого рода лакомством тотчас возникают все виды скотской невоздержанности. От этого люди, коль скоро роскошь вонзит свое жало в душу, делаются как «откормленные скоты».

Примечай, что если ты на трапезе ел и пил с молитвой, вкушал умеренно и без насыщения восстал, то сладко во здравие поспишь и скоро выступишь, ибо Ангел Хранитель твой возбудит тебя скоро.



О сребролюбии

Судиться с кем-либо есть страсть сребролюбия и преступление Господней заповеди.

Без сребролюбия не может удовлетворяться никакая страсть. Чревоугоднику необходимы деньги на приготовление лучшей пищи и питья. Блуднику нужны деньги для удовлетворения своей страсти. Гневному нужны деньги для отмщения своему врагу. Даже печальному и унылому требуются деньги, чтоб развлечь себя: куда-либо сходить, съездить. Тщеславному и гордому тоже нельзя обойтись без денег: им требуется украсить свою келью, приобрести хорошие книги, лучшую одежду, дорогие иконы, красивые четки или деньгами добиться унижения своего соперника, достижения незаконно должности, власти.

Пусть мы не похищаем золота, но все же посредством какого-нибудь обмана и утайки делаем то же самое в меньших размерах и сколько можем. Когда, например, в торговых обязательствах и при покупке или продаже чего-либо мы спорим и усиливаемся заплатить меньше, чем следует, и всячески стараемся об этом — не разбой ли это?.. Я одинаково называю вором как того, кто, отрезав кошелек, возьмет чужие деньги, так и того, кто, покупая что-нибудь на рынке, удерживает часть настоящей цены (*святитель Иоанн Златоуст*)¹.

* * *

За то, что скажешь «не знаю», не посадят в тюрьму (*поговорка*).

¹ Свт. Иоанн Златоуст. Творения. Т. 8. Ч. 1. М., 1991.



Пришед от исповеди в келью свою, перво-наперво поблагодари сердечно Бога, что Он удостоил тебя и допустил <ко> Святой Исповеди и <послал> умиротворения совести.

Если пробудишься раньше положенного часа, то, не обленясь, востани и мало помолися Богу твоему и возбудившему тебя святому Ангелу Хранителю. Веруй же точно, что Ангел Хранитель возбуждает тебя на это, почему ты и не должен лениться. Помолись, дабы не отогнать его от себя; а помолясь, снова ложись и твори молитву до пришествия сна.

О себе <надобно только> рассуждать и себя осуждать, т. е. свои дела, слова и помышления.

О смирении

Смирим себя душой и телом и в мудровании, и в желании, и в речах, и в помышлениях, и во внешнем виде, и внешне и внутренно. О чем особенно надобно заботиться — это чтоб сущий за нас Иисус Христос, Сын Божий и Бог, не стал против нас. Ибо Господь гордым противится, а смиренным дает благодать.

Мы думаем о себе, что смиренны, пока нас не трогают, — это не смирение; вот смирение истинное: когда унижают, оскорбляют, тут себе и говори: «Стою этого за грехи мои».

Если нападут на тебя помыслы тщеславия и самомнения, встречай их смирением, молитвой, горячей к Богу любовью, скрыванием дел и трудов <своих ко спасению от людей> и памятью о смерти.



Смиренные радуются похвале ближних и скорбят, когда начинают хвалить их самих. Свою похвалу они относят к Богу, ибо сознают, что сами собой ничего доброго сделать не могут, а если сделали, то по милости и благодати Божией.

Человек может достигать совершенства только при помощи благодати Божией, а это в корне подсекает всякую гордую мысль.

Слава человеческая мало-помалу рождает гордость, безвестность же приводит к глубокому смирению.

Если кто гордится или превозносится, или хвалится исправлением жизни, тот теряет награду за труд, а смиряющий себя и скрывающий, и стремящийся к самоисправлению возвышен будет Господом и получит награду от Него. Если кто хвалится своим успехом и возвеличивает себя, тот падает, а унижающий и умаляющий себя — возвышается.

Бесчестие — за честь, хулу — за хвалу, обиду — за награду, всякое искушение и злострадание почитать <должно> за превосходнейшее воздаяние.

Тебе все хочется, чтоб тебя никто не трогал, не беспокоил. Да при спокойной жизни как же можно приобрести смирение?

Если кто тебе скажет неприятное или, может, и сделает, то смирись, постарайся признать себя достойным оскорбления и во имя любви никому не говори, если от этого, кроме тебя, никому вреда не будет. Господь нам заповедал любить даже врагов.



Награды, полученные неправильными путями, возбуждают упреки совести... Истинно смиренный никогда не может считать себя достойным какой-либо награды, все сделанное приписывает помощи Божией и не радуется наградам, даваемым ему без всяких происков с его стороны, ибо знает, что отличия возбуждают в других зависть.

Если ты подлинно хочешь быть смиренным, то жаждай всяких бед и притеснений себе, как голодный алчет пищи: ибо по правде Божией ты этого достоин. Если ты хочешь быть истинно смиренным, то считай себя ниже всех, попраaniem всех: ибо ты ежедневно, ежечасно попираешь Закон Господа.

Исправляемся ли мы при обличении и выслушиваем ли обличение с терпением?!

Злостраданием умерщвляются телесные страсти, а смирением и любовью — страсти душевные.

Чтобы приобрести смирение, должно постоянно укорять, порицать и обвинять себя во всем, считать себя не только грешнее всех, но даже хуже всякой бессловесной твари. Когда укоряют в чем-либо, то молчать, кротко объяснив истину; отсекай свою волю, терпеть поношения, оскорбления и унижения — вот истинный путь к смирению. Какие бы добродетели кто ни имел, <все равно> себя всегда должен считать грешником в мире, пореченному «егда сотворите вся повеленная вам, глаголите, яко раби неключими <т. е. непотребны> есмы».

Смирение рождает страх Божий, обуздывает много-речие, оно научает познавать свое убожество, делает



отвратительными похвалы человеческие, во всем внушает человеку обвинять и укорять себя и не верить своему рассуждению и своим чувствам, как поработенному греху. Смирение учит презирать суетный мир и искать «единого на потребу». Ибо что высоко у людей, то мерзость перед Богом.

Где смирение, там и спасение: «смирися и спася».

Смирение, как и прочие добродетели, достигается усиленной молитвой, укорением себя во всем и терпением обид. Смирение, как говорит святой Ефрем Сирин, делает человека праведным¹. Смиряющиеся грешники и без добрых дел оправдываются, а праведники за гордыню и многие труды свои губят.

Со смиренным Сам Христос пребывает.

Нужно ли тебе получить прощение во грехах, получишь его за смирение. Желаешь ли преодолеть в себе порок? Преодолеешь смирением. Желаешь ли наследовать вечную жизнь? Им наследуешь. Желаешь ли стать высоким — оно возвысит тебя. Любишь ли чистоту — им приобретешь чистое сердце. Вожделеешь ли святости — оно сделает тебя святым. Желаешь ли быть совершенным — оно путь к совершенству. И на всякую высоту войдешь смирением.

Смирение божественно, непостижимо: по учению святых отцов, оно уподобляет человека Ангелу.

¹ Прп. Ефрем Сирин. Творения. Т. 2. М., 1993.



* * *

Знайте, что какие бы великие дела вы ни делали и сколько бы много ни работали, но если все это не проникнуто молитвой, то мало полезно. Миряне больше нас работают, но от работы не просвещаются. Нельзя нам отказываться от послушания, но нужно умудриться так, чтобы всецело заниматься молитвой во время работы.

Чистая исповедь — лучшее средство к нравственному усовершенствованию.

Вопрос: Телесные болезни прилипчивы некоторые, а душевные — все. Какая предосторожность требуется против прилипчивости болезней душевных? **Ответ:** Удаление от злых, уединение... Добрый, обращаясь со злым, портится, а его не исправляет.

Осуждением только себе повредишь, а другого не спасешь.

Степень пощения нужно соразмерять с состоянием здоровья и с теми трудами, какими занимается постник. Надобно избегать всего, что может повредить здоровью, всякого избытка в пище и слишком больших лишений в ней (*святитель Василий Великий*).

Не давайте благой ревности остывать в душах ваших, обновляйте, поддерживайте ее чтением святоотеческих книг; бегите в эти книги умом и сердцем, уединяйтесь в них мыслями и чувствованиями.

Осуждение ближнего показывает, что осуждающий себя самого считает правым, а кто считает себя правым — тот уже возгордился, т.е. лишился



христианского настроения, смиренного сознания своего недостойства, с одной стороны, и необъятности нравственной задачи — с другой.

Иной служит больному для того, чтобы иметь награду; это неразумно. И потому, если с ним случается что-либо скорбное, то это легко удаляет его от доброго дела и он не достигает конца его, потому что делает оное неразумно. А разумно служащий служит для того, чтобы приобрести чувство сострадания. Ибо кто имеет такую цель, тот, что бы ни случилось с ним — скорбь ли извне, или сам больной помалодушествует против него, — без смущения переносит все это, взирая на свою цель и зная, что более больной благотворит ему, нежели он больному (*авва Дорофей*)¹.

Многие, не вынося бедственного положения, причиняют себе смерть. Посему, кто знает о бедствии такого человека и не избавляет его, тот допускает великий грех и делается виновен в крови его.

Не тогда узнаешь, что совершенно освободился ты от своей гнилости, когда будешь молиться об оскорбившем тебя, или когда воздашь ему за зло дарами, или когда пригласишь его к своей трапезе, но когда услышишь, что он впал в душевное и телесное несчастье, и станешь о нем болезновать и плакать, как о себе самом... <Мученики христианские> при своих мучениях старались о том, чтобы обратить ко спасению своих гонителей (*преподобный Иоанн Лествичник*)².

Для неверующего в вечную жизнь смерть — самое страшное зло. Человек слишком сильно свыкается с

¹ Авва Дорофей. Душеполезные поучения. М., 2000.

² Прп. Иоанн Лествичник. Лествица. М., 2006.



миром; он пускает глубокие, далеко сплетшиеся корни в ту зеленую почву, на которой находится. Поэтому ему трудно расстаться с землей. Христианин не должен иметь этой страстной привязанности к земле. По христианскому учению, боязнь смерти есть свойство, полученное естеством нашим вследствие преслушания, и трепет смертный есть признак не очищенных покаянием грехопадений. Поэтому христианин боится смерти только до тех пор, пока грех в нем силен.

Когда нам случается встречать мнения, с которыми мы не можем согласиться, будем все же стараться сохранить дух кротости, которым только и можем победить.

Тело дряхлеет от бездействия, душа дряхлеет, когда человек уклоняется от исполнения своего прямого человеческого долга.

Как желуди кормят свиней, так и худые помыслы кормят страсти.

Если кто отвращается от впавшего в грех, то осуждает самого себя. Если кто разглашает о падении брата, то оскверняет душу свою, а старающийся скрыть — покрывается Богом.

Если кто не будет трудиться над изучением Писаний и не будет прилежно читать все, то он сделается бесплодным деревом, а ревностно исследующий их принесет двойной плод, как дерево, посаженное у источников вод.

Если кто, имея избыток, не дает неимущему, тот чужд освящения, а дающий — становится наследником



Царства Небесного. Ибо, как сказано, благами недающего неимущему воспользуются другие.

Если кто, получивший приказание, начинает роптать, — теряет награду за послушание, а охотно делающий повеленное, спасает блестящую красоту души. Если кто наставляемый отвращается, не слушает наставляющего — отходит от Христа и делается чужд всего полезного.

Если в жизни вашей случится между вами и ближними вашими что-либо неприятное и ближнего, который был причиной сего, прежде взаимного примирения постигнет смерть, то молитесь за него Богу, и молитва заменит личное примирение между вами. Не забывайте, что смерть прекращает ссоры, а молитва уничтожает и самую память о них.

Кто хочет вести добрую жизнь, тот должен освободиться от соприкосновения со злом.

Два есть случая, в которых позволительно говорить о ком-либо дурное, именно: когда кто-нибудь имеет нужду посоветоваться с другими опытными, как может быть исправлен согрешающий, и еще, когда бывает полезно предостеречь некоторых, которые по неведению могут быть нередко в дружеских отношениях с дурным человеком, считая его добрым, тогда как Апостол повелевает «не сообщаться с таковыми», чтобы не наложить путы на свою душу.

Все, что предпринимается не ради нужды, но для красоты, подлежит осуждению в суетности. Желаящий, чтобы одежда или обувь, хотя и недорогие, шли к нему, с целью, чтобы это нравилось людям, явно стра-



дает человекоугодием, удаляется от Бога и относительно самых ничтожных вещей выказывает недуг суетности.

По чему узнается человекоугодник? По тому, если к хвалящим его оказывает усердие, а для порицающих бывает ленив. Ибо если хочет угождать Господу, то всегда и везде будет одинаков.

Соблазняет тот, кто преступает закон словом или делом и тем другого вводит в беззаконие, как змей Еву, а Ева — Адама. Соблазняет тот, кто препятствует исполнять волю Божию, как Петр, сказавший Господу: «Будь милостив к Себе, Господи, да не будет этого с Тобою», за что и услышал: «Отойди от Меня, сатана: ты Мне соблазн». Соблазняет тот, кто настраивает мысль немощного к чему-либо запрещенному.

Если мы иногда и не ощущаем силы молитвы, но демоны ощущают ее, слышат ее и трепещут.

Какому суду подлежат те, которые потворствуют согрешающим? Они подлежат суду более тяжкому, чем тот, о котором сказано: Лучше было бы ему, если бы мельничный жернов повесили ему на шею и бросили его в море, нежели чтобы он соблазнил одного из малых сих (см. Лк. 17: 2). Ибо согрешивший получает не наставления к исправлению, но потворство к утверждению во грехе. Он и других вызывает на подобные падения.

Где больше труда, там больше и приобретения.

Если кто делает ближним добро по влечению сердца, а не движимый только долгом, то таковому диавол



мешать не может; а где только по долгу, там он все-таки старается помешать тем или другим.

Лучше <уж> предвидеть и молчать, чем говорить, советовать и потом раскаиваться.

Когда нельзя ходить в церковь, должно дома вычитывать: вместо утрени — утренние молитвы, двенадцать избранных псалмов и первый час; а вместо обедни — третий и шестой часы с изобразительными.

После приобщения надо просить Господа, чтобы дар сохранить достойно и чтобы подал Господь помощь не возвращаться назад, т. е. на прежние грехи.

Просфору можно стоя есть — это дело благочестия, а кто сидя ест, того не осуждать (*преподобный Амвросий Оптинский*)¹.

У Иоанна Лествичника написано: «Если хочешь что недолжное сделать — вспомни, что должно сказать о сем старцу, тут и остановишься»².

Для отгнания вражеского страха должно произносить молитву Иисусову.

У людей, старающихся проводить духовную жизнь, бывает самая тонкая и самая трудная война через помыслы — каждое мгновение жизни — война духовная... С каждой мыслью доброй или недоброй, желанием, намерением, словом или делом

¹ Прп. Амвросий Оптинский. Выписки // Русский инок, 2006 . № 7.

² Архим. Иоанн (Маслов). Преподобный Амвросий Оптинский и его эпистолярное наследие. М., 1993.



происходят соответствующие перемены в сердце — спокойствие или беспокойство, радости или скорби.

Мы должны от всего сердца желать, даже врагам своим, спасения и заботиться об этом.

Следи за своим сердцем всю жизнь и присматривайся и прислушивайся к нему, что препятствует к соединению его с Всеблаженным Богом. Это да будет наука наук, и ты при помощи Божией легко можешь заметить, что тебя отделяет от Бога и что приближает к Нему, соединяет с Ним.

Пусть ваша память не удерживает зла, причиненного вам другими, как вы желаете, чтобы забыто было другими сделанное вами зло; не воображайте намеренно ни в себе, ни в других ничего преступного или нечистого, представляйте других благонамеренными, как себя.

Обиды, причиненные нам другими, диавол всегда увеличивает в сто раз и представляет их в ложном свете.

Бывает часто, что человек молится и внутренне сердцем не надеется, что грехи его будут прощены, считая их как бы выше Божия милосердия. За то действительно и не получает прощения, хотя и источники невольных слез прольет. И со скорбным, стесненным сердцем отходит от Щедрого Бога — того он и достоин. «Веруйте, яко приемлете, — говорит Господь, — и будет вам». Неуверенность в получении прощения, просимого у Бога, — хула на Бога.



Не поддавайся мрачным, злобным на ближнего расположениям сердца, но овладевай ими и искореняй их силой веры при свете здравого разума — и будешь благодушен. Такие расположения часто проявляются в глубине сердца. Кто не научился овладевать ими, тот будет часто мрачен, задумчив, тяжел себе и другим. Когда они приходят, принуждай себя к душевному расположению, веселости, невинным шуткам: и как дым они рассеются.

Как приходит к человеку Царствие Божие в этой жизни? Через сердечное покаяние.

Когда в сердце твоём возгорится злоба против кого-либо, то тогда поверь всем сердцем, что она — дело действующего в сердце дьявола: возненавидь его и его порождение, и она оставит тебя (не признавай ее за что-то собственное, не сочувствуй ей).

Враг действует иногда через злых людей: через гордецов — унижением и презрением; через изуверов — неверием, вольномыслием и кощунством над святыней веры; через зверонравных повелителей — тиранством и мучением; посредством чревоугодников — прельщением к лакомству, объедению и опьянению (тут, впрочем, имеет поползновение плоть наша); через распутных — склонением к разврату или потере целомудрия; через татей — похищением нашей собственности; печаливает нас через ненавистников и завистников; через жестокосердных лишает нас пищи, одежды, жилища; через всех и все земное (по попущению Божию) он действует на род человеческий, к его озлоблению и привлечению на свою сторону, употребляя для этого разные обольщения и тесноту.



Будь благопослушен сердцем, словом и делом во всякое время на служение другим, без малейшей досады или раздражительности, памятуя слова Спасителя: *Иже аще хочет в вас вящий быти, да будет вам слуга* (Мк. 10: 43).

Даров Господних не должно удерживать в себе, но изливать на других. Особенно пастыри не должны света своего или, лучше, Божьего, удерживать в себе, но обильно изливать свет своего ума и знания на других.

Искушения бывают через лишения и потери, скорби, болезни, бесчестие, и выдержавший искушение — надежен для Царствия Небесного.

Надо непрестанно зреть свои бесчисленные грехи, чтобы осуждать себя, оплакивать себя, как духовно мертвеца. Тогда не будем иметь времени замечать чужие погрешности и осуждать за них ближних или презирать их, тогда будем уважать их, ибо найдем, что они несравненно лучше нас во многом.

Благо — иметь к вещам совершенное равнодушие, чтобы не иметь и повода к вражде на ближнего, которая есть великий грех.

Что есть ложная благодарность к Богу? Ложная благодарность, когда, получая от Бога щедрые, незаслуженные дары духовные и вещественные, языком благодарят за оные Бога и употребляют только в свою пользу, не разделяя их с ближними; получают и скрывают их в своих сокровищах, сундуках, книгохранилищах, лишая через то многих братий своих духовного просвещения, назидания, утешения или пищи, питья, одежды, жилища, врачевства



в болезни или передвижения с места на место для добывания средств к существованию. Такая благодарность есть ложная и богопротивная. Это значит: языком благодарить, а делом являть крайнюю неблагодарность и злонравие.

Всяким случаем, поводом пользуйся к оказанию любви искренней и святой.

Мысли человека имеют крайне сильное влияние на состояние и расположение его сердца и действий; потому, чтобы сердце было чисто, добро, покойно, а расположение воли доброе и благочестивое, надо очищать свои мысли молитвой, чтением Священного Писания и творений святых отцов, размышлением о тленности, скоропреходности и исчезновении земных удовольствий.

Береги всемерно свое сердце или искренность сердечную, способность сочувствия ближним в их радостях и скорбях и как яда смертельного беги холодности и равнодушия к разным бедам, напастям, болезням, нуждам людским: ибо в сочувствии, особенно деятельном, выражается любовь и доброта христианина, а в любви — весь закон и, напротив, в бесчувствии выражается наше самолюбие, наша злоба, недоброжелательство и зависть.

Как и когда нам позаботиться о пище нетленной, о питии благодатном — о молитве, чтении слова Божия, Писаний и Житий святых отцов, о причащении Тела и Крови Господней; если мы не выпускаем изо рта своего пищи и питья? Как разыграться душе Духом Святым, когда мы заняты непрестанно играми и увеселениями земными, суетными?



Злые духи только попушением Божиим действуют на нас.

Будь умерен во всех религиозных делах, ибо и добродетель в меру, соответственно своим силам, обстоятельствам времени и места, трудам предшествовавшим, есть благоразумие. Потому апостол Петр <и> говорит: «Покажите в добродетели разум».

Раздражаться, особенно тогда, когда укоряют нас в действительных слабостях, — значит прилагать болезнь к болезни, страсть к страсти, значит негодовать добровольно слепотой самолюбия, которая не хочет видеть своих темных сторон и добровольно погибает. Унывать же совсем безрассудно: ибо христианин при помощи и благодати Божией, если восхощет, всегда может измениться к лучшему — да для этого Господь и посылает нам обличителей, чтобы они открыли нам сердечные очи, чтобы мы увидели безобразие дел своих и, видя, исправлялись, а не для того, чтобы повергнуть нас в уныние.

Уныние — грех и дело диавола. Обличения должны производить в нас печаль по Бозе, производящую покаяние во спасение, а не печаль самолюбия.

Не будьте самонадеянны и беспечны ввиду постоянных искушений и соблазнов мира сего. Никто так не близок к падению, как тот, кто, надеясь на свои силы, думает, что он может безнаказанно подвергаться искушениям. Так, многие христиане через свою самонадеянность подверглись тяжкому падению и погубили плоды своих многолетних трудов.

Не ищите скорбей, но приключившиеся терпите — и блаженны будете.



Отцы говорят, что в часы искушения лучше пребывать в келье неисходно, безмолвствуя.

Мелочи — не пустяки. В нашей нравственной жизни мы многое — очень многое! — считаем пустяками, мелочью. А между тем из этих пустяков, из этих мелочей слагается характер человека, устрояется вся наша жизнь. Оставлять в пренебрежении эти мелочи никаким образом нельзя. Эти мелочи, как черви, будут подтачивать нашу жизнь и, наконец, подточат ее до самого основания.

Христианину должно всегда содержать подвиг свой в тайне и не делать напоказ ничего до самой безделицы.

Призваны мы трудами, лишениями и прискорбностями очиститься от грехов. Трудно? Но за это жизнь вечная и блаженная обещана.

Чрезмерное уныние вреднее всякого демонского действия, потому что и демон, если в ком властвует, то властвует чрез уныние, а если уничтожишь уныние, то и от демона не потерпишь никакого вреда (*святитель Иоанн Златоуст*)¹.

Видел я немощных душой и телом, которые ради множества согрешений своих покусились на подвиги, превосходившие их силы, но не могли их вынести. Я сказал им, что Бог судит о покаянии не по мере трудов, а по мере смирения.

Не завидуй славным мира сего. У них много скорбей, много врагов, им труднее спастись среди славы, богатства и лести окружающих людей.

¹ Свт. Иоанн Златоуст. Творения. Т. 1. Ч. 1. М., 1991.



Лучше жить в телесной, чем в душевной нечистоте, ибо внешняя грязь не препятствует спасению, а еще содействует смирению, без которого невозможно спастись; внешний лоск, напротив, губит все доброе, потому что вводит в самомнение и гордость.

Много засад у невидимого врага. Лучшее средство к избежанию их есть откровение помыслов.

Любовь к земному препятствует идти по пути спасения.

О празднословии и благом молчании
Многословие ведет к злословию.

«Буди скрытан от всех». Вследствие этого <завета> иноки-подвижники охраняют свою внутреннюю жизнь, как святая святых, содержат ее неприступно и сокровенно для всех окружающих, даже для близких и духовно расположенных к ним людей. Бывает, что только перед смертью поведает подвижник ближнему по духу брату о своем внутреннем состоянии.

Не удерживай слова, когда оно может помочь.

Слабые на язычок заставляют нас быть осторожными в словах, и потому здесь можно применить народную пословицу: нет худа без добра.

Мудрые не говорят пустых слов.

Не пересказывайте обидных и оскорбительных слов, не говорите ни другу, ни недругу о недостатках ближнего и не открывайте того, что знаете дурного в его поведении.



Лучше не передавать укорных слов, посылаемых нам от кого-либо, а умолчать о них или передать, хотя ложно, слово любви и благорасположения, тогда дух наш пребудет спокоен. А передавать слово вражды и зависти весьма вредно. Надо иметь христианское терпение и мудрость змиину.

Не удерживающий языка своего во время гнева никогда не удержит своих страстей.

Мирские и плотские говорят о мирском, земном, житейском и плотском, а мы <будем стараться беседовать о том>, что касается душевной пользы и спасения, добродетелей, жизни святых, смерти, об ответе на Суде Христовом.

Молчание есть победа в искушениях.

Без нужды не говори; часто начинаем с Божественного, а кончаем пересудами и осуждением ближних.

Пустая болтовня — признак людей неразумных и пустых; всегдашняя назидательность — удел людей мудрых.

Нет ничего смутительнее многословия и зловернее невоздержанного языка, и ничто столь сильно не расстраивает и не истребляет богатство душевное. Ибо что каждый день созидаем в себе, то многословие снова разоряет, и что трудом собираем, то чрез языколюбие душа снова расточает.

Когда кто говорит непрестанно с другими, тот не имеет времени говорить с самим собой.



Первая дверь, вводящая в мысленный Иерусалим, во внимание ума, — есть разумное молчание уст, хотя ум еще и не безмолвствует; вторая — мерное (малою мерою определенное) воздержание в пище и питии; третья, очищающая ум и тело, — непрестанная память и размышление о смерти.

Мудр тот, кто умеет молчать. Мудр тот, кто от Бога получает указание на то, когда он должен говорить... Если мы даем ответ за праздное слово, то будем осмотрительны и в том, чтобы не пришлось отвечать и за праздное молчание.

* * *

Клеветником называется человек, говорящий про ближних худое. По учению святого Василия Великого, и худая правда — та же клевета¹... Сплетник хуже клеветника потому, что в уме своем выдумывает, или как бы сплетает, про ближнего что-либо небывалое, ложное, худое, смешное, унижительное и потом говорит другим, выдавая за истину.

Враг спасения, ненавидящий мир между братьями, хорошие намерения и дела перетолковывает в худую сторону и находит таких, кои ему во всем верят на свою погибель.

В Писании не сказано о нищем Лазаре, чтобы он имел какую-либо добродетель: видно только то, что он никогда не роптал на богача, но с благодарением носил бремя нищеты своей. За это Лазарь принят на лоно Авраама.

Похвала человеческая и угождение телу — начало склонения к диаволу.

¹ Свт. Василий Великий. Творения. Т. 5. М., 1993.



Благочестивый человек краткую жизнь свою употребляет с пользой для души, он дорожит минутами, даже на обед или ужин старается меньше времени уделить и его считает как бы напрасно потраченным.

Не страшитесь неудач (в подвиге спасения) и не смущайтесь ими... Промахнетесь? Побраните себя и другой раз старайтесь не промахнуться. Еще промахнетесь... и еще то же сделайте. <Так и> дойдете до того, что не станете промахиваться.

О нравственном величии Матери Божией: Она была Дева не только телом, но и душой: смиренна сердцем, осмотрительна в словах, благоразумна, немногоречива, любительница чтения, трудолюбива, целомудренна в речи, почитая не человека, но Бога судьей Своих мыслей; правилом Ее было никого не оскорблять, всем блага желать, почитать старших, не завидовать равным, убегать хвастовства, быть здраво-мысленною, любить добродетель. Когда Она хотя бы выражением лица обидела родителей? Когда была бы в несогласии с родными, погордилась бы перед человеком скромным, посмеялась бы над слабым, уклонилась бы от неимущего? У Нее не было ничего сурового в очах, ничего неосмотрительного в словах, ничего неприличного в действиях; телодвижения скромные, поступь тихая, голос ровный, так что телесный вид Ее был выражением души, олицетворением чистоты (*святитель Амвросий Медиоланский*)¹.

Кто слушает вразумление старшего, тот возвеселится с праведным. Кто к мирским и суетным вещам прилепляется сердцем, в том нет любви Божией. Бог и

¹ Св. Амвросий Медиоланский. О девственницах. Казань, 1901.



мир суть две вещи противные, и потому одна любовь выгоняет любовь другую. Божия и мирская любовь в едином сердце поместиться не могут так точно, как огонь с водой (*святитель Тихон Задонский*)¹.

Покорность монаха познается не в великих подвигах, но в искушениях испытывается (*преподобный Ефрем Сирин*)².

Знай, что хотящему и начинающему Бога искать, сатана, враг наш, всяким образом старается препятствовать: то помысл злой, то уныние и леность наносит, то неудобством устрашает, то к прелести суетного мира склоняет, то чрез злых людей беспокоит и прочие беды наводит, чтобы хотение доброе пресечь и спасительные пути отвести. Всего сего беречься с Божией помощью должно (*святитель Тихон Задонский*)³.

Угрызения совести тяжелее всяких других мучений. Поэтому ученики — старцу, и исповедники — духовнику должны сами открываться, а не ожидать вопросов. Трудно знать, что таится в чужой душе.

Много путей спасения, много путей погибели. Поэтому, кроме общих наставлений, для каждого требуются особые советы, часто совершенно не схожие с другими, хотя касаются одного и того же предмета. Советы разнообразятся разным обстоятельством искушений, времени, места, возраста и проч. Значит, сказанное одному нельзя применять другому без должного благословения.

¹ Схиархим. Иоанн (Маслов). Святитель Тихон Задонский и его учение о спасении. М., 2006.

² Прп. Ефрем Сирин. Творения. Т. 2. М., 1993.

³ Схиархим. Иоанн (Маслов). Симфония по творениям святителя Тихона Задонского. М., 2000.



По самоволию и трудное исполняется легко, а за послушание и легкое кажется трудным.

Лень, нега и роскошь — враги спасительного крестоношения.

Благоразумный христианин от всего научается и из худого выводит себе какой-либо хороший урок, а неразумный и от хорошего соблазняется, потому что толкует его в худую сторону.

Род человеческий приходит в изнеможение, подвижники ослабевают в силах и тем только и спасаются, что их гонят и причиняют им скорби (*иеросхимонах Феофил Киевский*).

Спеши творить добрые дела, хотя и незначительные, и беги от всякого греха. Ибо одно доброе дело влечет за собою другое, а один грех порождает другой.

Переносить что-нибудь горестное так же полезно, как и делать добрые дела; удерживаться от слов оскорбительных для ближнего так же приятно Богу, как и славословить Его непрестанно. Терпение иногда даже важнее некоторых богоугодных дел (*святитель Иоанн Тобольский*)¹.

Супостат наш, диавол, зная, сколь спасительна для нас молитва, ни против чего не восстанет с такой яростью, как против нее, обуревая нас тучей помыслов, дабы отвлечь от молитвы или сделать ее бесплодной.

¹ Иоанн (Максимович), Митр. Тобольский и всея Сибири. Илиотропион, или Сообразование с Божественной Волей. М., 2003.



Если хочешь сокрушить главу змия, старайся скорее открыть духовному своему отцу все находящие помыслы.

Когда ты живешь в мире и не имеешь борьбы, тогда еще более смирайся, дабы не хвалиться радостью, приходящей отвне и не подвергнуться искушению; ибо часто Бог ради немощей наших не попускает нас подвергаться искушениям, чтобы не погибли мы (*авва Виссарион*).

Умирающие вне веры (неверующие) и вне Церкви (сектанты и еретики) похожи на самоубийц... О самоубийцах Церковь не молится, ибо они умирают в смертном грехе, неразрешенном не очищенными покаянием (*святитель Феофан Затворник*)¹.

Таланты, данные каждому из нас Богом для общего блага, а не для угождения только нашему собственному самолюбию, разве не побуждают к услуге нашим собратиям в их нужде?

Прекрасно сказал некто, что страх смертный печалит мужа, осуждаемого своей совестью; а кто имеет в себе доброе свидетельство, тот столько же желает смерти, как и жизни (*преподобный Исаак Сирин*)².

Почитание святого состоит в подражании ему (*святитель Иоанн Златоуст*).

Высшая степень любви: Блажен тот, кто так в нравственном отношении воспитал себя, что может радоваться за благополучие и счастье других, хотя бы сам ничего этого не получил.

¹ Свт. Феофан Затворник. Собрание писем. М., 2000.

² Прп. Исаак Сирин. Слова подвижнические. М., 2008.



Не скажи сам себе в унынии и расслаблении душевном: я впал в тяжкие грехи, я стяжал долговременной греховной жизнью греховные навыки, они обратились от времени как бы в природные свойства, сделали для меня покаяние невозможным. Эти мрачные мысли внушает тебе враг твой, еще не примечаемый и не понимаемый тобой; он знает могущество покаяния, он боится, чтоб покаяние не исторгло тебя из его власти, и старается отвлечь тебя от покаяния, приписывая Божию всемогущему врачевству — немощь. Установитель покаяния — Творец твой, создавший тебя из ничего. Тем легче Он может воссоздать тебя, претворить твое сердце: сделать сердце боголюбивое из сердца грехолюбивого, создать сердце чистое, духовное, святое из сердца чувственного, плотского, злонамеренного, сладострастного (*святитель Игнатий (Брянчанинов)*)¹.

Кто ненавидит обличение, тот невежда.

Не дружись с гневливым и не сообщайся с человеком вспыльчивым, чтоб не научиться путям его и не навлечь петли на душу твою.

Презиравший мудрость и наставление — несчастен; и надежда его суетна, и труды бесплодны, и дела его непотребны.

Сторонись безнравственных разговоров, нескромных шуток. Не читай и другим не давай читать книг соблазнительного содержания.

Кто небрежет очищением сердца от страстей, тот сам себя прельщает.

¹ Свт. Игнатий (Брянчанинов). Аскетические опыты. М., 2008.



Преуспевший в жизни по Богу избавляется от гнева и никакой неприязни к ближнему не имеет в сердце.

О молитве

Приготовлением к молитве служит непресыщенное чрево, отсечение забот, прощение от сердца всех обид, благодарение Богу за все скорбное, удаление мечтательности.

Когда молишься, не вдавайся в рассуждения о чем бы то ни было, ни даже о местах Писания и о других предметах душеполезных, иначе будешь ты губить лучший плод и терять важнейшее. Потому необходимо тебе в час тот ум свой держать весь собранным в себе самом.

Прочитывай молитву «Господи, не лиши меня небесных Твоих благ...» по несколько раз в день: она весьма утешительна.

Те, которые сильнее налегают на молитву, подвергаются более страшным и свирепым искушениям (*св. Иоанн Карпафский*)¹.

Верх добрых дел есть постоянное пребывание в молитве.

Если мы молимся в сотовариществе с другими, то достаточно для нас умом лишь и сердцем являть пред Богом внутренние движения души, не принимать печального и плаксивого лица и никаких не показывать признаков, которые бы обнаруживали, что у нас на ду-

¹ Добротолюбие избранное для мирян. М.: Сретенский монастырь, 2001.



ше, чтобы иные не стали нас почитать, а иные, может быть, подсмеиваться над нами, — через что подвергнемся искушению, смущению в себе и озлоблению на других. Но когда мы одни и не видят нас другие, чтоб осмеять нас, то, если хотим, можем и лицо принять молящегося, и голос печальный, и слезы проливать, и руки воздевать горе, класть земные поклоны, являя страх и благоговейность пред Богом. Ибо новоначальные обыкновенно начинают прежде телесно являть то, чему следует быть в душе, а потом чрез это внешнее и в душе образуются настоящие чувства и расположения, какие вначале лишь означаемы были телесно.

Любовь воина к царю показывает то, как он воюет, а любовь христианина к Богу обнаруживает время молитвы и предстояние на ней, <сколь долго стоит на молитве и как усердно молится>.

Идя в храм для молитвы, приготовляйте себя к этому. Прежде чем пойдете в храм Божий, спросите себя самих: куда и для чего вы идете? Иначе, приходя в храм с легким сердцем, выйдете с тяжелым, навлечете на себя незримый гнев и проклятие Божие.

Не молись с леностью и небрежно: ибо этим, вместо того чтобы угодить Богу, ты привлечешь гнев Его. Стой на молитве со страхом и трепетом, не опираясь о стену и не распуская ног так, чтоб на одной стоять, а другую отставлять. Противостой помыслам и не попускай им озабочиваться плотскими вещами, чтоб была благоприятна молитва твоя.

Молитва учителя не требует, но старания, рачения и особенно усердия — и <тогда> бывает учителем ее Бог.



Молитвы на сон грядущим, утренние, Псалтирь и, особенно, Святое Евангелие необходимо читать медленно, неспешно, чтобы ум имел время и возможность вкушать сладость слов, сокровенную в их смысле и уразумении.

Поспешное и без разумения чтение наводит на человека гнев Божий, который не обрушивается на человека <немедленно только> по долготерпению Господа Бога. Будем же терпеливы при молитве.

Кто ругает плохих людей, а не молится за них, тот никогда не познает благодати Божией.

Умная же молитва есть, когда ты, стоя в сердце вниманием, взывать будешь ко Господу или прося, или каясь, или благодаря, или славя Его... Нет лучшего способа к раскрытию умно-сердечной молитвы, как бывать в церкви, на церковных службах. В службах церковных — дух молитвенный.

Когда бывает разлечение на богослужении, надо делать напряжение преодолеть его сосредоточением внимания и молитвы ко Господу именно о сем недуге — и Господь поможет.

Если кто от молитвы не отходит осужденником, достойным всякой кары от Господа, то такой отходит от нее фарисеем.

И книги-молитвенники нужны, пока душа не начнет сама молиться; когда сама уже молится, их можно отставить. Только когда своя молитва не идет, тогда, чтоб расшевелить ее, надо начать печатными молитвами молиться. И, когда расшевелится своя молитва, оставлять



их. Так делали великие молитвенники... Читывали кто псалом, кто одну «славу»... затем — вошедши в дух молитвенный — оставляли псалмы. Надо знать несколько молитв на память, также несколько псалмов. Но всегда, как молитва есть на сердце, можно молиться и без молитвенника — своим обращением к Богу, с поклонами. Только бы лености, поблажки не было. Ибо тотчас враг подойдет и будто за руку начнет тянуть от молитвы.

Способствуют вниманию на правиле: чтение, размышление и поклоны.

Если будем небрежно относиться к молитве, то никогда не преуспеем в ней. Помни также, что молитва одна не бывает в совершенстве, а вместе со всеми добродетелями.

Во-первых, надобно устами творить молитву по четкам, например, хоть сотню раз наедине в келье, так чтобы мысль наша внимательно прислушивалась к словам молитвы, через что будет впечатлеваться молитва в памяти. Надобно тогда беречься от всякого помысла и мечтания; если же без помысла не можешь исполнить сотни, то опять начни и постарайся исполнить ее без помыслов. Это наша азбука.

Евангелие и Псалтирь при домашнем правиле приличнее читать стоя, но в болезни и при немощи можно и сидя.

Старец Арсений советовал умолять Бога о прощении грехов и помиловании на Страшном Суде.

Когда в молитве своей умоляешь Бога о прощении, не исповедуй подробно плотских грехов своих со всеми об-



стоятельствами, как ты их делал, как бы таким воспоминанием не растревожить греховного похотения и не сделаться предателем самого себя, скверня себя возрождением скверных пожеланий.

Был голос <некому> священнику, <современнику святой Иулиании> в церкви от иконы Богоматери: «Иди скажи праведной Иулиании — ради чего не приходит в церковь? И домашняя ее молитва приятна, но церковная выше».

Когда приходишь домой, должно прочесть молитву «Достойно есть».

У святых отцев было законом: нудить себя на молитву — дома и в церкви, и за делами, и на прогулке, и во время, свободное от всего.

О существе дела в молитве забывают. Оттого выходит, что одни только на словах и останавливаются Иисусовой молитвы, творят, но без всякой мысли и чувства. Другие останавливаются на ноздревом дыхании и сопят. Сила совсем не в словах, а в мыслях и чувствах. Многие мурлычат, а сердце остается пусто, и мысли бродят, даже и срамные движения приходят, а им ничего, будто все такое в порядке вещей. У иных приходит при этом малая теплота, и они кричат: «Вот благодать, вот благодать!» — И не вспомнят, что говорят опытные: «смотри, придет легкая теплота, не дивись — это от естества, а не от благодати. Чего ищут молитвой Иисусовой?» — Того, чтобы канул в сердце благодатный огонь и началась непрестанная молитва, чем и определяется благодатное состояние (*святитель Феофан Затворник*).

Вся забота у некоторых о словах и положениях тела в молитве, отсчитав в сем положении известное



число молитв Иисусовых с поклонами, опочивают на сем, с неким самомнением и осуждением ходящих в церковь на общую установленную молитву. Иные весь век так проживают и пусты бывают от благодати¹.

Если что прочитано на молитве или из Евангелия без внимания, то надо повторять раз или два, стараясь прочитать со вниманием.

Полезно при богослужении повторять краткую молитву в сердце, так как она способствует тщательному вниманию, удерживая ум от рассеянности (*святитель Игнатий (Брянчанинов)*)².

Когда не придется исполнить все свое молитвенное правило, то держи правило мытарево: «Боже, милостив буди мне, грешной», — и имей память Божию. Это заменит правило.

Кушанья всегда <надобно> готовить с молитвой Иисусовой, все окроплять крещенской водой, помнить, что никакая работа без молитвы не приемлется Господом.

Под предлогом болезни и усталости не оставляй своего молитвенного домашнего правила, даже на один день, пока есть в тебе дыхание.

Одинокий совершает молитву за себя, а отец семейства — за весь дом.

¹ Умное делание. О молитве Иисусовой. Сборник поучений святых отцов и опытных ее делателей. М., 2008.

² Свт. Игнатий (Брянчанинов). Сочинения. Т. 4. М., 2008.



Каждый, желающий, чтоб молитва его была принята Богом, должен приносить ее из сознания своей греховности и крайней недостаточности по отношению к добродетели: должен приносить ее, отвергнув сознание своих достоинств, точно ничтожных перед необъемлемым достоинством Бога, должен приносить ее из сердца, смирившегося перед всеми ближними, из сердца, полюболившего всех ближних, из сердца, простившего ближним все оскорбления и обиды (*святитель Игнатий (Брянчанинов)*)¹.

Бог слышит твои ночные молитвы, когда ты время покоя переменяешь на время вздохов и плача.

Ничто так не досаждало бесам и не опаляет их, как молитва Иисусова; весьма страшна бесам молитва эта... Молитвой ум очищается и светлеет, и просвещенным делается.

Заболевшему своему другу внушал старец молиться чаще <так>: «Господи! Дай ми зде терпение, а тамо отпущение».

* * *

Надобно оставить все, даже тело, и презреть самую жизнь настоящую, чтобы Бога единого стяжать в сердце своем.

Язык, свободное обращение и чрево без плача не укорощаются.

Всячески всегда должны мы сокрушать свое сердце, изыскивая и в дело вводя все, могущее смирить его.

¹ Свт. Игнатий (Брянчанинов). Аскетические опыты. М., 2008.



Сокрушает же и смиряет сердце: память о прежней нашей жизни, память о всех грехах от юности, память о смерти, воспоминание о страстях нашего Спасителя Иисуса Христа и великие Божии благодеяния к нам, когда кто подробно перечисляет их и пересматривает.

Не будем отрицаться и от трудов телесного подвижничества; ибо как из земли пшеница, так и от них произрастает духовная радость и опытность в добре. Не будем ложными умствованиями отклонять требование совести, потому что она внушает нам спасительное и деятельное и всегда изрекает, в чем долг наш и к чему мы обязаны.

По закону можно быть и строгим, по закону — и снисходительным. Все хорошо вовремя и в меру. Духовное рассуждение в этом случае важнее всего.

Подобает не отвращаться от ищущих от нас пользы под предлогом беседы с Богом: ибо любовь лучше молитвы.

Некий старец сказал: «Потому я отвергаю удовольствия, чтобы пресечь повод <для> плотского духа. Я знаю, что он всегда борется со мной, ища удовольствий, возмущает мой ум и отгоняет разумение»¹.

Авва Пимен сказал: «Как дым выгоняет пчел, и тогда вынимается сладость их делания, так и плотское наслаждение изгоняет из души страх Божий и разрушает всякое доброе ее делание»².

Воздерживайся от всякой пищи, которой ты желаешь по ее запаху, особенно, будучи здоров, и не ешь того, к чему влечет тебя аппетит³.

¹ Древний Патерик. М., 1997.

² Свт. Игнатий (Брянчанинов). Отчник. М., 2007.

³ Древний Патерик. М., 1997.



Не возносьсь своими подвигами: не подвиги спасают, а благодать Божия. Господь сказал: «Без Мене не можете творить ничего». Подвиги нами должны предприниматься как средство привлечь на себя милость и благодать Божию.

Селение без храма то же, что дом без хозяина, что тело без души, что местность сухая, не имеющая рек и источников (*святитель Феофан Затворник*).

Да не пожелаешь чего и да не поищешь чего, <как-то>: откровений, знамений, пророчеств, рассуждений и гаданий или высших твоего пребывания дарований, и да не вознесешься в чем-либо, да не впадешь в сети и козни вражии и в прелесть и поруган будешь от бесов.

Вшедшу в келью брата какового, подобает тебе обуздывать зрение очей твоих, да не борзо и дерзко озираешь внутрь кельи его, и вещи его сокровенные и лежащие в ней да не зрит око твое. Блюда, опасно да не коснется рука твоя без позволения его яковы вещи его.

В преутруженном поклоне, в теле сугубо ощущается дух умиления и теплота сердечная (*иеросхимонах Иоанн Затворник*)¹.

Нощное бдение — это бодрствование или малоспание ради дел богоугодия и избежания искушений на грех.

¹ А. Ковалевский. Житие и подвиги преподобного Иоанна, затворника Святогорского. Святогорск: Свято-Успенская Святогорская Лавра, 1880.



Когда мы нарушаем установленные посты, то пускаются большие искушения.

Чтобы получить постоянную благодать, хранящую нас от падений, необходимо возненавидеть плотскую страсть, возненавидеть свое тело, предавать его на разные подвиги без самосожаления.

Хорошо, если бы в собрании почитали или поговорили на пользу как жить и как душу спасти, но хотя бы и так, все же лучше сидеть дома: вышел из кельи — таков уже не возвратишься.

Надо нам, грешным, себя чаще вопрошать: «Как я время проводил, какую добродетель стяжал? Есть ли в душе мир и спокойствие совести?» Надо нам, братия, почаще ходить к духовным старцам, часто и откровенно совесть свою открывать, в недостатках просить смиренно прощения и во всем признавать себя виновными, а на людей вину не возлагать, потому что это знак <само>оправдания и мать всем порокам.

Старец сказал: «Как тень свою мы везде с собой носим, так мы должны плакать и иметь в себе сокрушение, где бы мы ни находились»¹.

Небрежности противоположно старание.

Видим в отеческих Писаниях, что страсти наши смиряют нас и уничтожают наше о себе мнение, которое неугодно Богу (*иеросхимонах Александр*).

¹ Древний патерик М., 1997.



Прежде чем человек согрешит, явно в нем бывает тайное брожение греха или какой-либо страсти: неприязни, блуда, зависти, непокорности, и чтобы не согрешить явно, надо бороться с грехами тайно и с молитвой и Божией помощью побеждать их. Если бы мы всегда побеждали свои страсти при самом их возникновении, то они не имели бы места в общественном проявлении, не волновали бы и не смущали бы других людей, и был бы на земле мир.

Когда же кто с радостью переносит труды и скорби, тогда может сильно обуздывать помыслы, потому что помыслы сии трудами приводятся в бездействие. Когда же человек помнит прежние грехи свои и наказывает себя, тогда Бог прилагает о нем попечение, чтобы упокоить его (*преподобный Исаак Сирий*)¹.

Великодушное терпение поношений бывает случаем к получению славы (*святитель Иоанн Златоуст*)².

Необдуманные, неразумные разговоры и беседы причиняют очень много горя людям из-за них ссорятся, сердятся, враждуют.

Врагов и недоброжелателей чаще всего мы наживаем себе или пересудами, или неправдами.

Нам, пастырям, нельзя уже уклониться от учительства, какую-либо обязанность, даже против нашей воли, наложить на нас священство, которое, как известно, тесно связано с учительством (*святитель Амвросий Медиоланский*)³.

¹ Прп. Исаак Сирий. Азбука духовная. М., 1998.

² Свт. Иоанн Златоуст. Творения. Т. 4. Ч. 2. М., 1991.

³ Свт. Амвросий Медиоланский. Об обязанностях священнослужителей. Казань, 1908.



Уже вовсе недопустимо: это обломанные кладбищенские кресты, валяющиеся в грязи, попираемые скотом... Это грех совершенно непростительный! Неужели нет настолько внимания и любви к святым крестам, что нельзя подобрать?

Инд�льгенция (лат. — снисходительность, милость) — дается папой: «Грешн больше, бояться нечего — вот разрешение».

Пресвитерам не запрещается совершать, по требованию нужды, святую Литургию на антиминсе там, где нет храма (*архиепископ Аверкий (Таушев)*)¹.

Мерзок пред Господом покой телесный (*преподобные Варсонофий и Иоанн*)².

Священство есть высшее из всех благ, какими пользуются люди. Восстающий против него не человека уничтожает, а Бога и Христа Иисуса (*святой Игнатий Богоносец*).

Почитающий узника Иисус Христова примет мзду мучеников.

Не стыдись никто обнаружить победу над собою, исповедав грех свой, если когда побежден будет какой страстью, да посрамится враг диавол и прекратит свои нападения (*преподобный Симеон Новый Богослов*)³.

¹ Архиепископ Аверкий (Таушев). Вопросы и ответы. В изъяснение церковного благочестия и душепопечения. Джорданвилль: Тип. прп. Иова Почаевского, 1958.

² Прп. Варсонофий и Иоанн. Руководство к духовной жизни в ответах на вопросы учеников. М., 2007.

³ Прп. Симеон Новый Богослов. Слова. М., 2002.



Должно осуждать себя, когда услаждаемся в сердце удобствами кельи или телесным покоем.

Вопрошение и совет и открытие помыслов — врагу страшны (*святитель Феофан Затворник*)¹.

Хорошо собирать мысли смирительные и держать их в душе, нежели раздражительные и гордые.

Не с веселыми знакомьтесь, а с богобоязненными (*святитель Феофан Затворник*).

Творение чудес без смирения ведет к падению (*святитель Димитрий Ростовский*).

Мы должны делиться с ближним нашим скудным знанием... послужить при нынешнем духовном голоде <хоть> каким-нибудь утешением и наставлением (*святитель Игнатий (Брянчанинов)*)².

Если кто что покупает или продает, то должен делать это без лжи и, <тем более>, кляत्व.

Если монах не вычитывает часов 1-го, 3-го, 6-го и 9-го (когда есть время их вычитывать), то он недостойный и считается как мертвый.

Тот, кто надевает на себя не свои одежды, как то: мирянин — одежду священника, или женщина, например, наденет мужскую, тот есть идолослужитель.

¹ Свт. Феофан Затворник. Собрание писем. М., 2000.

² Свт. Игнатий (Брянчанинов). Собрание писем. М., 2009.



Справедливо осуждаются те, кто за ненужное почитает часто приносимое покаяние (*святитель Амвросий Медиоланский*)¹.

Духовное делание, свойственное уму, есть не терпеть в себе помысла, который тайно порицает ближнего.

Диавол подучает отсрочить задуманное добро с тем, чтобы совершенно похитить его у человека.

Лечение очень развлекает мысль лечащихся (*святитель Игнатий (Брянчанинов)*)².

Полезно слышать о смерти знакомых, такими известиями своя смерть напоминает (*святитель Игнатий (Брянчанинов)*)³.

Без собственного вопрошения человека я никак не дерзну преподать ему никакого совета: это запрещено святыми отцами⁴.

Склонность к пристрастиям очищается извещением по Богу, т. е. когда человек, чувствующий в себе невольно действующее пристрастие, указывает на него в молитвах своих Богу, обнажает его пред Богом, как бы рану пред врачом, просит исцеления.

От ближнего, от которого чувствуешь пользу, не надо удаляться по причине ощущаемой примеси тщеславного и кровавого пристрастия, но надо очи-

¹ Свт. Амвросий Медиоланский. Две книги о покаянии. Кн. 2. М., 1902.

² Свт. Игнатий (Брянчанинов). Собрание писем. М., 2009.

³ Там же.

⁴ Пестов Н. Е. Современная практика православного благочестия, Т. 2.: Слово к ближним. Спб., 2002.



щать эту примесь сознанием ее пред Богом и молитвой. И самому надо отвлекать сердце от пристрастия по падшему чувству и возводить его в чувство во Христе (*святитель Игнатий (Брянчанинов)*)¹.

Подвижники самые успехи в подвижничестве измеряли успехами в посте (*преподобный Серафим Саровский*)².

Ненависть к Православию, фанатизм и преследование православных, убийства — проходят красной нитью через все века жизни католичества. «От плодов их познаете их». Таков ли дух заповедан нам Христом? Если кому, то католикам, лютеранам и реформаторам можно всегда сказать: «Не весте, коего духа есте». А сколько священников и первосвященников, несвященно и неправо мудрствующих и живущих! (*святой Иоанн Кронштадтский*)³.

Чем более держишь себя в постели поутру или днем, тем более хладеет сердце к Богу, к молитве, к духовной жизни; это же бывает, когда человек кушает и пьет с наслаждением или более надлежащего. Плоть всегда нужно держать в узде, в повиновении духу⁴.

От гордости и тщеславия происходит желание пышно и красиво одеваться, поэтому презирай блеск внешний; блистай тайно, внутри — духом.

Признание себя негодным дороже всего. Только в те минуты ты и бываешь человеком, когда искренне чувствуешь себя плохим, грешным.

¹ Свт. Игнатий (Брянчанинов). Собрание писем. М., 2009.

² Духовные наставления преподобного Серафима мирянам и инокам. Клин, 2000.

³ Св. прав. Иоанн Кронштадтский. Христианская философия. М., 1992.

⁴ Его же. Моя жизнь во Христе. Минск, 2005.



Надобно делать добро, но не думать, что мы его сделали; пусть оценит его Бог, а не мы сами, а нам надобно зрети своя согрешения и не осуждати ближних своих (*преподобный Макарий Оптинский*).

Не губите своих талантов через леность. Научайте и других всему доброму, в чем какую имеете способность.

Беседуя с отцами и прося их о чем-либо, прилично выражать свое почтение к ним поклонами (*преподобные Варсонофий и Иоанн*)¹.

Не должно искать или просить, чтобы вас избрали на какую бы то ни было должность, но ни в коем случае не должно и отказываться, ибо не совсем добросовестно уклоняться от служения обществу, тем более что ежели жребий служения падет на вас, то это, конечно, не без Промысла Божия, которому каждый из нас со смирением и с любовью должен покоряться. Наконец, ежели никто из благонамеренных и способных людей не захочет служить, то поневоле место его займет какой-нибудь малознающий, или, того еще хуже, человек, который не в силах будет устоять против искушений денежных (*преподобный Макарий Оптинский*).

Когда человек не мирен, то противоречие только раздражает его. Должно дать место гневу. А когда бурное состояние позатихнет, мир начнет водворяться в душе его, тогда можно и совет предложить, который гораздо вернее подействует и примется с большей любовью. И вам советую в подобных случаях быть осторожными: человека, в гневе сущего, не укоряйте, не обличайте и не спорьте с ним, а лучше оставьте его в

¹ Прпп. Варсонофий и Иоанн. Руководство к духовной жизни в ответах на вопросы учеников. М., 2007.



покое. Будьте только внимательны к самим себе, чтобы не впасть в немилосердие и когда чувствуете, что сердце ваше раздражается, то читайте мысленно молитву Иисусову и старайтесь положить хранение устами своим (*преподобный Макарий Оптинский*).

Каждая <монастырская> сестра должна всегда соблюдать молчание, особенно утром до службы и вечером после молитвы; не осуждать ни пищи, ни одежды, ни келии.

Смирение состоит в том, когда человек считает себя грешнее всех, никого не унижает и не оскорбляет, не осуждает, внимает лишь себе и не ищет ни богатства, ни славы, ни похвалы, ни чести, считая себя вовсе того недостойным; мужественно терпит унижения, брань, укорение, признавая себя в сердце своем заслужившим это; со всеми обращается радушно, всякому с любовью готов служить, не видит своих добрых дел и не говорит о них без нужды (*преподобный Амвросий Оптинский*).

Осуждение бывает не только языком, но и мыслью, взмахом руки, покиванием головой, вздохом, смехом и другими действиями (*святитель Тихон Задонский*).

По наружности мы смиренны, а по нраву — жестоки и бесчеловечны; по наружности мы благоговейны, а по нраву — враги; по наружности — дружелюбны, а по нраву — ненавистники; по наружности — подвижники, а по нраву — тля для подвижников; по наружности — постники, а по нраву — морские разбойники; по наружности — целомудренны, а в сердце — прелюбодеи; по наружности — безмолвники, а в сердце — бродяги; по наружности — кротки, а по нраву — опасны. Отчего так? Оттого, что не имеем страха Божия пред



очами своими и заповедей Господних или не знаем, или перетолковываем по-своему, в угоду себе (*преподобный Ефрем Сирин*)¹.

Я укажу вам верное средство умиротворить себя и врага своего: это помолиться за него, сделать для него какое-либо благодеяние (особенно так, чтобы он и не знал, откуда идет оно); помолиться не только дома, единолично, но призвать и Церковь на помощь: подавать за врага просфоры на Божественной Литургии, вынимать частицы на проскомидии².

Пусть человек состоятельный откажет себе в удовольствии быть в театре и употребит эти деньги на помощь сиротам. Пусть добрая христианка откажется от лишних нарядов и подумает, что она могла бы отдать от своих избытков бедноте или на украшение храма Божия. Пусть даже простой поселянин, рабочий, ремесленник поставит правилом — хотя половину того, что они тратят на водку, отдавать Христу в лице бедных собратий своих, и Христос молитвами сих бедных поможет им совсем оставить спиртные напитки и благословит их труды. Пусть даже дитя откажется от лакомств, от игрушек в пользу деток-сироток. Ведь и дети должны жить христианской жизнью³.

Оскорбляемые, если только великодушно все переносят, умилоствуют Бога.

Кроткий не позволит себе кричать на кого-либо под влиянием гнева и негодования, не позволит проявить

¹ Прп. Ефрем Сирин. Творения. Т. 1. М.: Изд. отд. Московского Патриархата, 1993.

² Архиеп. Никон (Рождественский). С чего начать? // Православие и грядущие судьбы России. М.: Ковчег, 2001.

³ Там же.



в словах своих признака какой-либо страсти или в речи своей пылающей похоти и в разговоре — гневных уколов. Когда человек увлекается страстью к чему-либо до забвения Бога, предмет страсти делается для него богом или идолом, которому он служит.

Бесстрастие не в том состоит, чтобы не ощущать страстей, но в том, чтоб не принимать их в себя (*преподобный Исаак Сирин*)¹.

Помрачившиеся от вина часто истрезвляются водой, а помрачившиеся от страстей истрезвляются слезами (*преподобный Иоанн Лествичник*)².

Кто любит поводы к страстям, тот невольно поработается страстями; страсти могут побеждаться не иначе как, убегая от своего предмета (*преподобный Исаак Сирин*)³.

Если кто-либо будет бранить нас, раздражать, побуждать к насилию и распрям, постараемся молчать и не устыдимся сделаться на тот раз немыми.

У христиан не признается честным или полезным то, что не приближает к вечной жизни.

Всякая способность развивается только путем постоянных и самостоятельных упражнений.

¹ Прп. Исаак Сирин. Слова подвижнические. М.: Правило Веры, 2008.

² Прп. Иоанн Лествичник. Лествица. М.: Изд-во Сретенского монастыря, 2004.

³ Прп. Исаак Сирин. Слова подвижнические. М.: Правило Веры, 2008.



Мы не только не должны говорить сами, но даже и слушать что-либо неприличное (*Климент Александрийский*)¹.

Если гневаетесь, то гневайтесь на себя за то, что вы допустили себе раздражаться, и тогда вы не согрешите, а кто пытается доказать справедливость своего гнева, тот воспаляется еще больше и быстро впадает затем в грех.

Нам следует быть такими, чтобы наш ум был занят размышлением о добрых делах, чтобы хотение подчинялось разуму.

Иному полезно закрывать очи в церкви, если это служит к сосредоточению помышлений.

Должно просить молитв отцев.

Речь должна быть чуждой всякого рода оскорблений, оставаясь мягкой и приятной, полной доброжелательства и благорасположения... Прения же должны быть без гнева, любознательность — без иронии, увещание — без обиды.

Один бывает наиболее способен к искусному чтению, другой особенно приятно поет псалмы, третий более склонен к заклинанию одержимых злым духом, четвертый наиболее подходящ к наблюдению за ризницей. Пусть священнослужитель все это примет в соображение и потом определит каждого на подходящую ему должность так, чтобы каждый с особой готовностью служил тем, к чему имеет природную склонность,

¹ Климент Александрийский. Педагог. М.: Уч.-информ. экуменический центр ап. Павла, 1996.



и исполнял такую должность, какая ему наиболее подходит.

Не должно ни самому льстить, ни выслушивать лести, потому что в первом случае это будет свидетельствовать о твоём лукавстве, а во втором — о тщеславии.

Следует прислушиваться к мнению о себе других, особенно добродетельных.

Молитесь за клеветующих и злословящих на вас и гонящих вас... Апостол Павел желал даже быть злословимым, потому что через это он обретал милосердие Божие.

Пища служит, при роскоши в ней, не Богу, а чреву.

Хотя в деле гостеприимства нужно ко всем проявлять человеколюбие, однако праведникам должно оказывать особый почет. Добродетель гостеприимства так высоко ценится у Бога, что даже напоение холодной водой не остается без награды. Помнишь, как Авраам, ища гостей, принял у себя Самого Бога? Помнишь, как Лот принял Ангелов?

Быть щедрым — это значит помогать нуждающимся, а быть расточительным — это значит устраивать широкие пиры и отличаться неумеренным винопитием; к расточительности относится посещение цирков, театров, подарки гладиаторам, охотничьи занятия.

Помогая бедным, не должно искать с их стороны благодарности.

Плохо, если твоя милостыня послужит только к роскошеству.



В соделанных нами грехах не будем винить ни рождения нашего, ни другого кого, а только себя самих (*преподобный Антоний Великий*)¹.

Кто делает что-либо, не спросив отцов, тот делает незаконно, а кто делает, спросив отцов, тот исполняет закон и пророков (*преподобные Варсонофий и Иоанн*)².

Ради спасения человека следует переносить и неприятности; ради того же весьма похвально подвергаться даже опасности.

В видениях и чудесах бывает прелесть, и надо их опасаться, говорить: «Я недостойна». Смиранный не пожелает чудес. Да, не чудес надобно желать нам, а чтобы <ни>как не согрешить пред Богом. Но есть и ныне чудотворцы; только кто они? Смиранные, терпеливые, кроткие, которые противятся искушениям врага, соблюдают тишину душевную и телесную — вот чудотворцы (*старец Феофан Новоезерский*)!

В здешней-то жизни и потерпеть, и потрудиться, какое бы послушание ни было, да если с памятью Божией, — благоприятная жертва Господу Богу; если ничего не значащее, самое маленькое послушание, да с усердием, с хорошими мыслями, то великая и приятная жертва Господу Богу (*старец Феофан Новоезерский*).

Не надобно дозволять, чтобы мысль наша скиталась всюду (*старец Феофан Новоезерский*).

¹ Добротолюбие. Т. 1. М.: Сретенский мон-рь, 2007.

² Прпп. Варсонофий и Иоанн. Руководство к духовной жизни в ответах на вопросы учеников. М.: Лодис, 2007.



Не надобно тщеславиться: я хорошо пою, у меня голос лучше! — ведь это не наше — это дарование Божие.

Хорошо, если вступающие в брак смотрят не на красоту жены, не на богатство мужа, а единственно на добродетель.

Дела родителей суть как бы книги, с которых дети прежде всего научаются (*святитель Иоанн Златоуст*).

Когда усилия детей остаются бесплодными, и родители требуют от них сами чего-либо, несогласного с христианской верой, то приходит в исполнение слово Священного Писания: *должно повиноваться более Богу, чем людям* (Деян. 4: 19).

Святитель Иоанн Златоуст в увещании замечает: «Никогда не выходи, не произнося слов: “Отрицаюся тебя, сатана”. И кроме этих слов еще перекрести чело свое; пусть тогда встречается злой человек, даже сам сатана: ты останешься невредим».

Святитель Кирилл Иерусалимский говорит: «Не будем стыдиться Креста Христова; пусть другой делает это скрытно — ты явно знаменуй им чело, чтобы диаволы, видя знамение Царя, с трепетом убегали от него».

Целью воздержания древних христиан было — отучить тело от чувственных удовольствий.

Ты гораздо лучше угостишь сердечных своих друзей, если они услышат что-нибудь душеполезное и если святое пение огласит их слух.



Вы не должны даже смотреть на дурные изображения, <а уж тем более> вешать их в своих комнатах; иначе посредством зрения будете прелюбодействовать, грешить.

Зрелища и танцы — гроб невинности и могила стыдливости. И какая нужда в танцах? (*святитель Амвросий Медиоланский*).

Дьявол более всего старается внушить нам кичливое мнение о нашем достоинстве, дабы мы, возгордившись, уподобились ему (*святитель Феофан Затворник*).

Бога мы должны прославлять словами и делами, не удерживаясь от сего ни ложным стыдом, ни насмешками или угрозами, ни страданиями, ни самой смертью.

Всякое внешнее богочтение может иметь свою цену тогда только, когда оно есть выражение внутреннего¹.

Дело спасения столь важно, что все дела мира сего, как бы они ни казались великими в сравнении с этим делом, первейшим и важнейшим, суть как бы безделье или как тело без духа (*преподобный Симеон Псково-Петерский*)².

Все науки и знания — ничто без науки спасения (*преподобный Симеон Псково-Петерский*)³.

¹ Макарий (Булгаков), митр. Православно-догматическое Богословие. Т. 1. М.: ОЛПЛ, 1999.

² Прп. Симеон Псково-Печерский. Пример смирения // Мир Православия, 2008. № 8.

³ Там же.



Когда обижают, уступай, будто прячешься, а когда доброе дело предлежит, будь наперед всех, не давай никому упредить тебя, первый хватайся за него (*святитель Феофан Затворник*)¹.

Преуспевание в духовной жизни означает все большим и большим сознанием своей негодности (*святитель Феофан Затворник*)².

Кто забывает свое <прежде сделанное> добро, есть самый мудрый человек (*святитель Феофан Затворник*)³.

Бог не столько взирает на количество наших трудов, сколько на расположение и горячность нашего сердца к Нему.

Когда мы ищем духовных утешений, ищем себя, а не Бога.

О чае некий старец говорил: «Он вреден и много вреден в прохождении духовной жизни».

Друг друга (за глаза) хвалите, чтобы и Бог вас похвалил.

Душа, читая повествования о великих добродетелях Святых Отцев, делается более смиренной в мыслях своих (*преподобный Иоанн Лествичник*)⁴.

¹ Свт. Феофан Затворник. Толкование на послание святого ап. Павла к Титу. М.: Правило веры, 2005.

² Феофан (Крюков), игумен. Поучения святителя Феофана Затворника о непрестанной молитве. М.: Даниловский благовестник, 2005.

³ Свт. Феофан Затворник. Собрание писем. М.: Правило веры, 2000.

⁴ Прп. Иоанн Лествичник. Лествица. М., 2006.



Истинный христианин любит всех вообще людей; если он видит христиан, не соблюдающих Христовых заповедей, то просит Спасителя нашего о спасении душ их; если видит христиан скорбящих, просит Иисуса Христа о подавании им утешения; если видит болящих, молит Спасителя о подавании им терпения; если видит язычников, жалеет, что они лишены Царствия Небесного, и просит Спасителя нашего об обращении их в христианство и о спасении их душ. За всех врагов своих он постоянно молится и свои грехи старается заглаждать.

Душевный пост состоит в том, когда душа воздерживается от худых помыслов, дел и слов (*святитель Василий Великий*).

Для человека, познавшего истину, быть в уединении очень душеполезно; тут он вспоминает все греховное в уме, помышлении, в слове и приходит от того в сильное сокрушение; у него являются слезы, которые очищают сердце, услаждают жизнь и приводят к небесным благам.

При всяком деле и слове должно говорить: «Прости», — не принужденно, но с покаянием и умилением (*преподобные Варсонофий и Иоанн*)¹.

Возлюби, душа моя, худые одежды, худую пищу, благочестивое бдение, обуздывая наглость языка своего, возлюби молчание, проводи бессонные ночи над богодухновенными книгами. Огорчай плоть свою суровым житием, гнушайся всего, что услаждает ее... Убегай вкусных напитков и сладких яств и долговре-

¹ Прпп. Варсонофий и Иоанн. Руководство к духовной жизни в ответах на вопросы учеников. М., 2007.



менного сна в мягкой постели (*преподобный Максим Грек*)¹.

Должно избегать вопросов, которые приводят к ссоре... Лучше терпеть несправедливость, нежели возбуждать ссору.

Хульные помыслы бывают оттого, когда кто думает о себе, что он живет хорошо, или думает, что молится усердно, а других осуждает. За это и попускается сей бес (*преподобный Макарий Оптинский*).

Если <даже> брат и не понял, что ты уязвил его, то <все равно> покайся перед Богом.

Наслаждающиеся покоем здесь слышат: «Приясте благая ваша в животе вашем» (*преподобные Варсонофий и Иоанн*)².

Для того чтобы предохранить себя от всякой скверны, будем особенно бодрствовать над нашими взорами: ибо через них обыкновенно и наиболее часто демон проникает в сердце. Многие люди добродетельные, к сожалению, пали именно через то, что дозволяли взорам своим развлекаться и останавливаться на предметах обольстительных и опасных.

Внешнее целомудрие состоит в том, чтобы не желать того, что принадлежит другому, не упреждать без нужды часов отдыха и вкушения пищи, не возбуждать в других и не предаваться самим неумеренному смеху, не говорить ничего, что оскорбляет приличие и

¹ Громов М. Н. Максим Грек. М., 1983.

² Прпп. Варсонофий и Иоанн. Руководство к духовной жизни в ответах на вопросы учеников. М., 2007.



истину, соблюдать целомудрие и простоту в одежде и убранстве волос, избегать общества людей зазорных, не показывать пренебрежения ни к кому, не говорить чего не знаем, а равно и не говорить бессмысленно и неуместно всего, что знаем (*святитель Киприан Карфагенский*).

«Искушение, — говорит святитель Иоанн Златоуст, — для внимающих себе лучше и полезнее покоя. Искушение посылает Бог для испытания. Бедствия и искушение смиряют, делают нас чистыми и приносят нам великие блага».

Диавол заставляет скрывать на исповеди грехи не только простеца, но и человека книжного, говоря ему, что он наедине может исповедовать Богу грехи свои.

Внешний мир рассеивает внутреннюю сосредоточенность¹.

Я заметил, что отступление от Церкви в народе начинается нарушением постов (*преподобный Серафим Саровский*).

Никакая вещь сама по себе не должна считаться злом, но она делается такой от злоупотребления пользующихся ею (*священномученик Мефодий Патарский*)².

Мы находим в богодухновенных Писаниях, что дети, хотя бы <и> рожденные от прелюбодеяния, вверяются Ангелам Хранителям (*священномученик Мефодий Патарский*)³.

¹ Житие прп. Феодора Санакарского. Темников: Санакарский монастырь, 2002.

² Св. Мефодий Патарский. Творения. М.: Паломник, 1996.

³ Там же.



Праведный суд Божий соответствует нашим настроениям; и каковы наши чувствования и дела, таково в соразмерности назначается нам и воздаяние (*священномученик Мефодий Патарский*)¹.

Когда мы были в мире, когда занимались делами житейскими, тогда не терпели столько, не подвергались таким скорбям, а теперь, поскольку решились благоугождать Господу, воздвигает на нас лукавый таковые восстания и искушения, и скорби. Видишь, что терпим мы ради Господа, потому что лукавый завидует нам (*преподобный Ефрем Сирин*)².

Смирennemудрие единственно и делает подвиги великими; напротив, где нет его, там и величайшие дела ничтожны. Посему кто хочет сделать свои добродетели великими, не должен считать их великими; и тогда они будут истинно велики!

Как видно из примера евангельского богача, богатство приводит к роскоши и сластолюбию, жестокости и бесчеловеческой нечувствительности к страданиям ближних, наконец, к забвению о Боге и неверию в Его Слово³.

Роскошное погребение не есть любовь к умершему, но тщеславие (*святитель Иоанн Златоуст*)⁴.

Священники Сына Божия святыми жертвами и молитвами уст своих могут очищать грехи умерших (*преподобный Ефрем Сирин*)⁵.

¹ Там же.

² Прп. Ефрем Сирин. Творения. Т. 1. М., 1993.

³ Прот. Иоанн Толмачев. Практическая гомилетика. Т. 4. СПб., 1897.

⁴ Свт. Иоанн Златоуст. Творения. Т. 8. Ч. 2. М., 1991.

⁵ Прп. Ефрем Сирин. Творения. Т. 3. М., 1993.



Покаянием, <исповедью> содеянные грехи уничтожаются и уже нигде не поминаются — ни на мытарствах, ни на Суде (*старец Георгий Задонский*).

Вера нас учит, что многие из грешников, принесших при смерти покаяние, освобождаются от ада молитвами и милостынями живых.

Мы равно виноваты и тогда, когда хотим мстить за наши собственные обиды и когда не трогаемся оскорблениями, наносимыми Богу. Когда обижают нас, мы должны сносить с кротостью и терпением, а когда оскорбляют Бога — то незаконно сносить это оскорбление равнодушно; мы должны тогда высказать наше неудовольствие (*святой Исидор Пелусиот*).

Человека злого побеждают молчанием, а не словами; потому что слова еще более воспаляют его (*святой Иоанн Златоуст*).

Со смирением не будем смешивать унижения; унижение — порок, недостаток; оно выражается ласкательством, искательством, соединено с корыстью, с лицемерием, лукавством. Унижение — насмешка над добродетелью.

Одна голая наука, без правды Божиего Закона, создает только алчных зверей, но не человек.

Как печь без огня не может быть теплой, так и человек, чуждый Бога, не имеющий в себе Бога, не может иметь любовь к ближним (*святой Тихон Задонский*).

Накладываю на Вас епитимию: извольте класть три земных поклона утром и столько же вечером, гово-



ря: «Прости меня, Господи, неразумную печальницу о дочери, что перечу Твоим определениям». И это делайте, пока пройдет скорбь и будете благодушно смотреть на смерть дочери (*из письма святителя Феофана Затворника матери умершей от болезни дочери*).

Если явится тебе враг в каком-нибудь виде, то, не обращая ни на что внимания, огради себя крестным знамением и продолжай свое дело; без поущения Божия он ничего не сделает.

Особенно надо быть бдительным против искушения.

Знай, что самоубийцы получают самый последний и крайний предел мучений адских, и даже участь, ожидающая закоренелых грешников и злодеев, сноснее будет участи, ожидающей самоубийц.

Ко всегдашнему памятованию: 1) при встрече с каждым лицом поставлять себя худшим, в каком бы то месте ни было; 2) постоянно наблюдать за собою, обсуждать каждый свой шаг и сдерживать свои порывы, подчинять свою волю воле старца (*преподобный Моисей Оптинский*).

Никак нельзя ложиться без молитвы: а что будет, если я лягу, да и не встану до второго пришествия?

Чтобы и прилога не было, не надо возвращаться на прежнее даже и мыслью (*преподобный Феодор Студит*)¹.

Будем же внимать себе и не дадим помыслам замедлять в душе — особенно блудным и гневливым (*преподобный Феодор Студит*)².

¹ Добротолюбие. Т. 4. М., 2007.

² Там же.



Желающий стяжать непрестанный страх Божий да возненавидит телесный покой, а возлюбит скорбь и тесноту и тогда искренно может служить Богу (*преподобный Иоанн, авва Авраамиева монастыря*)¹.

Ничто не отнимает у сатаны столько силы, как если мы открываем тайны наших нечистых мыслей святым мужам и своим духовникам, и ничто так не радует злобного врага, как если человек не хочет открывать их (*преподобный Амвросий Оптинский*).

Труд и занятия отвлекают человека от прельщения вредными чувственными наслаждениями и удовольствиями.

Вопрос: Какая польза от чтения слова Божия тому, кто хотя слышит его, но не исполняет? **Ответ:** Великая бо польза есть и от слушания. Понеже бо зазрети себе имать и воздохнути, и обратится имать когда глаголемая творити. А иже бо не весть яко согрешил есть, когда отвратится еже не согрешати, когда же ли себе зазрети имать? Тем же не презираем слышати Божественные Писания. Сатанинско бо есть умышление се, не оставляюще сокровище видети, да не како богатство наследим (*блаженный Феофилакт Болгарский*).

Всякое бедствие — испытание нашей веры, попускаемое всеблагим Промыслом.

«**В** наш век, — говорит святитель Феофан Затворник, — дух мира силится взять преобладание над Духом Христовым. Но смотрите, чем он хочет достигнуть

¹ Блж. Иоанн Мосх. Луг духовный. Козельск: Свято-Введенская Оптиная пустынь, 1991.



сего? Гонений не воздвигает; а что делает? Хочет отбить у нас орудие воинствования нашего — молитву, пост и милостыню. И вот всюду у миролюбцев встретите не легкие нападки — то на чины церковные и молитвословия всякого рода, то на пост и всякое подвижничество и строгость к себе. Знает, хитрый, что если он успеет отбить от сих орудий жития христианского, то победа и без особой усиленной брани будет на его стороне».

Если мы, смиряясь на словах, будем думать, что имеем смирение, то это не смирение, а тонкая духовная гордость (*преподобный Амвросий Оптинский*).

Больному позволительно причащаться Святых Таин у себя в келье и каждый день.

Проклинать не должно даже еретика.

Видим в отеческих писаниях, что страсти наши нас смиряют и уничтожают наше высокое о себе мнение, которое не угодно Богу (*иеросхимонах Александр Гефсиманский*).

Всяк не пребывая в учении Писаний от Бога далече есть (*святитель Иоанн Златоуст*).

Совершенная добродетель состоит не только в том, чтобы быть полезным самому себе, но и другим (*святитель Иоанн Златоуст*).

К нашему спасению послужит и то, когда мы не о себе только будем заботиться, но и станем приносить пользу ближнему и руководить его на пути истины (*святитель Иоанн Златоуст*)¹.

¹ Свт. Иоанн Златоуст. Творения. Т. 4. Ч. 1. М., 1991.



Мы не должны жалеть для ближнего ни времени, ни денег, ни трудов.

Смущаться своим недостойнством и под таким, как бы благовидным, предлогом уклоняться от спасительного таинства — причащения Святого Тела и Крови Христовых — христианину, по мысли преподобного Серафима Саровского, не следует. Такое смущение от врага спасения.

Для чего переписывают (печатают) святые книги: 1) памяти ради своя; 2) пользы ради иных; 3) послушания ради... А который ради славы, еже видется добродетелем его, слова списуй, отстоит далеко мзды своя, ни едину же пользу имея где или мзды в будущем; но яко человекоугодник и льстец, кормчю слово Божия.

Знай и то, что когда услышишь человека, ближнего своего славящего более себя, меры великой тот достиг, ибо совершенство есть почитать ближнего более себя (*иеромонах Арсений Афонский*).

К человеку, к нему же не извещается сердце твое, не извещай ему совесть твою (*авва Пимен*)¹.

Подвижники из предложенной им пищи оставили хорошую, ели же худую².

Злые мысли (питаемые в сердце) отлучают вас от Бога вашего.

¹ Игнатий (Брянчанинов). Отечник. М.: Дарь, 2007.

² Скитский патерик. М., 2001.



Обычай бо есть великим отцем не прежде пищу вкушати плотскую, дондеже духовная пища предана душе будет.

Чадо, бегай от вещей, собирая иже вещи отлучается Невещественного.

Осуждение себя без смирения и обуздания языка — бесполезно.

Уединение — средство обуздания языка.

Сердитый, гневный и злопамятный человек бывает всегда себе на вред и другим на искушение (*авва Дорофей*).

Люди обращают ум свой или ко грехам, или к Иисусу, или к людям (*авва Илия*)¹.

Должно не иметь суетной дружбы ни с кем из людей².

Добра своего не разглашать и не делать явно <напоказ> (*авва Евфимий*).

Одно воспоминание о Боге наполняет душу отрадой и весельем. Но мы согрешаем, и тогда мысль о Боге производит уныние и страх. Будем и среди грехов не терять духа покаяния, а тогда всякая мысль о Боге, как Отце, приемлющем кающихся, будет сопровождаться радостью духовной (*святитель Иннокентий Херсонский*).

¹ Скитский патерик. М., 2001.

² Три ключа ко внутренней молитвенной сокровищнице, обретенные в духовном богатстве Святых Отцов // Откровенные рассказы странника духовному своему отцу. Париж: YMCA-Press, 1989.



Многие люди бесчисленные сокровища и богатства приобрели, однако, ничего с собой не взявши, все свое сокровище и богатство оставили на земле другим и с пустыми руками и посрамленной душой отошли отсюда и сами во гробе истлели, богатство же их исчезло без вести и память их с шумом погибла (*святитель Димитрий Ростовский*)¹.

Для истребления гордости мы должны со всей внимательностью и сердечным участием размышлять о глубочайшем смирении Сына Божия и научиться от Него смирению (*старец Адриан Югский*).

Постная Триодь имеет особенную, тайную силу — возбуждать к покаянию и сокрушенной молитве.

Пост гонит врагов нашего спасения, он ужасен злодеям нашей жизни (*святитель Иоанн Златоуст*).

Если мы не простим ближним, то через это им нисколько не сделаем вреда, а себе приготовим невыносимую геенскую муку (*святитель Иоанн Златоуст*)².

При недостатке безмолвия внешнего исчезает безмолвие внутреннее: нет тишины и спокойствия в уме и нет мира в сердце... Безмолвие отвращает умный взор человека от мирских соблазнов и направляет к внутренним состояниям души.

Хотя празднословие всегда вредно, однако ж и строгое молчание не всегда благопотребно и полезно.

¹ Свт. Димитрий Ростовский. Алфавит духовный. М.: Аксиос, 2002.

² Свт. Иоанн Златоуст. Творения. Т. 4. Ч. 1. М., 2002.



Если мы, хорошо зная невинность человека, увидим его ложно обвиняемого, то неужели равнодушно сохраним свое молчание, когда одно слово правды может спасти нашего брата от несправедливого суда? Когда являются люди, которые или по неразумению, или по злонамеренности неправо толкуют учение Христово и производят общий соблазн, то неужели мы в молчании попустим распространяться сему соблазну, между тем как живое исповедание нашей правой веры может заградить уста лжеучителей!?

Недостаточно только жить благочестиво и добродетельно, надобно еще заботиться о сознательном усвоении христианского учения, о христианской жизни, именно надобно узнать, в чем состоят добрые дела, как должно творить их, под каким условием они могут быть богоугодны. Не знающий ничего подобного находится в опасности под именем добрых дел творить совсем не добрые или не получить никакой пользы для души от творения добрых дел, если по невежеству будет творить их без смирения, с пренебрежением других нравственных обязанностей... Кроме нравственных истин христианин обязан упражняться в познании догматов веры. Незнание их может вести к грубейшим заблуждениям, к ереси, суемудрию, к суеверию и потому не менее пагубно, как нехристианская или ложно-христианская жизнь.

По учению нашей Православной Церкви мы не должны осуждать родителей своих, терять к ним уважение и любовь из-за их недостатков (*преподобный Серафим Саровский*).

Грех расстраивает здоровье души и повреждает все силы, все отправления ее, помрачает ум, расслабляет



волю, заглушает голос совести до того, что грешник утрачивает понятие о различии добра и зла. Грех, подобно проказе, заразителен. Проводником греховной заразы служат гнилые речи и безнравственные поступки. Те и другие вносят семя растреления в души не утвержденных в благочестии и добродетели слушателей и зрителей. Грех лишает человека мира духовного. Самолюбие — всегдашний источник их внутренних мук. Удовлетворенные нечистые желания оставляют в них скуку и пустоту, неудовлетворенные только раздражают их. По временам пробуждается в них совесть и терзает жгучими упреками.

Иные говорят: священник худо живет. Но что тебе до этого? Ты за него не будешь отвечать, а он за тебя будет. Так молись за него! Он — тоже человек и может согрешать. Доброму учению следуй, а худому не подражай. Пастыря должно любить, как отца, почитать, как учителя, ведущего ко спасению, и благодарность к нему иметь за его труды (*святитель Иоанн Златоуст*).

Не воздающие сану священников должной чести гораздо преступнее Дафана и его сообщников и достойны тягчайшего наказания. В том причина всех зол, что исчезло должное повиновение духовным начальникам, нет ни стыда, ни страха. «Повинуйтесь, — говорит Апостол, — наставникам вашим и покоряйтесь», — а ныне все извращено, ниспровергнуто.

Кто почитает священника, тот будет почитать и Бога, а кто стал презирать священника, тот постепенно дойдет когда-нибудь и до оскорбления Бога... Хотя бы священник был нечестив, но Бог, видя, что ты из благоговения к Нему почитаешь даже недостойного чести, Сам воздаст тебе награду. Прошу, убеждаю



и умоляю отстать от дурной привычки порицать духовных начальников. Священникам, о которых говорим худо, мы нисколько не повредим не только тогда, когда говорим ложь, но хотя бы и правду, а себя мы губим (*святитель Иоанн Златоуст*)¹.

С еретиками не надо общения иметь.

Скорби и гонения посылает Бог для испытания; по испытании же пресекает их².

Как ни будь кто грешен, покаяться может: примеры — Давид разбойник, Мария Египетская и другие³.

Иконы, по словам Григория Богослова, суть книги, вместо букв написанные лицами и вещами. Конечно, и без них можно памятовать о Боге и делать добро, как и без книг можно учиться, но, взирая на святые иконы, мы скорее и чаще думаем о Боге, равно как и о душе своей, о ее вечном спасении, чем в то время, когда не имеем пред собою таких спасительных напоминаний (*святитель Григорий Богослов*)⁴.

Если бы мы решились отказать себе в излишествах по покупке пищи, одежды, посуды, мебели и т. п., то через то сколько бы сэкономили денег для добрых дел!? Через эту бережливость дом наш сделался бы обильным источником благотворения, и благословение Божие бы зримо почilo на нас.

¹ Свт. Иоанн Златоуст. Творения. Т. 11. Ч. 2. М., 1991.

² Добротолюбие. Т. 4. М., 2007.

³ Там же.

⁴ Свт. Филарет Московский. Пространный христианский катехизис Православной Кафолической Восточной Церкви. М.: Сибирская благовонница, 2006.



Нужно при совершении нами добрых дел приготовить душу свою во искушение, т.е. ожидать ложной дурной молвы, злобы от людей, неблагодарности. Не обращайтесь внимания на это, не падайте духом, продолжайте честно исполнять свои обязанности. Знайте — правда возьмет свое. Но, с другой стороны, не следует малодушно, по ложному смирению и уступать врагам, молчать при клевете, ими на вас возводимой. А как часто, на грех себе, мы отмалчиваемся в те минуты, когда в глаза порицают нас, наше православие и нашу святую сердца. Ныне, например, со многими лицами страшно даже и касаться разговоров о предметах религиозных. Сейчас же сомнения, недоумения, споры, возражения. Но неужели в самом деле молчать? Молчать значит поощрять кощунника и невера, как бы соглашаться с ним.

Молитвой просвещается и очищается сердце.

Искусство (балет, театр и т. п.) — злохудожество.

Один подвижник сказал: «Кто поет церковные молитвы, тот вдвойне молится: и сам, и на других влияет». Через пение духовное у человека изменяется настроение: он становится богобоязненнее.

Не должно нам допускать лукавых помыслов, которые тайно вселяют в нас печаль или ненависть — к месту, в котором живем, или к сожителям, или скуку, или подстрекают идти в другие места (*преподобный Евфимий Великий*).

Желающий стяжать истинное смирение отнюдь не должен почитать себя чем-нибудь (*преподобные Варсонофий и Иоанн*)¹.

¹ Авва Дорофей. Душеполезные поучения. М.: Лодья, 2000.



Скверноствяжательность — это неправильные и незаконные способы к приобретению земных благ.

Возможно, иметь у себя деньги, только следует распоряжаться ими как должно и не им раболепствовать, но быть господином их.

Воздержание должно быть не только в пище, но и от всякой страсти, обнаруживаемой и языком, и рукой, и бесстыдным взором.

Во время молитвы не должно иметь злопамятства или возбуждения против ближнего.

Нет злее помысла, как помысл самомнения (*святитель Феофан Затворник*).

Самодовольство и самооправдание — это самая пагубная прелесть. Вторая прелесть — это смотреть только на одни дела правые, скрывая от себя самого грехи свои, и в делах правых смотреть только на внешнюю их сторону, не обращая внимания на внутреннее чувства и расположения, с какими они <добрые дела> совершаются — по тщеславию, из человекоугодия, из-за выгоды; с ропотом, раздраженно и т. п.> (*святитель Феофан Затворник*)¹.

К смирению нас может привести то, если будем вспоминать, что сколько было случаев, в которых не сделали мы добра, которое могли и должны были сделать.

Когда подступит враг и начнет трубить в сердце ваше пред вами, что вы не то, что другие, то и то хорошо

¹ Свт. Феофан Затворник. Слова во Святую Четыредесятницу и приготовительные к ней недели. СПб., 1868.



делаете, возьмите вы себя и начните водить по всем худым делам своим, толкуя себе: «Это кто сделал? А это кто?» Тогда пробудится обличительный голос совести и заглушит это смутное шептание самохваления: «Несть якоже прочии» (*старец Иоанн Троицкий*).

Распорядимся так, чтоб всякому нашему делу и предприятию предшествовало чувство грешности нашей и было бы оно во главе всего. Милостыню ли подаешь, подавай с мыслью: недостойн я за нее получить милость Божию. Пост держишь или другую какую строгость налагаешь на себя, такие имей при сем мысли: другие этим сумму дел своих достохвальных увеличивают, а мне это епитимия, надо потрудить себя за грехи свои. В церковь идешь или дома совершаешь молитвословие, говори себе: потружу себя, быть может, сжалится Господь и простит мне грехи мои (*святитель Феофан Затворник*).

Смиранный сознает себя достойным всякого наказания за злое произволение сердца своего. Но он не бежит от Бога и не отчаивается во спасении своем, а к Тому же, Кого оскорбил и Кто готов праведно наказать его, к Тому Самому, благонадежно обращаясь, взывает: «Боже, милостив буди мне грешному!»¹

Ныне мы изобретательны на снисхождение к себе и разными способами извиняем себя и пред собой, и пред другими, и пред Богом. На Страшном Суде не будет места никаким оправданиям (*святитель Феофан Затворник*)².

¹ Скурат К. Е. Покаяние ведет к смирению (по учению Псково-Печерских старцев XX века) // Лампада глиняная. Старчество в современном мире. М.: Русский Хронограф, 2005.

² Свт. Феофан Затворник. Слова во Святую Четыредесятницу и приговорительные к ней недели. СПб., 1868.



Пали мы вкушением (объядением, лакомством, сладкою естием) — понудим себя восстать постом; пали самомнением — восстанем самоуничижением; пали нераскаянностью — восстанем слезами сокрушения; пали беспечною и Богозабвением — восстанем заботой о спасении и страхом Божиим; пали преданием себя утехам — восстанем жестокостью жития и добровольными лишениями; пали отчуждением от Церкви — восстанем приметанием к дому Божию; пали, слушая срамные песни и позволяя себе пляски, — восстанем слушанием церковных песней и частыми поклонами; пали многословием — восстанем молчанием; пали рассеянностью — восстанем уединением и хранением внимания; пали слушанием пустых речей и чтением пустых книг — восстанем слушанием Слова Божия и чтением книг душеполезных (*святитель Феофан Затворник*)¹.

Исправление в том состоит, чтоб отселе любить то, к чему прежде были холодны, и ненавидеть то, к чему прежде пристрастие имели; чтоб любить вместо гнева — кротость, вместо гордости — смирение, вместо пьянства — трезвость, вместо блуда — целомудрие, вместо зависти — доброжелательство, вместо ненависти — приязнь, вместо скупости — щедродательство, вместо сластолюбия — воздержание, вместо лени — трудолюбие, вместо рассеянности — Stephenность, вместо бранчивости — миролюбие, вместо пересуд и клевет — доброе слово и блюдение чести ближнего, словом, вместо всякого порока и страсти — противоположную добродетель и благорасположение (*святитель Феофан Затворник*)².

¹ Свт. Феофан Затворник. Слова во Святую Четыредесятницу и приговорительные к ней недели. СПб., 1868

² Там же.



Нежаление себя, небрежение о том, что скажут о тебе люди, и страх суда суть три меча обоюдоострые, против которых не устоит никакое вражеское искушение (*святитель Феофан Затворник*)¹.

Иногда враг спасения начнет разжигать тебя на излишние подвиги — или на большой пост, или на долгие молитвы, или на уединение, или на другое что, сверх меры, которую мы сами себе положили в начертании порядка духовной жизни. Чрезмерности сии всегда расслабляют силы, расстраивают порядок и наводят смятение, в котором врагу легко уже одолеть будет тебя (*святитель Феофан Затворник*)².

Иногда враг спасения начнет приплетать ко всякому твоему добру свое зло, как плющ вьется около хороших деревьев. Ты займешься богомыслием назидательным, а он собьет тебя на совопросничество и пытливость о тайнах Писания, кои охлаждают и развивают пагубное самомнение. Ты будешь заботиться о том, чтобы не оскорбить кого, а он собьет тебя на пагубное человекоугодие. Ты будешь опасаться, чтоб не осудить, а он поспешит навевать на тебя равнодушие и к добру, и к злу. Так и во многом другом приплетает враг свое: к страннолюбию — чревоугодие, к рассудительности — суровость, к кротости — двоедушие, к радости — самомнение, к надежде — леность и проч. (*святитель Феофан Затворник*)³.

Истощение плоти есть способ всем нам понятный и подручный. Умалъ меру пищи, назначъ себе побольше

¹ Свт. Феофан Затворник. Слова во Святую Четыредесятницу и приготовительные к ней недели. Спб., 1868

² Там же.

³ Там же.



труда и поменьше отдыха и сна, вместо мягкости избери жесткое, вместо тепла — холод, вместо распушенности — напряжение, вместо всяких плотских утех — самоозлобление и будешь истощать и измождать плоть свою и тем замаривать страсти, имеющие в ней свое седалище (*святитель Феофан Затворник*)¹.

А что произойдет от плотоугодия и, особенно, чревоугодия, того и перечислить нельзя. Отсюда тягость в голове, великое отягощение в теле и расслабление в мышцах, оставление молитвенных правил, леность класть поклоны, омрачение и холодность сердца, одебеление ума и помыслов омрачение, густой и непроницаемый туман, простирающийся по всей душе, сильное уныние и скука при всяком деле Божиим, а также и при чтении — неспособность вкушать словес Божиих, мысленное скитание по всей земле, скверные призраки, напоминающие и разжигающие похоть (*святитель Феофан Затворник*)².

К крестоношению относятся <все> скорби, беды, несчастья, болезни, потери близких, неудачи по службе, всякого рода лишения и ущербы, семейные неприятности, неблагоприятности внешних отношений, оскорбления, обиды, напраслины и вообще доля земная у всякого более или менее нелегкая. Должно терпеть все это, нести кресты, благодарно приемля их от руки Господней, как врачевство от грехов, как ключ, отверзающий дверь в Царство Небесное. А роптать — не ропщи, другому не завидуй и бессмысленному гореванию не предавайся. Сделай же, чтоб сие несение креста было во спасение, а не на пагубу (*святитель Феофан Затворник*)³.

¹ Свт. Феофан Затворник. Слова во Святую Четыредесятницу и приготовительные к ней недели. Спб., 1868.

² Там же.

³ Там же.



Друзья твои и собеседницы твои да будут люди мирные, кроткие, целомудренные и богобоязненные! «Если бы не было искушений, никто бы не получил Царствия Небесного», — говорил святой Антоний Великий. Немоги, искушения смиренного человека, переносимые с благодарением и молитвой, ходатайствуют о помощи Божией и великой милости Его, с вышних призирающего, убогих приемлющего. Надо молиться и себя принуждать сколько возможно, а в изменениях не малодушествовать: «Изменения в душе бывают во все сутки каждый час, как погода в природе, а все-таки помаленьку ползти да ползти».

Что здесь себя исповедью пристыждаем, тем избавляемся вечного стыда.

Исповедания пред духовником до смерти не надо откладывать под предлогом тем, что «не исправлюсь», «опять, дескать, за то же <возьмусь>». Таинство сие чудодейственно, долго ли, коротко ли — воздействует, привлечет к совершенному исправлению и очистит душу от всякого греха.

Когда вы читаете или услышите, или увидите, что такой-то имеет то и то и такую-то добродетель и такие-то дарования и удобства, а я-де — не имею, и оттого мне бывает скорбно и досадно. «Успокойтесь во смирении: достаточно бывает и похвалить только в иных добродетель и совершенство, и это вменяется в добродетель, и венцы те же сплетаются, как похвалившему, так и владеющему добродетелью», — говорит преподобный Нил.

Навык внимать себе предохраняет от рассеянности и среди окружающего со всех сторон шумящего раз-



вращения. Внимательный пребывает в уединении, сам с собой, посреди многолюдства (*святитель Игнатий (Брянчанинов)*)¹.

Любящие вино никогда не сподобятся от Бога дарований (*преподобный Исаия Отшельник*)².

Отцы, зная удобопоползновенность человека впасть в грех, не доверяли ни святости своей, ни престарелому возрасту и его неспособности ко греху, а посему до конца жизни не переставали удаляться от причин греха: такое удаление есть сильнейшее средство для победы над грехом (*святитель Игнатий (Брянчанинов)*)³.

Во время скорбных обстоятельств, когда обступят, окружают сердце помыслы сомнения, малодушия, недовольствия, ропот, должно принудить себя к частому, неспешному, внимательному повторению слов: «Слава Богу!» (*святитель Игнатий (Брянчанинов)*).

Оружие, данное Богом против зла, — смирение (*святитель Игнатий (Брянчанинов)*)⁴.

Многие не стыдятся назвать себя пред людьми грешниками, но от других этого слышать не хотят (*святитель Тихон Задонский*).

¹ Свт. Игнатий (Брянчанинов). Аскетические опыты. Кн. 1. М.: Лучи Софии, 2008.

² Прп. Исаия Отшельник. Мудрые советы и мысли Святых Отцов. Сб. 2. М.: Паломник, 1994.

³ Свт. Игнатий (Брянчанинов). Аскетические опыты. Кн. 1. М.: Лучи Софии, 2008.

⁴ Там же.



Добрый человек видит всех людей добрыми, а злой и лукавый не только криво, но и прямо ходящих подозревает, укоряет, осуждает и злословит.

Не будь сам низкопоклонным и не допускай других унижаться пред тобой и льстить тебе (*святитель Амвросий Медиоланский*).

О хитрость самолюбия! Мы можем гордиться даже смирением (*святитель Иоанн Златоуст*).

Мне случалось видеть старцев, занимавшихся исключительно усиленным телесным подвигом и пришедших от него в величайшее самообольщение... Они с решительностью и ожесточением отвергли все душеспасительные советы и предостережения духовников, настоятелей, даже святителей, они, попирая правила не только смирения, но и склонности самого приличия, не останавливались выражать пренебрежение к этим лицам самым наглым образом (*святитель Игнатий (Брянчанинов)*)¹.

Находящийся в самообольщении не ест, не пьет, не спит, зимой ходит в одной рясе, носит вериги, видит видения, всех учит и обличает с дерзкой наглостью, без всякой правильности, без толку и смыслу, с кровавым, вещественным, страстным разгорячением: святой — да и только! И по причине этого горестного, губительного разгорячения эти мнимые святые были в ужаснейшей бесовской прелести (*святитель Игнатий (Брянчанинов)*)².

¹ Свт. Игнатий (Брянчанинов). Аскетические опыты. Кн. 1. М.: Лучи Софии, 2008.

² Там же.



Не оправдывающий себя руководствуется смиренно-мудрием, а оправдывающий — высокоумрием.

Я желаю вам, чтобы вы всегда рассуждали бы, которое средство вам дает более благодати Духа Святого, <и> тем средством и занимались бы. Например, дает вам более благодати божественная молитва и бдение — бдите и молитесь; много дает Духа Божия пост — поститесь; более дает милостыня — милостыню творите; и таким образом о всякой добродетели, Христа ради делаемой, рассуждайте (*преподобный Серафим Саровский*).

По преданию святых отцев афонских, молитву «Богородице Дево, радуйся» нужно ежедневно прочитывать утром и вечером, кроме прочих молитв, по трижды или более и с земными поклонами, и на каждом часу, напоминаемом боем часов, читать по одному разу про себя, т. е. мысленно.

«Ни бо постыдится местом Бог»... Некий монах в нужнике помолился Богу, воздев умные очи к Нему, и получил просимое (*преподобный Иоанн Лествичник*).

По учению святых отцев, смирение уподобляет человека Ангелу.

В церковной истории нередко встречаются рассказы, как аскеты в случае обвинения в нецеломудрии охотно принимали на себя клевету и тем упражняли себя в добродетели смирения и терпения.

Под созерцанием в области религиозной жизни вообще разумеют такую деятельность духа, вследствие которой намеренно долго останавливается мысль и размышление на предмете религиозного значения.



Ничего так не должен избегать монах, как женщин и епископов. <Женщина будет возбуждать плотскую страсть, а знакомство с епископом может служить поводом к тщеславию таким знакомством или к высокому мнению о себе> (*преподобный Иоанн Кассиан*)¹.

Некоторые из благочестивых христиан перед смертью до последней возможности остаются в коленопреклоненной молитве и по причине слабости умирают, по крайней мере сидя, но на молитве. <Например, великий святой Русской земли, преподобный Серафим Саровский, отдал дух Богу на молитве, стоя на коленях пред аналоем>.

Если нуждаешься в какой-либо вещи и получишь ее, то должен благодарить Бога, осуждая себя как недостойного (*преподобные Варсонофий и Иоанн*)².

Если кто-либо что подарит нам, должно осуждать себя как недостойного.

Я знал немало таких, коими обладает такое самообольщение. Они всячески заботятся о том, чтобы не впасть в какой-либо видимый, плотской грех, но о том, как избежать грехов мысленных и сердечных, никакой совершенно не имеют заботы и думают, что улучшат спасение через то одно, что ходят на все службы, не прилагая к сему ничего другого, т.е. ни непрестанной молитвы, ни молчания уст, ни бдения, ни строгого воздержания, ни духовной нищеты, ни смирения, ни любви. Но не так это, братия мои, не так. Бог не смотрит на лице, ни на внешнее благочи-

¹ Прп. Иоанн Кассиан Римлянин. Писания. М.: АСТ, 2000.

² Прпп. Варсонофий и Иоанн. Руководство к духовной жизни в ответах на вопросы учеников. М., 2007.



ние, ни на взывания наши, а смотрит на сердце, сокрушенное и смиренное, безмолвное и богобоязненное (*преподобный Симеон Новый Богослов*)¹.

В рассуждении тяжких грехов (хорошо это знаю) вы имеете над собою власть. А этими малыми грехами, как неважными, каждый пренебрегает, думая, что о них не спросят. Но ими-то и уловляет нас диавол: ибо делает так, что каждый из нас пренебрегает ими, как ничего не значащими (*преподобный Ефрем Сирин*)².

Болезнь удаляет роскошь и сластолюбие.

Я взывал, а вы не слушали. Я взывал: блажени плачущии, а вы смеялись, переглядывались и дили пражнословие свое и затем звали друг друга на пиры, работая чреву своему. Не говорил ли Я, что тесен и прискорбен путь, вводящий в живот? А вы разваливались на мягких постелях и изобретали всякого рода упокоения плоти своей, — <возглаголет Господь во втором пришествии Своем> (*преподобный Симеон Новый Богослов*).

И Пантентениар рече: «Повеждь ми на вопрошение мое: коих ради грехов челоуецы паче на осуждение более идут?» И жена, <находящаяся в муках в аду>, рече: «Более осуждаются смертных ради грехов. Жены же паче четырех ради способов греховных: 1) нечистоты <извращения> ради своих мужей; 2) суетных и непотребных ради украшений; 3) и еже любят ворожити; 4) и стыда, его же ради не исповедуют грехов своих».

¹ Прп. Симеон Новый Богослов. Слова. Т. 2. М.: Правило веры, 2002.

² Прп. Ефрем Сирин. Творения. Т. 1. М., 1993.



Толкование Аристина на третье правило Первого Вселенского Собора для церковно-священнослужителя: «Никто не должен иметь сожительствующую женщину, кроме лиц, которые не могут подавать никакого подозрения в нецеломудрии, т. е. матери, сестры, тетки и подобных; постороннему лицу <женщине> не дозволяет настоящее правило жить вместе с кем-либо из посвященных».

Древние отцы и пустыnnики довольствовались чтением двенадцати псалмов утром и вечером, а остальное время употребляли на рукоделие, чтение духовных книг и молитву Иисусову (*преподобный Амвросий Оптинский*).

Вернее и полезнее себя за невнимание (на молитве) осуждать и смиряться. Сказано, что «от дел не оправдится всяка плоть, а токмо верою Иисусовою...» А также лучше и вернее (за невычитывание всего молитвенного правила) обоим нам смиряться под крепкую руку Божию и укорять себя за неисправность и каяться пред Богом в своих немощах (*преподобный Амвросий Оптинский*)¹.

Святой Иоанн Дамаскин поучает всячески остерегаться евхаристического общения с еретиками, принимая от них или же преподавая им Святое Причастие.

Дорожите возможностью быть в церкви Божией.

Пить или не пить чай до обедни в праздник? В этих случаях всякому должно смотреть на указание своей совести и на свою немощь телесную. И чтобы помирить совесть с немощью, напившись чаю, можно от-

¹ Собрание писем оптинского старца иеросхимонаха Амвросия к монашествующим. Сергиев Посад, 1908.



правиться и к поздней обедне, смотря по обстоятельствам (*преподобный Амвросий Оптинский*)¹.

Если кто непослушлив, то должно за того усердно молиться Богу: «Господи, вразуми раба твоего: Ты любишь его» (*преподобный Силуан Афонский*)².

Печалиться не должно, когда нас унижают несправедно (*преподобные Варсонофий и Иоанн*)³.

Старец дал матери совет, что деньги она должна употреблять на добрые дела, а не тратить их на наряды для детей и экипажи.

Должно принимать пищу с самоосуждением (*преподобные Варсонофий и Иоанн*)⁴.

Когда страх бывает за тело, тогда он называется сатанинским и пагубным для души, а когда за душу (за спасение), тогда спасительным и божественным (*преподобный Исаак Сирин*)⁵.

Из жизнеописаний святых отцов и современных старцев

Некий подвижник в холодной келье читал душеспасительные книги и во время еды в чувстве покаяния клал себе в рот часто полынь для того, чтобы пища имела всегда горький вкус.

¹ Собрание писем оптинского старца иеросхимонаха Амвросия к монашествующим. Сергиев Посад, 1908.

² Архим. Софроний (Сахаров). Преподобный Силуан Афонский. Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 2005.

³ Прпп. Варсонофий и Иоанн. Руководство к духовной жизни в ответах на вопросы учеников. М., 2007.

⁴ Там же.

⁵ Прп. Исаак Сирин. Слова подвижнические. М., 2008.



На явную клевету отец Филарет ограничился молчанием — оно у истинных подвижников заменяет оправдание, которому не всегда верят.

А сколько раз во сне враг пугал меня пожарами — даже моей квартиры! (*святой Иоанн Кронштадтский*).

Цель путешествия — должна быть польза душе. Так преподобный Герасим путешествовал — от одних получал духовную пользу, а других сам пользовал¹.

Затворник иеросхимонах Александр все свое внимание обращал не на внешнее подвижничество, но на внутренний подвиг, на борьбу со своими страстями, тайными помыслами, на очищение главным образом внутреннего человека.

Один монах сказал своему старцу: «Почему ты боишься выйти даже из кельи своей?» «Как же мне не бояться, сын, — отвечал старец, — когда диавол, яко лев рыкая, ходит, иский кого поглотити?» Часто также говорил он: «Кто предается винопитию, тот не убежит навета помыслов»².

О себе, <т. е. о своих подвигах>, не могу объявить, чтоб враг не мог похитить — <похвалой других или собственным тщеславием>: человеческий рот — юрод (*монах Петр Глинский*)³.

Послушание — высшая монашеская добродетель: оно предпочитается неустанному труду, чтению

¹ Афонский Патерик. Киев: Оранта, 2009.

² Древний патерик. М.: Изд. отд. Московского Патриархата, 1991.

³ Жизнеописания отечественных подвижников благочестия 18 и 19 веков. М.: Апрель, 1908.



Священного Писания, богомыслию и келейной молитве.

Рассказывается об одном монахе-послушнике, что когда его во время занятия перепискою книги позвали к настоятелю, то он не осмелился окончить начатой буквы и отправился немедленно куда следовало.

Редко подвижницу видели лежащей на постели.

О чем бы ни заговорили с о. Максимом, но так ли, иначе он непременно находил случай поговорить о смерти, о Страшном Суде и вечности.

Батюшка Амвросий <Оптинский> заповедовал всем молиться за тех, кого ненавидишь; хотя для этого и требуется надломить свое сердце.

У Валаамских подвижников в хатках было темно, почти черны кельи, стены и потолки не белены, видимо, много лет, черен пол от растоптанного угля. Беден уют обстановки — деревянный стол, табурет, койка да вешалка — так они воистину «небрегли о земном»¹.

Схимонах Серафим Валаамский чаю не пил, тела своего никогда не обмывал; в трудах и непрестанной молитве проводил дни свои².

Архимандрит Агапит везде в домах, при посещении, встречал страждущих, которые малодушно оставлены были ближними без помощи и умирали в корчах и судорогах. Умиравшие от холеры простирали к нему свои дрожащие руки, силились выразить ему

¹ Валаамский монастырь и его подвижники. Валаам, 2005.

² Там же.



свою благодарность и передать предсмертное желание. Старец утешал, причащал и соборовал, не боясь заразиться от них¹.

Приходящих к себе болящий Михаил заставлял читать духовные книги, каноны, акафисты и петь церковные песнопения, которые потом выучивал и тихо пел наедине.

В отношении к искренно кающимся о. Иоанникий избегал строгих взысканий, не одобрял их, говоря, что можно ожесточить ими душу грешника и вместо пользы нанести ей вред. «Не то теперь время, — говорил о. Иоанникий, — чтобы отлучать кающихся от причащения Святых Христовых Таин; теперь христианство так ослабело в народе, что многие и без отлучения редко говеют; отлучать таковых — значит не наказание налагать, а ослабу». Отлучение заменял он, при надобности, другими епитимиями, но и то в меру, применяя их к силам и обстоятельствам каждого.

Чтобы менее рассеиваться взором, подвижник стекла в окнах заклеивал бумагой или закрашивал краской, так что, кроме проникающего через них света, ничего не было видно из окон².

Старец Илиодор обличал за то, что о. Макарий дал свое лицо для фотографирования: «Ты сделал так не по Боге: архиереи — святители и светильники, а ты кто? Так делают только те, кои желают, не заботясь о своей

¹ Соколов А. Воспоминания об о. архимандрите Агапите, настоятеле Нилостолобенской пустыни, Тверской епархии // Странник, 1860. № 9.

² Маслов Н. В. Православное учение о спасении по трудам глиняных старцев. М.: Самшит-издат, 2002.



вечной небесной награде, по слову псалмопевца, оставить имена свои на земле»¹.

Не любила схимница разных разговоров и часто повторяла: «Кто молчит, тот, как золото, чист, а говорить — надо людей судить, это противно любви Христовой».

Подвижник из всех кушаний в бурачке составлял для себя одно блюдо, лишая тем свой вкус услаждения пищей.

Пастырь-подвижник носил простой крест вместо драгоценного, считая себя недостойным столь великого отличия. Он прочитывал не только правило по молитвеннику, но сверх того каждодневно в церкви по Минеи и Октоиху последование дня.

Отец Авраамий не упускал ни одного случая, чтобы беседу с ближними не направить к духовному содержанию и не сказать какого-либо нравоучения. Подобно пчеле, он старался из всего извлекать духовную пользу для ближнего. Никто не отходил от него без назидания и утешения².

Отец Петр, внимательный и бережливый, терпеть не мог небрежного обращения с божественными и церковными книгами³.

Если сон смыкал отяжелевшие бдением глаза и подвижник просыпал начало утрени, то, встав, немедленно

¹ Маслов Н. В. Православное учение о спасении по трудам глиняных старцев. М.: Самшит-издат, 2002.

² Кавелин Л. Историческое описание Козельской Введенской Оптиной пустыни. СПб., 1847.

³ Маслов Н. В. Православное учение о спасении по трудам глиняных старцев. М.: Самшит-издат, 2002.



но шел в церковь, окаявал себя и пропущенное вычитывал в келии. Свои келейные подвиги он совершал втайне: «О себе не могу объявить, чтобы враг не мог похитить»¹.

Терпя холод, ради понуждения себя бдеть и молиться, другим о. Петр говорил, что он не любитель тепла. Для той же цели бодрствования и молитвы, чтобы не вникнуть в напасть, о. Петр, вместо кровати, имел у себя простую скамейку из двух досок. Однажды приближенному иноку он проговорился, что ноги переобувал раз в месяц².

Учил о. Василий, как умом и сердцем ублажать сего <злого> старца, целовать одежду и двери кельи его, укорять и считать себя хуже всякой твари.

Подвижница Ангелина часто чистила грязные места и всегда сама мыла свое белье, говоря, что считает грехом затруднять других своей грязью. Бывало, если Ангелина обидит кого словом, то спешит загладить свою вину (подарить что-либо) и доставить утешение.

Старец учил не прилепляться к земным вещам. «Мне, — говорил о. Арсений, — подарили прекрасный чайный прибор. Я несколько раз приглашал о. Филарета посмотреть и обновить подарок. Наконец он пришел и говорит: «Ах, хорош, хорош! Он тебе нравится?» «Очень нравится», — отвечал я старцу. Тот берет поднос с посудой, бросает его на пол и все разбивает вдребезги. «Я сделал так для того, чтобы ты не имел пристрастия к вещам», — сказал старец³.

¹ Маслов Н. В. Православное учение о спасении по трудам глинских старцев. М.: Самшит-издат, 2002.

² Там же.

³ Схиархим. Иоанн (Маслов). Глинский патерик. М.: Самшит-издат, 2006.



Отец Арсений в случаях, когда не имел возможности посещать храм, то совершал церковное богослужение в келье, следуя во всем церковному уставу.

Пример самоукорения: Святитель Тихон Задонский садился за стол и говорил: «Слава Богу! Вот какая хорошая у меня пища, а собратия моя, — иной бедный в темнице сидит, иной — без соли ест; горе мне окаянному!» (*святитель Тихон Задонский*)¹.

На вопрос епископа Ювеналия: «Как живешь, старец?» — отец Архип отвечал: «Боюсь мук вечных, боюсь геенны огненной, скрежета зубного, червя неусыпаемого!»²

Отдание себя на съедение насекомым известно нам из жития преподобных Макария Александрийского, Феодосия Киево-Печерского, Ферапонта Монзенского, Серафима Саровского и других. Оно предпринималось как одно из средств порабощения в себе страстей. Уязвление тела комарами приучало подвижников к терпению, хладнокровию, отсечению своей воли, освобождению себя от раздражительности и гнева. Оно также было временной мукой за грехи, чтобы избавиться от мук вечных.

Об Иисусовой молитве

Иисусова молитва после молитвы «Отче наш» выше всех молитв, ею прямо и просто говорить ко Господу:

¹ Жизнеописания достопамятных людей земли русской X—XX вв. // Клуб любителей истории Отечества. М.: Московский рабочий, 2002.

² Схиархим. Иоанн (Маслов). Глинский патерик. М.: Самшит-издат, 2006.



«Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешную»
(*святитель Симеон Солунский*)¹.

Молитва Иисусова исполняется стоя, при изнеможении же сил — сидя и даже лежа. Существенными принадлежностями этой молитвы должны быть: внимание, заключение ума в слова молитвы, крайняя неспешность при произношении ее и сокрушение духа (*святитель Игнатий (Брянчанинов)*)².

Произносить молитву Иисусову должно не громким голосом, но тихо, вслух, себе одному (*святитель Игнатий (Брянчанинов)*)³.

Окончив моление молитвой Иисусовой, т. е. положенное число молитв, не вдавайся в разные размышления и мечтания, всегда пустые, обольстительные, но по направлению, полученному в молитвенном подвиге, проведи время до сна. Приучи себя так, чтобы, проснувшись от сна, первой твоей мыслью, первым словом и делом была молитва Иисусова (*святитель Игнатий (Брянчанинов)*)⁴.

Очень полезно совершать молитву Иисусову гласно при усиленном нашествии помыслов и мечтаний плотского вожделения и гнева, когда от действия их разгорячится и закипит кровь, отымутся мир и тишина сердца (*святитель Игнатий (Брянчанинов)*)⁵.

Будет и подозрение к советуемому (наставнику) и неблагоприятие к самому делу молитвы, хула на нее, из-

¹ Прот. Валентин Свенцицкий. Монастырь в миру. М., 1999.

² Свт. Игнатий (Брянчанинов). Аскетические опыты. М., 2008.

³ Там же.

⁴ Там же.

⁵ Там же.



неможение, желание бросить именно потому, что мудрено, опасно! Не слушай! Держи свое дело... Враг паче всего сеет хулу на сию молитву Иисусову. Ибо тогда огонь палит его и отгоняет, ему приступа нет к тому миру, в сердце которого внедрена молитва Иисусова. Сладчайшее имя Господа, непрестанно звучащее и глаголющееся в сердце, даже без твоего ведома будет бить врага (*протоиерей Валентин Свенцицкий*)¹.

Желающие приучиться к молитве Иисусовой первоначально приучаются, по преданию отцов, соединяя ее с поклонами. Это правило увеличивается или сокращается сообразно силам каждого.

Вот тебе, <новоначальный>, завет мой: не ищи места сердечного. Не усиливайся напрасно объяснить себе, что значит место сердечное, удовлетворительно <в свое время> объясняется это одним опытом. Если Богу угодно дать тебе это познание, то Он даст в свое время (*святитель Игнатий (Брянчанинов)*).

Желающий посредством внимания достигнуть внутренней (Иисусовой) молитвы должен держаться сколько возможно уединения, избегать бесед с людьми, молитву творить неспешно и понемногу, не вдруг, а с некоторой расстановкой, углублять ум в молитвенные слова таким образом, как бывает при внимательном чтении книги: по возможности отгонять помыслы и всемерно внимать Иисусу, Которого призывает, и Его умилоствлению, которого просит; иногда, сотворивши одну молитву, побезмолвствовать немного, как бы ожидая ответа Божия.

¹ Прот. Валентин Свенцицкий. Монастырь в миру. М., 1999.



Совершенно верую и чистосердечно возвещаю, что это делание душевнополезно, но требует совершенного безмолвия. И те люди лишаются этого делания, которые вдаются в какое-либо хлопотливое занятие.

Некоторые келейные молитвы подвижников благочестия

Три утренние молитвы, как встанешь с постели: Господи, благослови мне день сей перейти без греха и во вся дни живота моего не остави мене, да не погибну аз, окаянный.

Пресвятая Владычице моя Богородице, не остави мене от заступления Своего, да в день сей и во вся дни живота моего аз, окаянный, не погибну.

Ангеле Божий, хранителю мой святой, сохрани мя в день сей без греха, и во вся дни живота моего от всякого злоключения, да за беззакония моя, аз, окаянный, не погибну.

Молитва за обидящих нас: Помилуй, Господи, ненавидящих меня и завидующих мне. Помилуй, Господи, клеветующих на меня и наносящих мне обиды. Ничего злого не сотвори с ними за недостойного раба Своего, но — по неизреченному милосердию Твоему, по безмерной благодати Твоей — ни в этой жизни, ни в будущем веке да не потерпят они зла за меня, грешного. Освяти их милостию Твоей и осени благодатью Твоей, Всеблагий, потому что перед всеми благословен Ты во веки веков. Аминь.



Молитва болящего: Владыко Господи, я в руках Твоих, помилуй меня по воле Твоей и, если мне полезно, исцели меня вскоре (*преподобный Иоанн Пророк*).

Молитва за врага: Господи, пожалей раба Твоего (имя) и обрати его на покаяние (*преподобный Силуан Афонский*).

Молитва матери за сына: Господи, Ты един вся веши, вся можешь и всем хочешь спастися и в разум истины прийти. Вразуми сына моего познанием истины Твоей и воли Твоей святыя, и укрепи его ходить по заповедям Твоим и меня, грешную, помилуй (*преподобный Амвросий Оптинский*).

Молитва на принятие просфоры и святой воды: Господи Боже мой, да будет дар Твой святой (просфора, артос и др.) и святая Твоя вода во оставление грехов моих, в просвещение ума моего, в укрепление душевных и телесных сил моих, во здравие души и тела моего, в покорение страстей и немощей моих по беспредельному милосердию Твоему молитвами Пречистыя Твоей Матери и всех Святых Твоих. Аминь.

Когда ты непокойна (немирна) на Н., то клади поклоны от трех до девяти раз с молитвой: «Господи, якоже веши, помози рабе Твоей Н. и ее молитвами меня, окаянную, помилуй».

Молитесь святому Ангелу Хранителю так: «Святой Ангеле Господень, Хранителю мой, спаси и сохрани душу мою от сетей вражиих».



Господи, да идет всякая милостыня моя в пользу, а не во вред (*святой Иоанн Кронштадтский*)¹.

Господи! Отврати очи мои от людей, которые расслабляют мое сердце, чтобы не делать добра. (*святой Иоанн Кронштадтский*)².

МУДРЫЕ МЫСЛИ И НЕКОТОРЫЕ СОВЕТЫ СВЯТЫХ ОТЦОВ И СОВРЕМЕННЫХ СТАРЦЕВ

Не принимать совета отцев есть гордость; не принимающий совета отцев подвергается крайнему злу, преступает заповедь Божию и есть враг Божий

Святитель Феофан Затворник

Сомнительно, чтобы спасение могло устроиться помимо исполнения обязанностей, которые налагаются званием и состоянием¹.

Минутами уединения надо пользоваться, обращая их исключительно на дело Божие — молитву и богомыслие. От этих занятий исходит духовное утешение, которого не может дать ничто на земле².

При чтении Евангелия — какой стихок или мысль упадет в душу, останавливайтесь на сем более и днем почаще вспоминайте... и мысли те расширяйте.

Небрежность о делах Божиих может обратиться в привычку, и тогда — прости благочестие³.

О переходе священника на другой приход: в отношении перевода вообще держаться правила: не дви-

¹ Св. прав. Иоанн Кронштадтский. Моя жизнь во Христе. Минск, 2005.

² Там же.

¹ Отечник № 3. Христианский брак. М., 1997.

² Свт. Феофан Затворник. Наставления в духовной жизни. М.: Отчий дом, 1997.

³ Свт. Феофан Затворник. Собрание писем. М., 2000.



гаться самому, на предложение не отвечать ни «да», ни «нет», а передвинут куда — идти, не морщась, будто по Божию повелению.

Навыкайте ходить <жить> в присутствии Божиим, перед очами Божиими с соответственным тому чувством¹.

Псалмы заучивать на память хорошо. Выбирать какие ближе к себе и заучивать. Потом, ходя, читать их с размышлением².

Смирение приобретается делами смирения; любовь — делами любви³.

Никогда не почитать себя достигшим чего-либо, а всегда видеть себя нищим, нагим, слепым и никуда не годным⁴.

Если судья оправдает виновного против закона или наградит недостойного наградой, то хотя и доброе, по видимому, окажет дело виновному, но больше сделает зла, чем добра, нарушив любовь к общему благу, власти и правилам⁵.

В болезни учись: смирению, терпению, благодушию и Бога благодарению.

Благодушно терпя неприятное, немножко приближаетесь к части мучеников⁶.

¹ Свт. Феодан Затворник. Собрание писем. М., 2000.

² Там же.

³ Свт. Феодан Затворник. Наставления в духовной жизни. М., 1997.

⁴ Там же.

⁵ Там же.

⁶ Там же.



Плоть надо мучить голодом, малоспанием, трудом молитвенным, удалением от соблазнов и винопития¹.

Приискание и своих средств, при уповании на Бога, не умаляет силы упования: ибо сие искание должно совершаться с упованием².

Когда борет блудная страсть, ешь поменьше, спи мало и хрустко... Клади поклонов больше... а иной раз кнутом или веревкою по плечам отдуй себя.

Убежите из N. — тщеславие будет учить вас тщеславиться и тем, что убежали. От него надобно отбиваться при делах, какие делаете, больше ничего, а не бежать от сих дел³.

Если случится сойтись с кем-либо в дороге, и тот не одного с вами духа, не вступайте с ним в беседу... и вообще не вверяйтесь..., особенно сразу.

Против гнева — стиснув зубы, молчать. Это первый, начальный прием. Второй — когда забирает, немножко удалиться, чтобы не видеть возбуждающего гнев⁴.

На дух уныния пожалуйте Господу и Ангелу Хранителю — и отбежит. Но всяко терпите благодушно⁵.

¹ Свт. Феодан затворник. Собрание писем. М., 2000.

² Там же.

³ Там же.

⁴ Свт. Феодан Затворник. Наставления в духовной жизни. М., 1997.

⁵ Там же.



Чем обеспокоена бывает совесть, все то тотчас надобно оставить. Так надо вести дела свои, чтоб совесть ни в чем не осуждала, и если осуждает — надо тотчас умиротворить ее покаянием¹.

Когда приходят к вам <для назидания>, нельзя же выгонять их палкой вон. Не за худом и не с худым приходят. Отказать им в слове, когда знаете, что сказать, так же худо, как не подать милостыню, когда есть из чего².

Человек должен укорять себя за все, что он говорит другому, — и Бог простит его³.

Всякому свой дар от Бога. Надобно образовать ту способность, какая есть, а не вымучивать ту, которой нет. «Всякий служи Богу своим дарованием», — говорит Апостол.

В болезни, по совету врача, мы можем разрешить себе на время употребление и постом скоромной пищи, но в этом случае мы должны помнить, что делаем это из необходимости, а не для удовольствия и наслаждения.

Внутренний, духовный пост состоит в ограничении всех наших житейских потребностей, в добровольном лишении всякого рода удовольствий, а преимущественно — в обуздывании всех наших страстей и пожеланий, удаляющих душу нашу от Бога, в воздержании от злых дел, особенно от ссоры, ненависти, вражды и злобы на ближнего.

¹ Свт. Феофан Затворник. О молитве Иисусовой, в письмах к схиигумену Герману и схимонаху Агапию. М.: Паломник, 2005.

² Свт. Феофан Затворник. Собрание писем. М., 2000.

³ Свт. Феофан Затворник. Святые отцы о трезвении: Святоотеческие наставления о молитве и трезвении или о внимании в сердце к Богу. М.: Рипол-Классик, 2008.



Один помысл может удалить человека от Бога, как скоро человек примет его и подчинится ему... Если только один страстный помысл обратит себе человек в навык, то враг, когда ни вздумает, низлагает душу, потому что она находится в руках его по причине страсти.

Советую тебе для прогнания уныния использовать следующее: 1) убеждать себя и нудить к молитве и ко всякому доброму делу, хотя и не хочется... Труд и старания видя, Господь подает охоту и усердие; 2) применяй свои знания: то молись, то руками что-нибудь делай, то рассуждай о душе твоей, о спасении вечном, о стыде унылых и ленивых.

От тревоообъядения рождаются сонные мечтания¹.

Хула рождается от гнева и раздражительности, она есть совершенная погибель.

Если едете <куда>, то обдумайте, как должно держать свое внутреннее, чтобы оно не разорилось.

Книги святого Симеона Нового Богослова очень научают страху Божию.

Бояться образов надо не всяких, а только мечтательных и притом таких, кои к Божескому Существо относятся, которое невидимо и чуждо всякой образности. Все же, относящееся к тварям — образно и может быть воображаемо. И Господа Спасителя, по человеческому домостроительству, воображать мож-

¹ Свт. Феофан Затворник. Святые отцы о трезвении. Святоотеческие наставления о молитве и трезвении или о внимании в сердце к Богу. М.: Рипол-Классик, 2008.



но. Еще надо во время молитвы не держать в уме образов¹.

О поклонах: Поясные ли класть или земные — что толковать? Но так хорошо, как вы делаете: десять поясных и один земной... Можно свободно класть, когда в пояс, когда до земли².

Должно укорять себя и в назидательной беседе, чтобы не впасть в самохвальство и высокоумудрие: «Господи! Не осуди меня, говорившего сие!»

Должно укорять себя при всяком добром деле: «Не знаю, угодно ли оно Богу?»³

Для поддержания памяти Божией избери несколько коротеньких молитовок или прямо возьми 24 молитовки Златоустовы и часто повторяй их с соответственными мыслями и чувствами. По мере навыка будет просветляться голова памятью Божией и согреваться сердце. В сем положении канет, наконец, в сердце искра Божия — луч благодати. Его ничем не произведешь, он исходит прямо от Бога... Тогда можешь оставаться с одной Иисусовой молитвой и ею раздувать молитвенную искру в пламень.

Приемы при молитве — как держать внимание и какое давать положение телу и некоторым членам его — не существенное дело... А как кому лучше, так пусть и держит себя⁴.

¹ Свт. Феофан Затворник. Собрание писем. М., 2000.

² Там же.

³ Свт. Феофан Затворник. Святые отцы о трезвении. Святоотеческие наставления о молитве и трезвении или о внимании в сердце к Богу. М.: Рипол-Классик, 2008.

⁴ Свт. Игнатий (Брянчанинов). Собрание писем. М., 2009.



Святитель Игнатий (Брянчанинов)

Направление учения святых отцов в наше время не терпимо. Не терпят его оттого, что чужды ему, не знают его, не изучили его, нисколько не занялись им¹.

Надобно стараться отвлекать ум от развлечения в памятовании смерти и суда Божия².

Необходимы гонения для подвизающихся.

Господь посылает и искушения: кому посылаются скорби, тот, значит, есть часть Божия, а кому идет все как по маслу, тот — часть дьявола³.

Непрерывно нужно умерщвление сердца для мира скорбями, чтоб оно могло всецело устремиться к исканию Бога. Бог <того>, которого отделяет в ближайшее служение Себе и <из которого творит> сосуд духовных дарований, тому посылает скорби. Он едва открылся ап. Павлу, как уже определяет ему в удел страдания, возвещает о них: *Аз скажу ему о имени Моем, елико подобает ему пострадати* (Деян. 9: 10). Люди, наносящие скорбь, и скорбные обстоятельства — только орудия во всемогущей деснице Божией⁴.

Относительно правила молитвенного — знайте, что оно для вас, а не вы для него; но для Бога. Посему имейте свободу с рассуждением. При немощи убавляйте, при силе прибавляйте, то и другое с умеренностью и осторожностью. Нахожу нужным, чтобы вы

¹ Свт. Игнатий (Брянчанинов). Собрание писем. М., 2009.

² Там же.

³ Там же.

⁴ Там же.



читали кафизмы так же, как и каноны, равно и молитву Иисусову, произносили слова помедленнее, напрягая большое внимание, чтобы ни одно слово не было произносимо без внимания¹.

Переписывание книг святых было рукоделием многих преподобных отцов. Таким образом, оно есть делание, засвидетельствованное как делание угодников Божиих².

Несчастья пробуждают душу и обращают на путь спасения.

Надо благодарить Бога за посланное наказание во время земной жизни: оно подает надежду избавления от казней в вечности, составляющих необходимое последствие греховности³.

А всякое попечение о небе, если оно не одушевлено покаянием, — мертво, неистинно. «Беззаконие мое аз возвещу и попекуся о грехе моем»⁴.

Если вы чувствуете, что от назначенного числа поклонов не утруждается ваше тело, то прибавьте несколько, дабы тело ощутило некоторую усталость, которая способствует сокрушению духа⁵.

От грехопадений моих бегу не в затвор, не в пустыню, а в самоукорение, в исповедание грехов моих, в раскаяние⁶.

¹ Свт. Игнатий (Брянчанинов). Собрание писем. М., 2009.

² Там же.

³ Там же.

⁴ Там же.

⁵ Там же.

⁶ Там же.



По мнению отцев, те люди, кои требуют от ближних совершенного устранения недостатков, имеют об этом предмете ложное понятие¹.

Гордость вкрадывается неприметно. Ее посевают способности, пышность, а паче похвалы человеческие. Хотя, по-видимому, мы не принимаем похвал и не соглашаемся внутренне с похваляющими, но тайная печать похвал остается на уме и сердце, и когда случится уничижение, то оно бывает тягостно, и тем тягостнее, чем более мы были напитаны похвалами. Главные признаки гордости суть охлаждение к ближним и оставление исповеди; суть уничижение и презрение ближних².

Что же касается до телесной пищи твоей, то не должно пещись о ней от всего сердца твоего: ибо такое попечение может отвлечь от Бога³.

Об откровении (старцу) духовнику: Понуждай себя к простоте и откровенности перед старицей; от всех же других вполне скрывай свои брани, потому что такой преступной откровенностью повредишь себе и другим, которым отнюдь не полезно слышать о твоих бранях. Без этого делания (откровения) тебе не достигнуть ничего духовного и благодатного, а пребудешь плоть и кровь. При решительном откровении согрешений делами, словами и помышлениями, можно в один год преуспеть более, нежели при посредстве других подвигов, самых многотрудных в течение десяти лет. Оттого враг и борет так сильно против этого спасительного делания⁴.

¹ Свт. Игнатий (Брянчанинов). Собрание писем. М., 2009.

² Там же.

³ Там же.

⁴ Там же.



Господь любит смирение, а безумной ревности к сверхсильным подвигам, каким бы ни было, не приемлет, потому что в стремлении к сверхсильному подвигу — гордость и самомнение¹.

В покаянии — вся тайна спасения. Как это просто, как ясно! Но мы как поступаем? Оставляем указанное нам Богом спасительное покаяние и стремимся к упражнению в мнимых добродетелях, потому что они приятны для наших чувств, потом — мало-помалу, неприметным образом, заражаемся мнением².

Не читай никаких инославных сочинений, у них Дух Святый заменен кровью необузданной, пламенной: они могут завлечь в пропасть и увлекают туда многих. Духа Святого нет у них, у них свой дух — мрачный, лстивый дух ереси темной и гордой³.

Беги от дурной беседы.

Скорбящий о своем духовном убожестве скорее получит небесное богатство.

Нужны нам большая осторожность, большая осмотрительность, более благоразумия: примеры святости; средства к достижению святости уменьшились, примеры соблазнительные, средства расстроить себя грехом умножились⁴.

Не утомляй себя напрасно исканием наставников: наше время, богатое лжеучителями, крайне скудно в на-

¹ Свт. Игнатий (Брянчанинов). Собрание писем. М., 2009.

² Там же.

³ Там же.

⁴ Там же.



ставлениях духовных. Их заменяют для подвижника писания отеческия. Постарайся найти хорошего, добросовестного духовника. Если найдешь его — и тем будь доволен, ныне добросовестные духовники — великая редкость¹.

О непокоряющихся и не внимающих слову спасения не надо очень печалиться, но, сказав им подобающее, предавать их воле Божией, которая может их обратить на правый путь чрез другие орудия и средства, которых в деснице <Его> бесчисленное множество².

Надо понимать время и с особенной бдительностью заботиться о своем спасении, удаляясь, по возможности, от общения с людьми, чтобы избежать, как заразы, грехов ближнего, так и осуждения грехов в ближнем³.

Думаю, человек не может ничем истинно утешиться, как только воспоминанием о Боге⁴.

Искушение в уме и сердце страшнее всех внешних искушений. Никто так не опасен для нас, как мы сами⁵.

Святая истина извещается сердцу тишиной, спокойствием, ясностью, миром, расположением сердца к покаянию, к углублению в себя, к безнадежию на себя, к утешительной надежде на Бога⁶.

Ложь, хотя бы и облеклась в личину добра, познается по производимому ею смущению, неопределеннос-

¹ Свт. Игнатий (Брянчанинов). Собрание писем. М., 2009.

² Там же.

³ Там же.

⁴ Там же.

⁵ Там же.

⁶ Там же.



ти, переменчивости, развлечению, мечтательности; или же она только обольщает сердце, лъстиво приносит ему довольство, упивательство собой, какие-то неясные мутные наслаждения¹.

Отчаяние — злейший грех между всеми грехами².

Есть грехи, совершаемые мыслью, ощущениями сердечности, движениями тела. Все они малы, все — вражда на Бога! Но когда мысль и сердце наслаждаются грехом, любят как бы осуществлять его мечтанием изощренным, украшенным и продолжительным — такой тайный душевный грех близок к греху, совершаемому самым делом. Человек должен избегать со всей тщательностью всех вообще грехов³.

Не ищи совершенства христианского в добродетелях человеческих: тут нет его; оно таинственно хранится в Кресте Христовом. Какие бы добродетели ни были совершаемы святыми, они считали их неполными и недостаточными, если их не увенчал Крест Христов⁴.

Кто из учения Христова отвергает хотя один догмат, тот отрицается Христа⁵.

Ад!.. Вот место, приличное грешникам. Будем угодивать себя ада, чтобы Бог удостоил нас Неба⁶.

Ни в коем случае не читайте сочинения западных писателей, написанных из состояния самообольщения.

¹ Свт. Игнатий (Брянчанинов). Собрание писем. М., 2009.

² Там же.

³ Там же.

⁴ Там же.

⁵ Там же.

⁶ Там же.



Старайтесь читать книги святых отцов, соответствующие вашему образу жизни, чтобы вам можно было не только любоваться и наслаждаться чтением отеческих писаний, но чтобы можно было прилагать их к самому делу... Изучение добродетелей, не соответствующих образу жизни, производит мечтательность, приводит человека в ложное состояние. И жизнь истощается напрасно, и пропадают добродетели.

Скука случается со мною от двух причин: после того, когда я впаду в какое-либо дело, слово, помышление греховное и когда долго не займусь покаянием, хотя бы в то время и был я занят занятиями полезными. Тогда душа чувствует недостаток, лишение; от ощущения недостатка — грусть. Эта грусть врачует покаянием и молитвой¹.

Новый Завет надо читать со смирением: не позволяя себе собственных толкований, а руководствуясь толкованием Церкви².

При руководстве Писанием полезен и совет ближних, именно тех, которые сами руководствуются писаниями отцов³.

Охранитесь от пристрастия к наставнику. Многие не остереглись и впали вместе с наставником в сеть диаволу. Совет и послушание чисты и угодны Богу только до тех пор, пока они не осквернены пристрастиями. Пристрастие делает любого человека кумиром: от приносимых этому кумиру жертв с гневом отвергается Бог. И теряется напрасно жизнь, погибают добрые дела⁴.

¹ Свт. Игнатий (Брянчанинов). Собрание писем. М., 2009.

² Там же.

³ Там же.

⁴ Так же.



Любовь к врагам должна состоять в прощении нанесенных ими обид, в молитве за них, в благословении их, т. е. в благих словах о них и в благодарении Бога за наносимые ими напасти, в благотворении им соответственно силам и духовному преуспеянию, в благотворении, которое может простираться до телесной смерти для спасения врага. Пример такой любви к врагам явил Спаситель. Но то же самое Евангелие повелевает быть осторожным с врагами своими, не верить им. Итак, самим Евангелием предписана осторожность в отношении ко врагам и, по возможности, мудрое с ними обхождение... Вы видите — Евангелие предписывает нам любовь ко врагам не слепую, не безрассудную, но освященную духовным рассуждением... Святые угодники Божии имели любовь ко всем, но любили особенно тех, которые проводили жизнь благочестивую¹.

Избранники Божии не стыдятся, что мир называет их безумными. Не только терпят великодушно гонения от мира, но сами себя подвергают различным лишениям и тем сохраняют в себе «мертвость Иисусову и живот Его»².

Тогда только приемлет Бог добродетели наши, когда они — свидетели веры; сами же по себе — недостойны Бога. «Вся правда наша, — сказал пророк Исаия, — яко порт жены-блудницы». По этой причине Бог, взирая на сердца наши, благоволит об одних сердцах смиренных, исполненных сознания своей греховности; исполненных покаяния, исповедающих ничтожество своего естественного добра, повреждение его падением; приносящих Ему желание добра духовно-

¹ Свт. Игнатий (Брянчанинов). Собрание писем. М., 2009.

² Там же.



го. Может человек совершать душевные добродетели собственными силами, а добродетели духовные в человеке — дар в нем милосердного Бога, подающего этот дар нищим духом¹.

Все добродетели, <в том числе> и самые высшие, должны быть растворены покаянием².

Требование от себя неизменяемости и непогрешимости — требование несбыточное в этом преходящем веке³!

Самые совершенные нуждаются в покаянии.

Когда будете читать Святое Евангелие о слепых, хромых, прокаженных, беснующихся, мертвых, то думайте, что вы подобны им, и молитесь Спасителя о спасении вас⁴.

Кто желает правильно служить Богу, тот не должен просить у Бога именно чего-либо, как-то — слез или чего другого, сообразно мечте своей, а должен просить у Бога, чтоб Бог дал ему то, что полезно для души его; человек не знает, что именно полезно для его души. Кто в прощении своем отрекается от своей воли для воли Божией, тот может получить истинное смирение. Надо удерживаться от разгорячения и стараться иметь при молитве страх Божий: это вернее⁵.

Уединение всегда было полезно — и когда по духу времени в обществе было много благочестивых лю-

¹ Свт. Игнатий (Брянчанинов). Собрание писем. М., 2009.

² Там же.

³ Там же.

⁴ Там же.

⁵ Так же.



дей, а ныне, при общем распространении разврата, уединение и удаление от знакомств есть необходимое условие к спасению¹.

Не смей говорить о твоих грехах никому, кроме духовника².

В пути надо сообразовываться с силами слабейшего из братии.

Очень хорошо, когда человек постоянно видит и исповедует себя грешным. От такого самовоззрения дух человека пребывает постоянно в смирении и боголюбивой печали. Но надобно, чтобы такое самовоззрение было растворено благоразумием и не переходило должной меры³.

Украснение переплета книги — страсть.

Воспоминание о смерти, о суде Божиим, о вечных муках — хорошо; но когда при этом приходит безнадежие, уныние, отчаяние, то надо знать, что тут есть и примесь бесовская, которая прогоняется верой и размышлением о милосердии Божиим, хотящем всем спастися⁴.

Святые отцы советуют желающему преуспеть в молитве заниматься попеременно и молением, и молитвой Иисусовой, и чтением правил. Такое разнообразие облегчает молитвенный подвиг и способствует преуспеянию. Новоначальным должно заниматься

¹ Свт. Игнатий (Брянчанинов). Собрание писем. М., 2009.

² Там же.

³ Там же.

⁴ Там же.



молитвой понемногу, но часто, чтоб сохранить вкус к молитве и не произвести в душе утомления, от которого происходит оставление молитвы. Поклоны должно полагать очень неспешно, с чувством покаяния¹.

Без ожидающегося из пути брата не садись за трапезу.

Никак не позволяйте читать себе поверхностно и бегло Евангелие и прочие священные книги; читайте их неспешно и со вниманием. При чтении соблюдайте умеренность. Умеренность поддерживает постоянную охоту к чтению, а пресыщение чтением производит отвращение от него².

Все мы должны быть уверены, что не заслуживаем тех Божиих благодеяний, какие имеем, что мы заслуживаем несравненно больше неприятностей, нежели те, какие встречаются нам. При таком воззрении на себя христиан пребывает мирным по причине покорности своей Богу и благодарит Бога за все случающееся с ним³.

Не сочувствие к нашей праведности и к нашим достоинствам привлекает к нам Господа, но Его милосердие к нашей греховности и немощи, нами сознаваемой и оплакиваемой⁴.

Послушание есть спасительный подвиг. Сила и жизнь всех страстей человека сосредоточены в его испорченной воле; послушание, связывая и убивая волю, связывает и убивает совокупно все страсти. Другие ищут всеусильно и всеусердно этого подвига⁵.

¹ Свт. Игнатий (Брянчанинов). Собрание писем. М., 2009.

² Там же.

³ Там же.

⁴ Там же.

⁵ Там же.



Перед наступлением великих скорбей <надобно> молиться с особенной тщательностью и умолять Бога о помиловании¹.

Кумирами называют земные предметы и образы их, приковывающие к себе мысль и сердце².

То, что мы обращаем так мало внимания на вечность, забываем ее — есть верный признак нашего падения, падения не только в теле, но еще более в уме, в сердце³.

Не то важно, чтоб приобщаться часто, но чтоб приготовиться существенно к причащению и потому пожать обильную пользу⁴.

Невозможно разом исправиться. Надо терпеть себя — свои недостатки, и мало-помалу, с постоянством, исправлять их, не унывая от падения, свойственного всякому человеку⁵.

Множество развлечений рождает множество грехов по причине множества встречающихся случаев ко греху; от таких встреч огражден уединенный⁶.

Чем мы спасаемся? Подвигов у нас нет. Будем смиряться и осуждать себя, чтобы в день Страшного Суда Господь не осудил нас.

Против уныния (скуки) очень полезно вспоминать покойников, кто как умер, и что умрем непременно⁷.

¹ Свт. Игнатий (Брянчанинов). Собрание писем. М., 2009.

² Там же.

³ Там же.

⁴ Там же.

⁵ Там же.

⁶ Там же.

⁷ Там же.



Поборники Церкви всегда были гонимы¹.

Святитель Афанасий Великий говорит, что одним из признаков приблизившегося пришествия антихриста будет переход церковного управления из рук архипастырей в руки мирских сановников. Признак очень верный! Справедливо заметил некто, что чиновничеством уничтожена связь между пастырями и паствой; и миролюбие (любовь к мирскому), ненасытное стремление к суетным почестям, к накоплению капитала уничтожило в пастырях христиан².

Преподобный Алексей Зосимовский

Доброта без религиозности — ненастоящая доброта и недорого стоит.

Мир душевный теряется больше всего от осуждения ближних и от недовольства своею жизнью.

Молись святым Борису и Глебу — они помогают от душевного смущения и от нервного состояния.

Для успешного учения старец Алексей благословлял прибегать к преподобному Сергию и великомученице Екатерине. Чтобы крепче укрепляться в вере, он посылал к иконе Божией Матери «Взыскание погибших».

Нужно стараться согревать в себе чувство раскаяния, сердечного покаяния перед Богом.

Когда я сказала старцу, что несколько воспитанниц у меня грубых, непослушных, очень мне трудно с

¹ Свт. Игнатий (Брянчанинов). Собрание писем. М., 2009.

² Там же.



ними справляться, он мне сказал: «Молись Царице Небесной “Умягчение злых сердец”».

Сознание, что ты духовно не продвигаешься вперед, да послужит тебе для самоукорения. Смирять себя надо.

Наедине нужно громко и с покаянным чувством молиться Иисусовой молитвой.

Ты говоришь, что нет памяти смертной. Вот и смирайся и кайся в этом. Ты еще должна покаяться в том, что у тебя нет должного чувства благоговения к духовному сану.

В тяжелые минуты призывай своего старца на помощь следующими словами: «Господи, молитвами моего духовника (*имя*) помилуй мя».

Старец одной своей духовной дочери сказал: «Нет у тебя духа исповедничества, за это тебе будет трудно умирать. Тяжело будет отвечать перед Богом, Которого ты не исповедала открыто при жизни своей, а только тайно, боясь насмешек. Ты стыдилась отвечать неверующим, открыто исповедовать свою веру».

О помыслах нечистых, хульных и о борьбе с ними батюшка постоянно говорил мне так: «Все помыслы такие отгоняй молитвой Иисусовой, а когда очень уж будут докучать тебе, то ты незаметно для других плюнь на них и на диавола, тебя смущающего. Ведь вот когда при крещении христианин сочетается со Христом, он на диавола и на дела его и дует, и плюет — так и ты делай».

Всякое одоление страсти есть изгнание беса.



Любите епитимии; как спасительны епитимии и другие меры исправления! Они — путь в рай.

Старец Арсений Афонский

<Необходимо> сердечное убеждение в том, что без Божией помощи и помыслить доброе не можешь... Все, по-видимому и благое, но относимое к себе, — мерзко пред очами Божиими.

Главный труд истинного подвижничества состоит в уничтожении своего я.

Размышления: 1. Где и как доживу и сколько проживу? 2. Какие будут старческие и предсмертные болезни или, чего Боже сохрани, внезапная кончина? 3. Кто будет окружать при кончине, соборовать, читать отходную? 4. Что увижу при отрешении от мира сего? Каков будет исход? Чаша смертная какова будет? 5. Долго ль душа близ тела прибудет? 6. Во гробе похоронят и где? 7. Кто будет отпевать и кто певцы? 8. Как Бог поможет миновать страшные мытарства? 9. Что будет потом? Кто будет поминать?

По мере угождения телу делается оно прихотливее, требовательнее, изнеженнее, неспособнее к терпению, неспособнее в лишениях и болезнях. Следовательно, чем более угождает человек телу своему, тем больше скорби готовит себе в будущем.

Жизнь духовная требует уединения, тишины, молчания, самоуглубления, самоотвержения, сострадательности, отречения от сует житейских и утешений.

Большее время жизни проводишь ты в попечениях о житейском, вовсе забывая сказанное Марфе.



Обставляешь ты себя удобствами жизни, обеспечи-
ваешь в будущем, а не ведаешь и не помышляешь,
что, быть может, в самом разгаре твоей суетной де-
ятельности внезапно найдет на тебя смертный час;
не памятуешь ты сказанного: в чем тебя застану, в
том и буду судить тебя.

Преподобные Варсонофий Великий и Иоанн пророк¹

Мыться в бане мирским людям позволительно толь-
ко по нужде, а не по изнеженности.

Прежде беседы должно рассматривать помысл, к ней
побуждающий.

Делающий доброе должен укорять себя, как раба не-
ключимого.

Всякое доброе дело есть дар Божий.

Благодарение Бога во время болезни вменяется вмес-
то подвижничества.

Должно благодарить за избавление от браней.

Успокоить ближнего есть великая добродетель.

Бог не требует, чтобы кто благотворил ближнему
свыше сил.

Больной не должен печалиться о том, если он при-
нужден будет многократно в день есть.

¹ Прпп. Варсонофий и Иоанн. Руководство к духовной жизни
в ответах на вопросы учеников. М.: Лодис, 2007.



Боязнь есть дочь неверия и сестра безнадежности.
Она удаляет людей от Бога, лишает их страха Божия и
повергает в гибель.

Не вопрошать старцев (духовников) есть внушение
помысла самого злого, а вопрошать есть признак сми-
рения.

В болезнях должно вопрошать Отцев прежде врачей.

Вразумлять должно близкого и подчиненного, а не
всякого, если не вопрошают.

Врачу показывать болезни телесные не есть грех, но
смирение.

Больным вспомоществовать врачеваниями — добро.

При угрожающем гонении бежать и скрывать свое
имущество не должно, а надеяться на Бога и каяться.

Наказывать должно ради исправления, но не во гне-
ве, а когда пройдет гнев.

Должно возлюбить учащихся и обличающих.

Два дарования дал Бог человекам, посредством кото-
рых можно избавиться от всех страстей, — смирение
и послушание.

Воля, от демонов влагаемая, есть самооправдание
и самоуверенность.

Достойные, отказываясь от рукоположения, причи-
няют зло душе своей.



От хулящего Христа должно бежать.

Без взаимного согласия не должно оставлять жены своей, чтобы сделаться монахом.

Здоровому принимать от других услужение есть осуждение.

Если кто начинает злословить другого, должно переменить речь на беседу полезную.

Злословием называется говорить о другом худое по страсти души.

Говорить что-либо о другом для его исправления не есть злословие.

Искушений бояться не должно, в них должно радоваться.

Бог требует от нас благодарения, терпения и молитвы.

Во время искушений места оставлять не должно.

Должно помогать ближнему <отнюдь> без вреда <для> собственной души.

Примирять ссорящихся не всем прилично, но только тем, которые могут сие предпринимать без вреда <для> самих себя>.

Самооправдание не оправдывает человека.

Смирение, заключающееся только в словах, есть порождение гордости и само рождает тщеславие.



Где безмолвие, кротость и смирение, там живет Бог.

Смех отгоняется памятованием о Боге и Страшном Суде.

Не должно принимать снедей по страсти.

Если в каком-либо деле сердце осуждает нас, что подаем брату соблазн, то должно скрыть сие дело от него.

Сострадание необходимо для безмолвия.

От спора не происходит ничего доброго.

Покой телесный и насыщение чрева рождают все страсти.

Не должно помышлять, что страсти ослабели в нас.

Тяжбы (судилища) рождают душе вред.

Тайны брата открывать не должно.

Если претерпим что, не должно в сем высокоумствовать.

Труд заменяется унижением.

Имеющий добрую волю ко спасению оскорбляет свое тело, примешивая во всяком случае, при удовлетворении своих потребностей, хотя небольшую скорбь.

Снисхождение к телу больному не есть грех: но снисхождение к телу должно быть не по прихоти, а по рассуждению.



Во время брани полезно утеснять тело.

Самоукорение может заменить досады и бесчестия и привести упражняющегося в нем в меру креста о Христе Иисусе, Господе нашем.

Кто осуждает себя, того не осудит Бог.

Самоукорение приводит к сокрушению и покаянию.

Преподобный Амвросий Оптинский

Кланяйся всем, не обращая внимания, отвечают ли тебе или нет. Смиряться нужно перед всеми.

Чтобы не предаваться раздражительности и гневу, не должно торопиться.

Нужно иметь внимание к своей внутренней жизни так, чтобы не замечать того, что делается вокруг тебя. Тогда осуждать не будешь.

Во время возмущения читай Евангелие, хотя <бы даже и> не понимаешь, <что читаешь> в это время.

Все неприятное у меня происходит от того, что беру не по силам.

Кто уступает, тот больше приобретает.

Шуточками лучше высказывай, когда беспокойна бываешь.

Когда случилась бы и размолвка <несогласие, поспорили>, тотчас должно примириться.



Если видим, что мы бываем непокорны, злопамятны, то должны себя укорять и стараться исправиться.

Думай, что все спасутся, а ты одна не спасешься, <не оставляя тем не менее надежду на спасение>, потому что худо себя ведешь.

Не надобно думать, что мы можем сами собой себя исправить, а просить об этом Господа.

Преподобный Анатолий Оптинский

Нам все хочется на клирос, а Господу все хочется, чтобы мы смирились и походили бы на Него, Смиренного и Кроткого. Мы совсем не хотим Божьего, а чтоб непременно было — хоть хуже — да наше. А Господь-то нигде не сказал, что Он любит певиц хороших да здоровых девиц, а кого же любит? Смиренных и кротких! «На кого воззрю? — говорит Он. — Только на смиренного и кроткого и трепещущего словес Моих».

Мы-то ищем платы, благодарности, любви! Ну а если тебе начнут платить всем этим с избытком, а в свое время скажут: «Восприял еси благая в животе твоём?»

Скорби чем больше, тем целительнее.

В Церкви не води глазами, а то Бог попустит диаволу сквернить и твою храмину.

Если старец способствует моему спасению, я люблю его, а если препятствует — отрицаюсь его.

Просить прощения трудно тому, кто горд.



Начала лакомиться сахаром, да еще постом. Кто здесь сладости любит, тот не насладится вечными несказанными сладостями.

Да, блудный помысл и боязнь попускаются за гордость нашу. Укоряй себя и старайся не глядеть на соблазняющего — и минет искушение.

Гордость страшна тогда, когда не замечаем ее, а если замечаем и каемся, и сокрушаемся, то Господь не поставит в грех.

Какой добродетели не снискала, укоряй себя и проси у Бога.

Ты скорбишь, что тебя пробирают, а я за тебя радуюсь. Если бы ты знала, как это полезно ко спасению, особенно страстным.

Когда сильно будут одолевать блудные помыслы, встань и положи несколько поклонов святой мученице Фомаиде и Моисею Угрину.

Борьбу себе навлечешь, если не будешь беречь глаз и языка.

Когда осудишь, скорее укори себя.

Духовную любовь можно и должно иметь к тем лицам, о которых пишешь, но не забывай, что дух от плоти недалек.

Посты, поклоны, труды даются для усмирения волнений плоти, но немощному они вредят, ибо делают его бесплодным и не годным ни для чего.



Старайся утешать больную не столько услугами, сколько веселым лицом.

Впредь за каждое бесчинное смехотворство читайте по тридцать три раза «Богородице, Дево...»

Будучи немощной, и правило, как можешь, так и справляй, хоть в десять приемов. Когда голова нездорова, земных поклонов не клади.

Не входи в рассмотрение поступков людей, не суди, не говори: «Зачем так, для чего это?» Лучше говори себе: «А мне какое дело до них? Не мне за них отвечать на Страшном Суде Божиим». Отвлекай мысль свою всячески от пересудов людских.

Если в какой пост не готова причаститься, то хотя исповедуйся.

Надо строго смотреть за мыслями: какого они рода, цвета, откуда они — от Бога или от диавола, смиряют ли дух или надмевают, умиротворяют ли душу или тревожат, смущают?

Страсťou называется всякое желание, действующее во вред телу и душе — на погибель человеку; желание сильное, непреодолимое, требующее непременно удовлетворения. Это желание так сильно, что когда явится в человеке, то он не может бороться с ним.

Неужели вы, например, не покажете даже и вида недовольствия, если кто при вас начнет смеяться над православной верой и святыми Божиими, будет непочтительно обращаться со священными вещами,



осуждать невинного, присвоить себе чужую собственность и т. д.?

Преподобный Макарий Оптинский

Одно слово *прости* с сердечным сознанием поглаляет врагов и мир дарует.

Помыслы лукавые, строптивые, гневливые, гордые, плотолубивые — отгонять самоукорением, смирением, молитвой.

Не печемся о свободе духа, чтобы быть свободным от той или другой страсти.

О хождении к болящим из сострадания: делайте с рассмотрением по мере вашей возможности: иногда пойдите, а иногда что пошлите.

Если не можешь на исповеди сказать грехов своих, то уж лучше написать их, чем скрывать.

Хотя и доброе дело — иметь заботу о больных и посещать их, но надобно иметь рассуждение: где повреждается душевное устроение ваше, то и без вас дело обойдется.

Конечно, не без воли Господа послана на тебя болезнь, но надобно и самим быть осмотрительнее и избегать тех случаев, которые бывают причиной болезни.

В тиши кельи считайте духовные барыши и убытки дня, познавайте свою немощь и кайтесь.



Ежели вас обличают и укоряют, то вы счастливы, когда принимаете это хоть и болезненно, но с самоукорением.

Добротолубие — книга чудотворная.

Господь недостаток наших добрых дел восполняет или болезнями, или скорбями.

Святитель Иоанн Златоуст

Полезное для себя мы найдем тогда, когда будем искать пользы ближнего¹.

Желающий угодить Богу не должен вести спокойной и приятной жизни.

Господь любит нас больше, нежели мы самих себя.

Ничто так не умиляет Господа, как любовь к врагам².

Любовь к врагам есть любовь к Господу, подражание Ему.

В отпущение грехов нам вменяются добрые дела и искушение, и болезнь³.

Переносить обиды есть высшая добродетель, нежели быть праведным⁴.

¹ Свт. Иоанн Златоуст. Творения. Т. 10. Ч. 1. М., 1991.

² Свт. Иоанн Златоуст. Творения. Т. 8. Ч. 1. М., 1991.

³ Свт. Иоанн Златоуст. Творения. Т. 3. Ч. 1. М., 1991.

⁴ Свт. Иоанн Златоуст. Творения. Т. 7. Ч. 1. М., 1991.



Если друг соблазняет, нужно расторгнуть дружбу с ним. Все для родителей должно быть второстепенным в сравнении с заботой о воспитании детей¹.

Один взгляд на слово Божие отрешает от всего житейского².

Конец жизни имеет такую же силу для отзываемого в будущую жизнь, как и кончина мира³.

Искушений не должно бояться, потому что за нас Бог; они всегда служат к великому благу, от них не нужно впадать в уныние и малодушие; когда постигают нас, не должно скорбеть, апостол называет их стрелами лукавого.

Клясться — дело диавольское. Клясться не следует ни в правде, ни в неправде. Клятва, даже самая справедливая, зло. Принуждающий к клятве подвергается наказанию неизбежнее, чем клянущийся⁴.

Крик — пища гнева, рождает бранное слово⁵.

Кротость делает нас подражателями Богу.

Лживых людей должно избегать.

Любовь к врагам — величайший выкуп грехов наших.

¹ Свт. Феофан Затворник. Путь ко спасению. Краткий очерк аскетике. М.: Благовест, 2002.

² Свт. Иоанн Златоуст. Творения. Т. 4. Ч. 1. М., 1991.

³ Свт. Иоанн Златоуст. Творения. Т. 7. Ч. 1. М., 1991.

⁴ Свт. Иоанн Златоуст. Творения. Т. 5. Ч. 1. М., 1991.

⁵ Свт. Иоанн Златоуст. Творения. Т. 11. Ч. 1. М., 1991.



Милостыня зависит не от количества имущества, но от степени душевного расположения¹.

Милостыня бывает двойная, когда подается с охотой².

«Мир» означает людей, преданных одному миру и только о мирском помышляющих.

Христианин делается мучеником с того времени, когда обнаружил готовность умереть за исповедание, хотя бы и не потерпел мученической смерти, ибо мучеником делает не одна только смерть, но и душевное расположение.

Мщение — есть столь великое зло, что уже данное прощение грехов через него отменялось³.

Мысль, занятая предметами божественными, страшна для диавола.

Нет худшего наказания, чем то, которое состоит в незнании Бога.

Будущее наказание будет сугубое: лишение Царства Небесного и геенское мучение.

Наказанный <при жизни> бедствиями, с дерзновением может говорить <после смерти>: «Отверзите мне врата правды»⁴.

¹ Свт. Иоанн Златоуст. Творения. Т. 1. Ч. 1. М., 1991.

² Свт. Иоанн Златоуст. Творения. Т. 3. Ч. 1. М., 1991.

³ Свт. Иоанн Златоуст. Творения. Т. 3. Ч. 2. М., 1991.

⁴ Свт. Иоанн Златоуст. Творения. Т. 5. Ч. 1. М., 1991.



Помнить обиду — значит уже быть побеждену злом.

Обращение с людьми добрыми уже рождает добрые дела и помыслы, а с злыми — приносит вред.

Отчаяние — самое сильное оружие дьявола.

Отчета Бог требует от нас не только в употреблении, но и в приобретении¹.

Писания Божественные все святы, но особенно святостью проникнуты псалмы².

Подвиг никакой не может быть великим, если он не приносит пользы другим³.

Нужно удерживаться от первого шага к пороку⁴.

Ни пост, ни бдение не умилоствляют так скоро гнев Божий, как сокрушение о грехах.

Слушатели душеспасительных поучений должны передавать содержание их неприсутствовавшим.

Похвала самому себе противна другим.

Праведники скорбями достигали дерзновения перед Богом.

О скончавшихся праведниках должно радоваться, а о грешниках усопших и живущих — плакать.

¹ Свт. Иоанн Златоуст. Творения. Т. 3. Ч. 1. М., 1991.

² Свт. Иоанн Златоуст. Творения. Т. 5. Ч. 2. М., 1991.

³ Свт. Иоанн Златоуст. Творения. Т. 10. Ч. 1. М., 1991.

⁴ Свт. Иоанн Златоуст. Творения. Т. 9. Ч. 2. М., 1991.



Праведность есть совокупность и соединение всего хорошего и доброго; праведному необходимо быть мудрым, скромным, богобоязненным, кротким, человеколюбивым, благотворительным.

Праздное слово (особенно вопрос) ведет к неприличному разговору.

Апостолы считали все маловажнее проповеди.

Прощения не получит тот, кто не кается.

Мест пьянства не должно посещать.

Песни духовные очищают душу, а мирские развращают. Где песни развратные, туда собираются бесы¹.

Учение о судьбе посеяно дьяволом.

Лучше ничего не делать, нежели делать с ропотом².

Роскошь производит зависть, заботы и немалый страх; преданная роскоши душа легко склоняется на грех; живущие в роскоши спешат в геенну³.

Синагога иудейская — жилище демонов, христианин не должен входить в нее⁴.

Слава от людей лишает нас похвалы от Господа⁵.

¹ Свт. Иоанн Златоуст. Творения. Т. 5. Ч. 1. М., 1991.

² Свт. Иоанн Златоуст. Творения. Т. 11. Ч. 1. М., 1991.

³ Свт. Иоанн Златоуст. Творения. Т. 1. Ч. 1. М., 1991.

⁴ Свт. Иоанн Златоуст. Творения. Т. 1. Ч. 2. М., 1991.

⁵ Свт. Иоанн Златоуст. Творения. Т. 4. Ч. 1. М., 1991.



Смерть для христианина приятнее жизни, она есть успокоение, освобождение от житейских трудов и забот.

Смирение происходит от терпения, без него невозможно спастись.

Если каждый день согрешаешь, каждый день кайся¹.

Сокрушение о грехах немаловажное дело; хоть один день, но провести в нем.

Бог ищет спасения для нас больше, чем мы сами.

Спастись невозможно тому, кто ничего не делает для спасения ближнего.

Деньголюбие повергает нас власти диавола.

Здесьние страдания уменьшают великость мучений в будущем веке².

Тщеславие упраздняет добрые дела.

Ужины роскошные заслуживают осуждения³.

Хвалить добродетельных — добродетель.

Пребывание в храме христиане должны предпочитать всем занятиям и заботам.

Не кушания делают человека нечистым, а расположение, с каким он ест.

¹ Свт. Иоанн Златоуст. Творения. Т. 12. Ч. 2. М., 1991.

² Свт. Иоанн Златоуст. Творения. Т. 4. Ч. 1. М., 1991.

³ Свт. Иоанн Златоуст. Творения. Т. 7. Ч. 1. М., 1991.



Шутливость делает душу слабой, ленивой. Ей не должен предаваться христианин¹.

Язык приносит нам и погибель, и великую пользу; его должно сохранять более зеницы ока.

¹ Свт. Иоанн Златоуст. Творения. Т. 2. Ч. 2. М., 1991.

БИСЕР ДУХОВНЫЙ

Хвалю Тебя, Господи мой, Иисусе Христе

В уши безумного ничего <из слова Божия> не ска-
зывай, чтобы он когда-либо не посмеялся разумным
словам твоим¹.

Уйди, уклонись от общества людей или от родствен-
ников твоих, которые мешают тебе спастись свою душу
(*святитель Игнатий (Брянчанинов)*).

Радоваться надобно о том, что нам обещано, чего ум
человеческий постигнуть не может (*старец Феофан
Новоезерский*)².

Слово Божие для нас есть и врачество, и свет, и вода,
смывающая наши скверны, и источник наших благ.

Слово Божие научает нас спасению души.

Если не умеешь читать, не отходи оттуда, где мож-
но слушать и получить пользу (*преподобный Ефрем
Сирин*).

Если будешь молиться за врагов, то придет к тебе
мир (*преподобный Силуан Афонский*)³.

¹ Зигабен Евфимий. Толковая Псалтирь. М.: Талан, б. г.

² Краткое сказание о житии старца Феофана Новоезерского.
М., 1853.

³ Архим. Софроний (Сахаров). Преподобный Силуан
Афонский. Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 2005.



В скорби будьте терпеливы, в молитве — постоянны
(Рим. 12: 12).

Не преклони слуха, чтобы услышать зло о ближнем
(*преподобный Антоний Великий*).

Когда ложишься спать, кровать и комнату крес-
ти с молитвой «Да воскреснет Бог» (*преподобный
Амвросий Оптинский*).

Когда проснешься, сначала перекрестись и говори:
«Слава Тебе, Боже», — и не должно вспоминать про-
шедшее и сны (*преподобный Амвросий Оптинский*).

Службу церковную и домашние молитвы для работы
грех упускать. Если придут (в голову) осуждающие
других мысли, то укоряй себя в гордости и не обращай
на них никакого внимания (*преподобный Амвросий
Оптинский*).

Будь готов отвечать на всякое слово: «Прости ме-
ня», — потому что смирение разрушает все козни диа-
вола (*преподобный Антоний Великий*).

Не ропщи и не позволяй себе оскорбить кого-либо
(*преподобный Антоний Великий*).

Ближнего твоего и всех людей признавай лучшими
тебя (*преподобный Антоний Великий*).

Можно оставить одно добро ради другого, большего,
добра (*преподобный Иоанн Лествичник*)¹.

Простачкам — Бог опекун.

¹ Прп. Иоанн Лествичник. Лествица. М., 2004.



Кто без крестов <без телесного креста или без скорбей>, тот не Христов.

К вечерни в колокол — всю работу об угол!

Не хлебом живи, а молитвой.

Молитва — полпути к Богу.

Коротка молитва «Отче наш», да спасает.

Богу молиться — всегда пригодится.

Тех мест и людей, которые подают тебе случай грешить, убегай, как меча.

Кто стремится к бесстрастию и к Богу, тот считает потерянным всякий день, в который его никто не укорял¹.

Покаяние есть примирение с Богом через совершение добрых дел, противоположных прежним грехам².

Покаяние есть добровольное терпение всего скорбного³.

Как хлеб нужнее всякой другой пищи, так и помышление о смерти нужнее всяких других дел⁴.

Как золото на огне очищается от всякой ржавчины, так и болящий человек — от грехов (*святитель Нифонт Кипрский*).

¹ Прп. Иоанн Лествичник. Лествица. М., 2004.

² Там же.

³ Там же.

⁴ Там же.



Не давай слуха твоего речам суетным и бегай от вестей праздношатающихся старух (*авва Евагрий*)¹.

В Божией Церкви не выпускай из уст твоих молитвы и ни на кого не поднимай очей твоих (*авва Евагрий*)².

Всякое злое пожелание отгоняй от себя, и не одолеют тебя враги твои (*авва Евагрий*)³.

Тщательно прилежи чтению Священного Писания: это извлечет тебя из порочной жизни (*преподобный Антоний Великий*)⁴.

Жизнь христианина должна быть управляема совестью и разумом <с советом опытных>.

Только потому мы считаем тяжкими земные скорби, что не изучили мучений адских (*святитель Тихон Задонский*).

Одного проси в молитве себе — добродетельной жизни и рассуждения, а все прочее приложится тебе.

Не помышляй ни о ком зла: через сие сам делаешься злым, ибо злое помышляет злой, а доброе — добрый.

Открывай уста свои для слова Божия и обуздывай от многословия (*авва Евагрий*)⁵.

Говори к Богу много, а к людям мало.

¹ Добротолюбие. Т. 1. М., 2007.

² Там же.

³ Там же.

⁴ Там же.

⁵ Там же.



Ищи случая, где только можно быть кому-нибудь полезной (*схиигумен Савва (Остапенко)*)¹.

Когда согресишь, так скажи: «Господи, помилуй мя, падшего».

Мысль твоя да пребывает постоянно в Царстве Небесном — и вскоре наследуешь его (*авва Иперхий*)².

Содержи в себе памятование о исходе души из тела — и научишься смиренномудрию.

Человек чем ближе приближается к Богу, тем более видит себя грешным (*авва Дорофей*)³.

Мысли твои открывай не всем, но только отцу духовному.

Знай: смирение состоит в том, чтобы ты признавал всех людей лучшими тебя (*преподобный Антоний Великий*)⁴.

Приобучи язык твой говорить: «Прости меня», — и вселится в тебя смирение (*преподобный Исаия Отшельник*).

Дел, возложенных на нас Богом, нельзя откладывать в удобность человекам (*святитель Филарет Московский*)⁵.

Что бы ни пришло, все молись — одно проси: «Господи, прости».

¹ Псково-Печерский патерик. Печоры, 2002.

² Свт. Игнатий (Брянчанинов). Отечник. М., 2007.

³ Авва Дорофей. Душеполезные поучения. М., 2000.

⁴ Добротолюбие. Т. 1. М., 2007.

⁵ Свт. Филарет Московский. Слова и речи. Т. 4. М.: Тип. Готье и Мониетти, 1848.



Всяк крестится, да не всяк молится.

Молись, а злых дел берегись.

Дома спасайся, а в церковь ходи.

В беде не унывай, а на Бога уповай!

Здесь радость не вечна и печаль не бесконечна.

Кто малым доволен, тот у Бога не забыт.

Книги божественные читай поутру, с четверть часа до работы, а потом целый день жуй, что читала, как овца жвачку (*преподобный Амвросий Оптинский*).

Смирение состоит в том, чтобы уступать другим и считать себя хуже всех (*преподобный Амвросий Оптинский*).

Будь сама к другим снисходительна.

Доброе дело на два века: на тот и на этот.

За неблагодарных Бог благодарит.

Дружбу помни, а зло забывай.

Своего «спасибо» не жалея, а на чужое не напрашивайся.

Болезному милость творить — с Господом Богом говорить.

Воскресный день — не наш, а Господень.



Оденем нагих, обуем босых, накормим алчущих, напоим жаждущих, проводим мертвых — заслужим Царство Небесное.

Кто сирых питает, тот Бога знает.

Люди радовались, когда ты родилась; живи так, чтобы они плакали, когда ты умрешь.

Не будь в людях приметлив, будь дома приветлив.

Смех наводит на грех.

Живи всяк своим добром да своим горбом.

Кроткое слово гнев побеждает.

Чего в другом не любишь, того и сама не делай.

Чужой тайны другим не поверяй.

Учись доброму, так худое на ум не пойдет.

На то и два уха, чтобы больше слушать.

Бойся Вышнего, не говори лишнего.

Доброе слово лучше мягкого пирога.

От приветливых слов язык не отсохнет.

Говори с другими поменьше, а с Богом побольше.

Худого не хвали, хорошего не кори.



Не оставляй отца и матери на старости, и Бог тебя не оставит.

Ищи добра на стороне, а дом держи по старине.

Будь большой, а слушай и меньших.

Не купи себе дом, а купи соседа.

Друг познается в несчастье.

Сиди дома, старайся больше всего держаться его. Через это человек может избежать многих искушений.

Упражняй свой ум исследованием, что доброго сделал, какой недостаток исправил.

Смирение — это быть последним в мысли, в душе своей, в сознании своем, видя многие и поминая прежние согрешения (*преподобный Амвросий Оптинский*)¹.

Размышляй о средствах, как избегать случаев ко греху.

Как скоро заметишь себя на худой мысли или в худом деле, не останавливайся в них, а поскорее отбрось их от себя.

Быть кротким — это никого не обижать и никем не обижаться.

¹ Архим. Иоанн (Маслов). Преподобный Амвросий Оптинский и его эпистолярное наследие. М., 1993.



Не упускай ни одной возможности (или удобного случая), где бы можно было духовно попитаться.

Дать другому радость, улыбку, счастье — это во всякое время может раздавать самый беднейший из людей.

И явных грехов оглашать не должно.

Ученость не спасет, а послушание и смирение.

Всегда хорошо и богоугодно по каждому поводу винить себя, а не ближнего (*преподобный Феодор Студит*)¹.

Не позволяй другому исполнять дел, на тебе лежащих, чтобы и награда не была отнята от тебя и отдана другому (*святитель Василий Великий*).

Да остерегаемся бесполезных вопросов.

Бойся греховных привычек больше, чем врагов.

Уединение и молчание сближает человека с Богом <через занятие святыми делами>, а беседа с людьми — разлучает.

А самый главный путь есть изучение богодухновенных Писаний.

В борьбе с унынием даруется самый большой венец (*преподобный Иоанн Лествичник*)².

Люби краткую молитву.

¹ Прп. Феодор Студит. Послания. Кн. 2. М.: Приход храма Сошествия Святого Духа, 2003.

² Прп. Иоанн Лествичник. Лествица. М., 2004.



Вопий чаще: «Помилуй мя, Боже, яко немощен есмь».

Чаще говори: «Простите меня и помолитесь обо мне».

Предающийся отчаянию радуется диавола.

Берегись худого совета (*преподобный Ефрем Сирин*)¹.

Начало спасения есть — самого себя осуждение.

Не принимай мыслей самооправдывающих.

Цени людей мудрых, добрых и опытных в духовной жизни и держи их поближе к себе.

Когда бывает бесчувствие, надо молиться вслух (*преподобный Серафим Саровский*).

Если тебе вред от какого человека, то с молчанием должно отходить от такого.

По немощи не должно выходить из церкви, лучше посидеть, в этом греха нет.

Делайте себе понуждение: прочитывайте в день хотя по одному акафисту.

Равную награду получает от Бога больной и <тот>, кто служит ему (*преподобный Пимен Многоболезненный*)².

Сделавши что-либо доброе кому, жди <от диавола> о том скорбного искушения.

¹ Прп. Ефрем Сирин. Творения. Т. 2. М., 1993.

² Киево-Печерский патерик. М., 2007.



Если претерпишь, Бога ради, в молчании обиду, — это будет слово золотое.

И вам, и мне должно жить по заповедям Божиим, а не по толкам людей¹.

«Не оставьте меня во святых молитвах». Молитвы тому помогают, кто себя исправляет.

Дорожи молитвой от ближнего.

Всякому только и говори: «Благослови и прости».

Самоосуждение — путь ко спасению.

Читать канон за благодетелей — хорошо.

Господи, прости мя имени ради Твоего святого!

Любить врагов, делать им добро и о спасении их молиться — великое есть искупление грехов (святитель Иоанн Златоуст)².

Бедствия и искушения чистыми от грехов нас делают.

Слушать слово Божие, желать его надо так, как жаждать воды.

Свойство смирения — видеть в себе свои грехи, а в других — добрые дела (схиигумен Иоанн Валаамский)³.

¹ Нилус С. А. Святыня под спудом. Сергиев Посад, 1911.

² Свт. Иоанн Златоуст. Творения. Т. 4. Ч. 1. М., 1991.

³ Письма Валаамского старца схиигумена Иоанна своим духовным детям. М., 2008.



Кто любит своего врага, тот уподобляется Господу (преподобный Силуан Афонский).

Всегда при речах осуждающих держите правило: не верить (святитель Феофан Затворник).

Кто добрых людей не слушает, тот Богу спорник.

С кем хлеб-соль водишь, на того и походишь.

Хорошо тому, кто доброе делает, еще лучше тому, кто доброе помнит.

Нет лучше брани, как: «Господь Бог с вами».

Кто нас корит, тот нас дарит, а кто нас хвалит, тот у нас крадет.

Когда найдет хандра <тоска>, не забудь укорять себя <в грехах> (преподобный Амвросий Оптинский).

Если кто тебя обидит, то не рассказывай никому, кроме старца, — и будешь мирна (преподобный Амвросий Оптинский).

Ничего не желай во сне видеть, а то с рожками увидишь (преподобный Амвросий Оптинский).

Иди мытаревым путем <т. е. смирением> — и спасешься (преподобный Амвросий Оптинский).

Когда в церкви беспокоят бурные помыслы, то ущипни себя побольнее, чтобы помнить, где стоишь.



Когда начнет кто при тебе пересуждать брата своего, потупь лице свое (*преподобный Исаак Сирин*)¹.

Великое дело терпеть оскорбление от своих родственников.

К терпению лучше всего можно привыкнуть в убеждении, что терпим за совершенные нами грехи.

Человек, принявший с любовью обличения, получает прощение грехов.

Никогда ни с кем не спорь, скажи: «Как знаешь».

Больше молчать и заниматься молитвой Иисусовой.

Нужно заставлять себя, хотя и против воли, делать какое-нибудь добро врагам своим (*преподобный Амвросий Оптинский*).

Грехи забытые прощаются через милостыню и еще в Таинстве Соборования.

Когда говеешь, тогда особенно прилежно читай молитву Иисусову (*преподобный Анатолий Оптинский*).

В церкви страшись перехода с места на место, озиранья, бесед.

Если кто обижает тебя, то ты хвали его, отзывайся о нем хорошо.

¹ Добротолюбие избранное для мирян. М.: Сретенский монастырь, 2001.



Не столько нужны внешние подвиги, сколько смирение и молитва.

Надобно рассказывать дома <своим верующим родственникам>, что ты слышал в церкви из Божественного Писания и поучения.

Укорять себя <за ошибки, грехи> везде и во всем есть дело, весьма угодное Богу (*преподобный Феодор Студит*).

Надо всегда иметь в душе: «Всякий человек лучше меня» (*преподобный Арсений Афонский*).

Молись за умерших, чтобы и они, когда будут в блаженной жизни, молились за тебя (*блаженный Августин*).

Не составится корабль без гвоздя, ни праведник без чтения или слушания святых книг¹.

Всякий, прощающий ближним (обиды и оскорбления), будет прощен от Бога, и милующий помилован будет.

Не надо заводить таких разговоров, которые клонятся не ко спасению души.

Не должно отказывать в помощи больным из опасности заразиться их болезнью (*преподобный Пимен Многоболезненный*).

Счастлив в жизни тот, кто делает других счастливыми.

¹ Изборник 1076. Наука, 1965.



Любящий ближнего не может терпеть клеветников, но убегает от них, как от огня (*преподобный Иоанн Лествичник*)¹.

Помни о Боге, чтобы и Он всегда памятовал о тебе (*преподобный Исаак Сирий*)².

Спасение не в том состоит только, чтобы не делать зла, но и в том, чтобы самым мужественно терпеть зло (*святитель Иоанн Златоуст*)³.

Кто бежит от терпения, тот бежит от спасения (*затворник Георгий Задонский*).

Духовные дарования приобретаются более смирением, чем трудами (*преподобный Иоанн Лествичник*).

Для большей части людей, за грехи их, домашние бывают их врагами (*святитель Иоанн Златоуст*)⁴.

Всякому праведнику необходимо пройти путем скорби (*святитель Иоанн Златоуст*).

Великое добро сознавать свои грехи и постоянно помнить о них (*святитель Иоанн Златоуст*).

Посещай монастыри с милостыней и приношением.

Не забывай жертвовать на храм вино <кагор>, муку и лампадное масло.

¹ Прп. Иоанн Лествичник. Лествица. М., 2004.

² Прп. Исаак Сирий. Слова подвижнические. М., 2008.

³ Свт. Иоанн Златоуст. Творения. Т. 1. Ч. 1. М., 1991.

⁴ Свт. Иоанн Златоуст. Творения. Т. 5. Ч. 1. М., 1991.



Милостыня много добра тебе сделает.

Высшая наука — быть мудрым, а высшая мудрость — быть добрым (*святитель Тихон Задонский*).

Священников всех почитай, к добрым же прибегай (*преподобный Нил Синайский*)¹.

Без скорбей нет спасения, зато претерпевших ожидает Царство Небесное (*преподобный Серафим Саровский*).

Не стыдись открывать грехи свои священнику, чтобы не постыдиться на Страшном Суде.

Говори к Богу много, к людям мало; исполнишь же ты то и другое через чтение святых книг.

Наполняй уши свои Божиим Словом — и ум свой отдавай от худых мыслей (*авва Фалассий*)².

О себе никогда ничего хорошего не говори и забывай саму себя для других.

Более молчи, нежели говори, выслушивай других и, как можно, избегай споров.

Пребывай в храме Божиим всегда, ибо Господь говорит: «Прославляющих Меня прославляю».

Не ищи себе одежды, пищи, мебели больше требования.

Возлюби уста, говорящие спасительные для души слова.

¹ Прп. Нил Синайский. Творения. М., 2000.

² Добротолюбие. Т. 3. М., 2007.



Один старец видел видение, как Ангел входящих в церковь записывал, а выходящих по лености вычеркивал.

Никто не увидит Господа, если не будет иметь трех добрых дел: смирения, любви и милосердия.

Трех вещей бояться бесы: креста, крещения и причастия.

Когда начнут хвалить нас, тогда вспомним множество грехов наших (*преподобный Иоанн Кассиан*)¹.

Бога надобно вспоминать чаще, нежели дышать (*авва Евагрий*)².

Молчание лучше всего, многоречие хуже всего, рассуждение выше всего, терпение нужнее всего (*иеросхимонах Парфений*).

Более всего держись трех добродетелей: страха Божия, смирения и постоянного покаяния.

Уныние есть смерть духовная, плохо спасаешься — все равно не унывай, но на Бога уповай.

Предметом постоянного размышления твоего да будет смерть.

Пустых слов не произноси и не слушай произносимого пустые слова, чтобы ими не запечатлелась душа твоя (*преподобный Антоний Великий*)³.

¹ Добротолюбие. Т. 2. М., 2007.

² Добротолюбие. Т. 1. М., 2007.

³ Свт. Игнатий (Брянчанинов). Отчник. М., 2007.



Целомудрие и беззлобие, любовь и молчание и умная Иисусова молитва прежде смерти делают душу ангелом.

Без памяти о Боге и смерти невозможно человеку спастись.

Нет скорбей — нет и спасения (*преподобный Серафим Саровский*).

Не забывай дары посылать обиравшим тебя (*преподобный Серафим Саровский*).

Болезнь очищает грехи (*преподобный Нил Сорский*).

Не подумай, что можно приобрести доброе дело без скорбей.

Спасение есть «во мнозе совете» (см. Притч. 11: 14), т. е. хорошо спрашивать совета у духовных людей (*авва Дорофей*)¹.

Молись Господу: «Имиже веши судьбами, помилуй мя, грешную» (*преподобный Амвросий Оптинский*).

Когда встанешь от сна, то первые мысль и слово да будут к Богу (*святитель Феофан Затворник*).

Охраняй слух свой, чтобы не услышать зло о ближнем, будь другом людей — и стяжешь жизнь (*преподобный Антоний Великий*)².

Приобретайте добродетели, противоположные вашим грехам.

¹ Авва Дорофей. Душеполезные поучения. М., 2000.

² Свт. Игнатий (Брянчанинов). Отчник. М., 2007.



Истинный христианин тот, кто приносит пользу ближним.

Ежедневно уделяйте полчаса на размышление и покаяние во грехах своих.

Не ешь до сытости.

Пустынное жительство заключается в удалении от пустых разговоров.

Если будешь молчалива, то во всяком месте сохранишь мир душевный¹.

Мысли добрые и угодные Богу нигде так часто не бывают, как если дома своего держишься.

Беседуй с лицом веселым, чтобы весело было и разговаривающему с тобой (*преподобный Иосиф Волоцкий*).

Должно заставлять себя, хотя и не хочется, к молитве и ко всему доброму.

Все думы ваши посвятите прилежному прочитыванию святых книг; из них вы увидите, как спасти свои души.

Всегда убегай вредных разговоров, и душа твоя будет наслаждаться покоем.

Совестность, услужливость — добродетель любезная и нужная.

¹ Свт. Игнатий (Брянчанинов). Отчник. М., 2007.



Заметив, где нужна помощь, не жди просьбы — сам послужи, сколько можешь и чем можешь (*святитель Феофан Затворник*).

Другие копят себе деньги, а ты, христианин, копи себе молитвы и милостыни (*преподобный Ефрем Сирин*)¹.

Делайте все сами, что можете, стараясь не пользоваться чужими услугами.

Начало радости — быть довольным своим положением (*преподобный Амвросий Оптинский*).

После молитвы ваш долг заботиться о спасении ближнего.

Следи за языком, береги душу от суеты и ищи прежде Царства Божия.

Всем старайся сказать или сделать что-либо доброе.

На всякое дело мы не жалеем ни труда, ни времени, а на дело спасения жалеем (*святитель Тихон Задонский*).

Стяжи сладкие уста и всех будешь иметь друзьями.

Добрые дела портятся через ропот, гордость, хвастовство, тщеславие, прекословие и делание напоказ.

Здравое рассуждение бывает от чтения св. книг, в которых все разъяснено (*преподобный Арсений Афонский*).

¹ Добротолюбие. Т. 2. М., 2007.



Блаженное дело делать все с рассуждением.

С большой заботливостью и осмотрительностью надобно остерегаться злых советов.

Если мысли злые отсечем, отсечем и грех (*святитель Тихон Задонский*).

Большая награда от Господа, когда человек молится, преодолевая лень или сон¹.

При укорах от людей должно молчать, ибо это время духовного приобретения².

«**К**ого возлюблю, — говорит Господь, — для того испытаний не пожалею».

Сближайся с праведными и через них приблизишься к Богу (*преподобный Исаак Сирий*).

Представляйте всегда ближнего лучшим себя.

Ко всем имей приятельское расположение, но не всех имей советниками (*преподобный Антоний Великий*)³.

Видимый враг твой — врач твой.

Дорожи временем, оно дороже золота: им покупается блаженная вечность.

Лучше спать, чем проводить время в пустых беседах.

¹ У пещер Богом зданных. Псково-Печерские подвижники благочестия XX века / Сост. Ю. Г. Малков, П. Ю. Малков. М., 2000.

² Там же.

³ Добротолюбие. Т. 1. М., 2007.



Слова твои да будут со сладостью и в назидание (*преподобный Антоний Великий*)¹.

Молчание да будет до вопроса.

При укорах от людей должно молчать, ибо это время духовного приобретения².

Кто уступает, тот больше приобретает (*преподобный Амвросий Оптинский*).

Скорбное слово претерпишь — вот и вериги твои.

Если скажешь слово на пользу другим, то получишь венец.

Нет греха непрощаемого, кроме того, в коем не каются (*преподобный Иосиф Волоцкий*)³.

Молитвенное правило не количественное, а качественное, все в сердце.

Читать Святое Евангелие можно сидя, но с благоговением (*святитель Феофан Затворник*).

Великое дело — молиться ночью.

В минуту вспыльчивости молчите и внутренне говорите молитву Иисусову.

¹ Добротолюбие. Т. 1. М., 2007.

² У пещер Богом зданных. Псково-Печерские подвижники благочестия XX века / Сост. Ю. Г. Малков, П. Ю. Малков. М., 2000.

³ Прп. Иосиф Волоцкий. Просветитель. Валаам, 1993.



Когда будут поносить и укорять, с молчанием отходите (*старец Феофан Новоезерский*).

За большие искушения — большая и награда.

Если не имеешь скорбей, все идет как по маслу, то ты от диавола, а не Христов.

При людях мысленно повторяй: «Господи, помилуй». В этом да будет все твое внимание.

Просить прощения и сознавать свою греховность — дает отраду и покой душевный.

Иисусова молитва есть величайшее оружие от всякого зла.

Нужно, чтобы лампадка горела пред Божией Матерью и читался Ей канон, тогда никакие беды не коснутся вас.

Вражду надо писать на воде, чтобы скорее исчезла и забылась; а добро на меди, чтобы долее помнилось.

Молись за опечаленных, скорбящих, страдающих, со-страдавая их горю, и получишь милость от Господа.

Если любишь покаяние, возлюби молчание и уединение, ибо вне их покаяние не достигнет совершенства (*преподобный Исаак Сирин*).

Сарец не считал тот день радостным для себя, в который не бывал в церкви.

Грехи очищаются покаянием, слезами и терпением обид в душе беззлобия.



Кто ищет покоя, в том не может пребывать Дух Божий. Где скорбь, там и Бог.

Смирение приобретается тяжелыми трудами, терпением несчастий, болезней, обид, бедности (*преподобный Иоанн Лествичник*).

Оказать помощь ближнему, послужить ему — выше чтения молитвенного правила и поклонов.

Следи за помыслами: здесь начало греха.

Имей руководителя в духовной жизни и люби откровение — тогда удобно обрящешь Царство Небесное.

На человека смотри, как на Ангела.

Когда сделается скучно, так о смерти размышляйте, о <втором> пришествии Христовом (*старец Феофан Новоезерский*).

Рассматривайте здешнюю краткую и многоболезненную жизнь и стремитесь к вечной (*старец Феофан Новоезерский*).

Бог нарочно посылает огорчения, чтобы довести нас до совершенного беззлобия.

Кроме пути покаяния, нет иного пути ко спасению (*преподобный Симеон Псково-Печерский*)¹.

Когда станут обуревать тебя мысли греховные, то тотчас исповедуй их отцу своему духовному.

¹ У пещер Богом зданных. Псково-Печерские подвижники благочестия XX века / Сост. Ю. Г. Малков, П. Ю. Малков. М., 2000.



В час смерти великое дерзновение имеет послушание и смирение.

Не любопытствуй, что говорят другие. Побережешь уши, не погрешит и язык.

Терпеливое несение креста своего есть истинное покаяние (*святитель Игнатий (Брянчанинов)*).

Слова — путь к делам, добрые — к добрым, а худые — к худым.

Всегда держись той мысли, что безопаснее слушать, нежели говорить (*святитель Григорий Богослов*)¹.

Кто ропщет на продолжительность службы, тот уподобляется предпотопным людям, которые были наказаны (*преподобный Нил Мироточивый*)².

При рассеянии ума советуется чтение Священного Писания.

Чаще заглядывай в святыя книги (*старец Иоанн Валаамский*)³.

Мало теперь таких людей встретишь, с которыми можно поговорить о спасении души, о едином на потребу.

Безропотное терпение скорбей приводит к смирению (*святитель Иоанн Златоуст*).



Слабость ближних надо покрывать молчанием.

Услужливость свидетельствуется пожертвованием ближнему каких-либо вещей и оказыванием полезных услуг¹.

Удаляйся от тех людей, которые имеют злую привычку осуждать других (*святитель Тихон Задонский*).

Прощение обид приучает к незлобию, а незлобие мало-помалу приводит к любви (*преподобный Марк Подвижник*)².

Покой душевный приобретается беззлобием и смирением в терпении.

В несчастии сравнивай себя с более несчастными.

Старайтесь в разговоре с ближними не напоминать о их несправедливостях.

Когда работаете, то смотрите на то, с каким духом работа делается.

Излишняя забота о теле служит препятствием душе (*святитель Василий Великий*).

Дела неизбежной нужды <работа, путешествие> позволительны в день Господень (*святитель Филарет Московский*).

¹ Свт. Григорий Богослов. Творения. Т. 2. М., 2007.

² Посмертные вещания преподобного Нила Мироточивого Афонского. М.: Сретенский мон-рь, 2007.

³ Письма валаамского старца схиигумена Иоанна. М., 1997.

¹ П. Екатериновский. Указание пути ко спасению. Опыт аскетич. М.: Сретенский мон-рь, 2001.

² Св. Марк подвижник. Подвижнические слова. 2-е изд. Сергиев Посад, 1911.



Никакое приношение не бывает столь приятно Богу, как забота о душах спасающихся¹.

Если хочешь приблизиться к Богу, не бывай в обществе с людьми, преданными миру.

Заметив, где нужна помощь, не жди просьбы, сам послужи, сколько можешь и чем можешь (*святитель Феофан Затворник*).

При любезности к другому нужна сговорчивость, приветливость, ласка и простота при приличии (*святитель Феофан Затворник*).

Нет выше послушания, как при храме. Большое счастье подметать там даже пол (*преподобный Серафим Саровский*).

Не подавай милостыни, когда знаешь, что милостыня идет человеку прямо во вред.

Путь спасения — путь креста, а не льготной жизни (*иеросхимонах Симеон Псково-Печерский*)².

С людьми общаясь по внешности, надо внутренне пребывать с Богом.

Христос терпел, да и нам велел.

Не потерпев — не спасешься.

Кто перекрестясь работает, тому Бог в помощь.

¹ Муравьев А. Н. Русская Фиваида на Севере. М., 1999.

² У пещер Богом зданных. Псково-Печерские подвижники благочестия XX века / Сост. Ю. Г. Малков, П. Ю. Малков. М., 2000.



Жизнь дана на добрые дела.

Милостыня — сухари на дальнюю дорогу.

Пост приводит ко вратам рая, а милостыня отверзает их.

Дающего рука не оскудеет.

За Христом пойдешь, добрый путь найдешь.

Кто к Богу, к тому и Бог.

День свят, и дела спят.

Нет трудней Богу молиться, родителей кормить да долги платить.

Без креста не увидишь Христа.

Правда груба, да Богу любя.

Ищи кротости, чтобы не дойти до пропасти.

И на милость разум нужен.

Кто отлучает себя от Церкви, тот отлучает себя и от Бога.

Милостыня — начало всякому добру.

Кто праздники почитает, того Бог благословляет.

Делай добро, чтобы душе было светло.



Кому Церковь не мать, тому Бог не Отец.

Послушание паче поста и молитвы.

Храм Божий есть лучшее воспитательное место.

Почитай отца да Бога — будет тебе повсюду дорога.

Кто родителей почитает, тот вовеки не погибает.

Не оставляй отца и матери во время их старости, и Бог тебя не оставит.

Родительское благословение в воде не тонет, на огне не горит.

Живы родители — почитай, померли — поминай.

Нет никакого высшего искусства, как искусство воспитывать по-христиански (*святитель Иоанн Златоуст*).

Праздность — враг души.

Враг не может ничего посеять там, где все открывается духовному отцу (*преподобный Анатолий Оптинский*)¹.

Посещайте бедных, страждущих и заключенных.

Не лучше ли здесь загладить покаянием, нежели там мукой? (*преподобный Дамаскин Валаамский*)

Праздновлов — для других ловушка. Он время и молитву к Богу отнимает.

¹ Оптинский патерик. Саратов, 2006.



Путь ко спасению — пост да молитва.

Постись и духом, а не только брюхом. Бог любит праведника, а бес — ябедника.

Кто всеу Бога призывает, тот всеу весь свой век проживает.

Черные ризы не спасут, а белые не погубят.

Счастливым быть — никому не досадить.

Одной рукой собирай, а другой — бедным, церквям и монастырям раздавай.

Бережливость — лучшее богатство.

Добрый человек добру и учит.

Господин гневу своему — господин всему.

От поблажки и воры плодятся.

Вора помиловать — доброго погубить.

Плохо не клади — вора в грех не вводи.

В умной беседе ума набраться, а в глупой — свой растерять.

Бойся клеветника (особенно, на священников), как злого еретика.

От духовника да от лекаря не таись.



Не с ветру говорится, что бес ладану боится.
Кто злым попускает, сам зло творит.
Кайся, кайся, да опять за то же не принимайся.
Казенное добро страхом ограждено.
Незнанием закона никто не отговаривайся.
За упокойной трапезой ничего хмельного не подают.
Что телу любо, то душе грубо.
Добрая совесть любит от людей обличения.
Хватился монах, когда смерть в головах.
Коли чудится, так перекрестись.
В займы давай, да сам не занимай.
Дай займы, да назад не проси.
Кто божится, на того нельзя положиться.
Простота да чистота — половина спасения.
На привычку есть отвычка.
Осторожность — мать безопасности.
Пусти детей по воле — сам будешь в неволе.
Своим умом живи, а добрым советом не пренебрегай.



Хороший пример — лучшая проповедь.
Кто много святых книг читает, тот много полезного знает.
Кто детей своих не наказывает, тот сам будет наказан.
Лучше самому подождать, чем заставлять ждать другого.
Добрые дела прогоняют беса.
Чем сомневаться, лучше спросить.
Еще и то будет, что нас не будет.
И большой милостыней в рай не войдешь, если сам худо живешь.
Людским речам в половину верь.
Смирение — Богу угодение, уму просвещение, душе спасение, дому благословение, людям утешение.
Лучше побывать в дому плача праведных, нежели в дому радости беззаконных.
Кто не любит шуток, над тем не шути.
Читать не размышляя — как есть не пережевывая.
Всякое решение любит рассуждение.
Доброе дело питает и душу, и тело.



Вежливость и обходительность на базаре не купишь.

Ласковое слово — слаще меда.

Кто в своих грехах не кается, больше согрешает.

За худую привычку и умного дураком называют.

Кстати промолчать, что доброе слово сказать.

Кто временем не дорожит, у того всегда убытки.

На глупый вопрос не давай ответа.

Не оставляй детям денег: глупый проживет, а умный сам наживет.

ОБ ИСПОВЕДНИЧЕСТВЕ И МУЧЕНИЧЕСТВЕ ЗА ХРИСТА

Блаженны умершие за Господа, ибо за одно мгновение приобретут целые века

Должны мы иметь решимость и умереть за Христа, за заповеди Его и за спасение братий наших, чтобы не иметь нам надежды на себя самих, но на единого Бога. Если и не случится нам умереть насильственной и мученической смертью, то человеколюбивый Бог наш вменит нам то, что мы умерли произволением, <т.е. имели решимость и держали готовность умереть за Него>, в действительное страдание смерти, как говорит и Апостол: *по вся дни умираю* (1 Кор. 15: 31), — и не потому, чтобы он многократно умирал самым делом, но произволением (*преподобный Симеон Новый Богослов*)¹.

Не надлежит по нерадению уступать и оставлять веру, опасаясь бедствия. Чего ради подобает дух приготавливать, мысль приучить и утвердить в постоянстве, дабы дух не мог никаким страхом возмутиться и преодолеться печалью и мучениями. Трудно сие сносить: но как всякое мучение побеждается страхом тягчайшего мучения: т.е. если укрепил твой дух и не отступиши от правила разума и представиши себе страх Суда Божия и вечные мучения, можешь сия понести (*святитель Амвросий Медиоланский*).

¹ Прп. Симеон Новый Богослов. Слова. Т. 2. М., 2002.



Нам надо быть смелыми, а никак не бояться. И не во много ли раз тяжелее — во избежание боли от ударов предать веру и за это и здесь не иметь покоя от стыда падения <т. е. отречения> и от укоров совести, и в том веке терпеть безконечные муки? Кто же бессмыслен, кто так жестокосерд, кто безумен, чтобы не знать, что страдать за Христа хорошо? (*преподобный Феодор Студит*)¹.

Христианин не должен страшиться и мучиться в напастях, колеблясь в надежде на Бога, но ему надо быть смелым, потому что с ним Господь, с ним Дух Святой (*святитель Василий Великий*).

Страшись более Бога и мук вечных, нежели людей и кратковременного озлобления (*священномученик Киприан Карфагенский*)².

Боязливых Бог не любит. Почему? Потому, что они близки к унынию, отчаянию, а это смертные грехи (*преподобный Варсонофий Оптинский*).

В старину мученики иные — сегодня и мысли о страдании пугали их, а завтра — пламенные страдальцы великих мук и дерзновенные исповедники имени Иисуса Христа — это по благодати Божией, которая привлекается верой, смирением духа и молитвой (*старец Иоанн Троицкий*).

Мучеником за Христа делает не одна только смерть, но и душевное расположение (*святитель Иоанн Златоуст*)³.

¹ Прп. Феодор Студит. Послания. М., 2002.

² Творения святого священномученика Киприана, епископа Карфагенского. Ч. I. Киев: Типография Корчак-Новицкого, 1891.

³ Свт. Иоанн Златоуст. Творения. Т. 2. Ч. 2. М., 1991.



Мужество и смелость должно держать в руках, как бы какой щит, чтобы не упасть духом, когда находит уныние и устремляются на нас нечестивые (*святитель Григорий Нисский*).

Нельзя из трусости отступать от веры, а для этого необходимо упражняться в стойкости, чтобы ум наш не могли смутить никакие ужасы, ни печали, ни мучения. Храбрый и предусмотрительный предупреждает могущее произойти событие, его ничто не застигнет врасплох, неподготовленным (*святитель Амвросий Медиоланский*).

Не оставайся один, но будь с кем-нибудь <из верующих> или даже со многими (*преподобный Феодор Студит*)¹.

Смелость и ревность о славе Божией сильнее бывает, когда христианин бывает не один.

Если представится вам случай славной смерти — умрите; если же вы упустите его, то не так легко его дожидаться опять (*святитель Амвросий Медиоланский*)².

Смертны люди все, а мучеников из нас немного.

Во время гонения на веру слаб? Беги, когда есть возможность, а когда пойман, свидетельствуй, не боясь. Никак себе не должно позволять хоть для вида только сделать то, что требуется в знак отречения, ибо это то же, что отречение. Исповедничество должно и всегда

¹ Прп. Феодор Студит. Послания. М., 2002.

² Свт. Амвросий Медиоланский. Об обязанностях священнослужителей. Казань, 1908.



возгревать в себе, чтоб неготовым не застало время невзгоды, надо постоянно быть готовым страдать и умереть за имя Христово и веру святую. Это духовное исповедничество или сокровенное мученичество, когда христианин сердцем распят, хотя телом жив (*святитель Феофан Затворник*).

Рассмотри окружающее тебя и знай, что начальники и владыки имеют власть над телом только, а не над душой, и всегда держи сие в мысли своей (*преподобный Антоний Великий*)¹.

Должно также предусматривать, да не внемлем ласкателям — гонителям христиан, ибо склоняться на ласкательство есть дело не храбрости, но нерадения.

Не должно самому кидаться в искушения, а напротив того: надобно молиться, чтобы не впасть в искушение... Даже и тогда, когда сердце стремится пролить кровь свою за Христа, и тогда нужно оставаться в жизни, чтобы принести пользу делу Господню (*святитель Василий Великий*).

Во время гонения душевнополезно христианину читать жития и страдания святых мучеников.

От угроз будет тогда на малодушных уныние. Но ты, сын мой, радуйся, ежели доживешь до этого времени, ибо тогда верующие, не показавшие других добродетелей, будут получать венцы за одно только стояние в вере по слову Господа: «Кто исповедает Меня пред человеки, исповедаю и Аз его пред Отцем Моим» (*преподобный Анатолий Оптинский*).

¹ Добротолюбие. Т. 1. М., 2007.



Бойся, сын мой, бойся потерять уготованный венец, бойся быть отверженным от Христа во тьму кромешную и в муку вечную. Мужественно стой в вере и, если нужно, с радостью терпи изгнание и другие скорби, ибо с тобою Господь, и Его мученики и исповедники с радостью будут взирать на твои подвиги. «Буди верен даже до смерти, и дам тебе венец живота», — говорит Господь (*из послания Оптинских старцев*).

Некоторые пытались сладкоречивыми советами ввести мученика Гордия в заблуждение и говорили: «Словом только произнеси отречение, а в душе имей веру, какую хочешь», — но он отверг коварные советы их.

Святого Евпла заставляли мучители выдать священные книги, чтобы сжечь их. «Я охотно готов умереть», — отвечал он, — но не выдам их». Язычники отсекли ему голову, привязав к ней Святое Евангелие.

Святая Голиндуха (память 12 июля) претерпела страдания за распространение христианства.

Из видения преподобного Василия Нового об отвергших Христа: «После этого огненные Ангелы пошли на ту сторону, где были те христиане, которые во время гонения отверглись от Господа. И их постигла участь — они брошены в огненное море. Они громко начали кричать, с мольбой взывая к Богу: “Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй нас!” — но не были помилованы».



Временно отрeksiеся от Христа <во время гонений> сподоблялись Святого Причастия только при конце жизни¹.

Настало время мученичества. Души верных должны подвергнуться испытанию, да явится верность каждого (*преподобный Аполлоний*).

Исповедничество открытое никак не может быть излишним, когда делается по любви к Господу с здоровым рвением, а не буйным фанатизмом (*святитель Феофан Затворник*).

Исповедание Господа должно быть совершаемо умом, сердцем, словом, делом, всей жизнью. Стыд, робость, колебание — нетерпимы при исповедании... необходимо исповедание устами и словом (*святитель Игнатий (Брянчанинов)*).

В бедствиях, испытаниях и скорбях приближается к нам враг, все подвергая искушению и стараясь погубить (*святитель Афанасий Великий*)².

Трус опасен!.. Легко пленяемый трусостью увлекает к малодушию даже сильного и отважного.

Никто не должен из трусости отступать, из страха перед опасностью отказываться от веры, почему необходимо готовить свой дух, упражнять ум, у-

¹ Собрание по алфавитному порядку всех предметов, содержащихся в священных и божественных канонах, составленное и обработанное смиреннейшим иеромонахом Матфеем, или Алфавитная Синтагма Матфея Властаря. М., 1996.

² Творения иже во святых отца нашего Афанасия Великого, Архиепископа Александрийского. Ч. 3. Издание второе, исправленное и дополненное. — Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 1903.



верждая его в устойчивости, дабы дух не могли смутить никакие ужасы, не могли сокрушить никакие печали, не могли сломить никакие истязания. Трудно, правда, это перенести, но поскольку все мучения обычно побеждаются страхом еще больших наказаний, то и ты сможешь твердо перенести все страдания, если только размышлением укрепишь твой дух, если ты чаще будешь представлять себе Страшный Суд Божий и муки вечного наказания.

О письмах во время гонения

Святой Григорий Богослов говорит, что даже из изгнания он не переставал письмами укреплять и поддерживать своих пасомых, из которых многих сделал мучениками.

Так как у меня нет спутников, то обоих письмоношцев я взял к себе совсем на служение слову истины. Какое именно? — Разъезжать по всем странам и благовествовать братьям о спасении (*преподобный Феодор Студит*)¹.

А я, несчастный, проникаюсь страхом пред Божиим судом и прихожу в негодование, когда не посылаю или не получаю писем. Ведь это дело божественной любви, а молчать и таить про себя свои намерения — небезопасно (*преподобный Феодор Студит*)².

Поддерживай братьев письмами, а иногда через послов... Присланное мною слово пусть перепишут, что-

¹ Прп. Федор Студит. Послания. М., 2002.

² Там же.



бы оно хранилось и у других (*преподобный Феодор Студит*)¹.

Ведь и награда тебе предстоит (за переписку писем и распространение их) немалая, и половины ее было бы достаточно мне, грешному, для приобретения пользы душевной (*преподобный Феодор Студит*).

ЗОЛОТЫЕ БЛЕСТКИ

Не изучающий писаных заповедей и наставлений и не принимающий советов от отцев, в час смерти узнает, каким путем шел он.

Авва Исаия

Все думы ваши посвятите прилежному прочтыванию святых книг. Из них вы увидите, как спасти свои души (*преподобный Симеон Псково-Печерский*)¹.

Всякий раз, как посредством Святых Писаний будешь ты с Богом беседовать, освящается у тебя тело и душа. Итак, зная сие, старайся чаще упражняться в них (*преподобный Ефрем Сирий*)².

В Святых Писаниях беседуешь со Святым Духом, потому что через них глаголет Дух Святой (*преподобный Ефрем Сирий*)³.

Чтение слова Божия, писаний святых отцев и житий Святых — это истинная пища для души, без которой она умирает духовно, делаясь плотской. Человек, который чувствует отвращение к Священному Писанию, — также болен, но болезнью опаснейшей, болезнью духа (*св. Иоанн Кронштадтский*).

Человек, занятый чтением святых книг, не имеет времени заниматься страстями (*преподобный Нил Синайский*).

¹ Прп. Симеон Псково-Печерский // Мир Православия, 2008. № 8.

² Добротолюбие. Т. 2. М., 2007.

³ Там же.

¹ Прп. Федор Студит. Послания. М., 2002.



Поминанием о суде Божиим, смерти, аде и Царствии Небесном отводится человек от грехов, и суета мира сего в забвение ему приходит (*святитель Тихон Задонский*).

Здоровье нужно беречь — это дар Божий: здоровому удобнее исполнять свои обязанности, чем больному (*митрополит Макарий Московский*).

Неприятности должно принимать как драгоценные врачевства против нашего тщеславия и высокоумия (*святитель Игнатий (Брянчанинов)*)¹.

От ежедневного воспоминания воплощения и страданий Христовых происходят: живая вера, твердая надежда, теплая любовь ко Господу, послушание, благодарность, страх, утешение кающемуся грешнику, смирение (*святитель Тихон Задонский*).

Цена слез не водой, текущей из глаз, определяется, а тем, что бывает на душе при них и после них (*святитель Феофан Затворник*)².

Обуздывающий чрево умягчает страсти (*преподобный Нил Синайский*)³.

Отчаяние, малодушие и уныние во искушении — погибель души, радость диаволу.

Чтение без рассуждения не приносит пользы (*святитель Тихон Задонский*).

¹ Свт. Игнатий (Брянчанинов). Собрание писем. М., 2009.

² Свт. Феофан Затворник. Путь ко спасению. Письма о христианской жизни. Поучения. М.: Лепта Книга, 2008.

³ Добротолюбие. Т. 2. М., 2007.



Не будь расточителен не на доброе (*преподобный Никодим Святогорец*)¹.

Если придакнешь (при осуждении и клевете человека), то после придется со стыдом расплачиваться за такое человекоугodie (*преподобный Амвросий Оптинский*)².

Когда увидит диавол, что человек без нужды занимается телесным, то, прежде всего, похищает из ума его память о смерти и потом уже творит в нем что хочет (*авва Исаия*).

Нередко от неосторожных слов бывает более бед, нежели от самих дел (*преподобный Амвросий Оптинский*).

У всех нас немощь одна — желание быть всегда правыми; самооправдание и желание этой правости и другим досаждают, и людей делает виновными пред судом Божиим (*преподобный Амвросий Оптинский*)³.

Внимательно обдумывай то, что нужно говорить людям, восстающим против нас или людям великим (*преподобный Амвросий Оптинский*)⁴.

Богу угоднее и приятнее то, что делается за послушание и по благословию, нежели то, что делается по своей воле и по своему разуму (*преподобный Амвросий Оптинский*)⁵.

¹ Прп. Никодим Святогорец. Невидимая брань. М.: Лепта Книга, 2008.

² Собрание писем Оптинского старца иеросхимонаха Амвросия к монашествующим. Сергиев Посад, 1909.

³ Там же.

⁴ Там же.

⁵ Собрание писем блаженной памяти оптинского старца иеросхимонаха Амвросия к мирским особам. Ч. 1. М., 1906.



Суровую жизнь могут проходить редкие и только крепкие телом, которые без вреда могут переносить и холод, и голод, и сырость, и лежание на земле; слабые же должны зазирать и укорять себя, что не могут так жить (*преподобный Амвросий Оптинский*).

Когда возымеете к кому-нибудь невольное чувство неприязни, старайтесь победить это греховное чувство; заставьте себя так молиться: «Спаси, Господи, раба Твоего (*имя*) и святыми его молитвами умири сердце мое». И принудьте себя оказать не любимому вами человеку всякого рода внимание и услуги, и Господь, видя доброе ваше намерение, не только вырвет из сердца вашего неприязнь, но и наполнит его любовью (*преподобный Амвросий Оптинский*).

В минуту вспыльчивости молчите и внутренне говорите молитву Иисусову.

Жестокосердное и немилосердное сердце имеет тот, кто имеет возможность благодворить ближнему в нужде его, но не делает этого.

Кто предпочитает больше сидеть за чтением, нежели научиться молиться, как должно, находится в прелесть и сам себя отдаляет от спасения (*преподобный Симеон Новый Богослов*)¹.

«Хочу страшное слово сказать вам, — сказал один из святых отцов, — и совершенные подвижники, но непокорные отцам, — во ад пойдут. Ибо, кто хочет исполнять свою волю, тот сын диавола» (*преподобный Симеон Новый Богослов*).

¹ Прп. Симеон Новый Богослов. Слова. Т. 1. М., 2002.



Во время печали надобно отвлекать мысль от предмета печали и занимать ум и сердце молитвой. Не должно смущаться тем, что в сих обстоятельствах молитва несовершенна (*святитель Филарет Московский*)¹.

«Келья — та же пустыня». Уединение удаляет от человека суету мирскую, оставляет его с самим собой и Богом. Тогда человек более способен к познанию себя и Бога. Уединение способствует очищению сердца и помышлений. Оно возбуждает на подвиги и самоотречение (*преподобный Симеон Псково-Печерский*).

Несогласие за свое благочестие похвально.

Блажен, кто помышляет о множестве почивающих в гробах (*преподобный Ефрем Сирийский*)².

Памятование о грехах отражает помыслы гордости (*авва Дорофей*)³.

Делай противоположное тому, что внушает движение страстное. Кто оскорбил, прости и сделай ему добро; появился ропот на Бога, а ты благодари за все; появилась страсть богозабвения, а ты вспоминай Бога; появились хульные помыслы, а ты Бога хвали и славь; появилась страсть сладко поесть, а ты воздержись; против славолубия — смирение и жажду безвестности; против деньголюбия — довольство малым и нищелюбие; против гнева — беззлобие, против ненависти — любовь; против зависти — сорадование; против

¹ Свт. Филарет, митр. Московский и Коломенский. Избранные творения. М.: Храм св. мц. Татианы при МГУ, 2004.

² Псалтирь преподобного Ефрема Сирина. М.: Правило веры, 2005.

³ Авва Дорофей. Душеполезные поучения. М.: Дарь, 2000.



лицемерия — прощение и мирность; против злорадства — сострадание; против зложелательства — добротство (*преподобный Никодим Святогорец*)¹.

Сварливый, прекословный и непокорный губят свои души.

Великое милосердие есть то, если даем милостыню не от избытка, а от нужного.

Тех мест и людей, которые подают тебе случай грешить, убегай, как меча.

Если изучишь какие-либо добродетели, не хвастай, не говори, то и то я сделал и исполнил. Такое хвастовство — признак величайшего неразумия (*преподобный Антоний Великий*)².

Если посетишь подобных тебе христиан, то преимущественно избери для себя слушание и молчание (*преподобный Антоний Великий*)³.

Будем избегать во всем (в одежде, посуде, мебели, пище и проч.) излишества и не переступать пределы наших нужд, ибо мы должны будем отдавать отчет и ответ за все Господу (*святитель Иоанн Златоуст*)⁴.

Не будем открывать прегрешения братьев наших, постараемся исправить их увещевания советами, напоминая им о безмерном милосердии Божиим.

¹ Прп. Никодим Святогорец. Невидимая брань. М., 2008.

² Свт. Игнатий (Брянчанинов). Отечник. М., 2007.

³ Там же.

⁴ Свт. Иоанн Златоуст. Творения. Т. 4. Ч. 2. М., 1991.



Не надо плохо думать о человеке, потому что за это отходит благодать Святого Духа (*преподобный Силуан Афонский*).

Из всего Писания вижу, что требования Бога к человеку сосредоточиваются в следующем: чтоб он смирялся пред ближним во всем, чтоб отсекал греховные свои желания, чтоб непрестанно умолял Бога о помиловании и чтобы просил подать ему руку помощи (*преподобный Симеон Новый Богослов*).

О чем ни просишь Бога, проси <даровать тебе сие> ради молитв старца или духовного отца твоего и святых Божиих.

Желающий очистить свое сердце да разжигает его постоянно Иисусовой молитвой (*святитель Игнатий (Брянчанинов)*).

При всяком случае говори: «Я кто?» (*авва Иосиф Египетский*).

Избегай разговоров о людях.

Уклоняйся чести, богатства и радостей мира, ибо они открывают дверь ко всякому нечестию (*святитель Тихон Задонский*).

Пищу и питье употребляй не для услаждения, но для укрепления телесных сил (*св. Иоанн Кронштадтский*).

Начальнику: Когда кого будешь наказывать и страху наводить — ищи пользы их, а о себе думай, что и сам не лучше.



Хочет от нас Бог, чтобы мы наставляли и назидали друг друга (*блаженный Феофилакт Болгарский*).

Как приобрести страх Божий? Что ни делаешь, думай о присутствии Божиим, и никогда не предашься греху (*святитель Иоанн Златоуст*).

Будь ласков в ответах, чтобы весело было говорящему с тобой.

Скрывайся здесь, чтобы прославиться там.

Не телу только, но и душе другого послужи: вразуми, совет подай, книжку хорошую укажи, утешь, подкрепи (*святитель Феофан Затворник*)¹.

Когда соблазняет тебя поведение другого, скорее смотри в свою душу и разбирай там грехи свои.

Чтобы не завидовать, надо при виде чьего-нибудь благополучия возносить ко Господу теплые моления, да продолжит Он его и приумножит.

Мысли гневные следует немедля отметить.

При тщеславном помысле вспомни смерть.

Старательно избегай развлечений, которые удаляют от богомыслия и раздражают страстные движения (*преподобный Феодор Студит*).

Если хочешь приблизиться к Богу, не бывай в обществе с людьми, преданными миру.

¹ Свт. Феофан Затворник. Мысли на каждый день года. Минск: Свято-Елисаветинский мон-рь, 2006.



Не надо пристально смотреть на тех людей, от которых может прийти искушение.

При страхованиях непременно надо открывать это духовному отцу.

Будем сострадательны к тем, кои претерпевают всякую тесноту (*святитель Епифаний Кипрский*)¹.

Надо особенно иметь внимание к своим мыслям и ко всему в своей жизни.

Терпящие скорби пусть стараются оказывать любовь свою тем, от которых они получают огорчения; иначе — терпение, не сопровождаемое любовью, обратится в ожесточенную ненависть (*святитель Григорий Двоеслов*).

Простые и откровенные люди должны иногда умалчивать об истине, молчать тогда, когда их откровение не приносит пользы; они должны говорить истину всегда с пользой, не оставляя благоразумной осторожности. Им надо знать, что иногда истина причиняет вред слышащим ее.

В разгаре гнева и раздражения гневливых должно уклоняться от них (*святитель Григорий Двоеслов*).

Как ты можешь хранить сердце, если у тебя открыты двери языка, слуха и очей? Если хочешь сохранить его и преуспеть в добродетелях, седи, безмолвствуй в келье своей, и келья научит тебя всему (*преподобная Матрона*)².

¹ Христианское чтение, издаваемое при Санктпетербургской Духовной Академии: журналъ». СПб., 1838.

² Собрание наставлений аввы Исаии всечестной инокине Феодоре. М., 1898.



Человек, хвалящий ближнего в отсутствии его, собирает доброе в сокровищницу свою (*преподобный Ефрем Сирин*)¹.

Когда увлекаешься в какой-нибудь грех, представь себе мысленно страшное судилище Христово (*святитель Василий Великий*)².

Чужое дело, в коем как-нибудь вмешалось наше согласие, также <в какой-то мере> причитается нам (*святитель Феофан Затворник*)³.

Всякое доброе дело добро, если делается для Бога. Тем многоценнее доброе дело, чем в совершении его больше преодолено препятствий.

Признаком разумно-свободной самостоятельности служит то, если мысль всегда предшествует желанию; у человека-грешника желание правит мыслью (*святитель Феофан Затворник*)⁴.

Осуждать себя (самоукорять) надо не только за дела и слова, но и за намерения и мысли (*святитель Феофан Затворник*).

Для сохранения мира, что узно от одного, не производи к другому без нужды, особенно, когда это может быть вредным. Так себя держи, будто не слышал ничего (*святитель Феофан Затворник*)⁵.

¹ Прп. Ефрем Сирин. В подражание притчам. Творения. Т. 1. М., 1993.

² Свт. Василий Великий. Творения. Т. 1. СПб., 1911.

³ Свт. Феофан Затворник. Начертание христианского нравоучения. М., 1994.

⁴ Там же.

⁵ Там же.



Не ленись посещать болящих Господа ради, ибо <это> равно милостыни (*святитель Иоанн Златоуст*)¹.

О гневе: В борьбе с гневом хорошо: 1) молчать; 2) удаляться от возбуждающего гнев; 3) просить прощения; 4) внутренне взывать к Господу — об умирении сердца (*святитель Феофан Затворник*).

Во всех неприятностях суди строже всех себя саму.

Наполняй уши свои Божьим словом — и ум свой отдалишь от худых мыслей (*авва Фалассий*)².

О всяком человеке доброе помышляй (*авва Фалассий*)³.

Во время озлобления и клеветы необходимо чтение слова Божия в соединении с молитвой.

Что такое праведность? Всегдашнее обвинение себя самого (*авва Пимен Великий*)⁴.

Мысль о милосердии Божиим принимай тогда, когда видишь, что низвлекаешься в глубину отчаяния (*преподобный Иоанн Лествичник*)⁵.

Ничто так не нужно немощным, как смирение, молитва Иисусова и благодарение, заменяющее все добродетели неоскудно.

¹ Прот. В. Гурьев. Пролог. Изд. 4-е, доп. М.: Афонский Русский Пантелеймонов мон-рь, 1912.

² Добротолюбие. Т. 3. М., 2007.

³ Добротолюбие. Т. 2. М., 2007.

⁴ Свт. Игнатий (Брянчанинов). Отченик. М., 2007.

⁵ Прп. Иоанн Лествичник. Лествица. М., 2004.



Святые отцы говорят, что если мы имеем гордость или самомнение, или осуждаем других, то при всех добрых делах не спасемся.

Знакомства отвлекают от дела, рассеивают ум, жизнь наполняют излишней суетой, не дают сосредоточиться в себе и Боге.

Невозможно угождать Богу без поста, ибо пост убивает грех, находящийся в человеке, поэтому-то велика эта добродетель... Сытое чрево клонит к дремоте и сну, к лени и слабости, отчего восстают в человеке скверные помыслы (*авва Дорофей*)¹.

Не делай ни одного дела не рассудив.

Грешный человек должен трудиться; скорбями, болезнями, подвигами умиловать Господа, чтобы соделаться достойным Его милости и благодати.

Немощь души врачует отец духовный (*митрополит Макарий Московский*)².

Мрачные настроения лучше не показывать другим, сколько это возможно (*митрополит Макарий Московский*)³.

Во время недомогания можно и больше поспать. А в болезни иногда требуется постоянная дремота или сон (*митрополит Макарий Московский*)⁴.

¹ Авва Дорофей. Душеполезные поучения. М., 2000.

² Свт. Макарий (Невский). Не отчаиваюсь в Божией помощи. М.: Сретенский мон-рь, 2008.

³ Там же.

⁴ Там же.



Самопознание — лучшее из знаний.

Человекоугодничать не следует, т. е. допускать что-либо против совести из-за угождения человеку, но угождать людям во благое следует (*митрополит Макарий Московский*)¹.

Среди людей врагами считать нужно не тех, кто огорчает, отягощает, утруждает, а тех, кто вредит спасению души.

Не великие дела угодны Богу, а великая любовь, с какой они делаются (*святитель Василий Великий*).

Утешение скорбящего выше поста и молитвы. Помолись, чтобы Господь научил тебя, как утешать скорбящих.

Перед сном нужно размышлять о вечном огне, о вечном мучении, о том, что может быть уже с постели живой не встанешь, и крепко держись на этом размышлении (*митрополит Макарий Московский*)².

После вечернего молитвенного правила никогда нельзя ничего есть и пить, но всякий должен соблюдать воздержание.

Как ржа железо, так и осуждение все добродетели истребляет (*иеросхимонах Макарий*).

Начало доброй жизни — слезы во время молитвы; а начало правильного образа мыслей — слушание Божественных Писаний (*преподобный Ефрем Сирин*)³.

¹ Свт. Макарий (Невский). Не отчаиваюсь в Божией помощи. М.: Сретенский мон-рь, 2008.

² Там же.

³ Прп. Ефрем Сирин. Творения. Т. 1. М., 1993.



Не подставляй ушей всякому разглагольствующему и не отвечай всякому говоруну в беседах, не соответственных цели твоего подвижничества (*святитель Василий Великий*)¹.

Ходить пред Господом — значит не отрывать от Него своего внимания — это цель. А немного подумать о Нем и бросить — это не то.

Наш долг все обращать во спасение души и из всего извлекать себе пользу душевную. В этом вся наша мудрость (*святитель Феофан Затворник*).

Не бывает ли празднословия? Не бывает ли смеха? Не тратится ли время по пустякам? Не подано ли соблазна кому-либо чем-либо? А помышления всегда ли хороши? Надо стоять у сердца и навекать замечать возникающие из него мысли и чувства. Тогда и узрите, что за смрадная вещь наше доброе сердце. И придет тогда поминутное покаяние, и исповедь Богу всеведущему и всезрящему (*святитель Феофан Затворник*).

Читайте ежедневно Евангелие и Апостол, но читайте с размышлением. Хорошо, когда какое место займет душу. С ним можно ходить весь день, держа его в памяти (*святитель Феофан Затворник*).

Покаяние Господь нам дал, как умывальницу небесную. Оно всю душу вычищает, как снег белую делает (*святитель Феофан Затворник*).

Все внешнее в жизни духовной не весьма важно — в сердце все дело.

¹ Свт. Василий Великий. Слова подвижнические. М., 2001.



Держать себя при посещении ближними собранным, с памятью о Господе и со страхом Божиим, лишнего не говорить, в осуждение не вдаваться. А когда проводили и остались одни, тут скорее надо взяться за душу и поспешить вычистить все насеянное и воспринять опять порядок прежних обычных занятий.

Нудьте себя на молитву, на чтение слова Божия, а лучше на плач, что ничего доброго нет и никуда не гожи.

Леность ваша к духовным занятиям происходит от увлечения, с каким взялись за работу. Не увлекайтесь слишком работой, а то в голове станет мутно, а после — в сердце (*святитель Феофан Затворник*).

Такова общая участь праведных: и добрые дела их перетолковываются в дурную сторону и служат к их же порицанию (*преподобный Моисей Оптинский*)¹.

Надо дух свой разогревать: то чтением духовным, то молитвой, хотя краткой, то памятью вечности и прочим деланием заповедей Христовых питать себя (*преподобный Антоний Оптинский*)².

Проверяй самого себя каждодневно: что ты посеял на счет будущего века — пшеницу или терние? Испытавши себя, располагайся к исправлению лучшего на следующий день — и таким образом всю жизнь проводи. Ежели плохо будет проведен день настоящий, так что ты ни молитвы порядочной Богу не принес, не сокрушался сердцем ни однажды, не смирялся в мысли, ни милости или милостыни нико-

¹ Нужно жить нелицемерно... Духовные поучения преподобных старцев Оптинских. М., 2007.

² Там же.



му не сделал, не простил виновного, не стерпел оскорбления; напротив же того, не воздержался от гнева, не воздержался в словах, в пище, или в нечистых мыслях ум твой был погружен — все сие рассмотрев по совести, осуди себя и положишь на следующий день быть внимательнее во благое и осторожнее в злое... Скоро и удобно входят в нас привычки слабые и страстные, отвычка же очень трудна (*преподобный Моисей Оптинский*)¹.

Пусть кто даже раздаст свое имущество бедным, постится, совершает бдения, спит на голой земле, творит молитвы день и ночь, а если не взыщет от Бога стяжать себе сердце сокрушенное и смиренное, никакой не получит пользы от трудов своих (*преподобный Симеон Новый Богослов*)².

Господь требует сердца сокрушенного и смиренного — того, чтоб сердце наше всегда взывало к Нему со смиренным помыслом: «Кто есмь аз, Господи Боже мой, что Ты благоволил сойти на землю, воплотиться и умереть за меня, чтоб избавить меня от тления и смерти и сделать общником и наследником Твоей славы и Божества?» Когда будешь иметь такое смиренное мудрствование и будешь в таких упражняться помыслах в уме своем, то тотчас придет к тебе Господь, обымет тебя и облобызает, дарует Дух правый в сердце твое и сделает славным мудростью и ведением, ибо что другое так любезно и благоприятно Богу, как сердце сокрушенное и смиренное и мудрование самоуниженное? В таковом-то смиренномудрии души обитает и почивает Бог (*преподобный Симеон Новый Богослов*)³.

¹ Нужно жить нелицемерно... Духовные поучения преподобных старцев Оптинских. М., 2007.

² Прп. Симеон Новый Богослов. Слова. Т. 1. М., 2002.

³ Там же.



Когда кто видит, что какой-нибудь брат-христианин совершает чудеса или имеет какое-либо дарование Святого Духа, как-то: сокрушение сердечное или слезы, или смирение, или разумение божественных вещей, или другое что такое, что подает Дух Святой любящим Бога, и говорит, что это — прелесть диавола, тот хулит Святого Духа (*преподобный Симеон Новый Богослов*)¹.

Много есть и таких, которые являют внешнее благоговение, говорят долгие проповеди искусно и с легкостью, всегда предлагают учения собранию народному, но очень мало таких, которые бы плачем и слезами искоренили страсти и стяжали основные добродетели. Основными же добродетелями мы называем смирение, истребляющее страсти и насаждающее небесное и ангельское бесстрастие, любовь и совершенное рассуждение (*преподобный Симеон Новый Богослов*)².

Ведай, чадо, что Бог не благоволит много ни к посту, ни к бдению, ни к другому какому телесному труду, ни к какому-то доброму делу; и не являет Себя никому другому, кроме только смиренной, непытливой и благой души и сердца (*преподобный Симеон Новый Богослов*)³.

Будь строг к себе: в ходьбе, сидении, стоянии, лежании и во всем поведении.

О чем ты больше мыслишь: о людях или о Боге?

Пост должен быть в богомыслии, в чтении слова Божия, в молитве, благотворении и удалении от рассеяния, в воздержании от греховных желаний.

¹ Прп. Симеон Новый Богослов. Слова. Т. 1. М., 2002.

² Там же.

³ Там же.



Много было случаев в нашей жизни, когда могли бы смирить себя с большой духовной пользой для себя. Всякий повод к смирению: замечание, упрек, сплетня и т. п. может разрешиться в нас либо отрицательно, либо положительно.

Избегай бесцельной общительности.

В разговорах как можно меньше и осторожней касайся третьих (отсутствующих) лиц.

Грех, повторяемый множество раз, внедряется в душу, а вошедший в привычку называется страстью. Страсти душевные искореняются только с большим трудом и решительностью. И поэтому повторность греха опасна.

Не касайся даже мысленно чужих грехов: они всегда дурно, отвратительно пахнут.

Вежливость в высоком смысле есть христианская добродетель и некоторый подвиг, потому что она требует стеснить себя, чтобы сделать приятное для других.

Но мы, братие и сестры, на что употребляем свои заработки и свои избытки? Сознаемся, что мы скорее употребим их на свои грешные прихоти, нежели на добрые дела и богоугодные.

Облекись ты в радость, которая всегда имеет благодать перед Господом и угодна Ему, и утешайся ею. Ибо всякий радующийся человек делает доброе и помышляет о добром, и презирает печаль. А человек печальный всегда зол, во-первых, потому, что оскорбляет Святого Духа, Который дан человеку радост-



ный; и, во-вторых, потому, что он делает беззаконие, не обращаясь и не исповедуясь ко Господу. Молитва печального человека никогда не имеет силы восходить к Престолу Божию, ибо печаль, примешанная к Святому Духу, не имеет той же чистой молитвы¹.

Держись дальше от человека, который любит болтать. Да не будет он твоим сотоварищем.

Худо для тебя, если рассказы о других будут исходить из твоих уст.

Забавы рассеивают ум.

Зависть побеждается кратким святым размышлением о тщете сего блага, <которому завидуешь>.

Если случится кушать сладкое, то не удерживай кушанье в устах своих ради услаждения, да не сотвори в себе греха гортанобесия.

Если ты лишаешь себя приятности, удобства, покоя, чтобы утешить и успокоить ближнего, уменьшаешь нужное для тебя, чтобы помочь нужде ближнего, то ты проходишь подвиг, который может привести к венцу (*святитель Филарет Московский*)².

Выше всех путей у Бога, если кто <путь> проходит так, как Богом он назначен (*преподобный Ефрем Сирий*).

Пустыней может быть и малая комната, удаленная от шума и не имеющая ничего соблазнительного и приводящего ко греху (*святитель Иоанн Златоуст*).

¹ Писания мужей апостольских. М.: Амфора, 2007.

² Свт. Филарет Московский. Слова и речи. Т. 5. М., 1848.



Не осудят ли нас в день суда эти бесполезно лежащие сокровища, которыми мы могли бы сделать много добра и себе бы могли стяжать через них от Господа великую благодать и милость и ныне, и в день судный?! *(святой Иоанн Кронштадтский)*.

Молитву — как бы скорее кончить, а обед, чай, театр, вечер, картежничество, танцы — как бы дольше продлить! О, какое плотолюбие и суетность! *(святой Иоанн Кронштадтский)*

Стараться загладить прежние грехи и страсти — вот истинное покаяние. Решиться покинуть ту или другую страсть, ту или иную дурную привычку — вот истинное покаяние.

Земные поклоны на молитве имеют великую и телесную пользу; через утруждение и удручение плоти истончают ее и иссушают источник страстей и тело укрепляют.

Для Бога надо великодушно переносить холод и дрожь, и зной нестерпимый, и болезнь, и скорбь, и труды, и обиды, ни от чего не приходиться в ярость и злобу, ни от чего не подпадать унынию.

Похвал и почестей, наград от властей и людей не желайте. Берегитесь похвалы, сохраняйте ее для вечности. Благодетельные любят сокровенное делание, а похвал здешних <надобно> бояться, чтобы с пустыми руками не прийти туда *(старец Иоанн Троицкий)*.

Если поклоны класть сил нет, то сидя благоговейно творить молитву или даже, по нужде, лежа на постельке.



А проскомидия — единственная защита, ограждение и спасение для живых и мертвых.

Какая польза от поста? Первая польза — обуздание плоти. А это угодно, чтобы мы распинали греховную плоть свою со страстями и похотями; умерщвление плоти — поработение духу. Вторая польза от поста делает душу способной к молитве и небесному мудрованию. Пост есть как бы лестница, возводящая ум на небо, есть как бы крылья, которыми душа взлетает к Богу, к богомыслию и горнему мудрованию. Третья польза от поста — что постом мы служим Богу, говение есть богочитание. Четвертая — умиловление праведного гнева Божия. Всех вообще призывает к такому посту св. пророк Иоиля, когда говорит: «И ныне глаголет Господь Бог ваш: «Обратитесь ко Мне всем сердцем вашим в посте и плаче и в рыдании и расторгните сердца ваша, а не ризы ваша»». Пятая — в том, что через него можно испросить от Бога временные и вечные блага.

Молись за умерших утром и вечером ежедневно.

Призывай ежедневно в молитве своей святых, да просвещают они молитвами своими твои <молитвы>, да ходатайствуют тебе прощение грехов.

Переноси обиды без пересудов, без жалобы, не считай себя обиженным и не ожидай награды земной.

Удерживай свои мысли, чтобы они не бродили где не надо, от мысли происходит зло.

Будьте осторожнее в выражениях при разговоре, чтобы каким образом не оскорбить ближнего.



Прежде нежели придете в общество, молитесь ко Господу: «Положи, Господи, хранение устам моим». Когда же собеседование кончится, потребуйте у себя отчета для того, чтобы благодарить Бога за душеполезную беседу или покаяться, если в чем согрешили.

Если кого-либо встречаете из братии, всегда первыми здоровайтесь, кланяйтесь.

Хотя послушание и выше поста и молитвы, но это понимать надо с рассуждением.

Хорошо знать наизусть девяностый псалом, ибо он избавляет от больших опасностей и имеет великую силу.

Когда за богослужением рассеянны, то укоряйте себя за холодность.

Проверка своей жизни приводит к познанию своих грехов, познание своих грехов приводит к познанию своей немощи и покаянию, а это приводит в конце концов к мысли о Боге и смерти. Поэтому достаточно будет, если мы будем вспоминать свои согрешения, проверять свою жизнь и каяться в своих согрешениях, бывших за день или за ночь: «Прости меня, Господи, что я оскорбил брата, или сделал то-то и то-то!»¹.

Если спросят вас, даже в церкви, ответьте без всякой раздражительности, не показывая угрюмого вида (*преподобный Варсонофий Оптинский*)².

¹ Прп. Никон Оптинский (Беляев). Дневник. Житомир, 2003.

² Душеполезные поучения Преподобных Оптинских Старцев. В 2-х тт. Козельск, 2007.



Боязливых Бог не любит. Почему? Потому, что они близки к унынию, отчаянию, а это — смертные грехи: боязливый и трусливый на краю пропасти¹.

Пророк Давид сказал: «Оскуде преподобный...» Почему же «оскуде»? Потому, что не говорят о душеполезном, а повсюду празднословие, потому что только и говорят о пустяках².

Если после исповеди совесть не успокаивается, то хорошо понести какую-нибудь епитимию по определению духовника.

Если работа пойдет прямо против совести и веры, то, конечно, надо уйти.

Знай и то, что для вечной участи умирающего внешность погребения мало имеет значения. Каждый будет судим по делам своим, а остальное все не важно, кроме того, что предлагает Святая Церковь, т. е. молитва за усопших и добрые дела в память их.

Участь всех желающих спастись — страдать. Поэтому если страдаем — возрадуемся, ибо <в это время> соделывается наше спасение.

Я замечаю у тебя уныние, ради коего ты считаешь себя недостойной помощи Божией и прощения. Так думать оскорбительно для любви Божией. Никакие грехи не могут одолеть Божией благодати и милосердия, если мы в них каемся и просим прощения. Ангелы плачут, когда ты унываешь и сомневаешься в милосердии Божиим.

¹ Прп. Никон Оптинский (Беляев). Дневник. Житомир, 2003.

² Там же.



Про прежний грех не следует говорить, ибо он уже исповедан как должно и потому повторения не требует, даже не советую говорить про прежнее. А с неисповеданным грехом не должно приступать к святой чаше; да и самая исповедь при скрывании главного греха теряет свое значение.

Всегда при всякой поездке к духовному отцу и старцу надо ехать с молитвой.

Искать в молитве утешений и наслаждений святыми отцами признается душевредным.

Не дорожи, что о тебе скажут люди, чуждые нашего духа, церковного: «горе, егда добре рекут вси человецы».

Брак мы признаем лишь церковный, гражданская запись необходима, но по-духовному недостаточна; так же и развод.

Святитель Игнатий (Брянчанинов) прямо говорит, что без частой и искренней исповеди человек не может победить свою страсть.

Опыт показывает, что только тогда человек умиротворяется, когда всецело себя признает виновным и кается в своем грехе, не стараясь его уменьшить в своих и чужих глазах. Итак, только сознание своей вины успокаивает совесть человека (*преподобный Варсонофий Оптинский*).

Прошу вас обращать всегда особенное внимание на исповедь, всегда тщательно готовиться к ней и чистосер-



дечно исповедать все свои согрешения. И я всегда старался неспешно и тщательно каждого из вас исповедать и подробно спрашивал, чтоб ничего не оставалось на совести (*преподобный Никон Оптинский*)¹.

Если кто грешит в надежде на покаяние, тот повинен в хуле Духа Святого. Сознательно согрешать с безрассудной надеждой на благодать Божию и думать: «Ничего, покаюсь», — то это есть хула на Духа Святого. Иное дело грешить бесстрашно, сознательно и не каяться, а другое дело, когда человек не хочет грешить, плачет, кается, просит прощения, но по немощи человеческой согрешает. Человеку свойственно согрешать, но не должно унывать и приходить в чрезмерную печаль, если придется согрешить (*преподобный Никон Оптинский*)².

Как хорошо списать <записать> полезную мысль или изречение. Я вот забыл, а выписки мои напомнили мне.

Если нужды ради приходится делать что-либо мирское, но не греховное, конечно, то терпи, считая это наказанием за грехи.

Передавать о погрешностях другого можно только в том случае, когда в сердце твоём единственное намерение — польза души согрешившего (*преподобный Никон Оптинский*).

Избранный Богом человек познается по тому, что ему постоянно посылаются скорби и печали. Мы должны жить в трудах и скорбях, должны получать раны (*преподобный Никон Оптинский*).

¹ Прп. Никон Оптинский (Беляев). Дневник. Житомир, 2003.

² Монахиня Амвросия (Оберучева). История одной сторожки. М., б. г.



Чаще вопрошай духовного отца о спасении и о том, как победить тебе свои страсти... За смиренный вопрос твой Господь откроет отцу твоему Свою волю.

Молчание в разуме полезно для души. Когда мы говорим — трудно удержаться от празднословия и осуждения. Но есть молчание плохое, это когда кто злится и потому молчит (*преподобный Никон Оптинский*).

Если что знаешь душеполезное, то можно сказать на пользу, но не в тоне учительства.

После молитвы, домашней или церковной, чтобы сохранить молитвенное умиленное настроение души, необходимо молчание (*преподобный Никон Оптинский*)¹.

Духовный отец, как столп, указывает путь, а идти надо самому (*преподобный Никон Оптинский*)².

Нищие духом — это сознающие свою греховность, свое недостойнство, а кто сознает себя недостойным грешником, тот скорбит о своих грехах и переносит скорби с радостью, как за грехи свои (*преподобный Никон Оптинский*)³.

Дни поста, преимущественно перед другими днями, есть дни сокрушения о грехах и раскаяния.

¹ Душеполезные поучения Преподобных Оптинских Старцев. 2-х тт. Козельск, 2007.

² Дамаскин (Орловский), иер. Мученики, исповедники и подвижники благочестия РПЦ XX столетия: Жизнеописания и материалы к ним. Т. 7. Тверь, 2002.

³ Душеполезные поучения Преподобных Оптинских Старцев. В 2-х тт. / Козельск, 2007.



Пост Господу приятен такой, который соединен с любовью к ближним (*святитель Григорий Двоеслов*)¹.

Во время поста вся наша забота да будет о спасении души и о том, чтобы воздерживаться от зла.

Если христианин и все исправит, а ближнего не пользует, то не войдет в Царствие Небесное.

Цени людей мудрых, добрых и опытных в духовной жизни и держи их поближе к себе.

Дорожи временем, оно дороже золота: им покупается блаженная вечность... Не крадите сами у себя времени. Крадем мы время ничегонеделанием, любопытством, бесцельным мечтанием, многим сном. Сообразите, сколько бы мы добра сделали, если бы не проводили время бесполезно. Спасительно для души мы употребляем время, когда проводим его в молитве, в чтении божественных книг, в посещении храма и болящих, в благочестивых разговорах, в размышлении о вечной участи, смерти, аде; в делании добрых дел и трудах.

Мы, православные, не должны поддерживать ересь и иметь общение с еретиками. Если бы и пострадать пришлось — не изменим Православию. Обращаться за помощью к покойным старцам и вообще непрославленным святым надо так: «Со Святыми упокой, Господи, душу (*имя*) и его святыми молитвами помилуй нас».

¹ Прот. Григорий Дебольский. Дни богослужения Православной Кафолической Восточной церкви. М.: Харвест, 2002.



За старообрядцев можно молиться только домашней молитвой и только за живых, так как мы надеемся еще, что они обратятся.

Надо терпеть не только постигающие скорби, но и себя терпеть надо (*преподобный Никон Оптинский*).

Духовный совет надо проверять Священным Писанием и творениями святых отцов.

Врачей и лекарства создал Господь. Нельзя отвергать лечение (*преподобный Никон Оптинский*).

При слабости сил и усталости сидеть в церкви можно. Ибо сказано: «Сыне, даждь Ми сердце твое», а не ноги. Лучше сидя думать о Боге, чем о ногах, стоя (*святитель Филарет Московский*).

К священным книгам и освященным предметам надо относиться благоговейно (*преподобный Никон Оптинский*).

Мало пользы для христианина знать душеполезное только самому и не сообщить незнающим.

Совершенство христианина состоит в том, чтобы приучить себя мыслить в сердце своем: «Каждый человек лучше меня».

Старайся удерживать не только язык, но и мысль от осуждения.

Самооправдание внушает диавол, а кто говорит протисте, то опаляет демонов.



Возлюбив уединение, будем избегать связи и дружбы с людьми бесполезными.

За постоянное укорение себя (в немощах своих, недостатках, грехах) Господь дарует человеку беззлобие, а уж потом смирение.

Прямо спросонку бывает быстрый наплыв мыслей и дел и сочувствий.

Надо это уничтожить и приобрести навык — первомыслие свое Богу посвящать. Это производится богомыслием, именно: по Символу веры надо пройти все святые истины, решение участи всех (*святитель Феофан Затворник*)¹.

В скуке надо утешать себя тем, что смерть все прекратит.

В гневе никакое дело не решай и разговор прекращай (*схиигумен Иоанн Валаамский*)².

Для спасения надо избегать соблазнов, знакомств с людьми мирскими и суетными.

Сохраняй всегда чувство сокрушения и раскаяния во грехах.

О лени: Лени перекреститься, сердечно помолиться, подумать, поразмыслить о том, что говорится в молитве, прочувствовать сердцем. Подумать, что ждет нас за гробом.

¹ Свт. Феофан Затворник. Собрание писем. М., 2000.

² Валаамский монастырь и его подвижники. Валаам, 2005.



Смеяться — значит беса тешить.

Если покаянием хотим угодить Господу и спасти душу свою, достигнуть свободы от грехов и страстей, мы должны каяться из глубины души обстоятельно, всесторонне, твердо, охотно, потому что во глубине ее гнездятся и коренятся все грехи наши (*святий праведный Иоанн Кронштадтский*)¹.

Да не совратят меня с пути истины ни убеждения отца, ни просьбы матери моей, ни ласки или гнев жены, ни угождения братьев и сестер моих, ни мольбы друга, хотя бы он был дорог мне как душа моя! Но сотвори меня, Господи, верным служителем правды и истины.

Того, кто утаивает грехи на исповеди, хотя и услышит от духовника: «Прощаю и разрешаю..», Дух Святой не простит и не разрешит его².

Откровение духовнику в искушении облегчает тяготу душевную. Дьявол не терпит быть обнаруженным и объявленным: будучи обличен и объявлен, кидает добычу свою и уходит (*святитель Игнатий (Брянчанинов)*).

Помысл неоткрытый тревожит и смущает душу, а исповеданный — отпадает и не вредит ей. Открывайте все свои помыслы, особенно те, которые долго вас не будут оставлять (*преподобный Варсонофий Оптинский*)³.

¹ Прав. Иоанн Кронштадтский. Правда о Боге, мире и человеке. М.: КМО Радар, 1991.

² Прот. Григорий Дьяченко. Уроки и примеры христианской веры. СПб., 1902.

³ Прп. Никон Оптинский (Беляев). Дневник. Житомир, 2003.



Враг ни на что так не восстает, как на старческое окормление: им разрушаются все его сети. Есть подвижники исправно живущие, но об откровении помыслов, о старчестве они ничего не знают. Потому без старчества во многих монастырях осталась только одна форма монашеского жития, одна внешность (*преподобный Варсонофий Оптинский*)¹.

«Когда только хочу записать для откровения то, что вам сказать, мне уже становится легче, я это замечал», — сказал о. Никон. «Да, — отвечал преподобный Варсонофий Оптинский, — только что вы пишете, а он <враг> уже бежит»².

Худые мысли не должно разбирать и обращать на них особое внимание.

Дела же смирения таковы: не спорить, подчиняться всем, кто не нарушает воли Божией, иметь перед очами смерть, не противоречить высшему, принуждать себя самого во всяком деле, не раздражать никого, не завидовать никому.

Путь к совершенству — самоукорение. Оно состоит в том, чтобы всегда, во всем и за все укорять, винить себя и не слагать вины на других. Самоукорение избавляет подвижника от греховной привычки осуждать, утверждает его душевный мир, ибо винящий во всем себя ни на кого не гневается, не оскорбляется.

Для чего у нас столько забот и всяких средств сделать кушанья как можно вкуснее? Для того, чтоб есть нехотя, без нужды, сверх меры, для удовольствия.

¹ Прп. Никон Оптинский (Беляев). Дневник. Житомир, 2003.

² Там же.



Если сердце не занято полно и крепко Господом, оно доступнее всяким греховным приражениям и слабее перед ними. Поэтому во всяких греховных искушениях старайся скорее заполнить Господом все тайники и глубины твоего сердечного вместилища, и тогда враг, подойдя к нему, не найдет совершенно доступа и уйдет, не причинив вреда тебе.

Замечал ли ты, как мать отрывается часто от самой хлопотливой своей работы, чтобы подойти к своему сокровищу — ребенку, полюбоваться на него хотя одну минуту. Так мы как можно чаще должны урывать у своих суетных дел и забот хотя отдельные минутки, отрываясь для молитвы к Богу, нашему Сокровищу и Единственному Утешителю.

Один взгляд на образ страдальца Спасителя примиряет со скорбью и со всякой тяготой житейской.

Мы часто любим вспоминать, как в какой-то день и час произошло с нами то и другое событие. Так вспоминай с молитвой и умилением дни и часы земной жизни Спасителя и Его спасительных страстей: 3-й, 6-й, 9-й часы Великой Пятницы и других дней Его жизни.

Без мира и любви к ближнему никакое благочестие, никакие подвиги не помогут. Все это «прелесть» и ничтожество перед Богом.

Скорби наши — это суть как бы предохранительные прививки, предохраняющие человека от вечных мук, от вечных страданий. Здесь страдаешь — там будешь свободен от страданий (см. Лк. 16: 25). А здесь не поскорбим, не постраждем — более чем вероятно — заболеем другим: вечным, неизменным страданием.



И то заслуга, и в том польза, когда нам удастся избежать греха без всякой борьбы — простым удалением. Господь не лишает венца победного и таких ратоборцев, ибо удаление от греха и есть победа над ним.

Духовная жизнь замирает не только от дел греховных, но и таких, которые хотя не только не греховны, но и добры, а отвлекают от богослужения, богомыслия, молитвы.

Еже есть в человецех высоко, мерзость есть пред Богом (Лк. 16: 15). Что же это — высокое у людей и мерзкое Богу? Слава, почести, богатство, саны, носимые с кичением и высокоумием, роскошь в одежде, пище, жилище и прочее подобное сим, если все это не сопровождается искренним смирением и внутренним предпочтением Бога — всему.

Сколько у нас всевозможных привязанностей к миру! Начнем с обстановки нашей. Всевозможные усилия обставить уютно, удобно так и сквозят во всем... Очистим сердце от всякого пристрастия! Окружим себя лишь самым необходимым, прочь роскошь, излишнюю уютность комнат и убранство.

Кто мудр? Тот, кто от всех добрых поучается. Кто силен? Тот, кто себя победил. Кто достоин уважения? Тот, кто уважает других людей.

Слово подобно пчеле: оно имеет жало и мед. Молчание — ограда мудрости.

Праведники не нуждаются в памятниках; их дела составляют их памятники.



Больше люби того, кто указывает тебе твои ошибки, чем того, кто хвалит тебя.

Никто не поленится помянуть своих родителей, но помянуть надо и всех православных христиан, и не только в день <поминовения усопших>, а во всякое время, на всякой молитве. Сами там будем и будем нуждаться в молитве этой, как бедный в куске хлеба и чаше воды. Помни, что молитва об усопших и сильна общностью, тем, что идет от лица всей Церкви (*святитель Феофан Затворник*)¹.

Исповедь должна быть вполне чистосердечной. Радоваться тому, что духовник не спросил грехов, могут только люди, не имеющие никакого понятия о цели исповеди, ведь если грех утаен, не высказан на исповеди, то это значит, что он в вас остался.

Знамение благоискусного пред Богом заключается в том, что он старается скрывать те дарования и добродетели, которые он имеет (*преподобный Макарий Египетский*)².

При делании добрых дел надо смотреть не на труды и количество их, а на то, приятно ли это все Богу.

Все почти стыдятся людей больных и бедных — все презирают, обходят их, не обращая внимания на них. А Бог оставил сильных, мудрых и богатых мира — и избрал немощных, немудрых и бедных (*преподобный Симеон Новый Богослов*)³.

¹ Свт. Феофан Затворник. Мысли на каждый день года. М., 2006

² Добротолюбие. Т. 1. М., 2007.

³ Прп. Симеон Новый Богослов. Слова. Т. 1. М., 2002.



Не стыдись учиться божественному и спасительному у других.

Любящий тех, кто причиняет ему ущерб, и молящийся о них в короткое время достигает великого преуспеяния (*преподобный Симеон Новый Богослов*)¹.

Во время противоречия лучше ничего не отвечать.

Надо себе чаще говорить: от Кого ты отлучаешься и перед Кем ты предстоишь, чтобы утвердиться в богомыслии.

Себя укоряйте во всяком нетерпении (*святитель Феофан Затворник*)².

Ежели кто побранит вас, а вы со своей стороны с любовью отвечайте: «Согрешила, простите ради Бога»; и ежели вы не выучите сей азбуки, то нигде вы покойны не будете (*старец Феофан Новоезерский*)³.

Если тебя наставляют и делают выговоры, то ими дорожи, как драгоценным бисером.

Гордость — значит пренебрегаешь другими; тщеславие — когда думаешь о себе, что хорошо живешь; высокоумие — когда думаешь, что ты много знаешь. Думай о себе, что худо себя ведешь и худо живешь (*старец Феофан Новоезерский*)⁴.

¹ Добротолюбие. Т. 5. М., 2007.

² Свт. Феофан Затворник. Собрание писем. М., 2000.

³ Старческие советы некоторых отечественных подвижников благочестия XVIII–XIX вв. В 2-х ч. Ч. 1. Изд. отд. Моск. Патриархата, 1994.

⁴ Там же.



И доброе дело злым бывает, если к добру худое примешаем: к молитве — лень, к посещению храма Божиего — разговоры в нем, к посту — хвастовство или укорение, к благочестивому разговору — осуждение ближнего, к милостыне — желание прославиться через нее и т. д.

Должно нам исследовать, как время препровождено? С пользой для души или нет? Ибо иначе нельзя нам успеть в добродетели.

Обходитесь с ближними весело и любовно.

Всякая неприятность, <если она перенесена> с благодарением Богу, — на пользу душе.

Когда приходят к тебе с пустыми разговорами, надо или рукодельничать, или читать св. книгу, или читать Иисусову молитву, устремив ум свой и сердце горе.

Что такое внимание к себе? Внимать себе — это значит постоянно, неуклонно бодрствовать над собой, следить за движением своих мыслей и чувств и всему давать отчет: что плохо, то отвергать, изгонять, укорять себя, а на благоговейных, молитвенных, святых мыслях и чувствах останавливаться и в них пребывать.

Гневаться позволительно только на свои грехи, на свои дурные мысли и на самый свой гнев.

Наша обязанность — быть терпеливыми, смиренными, всем довольными. Наш подвиг — не хранить злобы в сердце своем, не произносить обидного слова, не осуждать.



Должно знать, что слишком частые и продолжительные посещения могут быть тягостны для больных.

Если ты поддаешься гневу кого-либо, то приучись молчать в нем несколько минут, творя Иисусову молитву, прежде нежели говорить и действовать в жару.

Не должно пересказывать бесполезных чужих разговоров.

Надобно избегать таких посетителей, которые суетные мирские и бесполезные разговоры приносят.

Когда посетишь какого христоролюбца, не медли долго в его дому.

Богатство только тогда хорошо, когда его употребляют на спасение души.

Необходимо приготовляться к молитве, чтобы она была душеспасительна. Если ты идешь на молитву в храм, то время, нужное для прохода, весьма удобно обратить на время приготовления к церковной молитве.

Кто стремится к бесстрастию и к Богу, тот считает потерянным всякий день, в который его никто не укорял (*преподобный Иоанн Лествичник*)¹.

Ищи случая, где только можно быть кому-нибудь полезным (*схиигумен Савва Псково-Печерский*).

¹ Прп. Иоанн Лествичник. Лествица. М., 2004.



Если кто тебя обидит, то не рассказывай никому, кроме старца, и будешь мирна (*преподобный Амвросий Оптинский*)¹.

Не позволяй другому исполнять дел, на тебе лежащих, чтобы и награда не была отнята от тебя и отдана другому (*святитель Василий Великий*)².

Если христианин будет держаться дома, то будет преуспевать в духовной жизни и в молитве, а если он будет ходить по домам и соседям, то потеряет мир душевный и будет никуда не годным.

Заметив, где нужна помощь, не жди просьбы, сам послужи, сколько можешь и чем можешь (*святитель Феофан Затворник*).

Ничто так не смущает и не оскорбляет, не губит и не печалит самого злейшего сатану, как прилежное чтение Псалтири.

Ко всем имей приятельское расположение, но не всех имей советниками (*преподобный Антоний Великий*)³.

Постарайся во всю жизнь иметь духовного отца, открывать ему всякие грехи и помыслы, пользоваться его советами, наставлениями и молитвами (*святитель Григорий Палама*)⁴.

¹ Душеполезные поучения Преподобных Оптинских Старцев. В 2-х тт. Козельск, 2007.

² Свт. Василий Великий. Творения. Т. 5. М., 1993.

³ Добротолюбие. Т. 1. М., 2007.

⁴ Добротолюбие. Т. 5. М., 2007.



Когда будут поносить и укорять, с молчанием отходите (*старец Феофан Новоезерский*)¹.

Когда тебя кто оскорбит, непременно надобно помолиться за этого человека: «Спаси, Господи, и помилуй (*имя*) и его святыми молитвами даждь ми смирение и терпение».

При людях мысленно повторяй: «Господи, помилуй». В этом да будет все твое внимание.

Кушанье всегда готовь с молитвой Иисусовой, все окропляй святой водой, помни, что никакая работа без молитвы не приемлется Господом.

Молись за опечаленных, скорбящих, страдающих, сострадая их горю, и получишь милость от Господа.

Много есть добрых чувств, но чувство нежества — есть основание. Так что коль скоро нет его — все не впрок. Заучите сие хорошенько (*святитель Феофан Затворник*)².

Следи за мыслями: здесь начало греха.

Следует удаляться от предмета соблазна. Чего не видит глаз, то не приходит на мысль, а чего нет в мысли, то не трогает воображение и не возбуждает страсти.

Когда человек живет в просторе, в изобилии и довольстве, тогда он растет в чрево свое и не возрастает духом, не приносит плодов добрых, а когда живет

¹ Старческие советы некоторых отечественных подвижников благочестия XVIII-XIX вв. В 2-х ч. Ч. 1. М., 1994.

² Свт. Феофан Затворник. Собрание писем. М., 2000.



в тесноте, в бедности, в болезни, в напастьях, скорбях, тогда он духовно возрастает, зреет и приносит добрые богатые плоды. Посему-то тесен путь любящих Бога *(святой Иоанн Кронштадтский)*.

Исходя из дома, соблюдай осторожно глаза, слух, сердце и чувства твои, сохраняя трезвение и молитву Иисусову.

При рассеянии ума советуется чтение Священного Писания.

Похвалы считать бесовским искушением и, слыша их, творить внутреннюю молитву *(старец Арсений Афонский)*.

При бесчувствии и охлаждении в любви вспоминай смерть и что будет после нее *(авва Дорофей)*¹.

Во время своей раздражительности старайся унижать себя.

Когда кто приходит и говорит вам, что у кого делается и прочее, то в это время, не внимая ему, творите молитву Иисусову, и ничего не останется у вас в памяти.

При рассеянии на молитве, чтобы собрать свои мысли и не давать им развлекаться, полезно и должно читать слова молитвы громко и вслушиваться с вниманием.

Надо скорбеть о том, что мы ежедневно Бога прогневаем, а каемся плохо.

¹ Авва Дорофей. Душеполезные поучения. М., 2000.



При обвинении себя будут упраздняться действия гордости, а при обвинении других умножится она и с ней — скорби.

Скудная пища оскорбляет плоть, но оживляет дух.

Будем почаще входить в себя, познавать все свои немощи.

От рассеяния мыслей советуется усерднее нудить себя, думать о смерти и об адских мучениях, и не поверхностно. Мысль о смерти, об аде надо поддерживать в себе, останавливать ум свой на ней и вникать в глубину ее.

Больше старайся не видеть и не слышать чужих грехов и немощей.

Из святых отцев каждый день прочитывай сколько-нибудь. Много не надо читать... Прочитавши что-нибудь, жуйте то, пока дойдет до сердца, и довольно *(святитель Феофан Затворник)*.

Не удерживайте у себя того, что имеется к утешению изнемогающих, нуждающихся и скорбящих, болящих *(святой Пимен Многоболезненный)*.

Надо следить за мыслями, где они, и направлять их к чему-либо божественному и к памяти смертной, а не к человеку любимому, чтобы не думать о нем и не скучать без него.

Не есть грех, когда бывает нужно предостеречь других, которые по неведению могут быть нередко в сообществе с худым человеком, почитая его добрым *(святитель Василий Великий)*.



Что такое талант? Думаю, что притча сказана в Евангелии о даре Божиим, чтобы всякий, какую бы благодать от Бога получить ни удостоился, приумножал ее, обращая в пользу многих.

Надобно не только удаляться греха и скорбеть о согрешающих, но уклоняться и от самих грешников.

Надобно ли ходить на посещение тех, которые просят о сем? Посещать ради родства или дружбы кого-либо без доброй цели или полезного дела чуждо христианского благоразумия. Вообще посетитель должен быть благоразумным слушателем и мудрым на ответы, принося душевную пользу своим посещением (*святитель Василий Великий*)¹.

Не должно без осторожности доверяться всякому и перед всяким себя обнаруживать, ибо и Спаситель не всякому вверялся. Поэтому нужно с осторожностью вступать в беседу с посторонними (*святитель Василий Великий*)².

Когда вы делаете добро, всегда вызывайте на память злые <свои> дела для того, чтобы душа, взирая на свою виновность, никогда неосторожно не услаждалась (*святитель Григорий Двоеслов*)³.

Делайте для больного, старого, но не желайте награды, платы за свои труды и помощь.

При занятии словом Божиим укоряй себя, что не исполняешь того, что читаешь.

¹ Свт. Василий Великий. Творения. Т. 5. М., 1993.

² Свт. Василий Великий. Творения. Т. 2. СПб., 1911.

³ Свт. Григорий Двоеслов. Избранные творения // Библиотека отцов и учителей Церкви. М., 1999.



Самый гнев должен иметь основание в любви, а не в жестокости (*святитель Григорий Двоеслов*)¹.

При исправлении ближнего не должно иметь ни раздражения, ни потворства.

Когда сядешь за стол кушать, выбирай похуже, оставляя вкусное.

Не всякое слово одобряй и не со всяким соглашайся. Избегай спора: в споре нет смирения. Скажи: «Ты сам знаешь, что говоришь».

Мысли скорбные в особенности отгоняются благодарением Богу.

Ничем иным не можем мы столь полезно научить, как распространением слова Божия. Случалось, что иные, прочитав душеполезное наставление или книгу, совершенно изменяли свою греховную жизнь... Например, зная это, старец о. Адриан Югский благословлял своих духовных детей переписывать жития святых, наставления и проч. для раздачи верующим.

В день суда потребуются от нас отчет не только в праздном слове, но также и в праздном и напрасном слышании (*преподобный Нил Синайский*)².

Беседа с людьми мирскими отлучает мысль от Бога, поэтому и не разговаривай с ними, а от разговаривающих уклоняйся (*преподобный Нил Синайский*)³.

¹ Свт. Григорий Двоеслов. Избранные творения // Библиотека отцов и учителей Церкви. М., 1999.

² Добротолубие. Т. 2. М., 2007.

³ Там же.



Если желаешь спастись, то куда ни придешь, не начинай говорить, пока тебя не спросят¹.

Пока мы еще зелены и не приобрели зрелого грозда, <т. е. не достигли духовной жизни и рассуждения, да> не пожелаем давать советы и учить других, чтобы не сделаться нам игрушкой демонов (*преподобный Нил Синайский*).

Истинный человеколюбец тот, кто страдает при виде чужого горя и старается помочь.

Надлежит тебе принуждать себя любить мысленно и ненавистных тебе людей (*преподобный Нил Синайский*)².

Навык или добродетели, или порока движет нас к тому, чтобы мыслить, говорить и делать: или доброе, или худое (*авва Фалассий*)³.

Удаляйся всякого знакомства и разговоров с такими людьми, от которых получаешь не душевную пользу, а разорение.

Господу угодна молитва за обидающих нас, а потому нужно за них молиться.

Должно помогать, чем и как можем.

Уныние служит началом всякому злу (*преподобные Варсонофий и Иоанн*)⁴.

¹ Древний Патерик. М., 1997.

² Прп. Нил Синайский // Творения преподобного отца нашего Нила, подвижника Синайского. М., 1858

³ Добротолюбие. Т. 3. М., 2007.

⁴ Прп. Варсонофий и Иоанн. Руководство к духовной жизни в ответах на вопросы учеников. М., 2007.



Чем более негодуют, тем более угождай.

Детям деньги или богатство надобно оставлять с рассмотрением, ибо многих оно погубило душевно и телесно, многих свело в раннюю могилу.

Кто сердит, тот сам себе вредит.

Когда заметите в себе невольное чувство неприязни к кому-то, старайтесь победить это греховное чувство молитвой за него (*преподобный Амвросий Оптинский*).

В обращении с людьми не должно показывать себя унылым (*преподобный Феодор Санаксарский*)¹.

Одно посещение храма не спасет нас, если сердце не очистим от страстей.

При соблазнах напоминай себе почаще смерть, Страшный Суд и муку вечную.

Добродетель особенно требует, чтобы услуживали ей ежедневно, в ней упражнялись (*преподобный Исидор Пелусиот*)².

Ешь умеренно и спи на жестком, и спать будешь немного.

Не будем даже иметь ни одной худой мысли — когда бы то ни было.

¹ Прп. Феодор Санаксарский. Краткие поучения. Темников: Санаксарский мон-рь, 2004.

² Прп. Исидор Пелусиот. Письма. М., 2000.



Будем, как мертвые по отношению к людям, замечая лишь собственные наши грехи и не позволяя себе вовсе рассуждать, что такой-то добр, а другой зол.

С уважением произноси имя Божие и слово «Бог» в молитвах и разговорах.

И обогреть озябшего ведь тоже есть милостыня.

Господь не требует труда через силу. Надорвешься, и никуда не будешь гож.

Надобно избирать образ жизни более полезный для спасения.

Замечание в гневе бесполезно.

Для победы над искушениями нужно внутреннее делание.

Ласковое обхождение с людьми угодно Богу.

В принятии пищи не должно искать удовольствия.

Не попускай мечтать помыслу, ибо где мечтание, там близко страсти и бесы.

Размышляя о страданиях Иисуса Христа — отгоняешь бесов.

Самоосуждение сохраняет человека чистым от гнева.

Какая выгода рыболову от сетей, если ими он ничего не добудет? Так и христианину нет никакой пользы от всех внешних трудов его (поста, бде-



ния, поклонов и т. п.), если через них он не сумеет достигнуть внутренней доброты (*св. Иоанн Кронштадтский*).

Свободное время надо употреблять на дела духовные.

Великая добродетель есть доброжелательство, которое при благополучии радуется, а при печали печалится.

Опасайтесь, дети мои, завистливых.

Духовное (божественные книги, назидательные выписки, прибитые к стене, иконы, священные картины, фотографии монастырей и старцев), пребывая в комнате христианина, наполняет его всеми благами (*старец Григорий Афонский*).

Принимаящий участие в беседах людских не может остаться чистым от осуждения¹.

Любовь есть размышление о Боге с непрестанным благодарением, благодарению же радуется Бог (*авва Исаия*)².

Начало спасения — познание самого себя, т. е. своих немощей, недостатков, грехов, осуждение себя в них с сокрушением и молением Бога о помощи победить их.

Старайся всегда пропустить смутительные, пустые речи других без внимания, будь как бы глухой и немой.

¹ Древний патерик. М., 1997.

² Там же.



Материя одежд твоих не должна быть дорога.

Наполненный пищей желудок наводит леность и сон.

Желающий быть благочестивым должен удаляться мирского шума (*преподобный Антоний Великий*).

Иногда можно перед сном избрать какое-либо место из Священного Писания и размышлять о нем, пока не заснешь.

Не забывайте писать утешительные письма тем, кто находится в болезни, скорби, унынии, в темнице.

Подарки, приносимые тебе, обращай в пользу спасения души своей <раздавай их, например, больным, детям>.

Надо нам очистить наши комнаты <от того>, что в них есть соблазнительного, а также от роскоши и от излишеств.

Отгоняй худые мысли упражнением в чтении святых книг.

Комната у нас не должна содержать в себе ничего возбуждающего желания покоя, тем более желания греховного.

Будем <как можно более> часто молить Господа, чтобы даровал нам плач о грехах: лучшее и превосходящее прочие дарование (*преподобный Исаак Сирин*)¹.

¹ Прп. Исаак Сирин. Азбука духовная. М., 1998.



Не надобно иметь общения с человеком, не обуздывающим своего языка, чтоб вместе с ним не отойти в муку.

Из любви к ближним не должно делать того, что требуют их прихоти, их незаконные страсти, их беспорядочные привычки.

На праздники, особенно на воскресные дни и прочие великие праздники, необходимо теплить лампаду (*старец Арсений Афонский*).

Чтоб не так были страшны мытарства, то нужно о сем чаще молиться Богу.

За восемьдесят — много: за сто лет жизни обещается царство бесконечное, блаженство вечное. Итак, чада, не предавайтесь унынию. Мы не найдем во всем мире ничего такого, что бы могло сравниться с обителями небесными (*святой Антоний Великий*).

В болезни должно находить утешение в чтении Священного Писания и житий святых.

Всячески диавол вооружается против чтения Священного Писания, старясь только как-нибудь отклонить человека от чтения или слушания его. Пусть даже мы сами не понимаем иногда духовных речей святых Пророков, Апостолов и святых отцев, вещавших нам слова Божия, но понимают и трепещут их демоны, которые отбегают от человека, как это ясно видим мы на Сауле.

Хранить чувство от греха — это значит не смотреть с пристрастием на чужую красоту, на чужие наряды, бо-



гатые доходы, богатые убранства домов, на чужие сокровища и богатства, ибо все сие — прах и прахом пройдет и чистоту души губит (*святый Иоанн Кронштадтский*)¹.

Когда ты говоришь, слова твои должны быть лучше, ценнее молчания.

Делать добро и требовать награды — значит уничтожать действие и силу добра.

Когда ты хочешь показать твоему собеседнику в разговоре какую-нибудь истину, то самое главное при этом не раздражаться и не сказать ни одного недоброго или обидного слова.

Если вы узнали о слабостях ближнего, не сообщайте о них никому, помните: худое не назидает.

Не напоминай покаявшемуся про его прежние прегрешения.

Если кто вас опечалил или оскорбил, остерегайтесь возражать, пока вы встревожены, а если необходимо оправдание, то прежде всего успокойте свое душевное волнение.

Должно иметь душой и сердцем непрестанную скорбь о грехах, <без уныния, однако же, и отчаяния>, частые слезы и воздыхания.

Всякая скорбь, всякая теснота и труд посылаются нам, чтоб усилить жизнь нашего духа (*преподобный Феодор Студит*)².

¹ Св. прав. Иоанн Кронштадтский. Христианская философия. М.: Эксмо, 2004.

² Добротолюбие. Т. 4. М., 2007.



Святой Игнатий Богоносец просит верующих избегать притворных христиан.

Чай и кофе принадлежат тоже к пьянству, если неблагоприятно и в излишестве их употреблять (*святый Иоанн Кронштадтский*)¹.

Молитвы утренние, на сон грядущим, Псалтирь и особенно Святое Евангелие необходимо читать медлительно, неспешно, чтобы ум имел время и возможность вкушать сладость слов, сокровенную в их смысле и уразумении.

Никогда мы не должны брать худой пример, хотя бы видели его и у святых людей.

Воображай себя чаще: то на одре смертном, то во гробе, то в могиле — и ты не воскичишься, не вознесешься, не рассеешься, не разленишься. Память смертная есть врачевство от всех болезней душевных.

Не только дружба с злыми, но и развращенные грязные книги, картины, песни и речи страшно вредят человеку.

Великое дело — гостеприимство и в особенности по отношению к служителям Божиим.

Должно укорять себя и в назидательной беседе, чтобы не впасть в самохвальство и высокоумие («Господи, не осуди меня, говорившего сие»).

¹ Св. прав. Иоанн Кронштадтский. Мысли христианина о покаянии и причащении. М., 1997.



Сколько сейчас детей умирает в больницах некрещеными! Их можно было бы всех окрестить, и они бы наслаждались вечную блаженную жизнь. Не знают несчастные родители, что Святая Церковь разрешает в нужде, в смертной опасности, <если не может никто из церковных совершить крещение>, и самим родителям крестить — матери или отцу. Если мало воды и нет купели, то окропить, <а если воды достаточно, то лучше окунуть>, младенца три раза со словами: «Крещается раб(а) Божий(я) (*имярек*) во имя Отца. Аминь. И Сына. Аминь. И Святого Духа. Аминь. И ныне, и присно, и во веки веков. Аминь».

Должно укорять себя при всяком добром деле: «Не знаю, угодно ли оно Богу?» (*преподобные Варсонофий и Иоанн*)¹

Кто осуждает себя, того не осудит Бог.

Прежде всего мы должны славословить и благодарить Единую Троицу (*преподобные Варсонофий и Иоанн*).

Призывание имени Божия убивает все страсти (*преподобные Варсонофий и Иоанн*)².

Собеседование бесполезное должно пресекать как можно скорее (*преподобные Варсонофий и Иоанн*)³.

Мы не должны возбранять себе приступать к Святым Тайнам из <того только> сознания, что мы грешники (*преподобные Варсонофий и Иоанн*)⁴.

¹ Преподобные Варсонофий и Иоанн. Руководство к духовной жизни. М., 2007.

² Там же.

³ Там же.

⁴ Там же.



Получая похвалу, полезнее молчать.

Открывать отцам должно мысли прежде более важные, а не наоборот. <А на исповеди подобным же образом — грехи духовным отцам>.

О ночном плотском мечтании тоже надобно исповедать духовнику.

Проси прощения, соображаясь с согрешением, как скоро видишь, что согрешение твое велико — поклонись, а когда оно не велико, скажи устами, с чувством сердечного раскаяния: «Прости, брат» (*преподобные Варсонофий и Иоанн*)¹.

Лучше быть согрешающим и кающимся, чем исправляющимся и возносящимся.

Милость есть молитва за ближних, не только за сродников и родных, но и за чужих, не только за благодетелей, но и за врагов, не только за верующих, но и за неверующих, особенно же за бедствующих и страждущих.

Совесть — это наш Ангел Хранитель: чем мы внимательнее к внушениям ее, тем она спасительнее для нас.

Святые чувства сокрушения и болезнования сердечного о грехах даром не приходят; надо потрудиться, поискать эту драгоценность, почаще уединяться в свою комнату и там перед ликом Распятого и Пречистой Его Матери, помяная грехи свои, понуждать себя к покаянию и сокрушению сердечному.

¹ Авва Дорофей. Душеполезные поучения. М., 2000.



Для прогнания вражеского страхования и тоски спасительно читать вслух псалмы Давидовы, ибо они прогоняют демонов. Еще спасительнее от напасти бесовской чтение Святого Евангелия.

Особенно надо помогать погорельцам.

В минуту тяжких скорбей взирайте на распятие Господне (*преподобный Варсонофий Великий*).

При всяком богоугодном деле бывает по действию врага искушение; а чем дело более спасительно, тем сильнее устремляется враг на человека, дабы разрушить доброе дело.

Приобретается страх Божий усердной к Богу молитвой и частыми размышлениями о разлучении души с телом и о будущей участи, неминуемой для каждого из живущих на земле.

Худая мысль — предложение греха.

Через самоосуждение душа смиряется.

Обязанность иметь мир с ближними не требует того, чтобы мы соглашались с их злыми мыслями, намерениями и действиями. Такое согласие было бы великим грехом; напротив, не соглашаться с злыми мыслями и намерениями порочных людей есть непрременный долг христианина.

Когда кем-либо смущаешься, то всегда старайся обратить внимание на хорошую сторону человека и положи хотя три поклона за него пред Господом. Если и после этого сердце все болит и не смиряется, то насильно принуждай себя смириться.



Украшение тела мягкими, разноцветными и красивыми одеждами, головы драгоценными покрывалами, ног ценною обувью, частые купания и бани, мягкие ковры, дорогая мебель, пышные постели и разнеживание на них... Наслаждающиеся покоем здесь — услышат: *Прияте благая ваша в животе вашем* (Лк. 16: 25).

Покой телесный и насыщение чрева рожают все страсти (*преподобные Варсонофий и Иоанн*)¹.

Смех отгоняется памятованием о Боге и Страшном Суде и наказанием себя поклонами (*преподобные Варсонофий и Иоанн*)².

Должно осуждать себя, когда услаждаешься в сердце удобствами кельи или телесным покоем.

Наряды оскорбляют Бога. Украшение тела — диавольское изобретение.

Сонливый человек — то же, что растение в тени: вял, уныл, бледен, недеятелен.

Если перебиваешь разговор, то это <не что иное, как> дело дерзости (*преподобный Амвросий Оптинский*).

На себя больше смотри и, читая св. книги, к себе применяй и себя исправляй, а не других. А то будешь и много знать, да будешь, пожалуй, хуже всех (*преподобный Амвросий Оптинский*).

¹ Прпп. Варсонофий и Иоанн. Руководство к духовной жизни. М., 2007.

² Там же.



Иные из верующих стоят в храме неблагоговейно, рассеянно, без всякой сосредоточенности, без всякой подготовки себя дома посредством размышления и воздержания, ибо многие успевают пред обедней напиться, а иногда и наестся (*святой Иоанн Кронштадтский*)¹.

Почитание себя мертвым, похороненным уже на кладбище развивает дух сокрушения и умиления (*святитель Феофан Затворник*)².

Если хочешь не согрешить языком, старайся в разговорах отвечать только на вопросы (*святитель Феофан Затворник*).

Начало любви — оказание другому чести и доброе о другом мнение (*авва Евагрий*)³.

После Бога больше всех надо любить православных священников, очищающих нас Святыми Таинствами и молящихся о нас.

Вера с любовью — вера христианская, а вера без любви — вера демонская (*митрополит Филарет Московский*).

Когда идешь по дороге, не смотри туда и сюда, но молись Богу в сердце своем (*авва Исаия*)⁴.

¹ Св. прав. Иоанн Кронштадтский. Моя жизнь во Христе. Минск, 2005.

² Свт. Феофан Затворник. Внутренняя жизнь. Избранные поучения. М.: Лепта, 2006.

³ Добротолюбие. Т. 1. М., 2007.

⁴ Добротолюбие. Т. 1. М., 2007.



Имей всегда пред очами грехи свои (*преподобный Ефрем Сирин*)¹.

Кто скажет тебе оскорбительное слово, попроси у него прощения, чтобы не родилось в сердце твоём чувство обиды.

Если кем напрасно укорен будешь в каком-либо деле, скажи: «Прости меня», — ибо в этом преуспевание.

Если услышишь, что кто-нибудь сказал про тебя слово недоброе, то, когда встретишься с ним где-либо, яви к нему лицо свое радостно-радушным и не скажи ему, что ты слышал: «Зачем ты сказал это?» — Ибо кто помнит зло, тот законопреступен (*авва Исаия*)².

Когда вспомнишь о ком, сделавшем тебе зло, встань и помолись Богу от всего сердца своего, чтобы Он простил ему, — и мысль отмщения отойдет от тебя (*авва Исаия*)³.

Если кто поносить будет тебя, не говори ничего против ему, пока не замолчит; если же найдешь себя виновным в чем, проси прощения (*авва Исаия*)⁴.

Вот что требует Бог от человека: чтобы всякое дело (доброе), делаемое им, делал он втайне (*авва Исаия*)⁵.

У вас один бесенок, а против них <священников> — много. Отцы поставлены на высокое служение.

¹ Прп. Ефрем Сирин. Творения. Т. 2. М., 1993.

² Добротолюбие. Т. 1. М., 2007.

³ Там же.

⁴ Там же.

⁵ Там же.



Их мирское — отложите в сторону (*схимонахиня Варвара (Голубева)*).

Если зайдет у вас речь о каком-либо слове Писания (как его понимаешь), то уступи брату, пусть будет по его пониманию. Ибо слово, которое более всякого искать должно, есть сие: смирать себя перед братом своим (*авва Исаия*)¹.

Остерегайся в чем-либо противиться брату, чтоб не оскорбить его (*авва Исаия*)².

Если бы ты увидел какую погрешность у брата, то не носи ее в памяти, чтобы не сказать про это кому, ибо в этом — смерть души твоей (*авва Исаия*)³.

Если кто наговорит пред тобою на брата своего и уничтожит его, не соглашайся (*авва Исаия*)⁴.

Несохранение (блуждание) глаз в городе оскверняет душу.

Если, дав кому что взаймы, простишь ему, то богоугодное твое дело будет записано Ангелом.

Когда кто обвинит тебя по какому-либо делу и ты смолчишь, это угодно Господу (*авва Исаия*)⁵.

Если, совершая молитву, думаешь, что она не угодна Господу из-за твоей греховности, то она <будет> приятна Ему (*авва Исаия*)⁶.

¹ Добротолюбие. Т. 1. М., 2007.

² Там же.

³ Там же.

⁴ Там же.

⁵ Там же.

⁶ Там же.



Если кто и много делает добрых дел, но увидев кого-либо во грехе, уничтожит его, напрасно все делание его (*авва Исаия*)¹.

Надлежит мирным держать сердце свое со врагами своими и не позволять горькому слову выйти из уст своих, чтобы сказать его им и укорить их даже перед друзьями своими (*авва Исаия*)².

Не желай слышать о враге твоём, впадшем в беду, чтобы не согрешить тебе в сердце своем.

Если мысль твоя сокрушает тебя за то, что брат твой скорбит на тебя, то не презирай мысли, но поди поклонись брату с умоляющим голосом.

Если станет одолевать тебя гордость, то вспомни, что она губит весь труд твой, и успокойся (*авва Исаия*)³.

Когда услышишь, что кем-либо учинено тебе некое зло, противопоставь ему доброе желание не оглашать, предав его в уста всех, но вспомни грехи свои и скажи себе: «Это случилось за грехи мои».

Переносить всякие неприятности есть кротость.

Ничего другого не желает Бог от человека, как <того>, чтоб он смирял себя пред ближним во всем, молился о подавании ему помощи (*авва Исаия*)⁴.

¹ Добротолюбие. Т. 1. М., 2007.

² Там же.

³ Там же.

⁴ Там же.



Неверование, что угоден Богу труд твой, уготовляет помощь Божию на охранение тебя (*авва Исаия*)¹.

Будь всегда печален, но когда придут к тебе братия, развеселись с ними (*авва Исаия*)².

Радостно встречай приходящего к тебе и приветствуй его, чтоб иначе свидание ваше не было вам обоим во вред (*авва Исаия*)³.

Первое всего бесы пытаются внушить злые и осудительные мысли.

Если кто сам оклеветает ближнего, пусть спешит смирить себя перед Господом и испросит прощения у ближнего своего, да пощадит его Господь.

Через пребывание во всяком смирении и терпении проходят от человека страсти.

Любящий молчание пребывает близ Бога (*преподобный Антоний Великий*)⁴.

Почаству преклоняй колена и не ленись этого делать, чтобы не умереть злой смертью (*преподобный Антоний Великий*)⁵.

Больше того, сколько тебе нужно, не сберегай ничего (*преподобный Антоний Великий*)⁶.

¹ Добротолюбие. Т. 1. М., 2007

² Там же.

³ Там же.

⁴ Добротолюбие избранное для мирян. М.: Сретенский монастырь, 2001.

⁵ Добротолюбие. Т. 1. М., 2007.

⁶ Там же.



Не будь непослушен на доброе, иначе будешь орудием <зла> и сосудом всех зол и неправд (*преподобный Антоний Великий*)¹.

Не будь упрям и не настаивай на своем слове, чтобы не вошло в тебя зло (злость, серчание) (*преподобный Антоний Великий*)².

Не бери пример с того, кто слабее тебя, но с того, кто совершеннее тебя (*преподобный Антоний Великий*)³.

Не позволяй кому-либо говорить тебе похвалы (*преподобный Антоний Великий*)⁴.

Не бойся поношения от людей⁵.

О добром деле, которое ты намерен сделать, не говори никому наперед, но сначала сделай его (*преподобный Антоний Великий*).

Нет большего нечестия, как причинить кому-либо скорбь и возноситься над другими (*преподобный Антоний Великий*).

Любостяжание есть не только, чтобы иметь многое (богатство, одежду, деньги и т.п.), но иметь что-ли-

¹ Там же.

² Там же.

³ Там же.

⁴ Ответы святых отцов Церкви на вопросы мирян. Как относиться к похвалам за сделанный труд, когда по всеобщему признанию труд этот похвал достоин? Новосибирск, 1997.

⁵ См. *Не бойтесь поношения от людей и злословия их не страшитесь* (Ис. 51: 7).



бо по пристрастию или без нужды, или сверх потребности (*преподобный Петр Дамаскин*)¹.

Без внимания и бдительности ума невозможно нам спастись и избавиться от диавола. Лучшее средство быть внимательным и бдительным — это постоянная Иисусова молитва, ежедневное рассматривание своей совести и избежание житейских забот (*преподобный Петр Дамаскин*)².

Господь более смотрит на расположение и произволение души, чем на телесные труды (*преподобный Симеон Новый Богослов*)³.

Совершаемое без понуждения себя не есть дело, но скорее дар (*преподобный Исаак Сирин*)⁴.

Способ борьбы: заметив худую мысль или страсть (например — раздражительность), возбудить в себе гнев, серчание, не соглашаться с ней и прогонять именем Господа Иисуса Христа.

При мыслях осуждения других переходить на осуждение и укорение себя и воспоминания грехов своих.

Без умного делания хотя и достигается преуспеяние, но очень медленно и с трудом (*старец Паисий Афонский*)⁵.

¹ Добротолюбие. Т. 5. М., 2007.

² Там же.

³ Прп. Симеон Новый Богослов. Слова. М., 2002.

⁴ Добротолюбие. Т. 5. М., 2007.

⁵ Умное делание. О молитве Иисусовой. Сборник поучений Святых Отцов и опытных ее делателей. М., 2008.



Когда настанет страшная брань от духа уныния, тогда надо крепко оградить себя от духа неблагодарности, опасаясь, чтобы не впасть в хуление; ибо враг во время уныния усиливается сразить душу этим оружием, т.е. оружием хулы и неблагодарности. Человек в унынии исполняется сомнением, страхом и отчаянием... В молитве полезно повергаться лицом на землю¹.

Преподобный Павел (из Латры, память 15 декабря), провидя будущие мучения грешников, постоянно рыдал, омочая лицо свое слезами. А мы что думаем, живя в небрежении?

Без евангельского учения жизнь — что пища без соли, она неизбежно должна портиться, разлагаться².

Все зависит от навыка: если послабили себе, то получим худой навык, который будет властвовать над нами, как жестокий господин над рабами. Если понудим себя, то получим добрый навык, который будет действовать в нас, как благотворное природное свойство (*святитель Игнатий (Брянчанинов)*).

Вопрос: Следует ли верить сну? **Ответ:** Если не следует верить никаким видениям, то тем более снам. Только те сны спасительны, которые ведут к покаянию, если же они ведут к отчаянию, то они не от Бога.

Есть и такая <высота христианского совершенства>, когда тот, которого обижают, считает себя самого виновным и скорбит о смущении своего обидчика. Да введет нас Бог в такое устройство!

¹ Прп. Нил Сорский. Против духа уныния // О восьми главных страстях и победе над ними. М.: Благо, 2004.

² Свящ. Г. Петров. Евангелие как основа жизни. М.: Прав. братство Св. Ап. Иоанна Богослова, 1997.



Ты подумал, что хорошо сделал, хорошо сказал, — вот уже и прелесть. Размечтался о своих дарованиях, способностях — опять прелесть, принял похвалу, усладился ей — и это прелесть (*епископ Арсений Чудовский*).

Вопрос: Что такое подвиг? *Ответ:* Слово «подвиг» имеет слишком обширное применение. Его понимают как труд, заботу, терпение, страдание и проч. Всякий в большей или меньшей степени причастен подвигу, ибо трудится, терпит скорби, борется, страдает и т.п. Если такие переживания совершаются ради угождения Богу и своего спасения, то называются подвигами благочестия. Например, молитва — разве не подвиг? Святые отцы называют ее самым трудным подвигом. Для внимательной молитвы мы встречаем множество препятствий, преодолеть которые требуется труд, борьба, усилие, терпение. Кроме молитвы, у каждого могут быть и другие подвиги. Ты что-либо доброе сделал ради Бога и вот подвиг. Явилась мысль, понуждающая совершить грех, <а> ты устоял против искушения — значит, совершил подвиг. Благодушно перенес оскорбление или сам кого-либо оскорбил и попросил прощения? Опять подвиг. Ибо все это бывает не без борьбы, скорбей и терпения... Наступило время молитвы, надо идти в церковь, <а> не хочется: принудь себя — вот и подвиг! Долго поют, тяжело кажется стоять, духота, жарко (а зимой — холодно): выдержи себя до конца службы — вот и подвиг. Скучен пост и постные дни среда и пяток, неприятна простая пища: потерпи — вот и подвиг. Слышишь осуждения, пересуды, смех, пустые разговоры: уклонись или, по крайней мере, замолчи — вот и подвиг. Похотливая плоть требует непозволенных удовольствий, излишних нарядов: откажи ей — вот и подвиг. Вызывает тебя мир на весе-



лости, зрелище, на игру, пляски, и знаешь, что там не избежишь соблазна и греха: останься в своем доме при своих занятиях — вот и подвиг. Надо заняться чтением Слова Божия, <а> не хочется: заставь себя — вот и подвиг. Имеешь врагов: прости их, мало этого — молись за них и сделай, если можешь, им доброе — вот и чрезвычайный подвиг! И истинно благочестивые люди подвиги свои скрывают.

Даровать милостыню надо с любовью, с лаской, с веселым, радостным лицом.

Не говори: «Сам знаю, сам умею делать», — иначе пропадет твой труд (*преподобный Антоний Великий*).

Если брат твой ошибется и ты засмеешься и поспешишь поправить его, помни — <таким образом> ты осуждаешь его.

Кто хочет угодить Богу, тот должен удаляться от земных развлечений, от любви к мирским связям и от греховных привычек (*преподобный Макарий Великий*)¹.

Если бесполезное что посмотреть захочется, то надо удержаться и помолиться Господу Богу, чтобы победить эту мысль (*старец Феофан Новоезерский*).

Мы должны признавать за собой, что ничего не имеем — никакого духовного богатства, а видеть только свои недостатки.

¹ Добротолюбие. Т. 1. М., 2007.



Рассмеяться случится, тотчас скажи: «Согрешила, Господи, прости!» Случится солгать: «Господи, прости мое согрешение!»¹

Когда приходят дурные и плотские мысли, скажи себе: «Что ты мыслишь? За эти мысли приготовлен огонь вечный, червь неусыпающий, ужас!» — И как только сие проговоришь, потом и помолись.

Советую вам во время скорби почаще себе говорить: «Вскую прискорбна еси, душа моя, и вскую смущаеша мя? Уповай на Бога, яко исповеся Ему, спасение лица моего и Бог мой».

Нет любви? — Делай дела любви. Если знаешь, что сестре хочется, — отдай; если случится в чем прекословие — уступи; если она разгорячится — перемолчи и себя обвини и прощения попроси. А более всего — молись за нее: «Спаси ее, Господи, и святыми ее молитвами помилуй меня, грешную» (*старец Зосима Верховский*)².

Всякие пороки злы есть и душевредны, но более люто и губительно есть самооправдание и любовь к спорам; посему диавол и понуждает противоречить в самооправдание, ибо знает, что если перетерпят и не будут оправдываться, то от Бога будут оправданы (*старец Феофан Новоезерский*).

Многое испытав в жизни, я не нашел ничего лучше для мира и спокойствия души моей, как умеренное

¹ Свящ. Константин Островский. Жизнь равна вечности. М., 2001.

² Старец Зосима Верховский. Жизнь и подвиги. Изречения и извлечения из его сочинений. В 2-х ч. Ч. 2. М., 1994.



принятие пищи, пребывание на одном месте и прилежное занятие Божиим словом.

Если есть у кого что лишнее, то надо отдавать нищим, и тогда получите великую духовную радость. Где бы вы ни жили, не имейте привязанности ни к чему земному, в особенности, не копите деньги: через это будете мирны и покойны духом.

Сознание своей бедности в добрых делах служит побуждением к жизни богоугодной, соделывает всякого наследником блаженства (*преподобный Зосима Верховский*)¹.

Делаете ли вы какое дело или бываете без дела, дома ли находитесь или идете куда, сидите или лежите — всегда осуждайте себя; как можно чаще напоминайте себе: «Все люди лучше меня живут, а я один живу хуже скотины». Будьте готовы перед всяким человеком смириться.

О молитвенном чтении акафистов заботьтесь, делайте себе понуждение во всякий день прочитывать хотя по одному акафисту.

Не отказывайте во всякое время послужить кому бы то ни было, не жалеете ни силы, ни здоровья, ни покой; благотвори чем можешь, со всеми обходишься радужно (*старец Агапит Нило-Столобенский*).

В минуту же отчаяния знайте, что не Господь оставляет вас, а вы Господа! (*старец Агапит Нило-Столобенский*)

¹ Старец Зосима Верховский. Жизнь и подвиги. Изречения и извлечения из его сочинений. В 2-х ч. Ч. 2. М., 1994.



Прежде, нежели что скажете или сделаете, рассудите, не оскорбит ли ваше слово либо дело Бога или ближнего.

Ежечасное самоиспытание ежедневно просвещает душу (*преподобный Иоанн Лествичник*)¹.

Уважение оказывайте всякому и имейте мир со всеми.

От диавола есть все, что делается с обидой ближнего.

Одна перемена лица может оскорбить ближнего.

Кто ненавидит огорчающих, тот ненавидит кротость (*авва Дорофей*)².

Берегитесь осуждать или осмеивать в ближнем как телесные, так и душевные недостатки.

О молитве

Молитва есть моление, заключающее в себе или прошение, или благодарение, или хваление (*преподобный Исаак Сирий*)³.

На молитву должно вставать от сна поспешно, как на пожар (*преподобный Антоний Оптинский*)⁴.

Перед молитвой надо немного подумать о себе и о Боге. Кто мы и кто Тот, с Кем хотим беседовать.

¹ Прп. Иоанн Лествичник. Лествица. М., 2004.

² Авва Дорофей. Душеполезные поучения. М., 2000.

³ Прп. Исаак Сирий. Слова подвижнические. М., 2008.

⁴ Оптинский патерик. Саратов, 2006.



Подобает стоять в струнку, не распуская лениво и беспечно членов и держа все их в некотором напряжении (*святитель Феофан Затворник*).

В молитве не гонись за количеством, а за качеством (*святой Иоанн Кронштадтский*).

В час молитвы нельзя останавливаться даже на добрых мыслях (*преподобный Силуан Афонский*)¹.

Молясь о всем, не забывай молиться и о молитве (*преподобный Никодим Святогорец*)².

Молитвой испрашивается смирение, терпение и всякое благо (*преподобный Силуан Афонский*)³.

Перед началом молитвословия вашего и после него сами своей молитвой молитесь и в промежутки читаемых молитв вставляйте свою молитву (*святитель Феофан Затворник*).

Когда находишься один, молись несколько вслух, чтобы слышать самого себя: это способствует вниманию (*святитель Игнатий (Брянчанинов)*)⁴.

Плод молитвы и чтения святых книг есть слезы, покаянное сокрушение <о грехах> и смиренномудрие, а кто не приобретает этих плодов — не по Богу делание его (*преподобный Симеон Новый Богослов*).

¹ Архим. Софроний (Сахаров). Преподобный Силуан Афонский. Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 2005.

² Прп. Никодим Святогорец. Невидимая брань. М., 2008.

³ Архим. Софроний (Сахаров). Преподобный Силуан Афонский. Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 2005.

⁴ Свт. Игнатий (Брянчанинов). Собрание писем. М., 2009.



В молитве много препятствий: сон, уныние, отяжеление тела, кружение мыслей, нетерпение, ослабление, восстание бесов (*преподобный Ефрем Сирин*)¹.

Не нужно рассказывать другим о своем молитвенном правиле (*иеросхимонах Парфений Киевский*).

Во время молитвы не заводи посторонней беседы (*преподобный Ефрем Сирин*)².

При призывании имени Божия враг старается выкрасть из молитвы внимание, оставляя у молящегося один набор слов³.

В молитве должно приводить на память все грехи свои и последний суд (*святая Варсонофий Великий*).

Хорошо располагаться к молитве богомыслием.

Ничто столько не оскорбляет Господа, как то, когда молимся кое-как. Лучше не все положенные молитвы прочитывай, но со страхом Божиим, благоговением, чем все, но кое-как (*святитель Феофан Затворник*).

На молитве всякий покой телу — ущерб душе.

От рассеянности в молитве отучайся: читай пореже, не спеша, а что прочтешь рассеянно, повтори опять,

¹ Прп. Ефрем Сирин // Журнал Московской Патриархии. М., 1983. № 1.

² Там же.

³ Прот. Иоанн Журавский. О внутреннем христианстве. Тайна Царствия Божия, или Забытый путь опытного Богопознания. СПб., 1994.



и лень сама себя этим накажет (*святитель Игнатий (Брянчанинов)*).

Считайте молитву первым в жизни своей делом (*святитель Феофан Затворник*).

Молитва, только языком совершаемая, без мысли и чувства, прогневляет Бога (*преподобный Симеон Новый Богослов*).

Враг спасения отклоняет нас от молитвы, представляя нам массу неотложных дел, чтобы молитвенник совершил молитву или спешно, или без внимания, или сокращая молитвы, или, наконец, совсем оставил свое молитвенное правило. Так же он делает вечером, на вечернем правиле: то клонит в усталость, то в сон.

При нечувствии лучше молиться краткими молитвами.

Без покаянных чувств, скорби о грехах — молитва не в молитву.

Поклонами начинай молитву, но не более десяти; поклонами надо подогревать сердце на молитве, когда оно станет холодеть. Лишь только поклонись, и дух согревается для молитвы.

Утренние молитвы надо читать и в это время ничего не делать.

Если ты в молитве какими словами уладился — повторяй оные, ибо Ангел Хранитель твой молится с тобой.

Если кто во время молитвы зеваet — тот Бога прогневляет. Советую вам в молитвах своих упоминать



тех людей, которые кажутся вам враждебными (*архимандрит Феофан Новоезерский*).

Когда на молитве увлекаешься развлечением о каком-либо предмете, то, ощутив это, вздохни ко Господу и с жаром углуби свое внимание в молитве.

Что домашнее свое правило немного изменили — ничего. Можно и почаще переиначивать его (т. е. менять молитвы, каноны, акафисты), чтобы некой в нем новизной поддерживать в силе внимание и чувство (*святитель Феофан Затворник*)¹.

Новоначальным полезней для молитвословий читать акафисты и каноны, нежели псалтирь (*святитель Игнатий (Брянчанинов)*)².

В молитве надо просить слез, ибо они имеют великую силу у Бога. Давид часто в псалмах говорит, что Бог не столько слушает его молитву, сколько взирает на его слезы: *положил еси слезы моя пред Тобою* (Пс. 55: 9).

На случай надо уметь сокращать молитвенное правило. Мало ли в семейной жизни случайностей. Когда дела не позволяют совершить вполне молитвенное правило, то совершайте его сокровенно. А спешить никогда не надо (*святитель Феофан Затворник*)³.

Если сердце холодно и молитва не идет — обратиться к Евангелию; если не поможет, то раскрой лю-

¹ Свт. Феофан Затворник. Письма к разным лицам о разных предметах веры и жизни. М.: Лепта, 2007.

² Свт. Игнатий (Брянчанинов). Собрание писем. М., 2009.

³ Свт. Феофан Затворник. Собрание писем. М., 2000.



бимую святоотеческую книгу (*святитель Феофан Затворник*).

Замечай псалмы, молитвы, от которых бывает у тебя особенное умиление, сокрушение и слезы, чтобы мог ими пользоваться для своей душевной потребности (*старец Назарий Валаамский*).

Лучше прочитать десять стихов псалма с сокрушением сердца и вниманием, нежели десять псалмов с рассеянием.

По нужде можно молиться на виду.

На молитве глаза зажмурь, чтобы не рассеивать ума твоего (*преподобный Симеон Новый Богослов*)¹.

Не спеши окончить молитву свою, не осудив себя за рассеянность (*преподобный Ефрем Сирий*).

Слезы во время молитвы и в церкви, и дома благотворны, но показывать их не надо (*святитель Феофан Затворник*).

Хорошо пребывать непрестанно в молитве. Но так ли это бывает у нас?

Часто, отвлекаясь от слов молитвы, следуем за уводящими нас мыслями, не отрекаясь от них и не огорчаясь ими (т. е. не гневаемся на них, не скорбим, что увлеклись ими, не укоряем себя за них), что было бы признаком несогласия нашей воли с внушающими недолжное (*преподобный Нил Синайский*)².

¹ Прп. Симеон Новый Богослов. Слова. М., 2002.

² Добротолюбие. Т. 2. М., 2007.



Все, что делаешь или говоришь, делай с молитвой.

Прежде всего молись о получении слез, чтобы получить оставление грехов и умягчить сущую в душе жестокость (*преподобный Нил Синайский*)¹.

Если за чтением или за другим каким делом найдет молитвенный дух, оставлять надо всякое дело и молиться (*святитель Феофан Затворник*).

Читать акафисты можешь, но с тем, чтобы при этом не думать о себе нечто и других не осуждать. А когда есть возношение и других осуждение, тогда не читай (*преподобный Амвросий Оптинский*).

Избегайте праздности, многословия и многоспания — это самые злые враги молитвенного совершенства.

Когда кто-либо совершает келейное правило и среди него почувствует особенное настроение духа к молитве Иисусовой или к поучению в каком-либо изречении Св. Писания, тогда может оставить на время келейное правило и заняться тем или другим из сказанного (*преподобный Амвросий Оптинский*)².

Старец Агапит Валаамский очень советовал делание молитвы Иисусовой вести втайне.

Ни против чего враг так не восстает, как против молитвы Иисусовой (*преподобный Амвросий Оптинский*)³.

¹ Добротолюбие. Т. 2. М., 2007.

² Архим. Иоанн (Маслов). Преподобный Амвросий Оптинский и его эпистолярное наследие. М., 1993.

³ Собрание писем преподобного оптинского старца иеросхимонаха Амвросия к монашествующим. Сергиев Посад, 1908.



За оставление же молитвы укорять себя и каяться со смирением (*преподобный Амвросий Оптинский*)¹.

Главный же плод молитвы Иисусовой — не теплота и сладость, а страх Божий и сокрушение о грехах. Чувство покаяния хранит молящегося человека от всех козней диавола (*святитель Феофан Затворник*).

Частое и усердное, с верой и любовью произношение сей Иисусовой молитвы сохранит ум твой от рассеяния и помышлений злых и сердце — от похотей лукавых (*отец Авраамий Некрасов*)².

Когда ты в гонении от врагов, читай псалмы 3, 53, 58, 142. Выбери из этих псалмов приличные тебе слова и часто повторяй их, а когда берет тебя уныние — прочитывай 101-й псалом (*преподобный Амвросий Оптинский*)³.

Когда кто находится в напастях, пусть читает канон Божией Матери («Многими содержим...») и пройдут для него все напасти бесследно, к стыду нападающих на него.

Когда в мысли нет Иисусовой молитвы, то надобно думать, что в мысли нашей есть гордость.

¹ Собрание писем преподобного оптинского старца иеросхимонаха Амвросия к монашествующим. Сергиев Посад, 1908.

² Искатель непрестанной молитвы, или Сборник изречений и примеров из книг Священного Писания и сочинений богомудрых подвижников благочестия о непрестанной молитве / сост. игум. Тихон // Саров; М.: 1901. Доп. Архим. Пантелеимон, Джорданвилль, США, 1973.

³ Собрание писем преподобного оптинского старца иеросхимонаха Амвросия к монашествующим. Сергиев Посад, 1908.



О молитве в церкви

Молитва общая предпочтительнее одиночной.

Дома тысяча поклонов не так будет полезна нам, как пять в церкви.

Если ты идешь в храм, то все равно полагается читать утренние молитвы (*старец Алексей Соловьев*)¹.

В храме Божиим, став на одно место, не сходи с него до окончания службы.

В церкви не становитесь на колени и вообще по наружности не отделяйтесь от прочих какими-либо особенностями (*святитель Игнатий (Брянчанинов)*)².

Когда идешь в церковь, читай Богородицу или Иисусову молитву — и ни с кем не разговаривай.

Если выйдешь по нужде из храма раньше окончания службы, то осуди себя: «Владыко Господи, прости меня, что я не мог исполнить должного», — и ни в коем случае не оправдывайся.

Стой в храме со страхом и трепетом: руки держи сложенными, ногами стой прямо, неподвижно, глазами — в землю и к св. алтарю; не прислоняйся к стене.

В церкви страшись переходения с места на место, озиранья, бесед.

¹ Прот. Илья Четверухин, Евгения Четверухина. Иеросхимонах Алексей, старец-затворник Смоленской Зосимовой пустыни. Сергиев Посад, 1995.

² Свт. Игнатий (Брянчанинов). Собрание писем. М., 2009.



Верующие в храме должны избегать следующих греховных явлений: плевание на пол, громкого разговора, смеха, шума, стука и скрипа сапог, выпячивания ног и переминания с одной на другую, мотания головы со стороны на сторону, оглядывания проходящих, громкого кашляния, икания и сморкания.

Одни бесы приступают к постели, когда мы встали идти во храм, и поучают нас снова лечь. Другие предстоящих на молитве погружают в сон. Иные производят сильные и безвременные движения в желудке. Иные побуждают заводить в церкви разговоры. Другие отвлекают ум наш в скверные помыслы. Иные заставляют нас, как изнемогших, опираться на стену, садиться, а иногда наводят весьма частую зевоту и чесание. Некоторые же возбуждают в нас во время молитвы смех, чтобы через это подвигнуть Бога к негодованию на нас. И не перечесть всех козней князя тьмы, который всякие употребляет хитрости, дабы отбить нас от молитвы (*преподобный Иоанн Лествичник*)¹.

Не должно прекращать молитвы, когда во время ее смущают худые или хульные мысли.

Враг старается отвлечь душу от молитвы то посторонними мыслями, то действиями других людей, то возбуждает тщеславие при внимательной и обильной молитве.

Если в церковь не попадешь, то дома во время службы молись.

¹ Прп. Иоанн Лествичник. Лествица. М., 2004.



Об исповеди и покаянии

Покаяние есть примирение с Господом через совершение добрых дел, противоположных прежним грехам.

Покаяние есть добровольное терпение скорбного (*преподобный Иоанн Лествичник*)¹.

Размышляй о средствах, как избежать случаев ко греху (*святитель Григорий Богослов*).

Когда говеешь, тогда особенно читай прилежно молитву Иисусову (*преподобный Анатолий Оптинский*).

Если бы вы знали, что значит покаяние! Через него мы можем получить прощение грехов и сподобиться принять в себя Самого Господа в Святом Причащении! Если бы вы это понимали, то о том только бы и думали, как очистить свою душу.

Кающийся должен книги христианские читать и узнавать, в чем грех состоит и в чем доброе дело, дабы возмог от греха остерегаться и добродетели научиться.

Мы избегнем адских мучений, если будем чаще размышлять о них с покаянием, то есть оплакивать свои грехи и исправляться.

Должно каждодневно вечером обследовать, что доброго и худого сделано тобой, и доброе забывать, а о худом раскаиваться со слезами: не осудила ли кого? не досадила ли кому? не прогневилась ли? и тому подоб-

¹ Прп. Иоанн Лествичник. Лествица. М., 2004.



ное; и просить у Господа прощения, а доброе повторять на другой день (*старец Симеон Благоговейный*)¹.

Ежедневно уделяйте полчаса на размышление и покаяние о грехах своих.

Постараемся во всю жизнь иметь духовного отца, открывать ему всякий грех и мысль (искушение), пользоваться его советами и наставлениями.

Если не имеем добродетелей, то постараемся, по крайней мере, избавиться от грехов покаянием и терпением находящихся скорбей, которые посылаются Промыслом Божиим к очищению души нашей от грехов и пороков.

Кроме пути покаяния, нет иного пути ко спасению.

Когда станут обуревать тебя мысли греховные, то тотчас исповедуй их отцу своему духовному².

Пребывать в мире с Богом нельзя без непрерывного покаяния. Что касается до великих грехов, то те тотчас должно исповедать духовному отцу и принять разрешение, ибо в тех не успокоишь духа одним повседневым покаянием (*святитель Феофан Затворник*)³.

Мелочные погрешности, в которые впадает ежедневно каждый человек, врачуются ежедневным покаянием перед Богом, состоящим из немногих слов при сочувствии им сердца (*святитель Игнатий (Брянчанинов)*)⁴.

¹ Добротолюбие. Т. 5. М., 2007.

² Прот. В. Гурьев. Пролог. Сергиев Посад, 1992.

³ Умное делание. О молитве Иисусовой. Сборник поучений святых отцов и опытных ее делателей. М., 2008.

⁴ Свящ. Сергей Молотков. Практическая энциклопедия: основы правильной духовной жизни по творениям святителя Игнатия (Брянчанинова). СПб., 2004.



Знайте: в чем откроетесь духовному отцу, того не будет записано у диавола (*святитель Игнатий (Брянчанинов)*).

Таинство исповеди — такой великий дар Божией к нам любви, что мы не можем никогда достойно возблагодарить Господа за него.

Унывать никогда не надо: согрешил — сейчас же покайся и будь мирен духом.

Кайся, кайся, да опять за то же не принимайся.

Не скрывайте от себя грехов своих, не таите их в себе; это несчастье, беда вам; открывайте их тщательно, усердно, обвиняйте, обличайте, укоряйте себя во всех своих слабостях, привычках и греховных наклонностях и страстях. Когда искренно вспомнишь свои грехи и покаешься, тогда возвеселится дух твой и помилует тебя Господь, и весело будет у тебя на душе. Люди не понимают пользы тщательного покаяния (*протоиерей Иоанн Фомигев*).

Должно иметь душой и сердцем непрестанную скорбь о грехах своих, частые слезы и воздыхания (*старец Назарий Валаамский*).

При исповеди духовнику или при открытии помыслов старцу должно каяться, себя признавая виновной, а не оправдываться и не взыаливать вину на другого.

Грехи на исповеди не следует увеличивать или уменьшать, или давать им иное значение; все должно говорить по чистой правде.



Когда исповедаетесь в грехах, и священник скажет: «Прощаю и разрешаю...», — вот вы уже и прощены. Есть такие, что пренебрегают этим: какого же дара великого они лишаются¹!

За смертный грех требуется большее покаяние².

Теперь время покаяния; если кто не покается, тот безумный человек.

Исповедь, епитимии и исправление жизни необходимы; а без них спасение сомнительно.

Частая исповедь и святое причастие — это могучие и самые главные двигатели в нашей духовной жизни, только нужно правильно пользоваться сими таинствами. Например, исповедь для своей действительности требует, чтобы с сокрушением, с чистым раскаянием, без всякой утайки исповедовать свои грехи, с непоколебимым намерением впредь не повторять их.

Всякий грех, оставленный без покаяния, есть грех к смерти (*преподобный Марк Подвижник*)³.

Духовная жизнь начинается с покаяния, а истинное покаяние состоит в достойных плодах покаяния. Плоды же покаяния состоят в усиленной борьбе с грехами и в подвигах ревности о жизни святой и богоугодной.

¹ Свящ. Константин Островский. Жизнь равна вечности. М., 2001.

² Там же.

³ Преподобного и богоносного отца нашего Марка Подвижника нравственно-подвижнические слова. Сергиев Посад, 1911.



Как оправдаться на Суде Божиим? Святая Феодора добре отвечала, когда ее пытали <на мытарствах>. Ты то и то сделала, — говорили бесы. Она же отвечала: «Да, сделала, но я каялась и получила прощение, разрешение от священника». Вот самый добрый ответ. Сюда все наше внимание и должно быть обращено. Сперва исповедь, а затем исправление жизни¹.

Всякий христианин прежде должен раскаиваться, а потом приходить в добродетель; покаяние нужно не только всегда согрешающим, но и в добродетель приходящим.

Через грех диавол низводит нас в геенну; через покаяние <же> Христос вводит нас в Царство Небесное (святитель Иоанн Златоуст).

Открывать духовным отцам должно грехи прежде более важные, а не наоборот.

Покаянием отвращается гнев Божий.

Покаяние и причащение суть большие из всех даров Божиих.

Кающемуся грешнику, желающему смириться и очиститься, необходимо принимать унижения, оскорбления и молчать, зная, что он грешный и должен терпеть ради покаяния, чтобы Бог загладил грехи его (старец Варсонофий Валаамский).

Добродетель человека ничтожна сравнительно с его грехами. Исповедание грехов — лучший способ уми-

¹ Мытарства блаженной Феодоры (с приложением краткого описания того, как проводит душа после смерти первый, третий, девятый, сороковой день). М.: Ковчег, 2005.



лостивления и благодарения Бога (святитель Иоанн Златоуст)¹.

Слезы покаяния так же очищают душу, как и крещение.

Некоторые отчаиваются, думая, что Господь не простит им греха. Такие мысли от врага (преподобный Силуан Афонский).

Должно всегда каяться о всех уклонениях от Закона Божия и нерадении об исполнении его (святая Иоанн Кронштадтский).

Открывать свои помыслы (которые борют) есть самое действительное средство в борьбе с искушениями.

Исповедание согрешений есть истребление согрешений.

Мысль, которая медлит в тебе и борет тебя, объяви духовному отцу твоему, и он, с помощью Божиею, исцелит тебя (преподобные Варсонофий и Иоанн)².

Стыдиться на исповеди открывать грехи — от гордости. Обличившие себя пред Богом при свидетеле-священнике получают прощение и успокоение.

Ныне люди спасаются только скорбями и покаянием (преподобный Силуан Афонский).

Без покаяния нет прощения, нет исправления — душа человеческая погибает.

¹ Свт. Иоанн Златоуст. Творения. Т. 7. Ч. 1. М., 1991.

² Прпп. Варсонофий и Иоанн. Руководство к духовной жизни в ответах на вопросы учеников. М., 2007.



Для чего нужно частое покаяние? Для того, чтобы бичевать грех, язвить, удручать, умерщвлять его. Грех через частое покаяние теряет свою силу, свою прелесть, свое обаяние.

Покаяние состоит не только в оставлении худых дел, но и в замене их добрыми делами (*святитель Иоанн Златоуст*)¹.

Главные погрешности надо говорить на исповеди, даже погрешности в чувствах и помыслах, если враг часто искушает. Все, здесь открываемое, скорее и легче излечивается. Неоткровенный — сам себе враг, и бес боится как смирения и терпения, так <же> и откровения.

Люди, которые не хотят открывать искушения, помыслы духовным отцам, больше всего радуют врага своей души (*преподобный Иоанн Малый*).

Не падать духом, не отчаиваться, а исповедать грехи — есть признак сердца сокрушенного и души смиренной (*святитель Иоанн Златоуст*).

Если кто скрывает помыслы, злые духи радуются, усиливаясь погубить его душу (*преподобные Варсонофий и Иоанн*)².

Не открывай грехов и искушений твоих пред всеми, но только духовному отцу твоему, чтоб это не послужило причиной преткновения для ближнего твоего (*святитель Феофан Затворник*).

¹ Свт. Иоанн Златоуст. Творения. Т. 7. Ч. 1. М., 1991.

² Прпп. Варсонофий и Иоанн. Руководство к духовной жизни в ответах на вопросы учеников. М., 2007.



Поминать ли грехи исповеданные и при помощи Божией благодати оставленные? На духу на исповеди помянуть их опять нечего, когда уже разрешены... А на своей молитве помянуть их хорошо (*святитель Феофан Затворник*)¹.

Кающиеся грешники отстают от грехов, скорбят о том, что прежде согрешили, досадуют сами на себя и уже уклоняются от некаяющихся грешников, чтобы вновь не обратиться на грехи свои.

Нет лучшего оружия, как исповедь — оружие самое сильное и самое действительное. Дьявол не терпит быть обнаруженным и объявленным: будучи обличен и объявлен, кидает добычу свою и уходит.

Душа, утаившая свои грехи, останавливается и сильно терзается бесами на мытарствах тогда, когда она после смерти восходит к Богу на суд, а чисто раскаявшаяся без всякой остановки и терзания восходит на небо.

Чаще кайся и приобщайся Святых Христовых Таин. Святые отцы говорят: «Христианин без подкрепления себя благодатью Христовой, подаваемой ему в Святых Таинствах через Святую Церковь и священнослужителей ее, никаких плодов настоящих принести не может».

Откровение в искушениях духовнику облегчает тяготу душевную.

За забытые и невысказанные грехи на исповеди человек должен терпеть все находящие скорби.

¹ Свт. Феофан Затворник. Собрание писем. М., 2000.



Господь грешника, когда тот исповедает свои согрешения и просит прощения у Него и впредь дает обещание исправления, в тот же час праведным делает.

Когда же случится впасть в грех, не должно позволять долго держаться ему в душе, но скорее прибегнуть к покаянию¹.

Спешите через исповедь очиститься от грехов здесь, на земле, пока не пришла смерть, чтобы не быть истязуемыми за них там, за гробом.

Если человек хочет, чтоб враг диавол не имел ни в чем оклеветать его в час смертный, то исповедь должен творить, ни самонаименьшего движения плоти и духа, Богу противного, не скрывая пред отцом духовным (*архимандрит Варсонофий, настоятель Александровского монастыря*).

Бремя грехов снимается покаянием и исповедью (*преподобный Исаия Оптинский*)².

Бог не помянет грехов, очищенных покаянием (*преподобный Исаия Оптинский*)³.

Покаяние требует, чтобы человек стал добрым примером для других (*святитель Василий Великий*)⁴.

Всякому говеющему должно попоститься и в церковь походить, и уединиться, и почитать Священное

¹ Древний патерик. М., 1997.

² Оптинский патерик. Саратов, 2006.

³ Там же.

⁴ Свт. Василий Великий. Беседы к антиохийскому народу. СПб., 1850.



Писание, и подумать, и собою заняться, войти в себя (*святитель Феофан Затворник*).

Некоторые думают, что не обязательно на исповеди все грехи говорить священнику, достаточно упомянуть только важные грехи, но такие забывают, что не исповеданный духовнику грех и им не разрешенный — не прощается.

Перечисление грехов в молитвах пред причащением делается для того, чтобы приобрести причастнику покаянное умиление, смягчиться, смириться. Во-вторых, для того, чтобы если какой грех окажется забытым и неисповеданным, то его исповедать духовнику.

Не напрасно в требнике положено предупреждать исповедников, чтобы не скрывали грехов. Ибо многие о маловажном говорят, а о важном умалчивают и таким образом уходят не исцеленными от греховных язв и не разрешенными, потому что разрешаются грехи только исповеданные, а не те, о которых умалчивается.

Хотя Господь и прощает грехи кающимся, но всякий грех требует очистительного наказания. Например, благоразумному разбойнику Сам Господь сказал: «Днесь со Мною будешь в раю», а между тем после этих слов перебили ему голени, а каково было еще на одних руках с перебитыми голеньями повисеть на кресте часа три? Значит, ему нужно было страдание очистительное (*преподобный Амвросий Оптинский*).

Однажды я стала исповедоваться батюшке Амвросию. Он остановил меня на мое признание: «Во всем грешна», — и спросил: «А лошадей крала?» Я ответила:



«Нет». «Ну вот, видишь, и не во всем», — сказал старец. На мои слова, что совсем не умею исповедоваться, он заметил: «От исповеди выходишь, как святая» (*из жития преподобного Амвросия Оптинского*).

Разговорившись однажды со знакомой, я высказала ей, что все нужное всегда забываю сказать на исповеди батюшке или спросить. На что услышала от нее такой ответ: «Да это и со всеми бывает, надо записывать, что сказать, — враг крадет» (*из жития преподобного Амвросия Оптинского*).

Грех человека уничтожается исповеданием священнику, а самые корни греха истребляются борьбою с греховными мыслями и повторением исповедания, когда мысли начнут одолевать.

Святая исповедь приносит двоякую пользу: доставляет прощение от Бога в сделанных грехах и предохраняет от <повторного> впадения в грехи.

Никому не говори о своих грехах, кроме духовника.

Покаяние надобно не только, когда придешь к духовнику на исповедь, — имей всегдашний залог его в сердце своем, памятуя грехи свои (*преподобный Макарий Оптинский*).

После всякого греха нужно покаяние. Часто нужно каяться и пересматривать свою душу. Кто не кается и не радеет о покаянии, тот крайне запускает свое сердечное поле и дает усилиться в нем всяким греховным плевелам, закосневает во грехах, трудным



делает себе покаяние и исправление (*святый Иоанн Кронштадтский*)¹.

Открытие духовнику помыслов, вопрошение у него и совет его — врагу страшны (*святитель Феофан Затворник*)².

Хорошо совершать ежеминутную исповедь, т. е. всякую мысль, пожелание, чувство и движение страстное исповедать Богу с сокрушением духа и просить прощения и силы избежать их впредь (*святитель Феофан Затворник*)³.

Пред исповедью храните молчание, чтобы удобнее было сознать свои грехи.

Через покаяние приобретается смирение, ибо через него человек познает самого себя.

Краткий путь к чистоте и бесстрастию есть частая исповедь и открытие мыслей смущающих духовному отцу.

Хорошо ежедневно каяться, как повелевает заповедь.

Пересматривая ежедневно наши недостатки и проступки, мы будем стараться исправлять их своевременно — один за другим, и таким образом будем улучшаться, как бы восходя по лестнице к небу (*святитель Иоанн Златоуст*).

¹ Симфония по творениям святого праведного Иоанна Кронштадтского. М.: Дарь, 2007.

² Свт. Феофан Затворник. Внутренняя жизнь. Избранные поучения. М., 2006.

³ Свт. Феофан Затворник. Путь ко спасению. Краткий очерк аскетике. М.: Благовест, 2002.



Не столько раздражают Бога сделанные нами грехи, сколько наше нежелание перемениться, исправиться (*святитель Иоанн Златоуст*)¹.

Имейте довольно силы, чтобы всегда сознаваться в ваших проступках; это даст вам желание загладить их (*преподобный Нил Синайский*).

Если бы не было покаяния, то не было бы спасающихся (*авва Исаия*).

Весьма полезна частая исповедь, потому что мы скоро забываем грехи свои, а если говорим духовнику, то тогда они с корнем вырываются.

Покаяние открывает глаза, открывает зрение на грехи. Покаявшись в одних, человек начинает видеть другие, третьи и т. д., начинает считать грехом, что прежде не считал грехом, вспоминает нераскаянные грехи, давно забытые.

Покаяние есть лестница, вводящая в рай.

О смирении

Смирение соделывает человека селением Бога (*преподобный Варсонофий Великий*)².

Смирение есть следствие и доказательство святости жизни.

Без показания и лаптя не сплетьшь, как же можно научиться страху Божию, смирению и другим доб-



родетелям, если кто опытный не научит? (*преподобный Амвросий Оптинский*).

Кто не взыщет от Бога приобрести себе сердце сокрушенное и смиренное, тот никакой не получит пользы от трудов своих (*святый Симеон Новый Богослов*)¹.

Все последнее избирай: люби последнее между братьями место, упреждай поклоном брата, одежды люби самые простые и всякие трудные дела исправляй безропотно (*старец Феодор Санаксарский*).

Смирение и послушание — суть искоренители всех страстей и насадители всех добродетелей (*преподобные Варсонофий и Иоанн*)².

Никакая добродетель так не приятна Богу, как смирение; и то знай, что ни о чем столько не скорбит сатана и ничем столько не прогоняется и не обезоруживается, как тем, когда человек любит смирение и бесчестие (*преподобный Амвросий Оптинский*).

Некоторый брат спросил старца: «Что есть смирение?» Старец отвечал: «Смирение состоит в том, чтобы делать добро тем, которые делают нам зло»³.

Кто сознает в себе много добрых дел и не будет думать, что он последний из всех, тот не получит никакой пользы от всех своих добрых дел (*преподобный Иоанн Кассиан*)⁴.

¹ Прп. Симеон Новый Богослов. Слова. М., 2002.

² Прпп. Варсонофий и Иоанн. Руководство к духовной жизни в ответах на вопросы учеников. М., 2007

³ Свт. Игнатий (Брянчанинов). Отечник. М., 2007.

⁴ Прп. Иоанн Кассиан Римлянин. Творения. М.: АСТ, 2000.

¹ Свт. Иоанн Златоуст. Творения. Т. 1. Ч. 1. М., 1991.

² Прпп. Варсонофий и Иоанн. Руководство к духовной жизни в ответах на вопросы учеников. М., 2007.



Приучи мало-помалу сердце твое говорить о каждом брате: «Поистине он лучше меня». Таким образом, мало-помалу приучишься считать себя грешнейшим из всех.

Смирение состоит в том, когда человек признает себя грешником, не делающим никакого добра перед Богом, когда он тщательно соблюдает молчание, когда не усиливается, чтобы кто-либо принял его слова, когда отвергает собственную волю свою, удерживает зрение, имеет постоянно смерть перед глазами, воздерживается от лжи, не произносит пустых слов, старшему не противоречит, терпеливо переносит бесчестие и понуждает себя переносить труд и скорби (*преподобный Антоний Великий*).

Смирение состоит в том, чтоб говорить при всех встречающихся случаях, всегда, во всякое время всем братьям и Самому Богу: «Прости меня» (*преподобный Антоний Великий*)¹.

Люби труд, подчиняй себя всем, имей уста заключенными — и приобретешь смирение. Истинное смирение доставляет человеку прощение всех грехов его (*преподобный Антоний Великий*)².

Смиренный принимает скорбное, как достойный того за грехи свои, и считает себя заслужившим больших скорбей, нежели те, которые с ним случились, и радуется, что удостоился немного поскорбеть в нынешнем веке, в облегчение многих мучений, которые приготовил себе в будущем (*преподобный Петр Дамаскин*)³.

¹ Свт. Игнатий (Брянчанинов). Отечник. М., 2007

² Там же.

³ Добротолюбие. Т. 5. М.: 2007.



Смирение есть быть в поругании, в поношении и оклеветании. Переносить все терпеливо и благодарить за это Бога (*святитель Тихон Задонский*).

Не столько нужны внешние подвиги, сколько смирение и молитва. Поэтому диавол козни свои истощает на то, чтобы только отвратить нас от молитвы и смирения, ибо без сих двух добродетелей, хотя и приобретает кто какое добро, оно скоро расстраивается и исчезает.

Как же нам быть смиренными? Случается ли с нами несчастье, горе какое, унижают ли нас, клевета ли какая, болезнь ли нас постигла — все надо принимать от руки Божией за грехи.

Истинно смиренный всех, как себя, любит, никого даже и мыслью не осуждает, всех жалеет, всем желает спастись, видит свою греховную нечистоту и со страхом помышляет, как будет отвечать на Суде Божиим, но не предается отчаянию или унынию, а твердо надеется на Спасителя своего. Истинно смиренный, если имеет какие от Бога дарования, молитву или слезы, или пост и что иное, все сие тщательно скрывает, ибо похвала людская, как моль или ржа<вчина>, все разъедает (*иеросхимонах Симеон Псково-Печерский*).

Смирение и воздержание нельзя усвоить без помощи и благодати Божией, приобретаемой через молитву и святыне Таинства.

Не прилагай попечения о внешнем виде: имей одежду ветхую и ризу смиренную, нрав простой, слово простосердечное, поступь скромную и голос непритворный. Возлюби жить в бедности и в презрении от всех (*авва Филимон*).



Смирение в мыслях — значит, отвращать от себя внешние мысли и обращать их Богу, тогда обретете покой (*старец Феофан Новоезерский*)¹.

Говорить не нужно, что грешница, худая, скверная; а <вот> мысленно себя уничивать и сознать грешницей полезно (*старец Феофан Новоезерский*)².

Остерегайся брать верх в разговорах с ближними.

Каждого почитать выше, разумнее себя и приписывать Богу свои подвиги есть смирение (*авва Дорофей*)³.

Кто, будучи укорен другим, не уменьшает к нему любви — делает дело смирения (*преподобный Иоанн Лествичник*)⁴.

Когда чрево утесняется, тогда смиряется сердце (*преподобный Иоанн Лествичник*)⁵.

Смиренный славы и чести убегает и, если нельзя избежать ее, скорбит о сем; все свои дела за ничто считает (*святитель Тихон Задонский*).

Хорошо, если кающийся понесет после исповеди епитимию или наказание за прошлые грехи соответственно их мере. Это необходимо исповедавшемуся для того, чтобы он, получив Божию благодать в таинстве исповеди, не пренебрег бы ею и не заслужил Божия осуждения.

¹ Старческие советы некоторых отечественных подвижников благочестия XVIII–XIX вв. В 2-х ч. Ч. 1. М., 1994.

² Там же.

³ Добротолюбие избранное для мирян. М., 2001.

⁴ Прп. Иоанн Лествичник. Лествица. М., 2004.

⁵ Там же.



Смирение узнается по следующим признакам:

1) если умер ко всем своим желаниям; 2) если обуздаешь язык и не бываешь криклив; 3) если не бываешь легок и скор на смех.

Смиренный чужд ненависти, прекословия и непокорства и обладает добрыми качествами: беззлобен, приветлив, удобоумилен, милосерд, тих, благопокорлив, беспечален, бодр, неленостен, не любопытствует о непостижимых предметах (*преподобный Иоанн Лествичник*)¹.

Три слова смирения: «Прости», «Благослови» и «Помолись о мне».

Два способа, приводящие к смирению: 1) часто вспоминать свои грехи; 2) вращать в уме добрые дела добродетельного человека или сопоставлять свою жизнь с жизнью святых.

Постоянно стремись к смирению, а для этого заставляй себя просить прощения, как только пред кем провинишься (*архимандрит Агапит Нило-Столбенский*).

Смиренномудрие есть, когда позволяешь себя учить разумному.

Кто не понесет бесчестия, тот не может достигнуть смирения (*авва Дорофей*)².

Смирение есть, чтобы говорить: «Кто я такой? И кто считает меня за что-либо?»³

¹ Прп. Иоанн Лествичник. Лествица. М., 2004.

² Авва Дорофей. Душеполезные поучения. М., 2000.

³ Добротолюбие. Т. 2. М., 2007.



Не уязвляй совести ближнего и приобретешь смиренномудрие (*авва Дорофей*)¹.

Кто с радостью переносит страдания, тот делается смиренным.

Смиряется тот, кто благодарит Бога за милости Божии, считая себя недостойным иметь их.

Сколько имеешь силы, унижай себя день и ночь, понуждаясь увидеть себя ниже всякого человека. Это истинный путь, и кроме него нет другого (*преподобные Варсонофий и Иоанн*)².

Читайте божественные книги не для того, чтобы ум напитать знанием, но чтобы душу утучнить смирением мудрованием и добрыми делами (*преподобный Макарий Оптинский*)³.

Если человек будет смотреть только на свои грехи, то приобретет смирение.

Истинно смиренный страшится осудить кого-либо, а себя всегда осуждает; молит Бога даровать ему благодать не оправдываться.

Чез самоосуждение душа смиряется (*преподобный Силуан Афонский*).

¹ Авва Дорофей. Душеполезные поучения. М., 2000.

² Прпп. Варсонофий и Иоанн. Руководство к духовной жизни в ответах на вопросы учеников. М., 2007.

³ Душеполезные поучения Преподобных Оптинских Старцев. В 2-х тт. Козельск, 2007.



Телесные добрые дела Богу приятны есть, если кто со смирением их делает, без смирения же напрасен труд.

Храни ум твой в смирении и самоукорении.

Признак смирennemудрия — удовлетворять потребность брата (*преподобные Варсонофий и Иоанн*)¹.

Когда лишнее что скушаете или отдохнете побольше, то укоряйте себя, вот и путь к смирению (*святый Арсений Афонский*).

Смирение состоит в том, чтобы не обижаться на тех людей, которые приписывают нам пороки и грехи.

Мы должны считать себя низшими всех в том убеждении, что в других есть много сокрытых добрых качеств, которых мы не видим, а в нас самолюбие недостатки наши скрывает, а доброе преувеличивает, ценит выше, нежели оно кажется в глазах других.

Смиренный, когда появляются нехорошие мысли, укоряет себя: «В таком грешнике, как я, и должны быть такие недостатки» (*старец Симеон Псково-Петерский*).

Вся наука, вся мудрость жизни заключается в смирении, терпении и в мире на душе (*преподобный Варсонофий Оптинский*)².

¹ Прпп. Варсонофий и Иоанн. Руководство к духовной жизни в ответах на вопросы учеников. М., 2007

² Душеполезные поучения Преподобных Оптинских Старцев. В 2-х тт. Козельск, 2007.

НЕКОТОРЫЕ СОВЕТЫ СТАРЦА НИКОЛАЯ ЗАЛИТСКОГО

Надо всем помогать, всех любить, а себя ставить на последнее место.

Господь всех укрепит и даст силы.

Будет ли война? — Об этом не только спрашивать, но и думать не должно.

Чез через смену обстоятельств душу свою спасти бывает очень трудно. Куда Бог призвал, на этом месте нужно стоять и во славу Божию трудиться. Когда возникают какие-то нестроения в жизни, то нужно больше любить, больше смиряться, больше терпеть. И если мысль о смене обстоятельств сильно занимает, то надо гнать ее Иисусовой молитвой.

Однажды старца Николая Залитского спросили о почитании Григория Распутина. Старец ответил вопросом на вопрос: «А тебе что, мало двенадцати томов святого Димитрия Ростовского?»

Радуйтесь, веселитесь, когда кто обидит! А не знаете кто, все равно помолитесь за него и Господа возблагодарите: какой я счастливеец, что все-таки Ты благословил нас.

Одна раба Божия приехала к старцу Николаю Залитскому со своей печалью: ее невестка была неверна своему мужу. Старец, разглядев ее в толпе

приехавших, пригласил к себе в домик, посадил на стул и затем после паузы сказал ей: «Ты не разводи их, а не то будешь в аду мучиться». Женщина, не выдержав, расплакалась и потом долго хранила в своей душе урок любви, преподанный ей на острове. Впоследствии жизнь в семье ее сына наладилась.

Отец Николай учил обязательно причащаться в день Ангела, в день рождения, во все посты. Остальное — по возможности, только нужно готовиться, «всуче к Чаше не подходить».

Об отношении к новым паспортам: На тот свет будут пропускать не по паспортам, мы их с собой не возьмем, паспорта на земле останутся.

Трудись умом; трудись ночью и днем; трудись, не думай, что мир твоих дум не поймет; трудись и не думай, что труд твой бесследно пройдет.

Знай, что за свои грехи (за аборт) ты должна землю грызть. Ты должна всю себя посвятить Господу.

Не держите на людей зла, а что вам сделано, вы об этом забудьте. Знайте только, что вы хуже всех. Что ниспослано — все от Господа во исцеление, во исправление. Когда на тебя неправду скажут, ты поблагодари и попроси прощения. Только тогда будет награда, когда вы не виноваты, а вас ругают.

Скажи только: «Прости меня ради Христа, я еще хуже, чем ты обо мне думаешь». А когда и поругают-то, благодарите Бога, награда-то какая.



Все в ваших силах. Согрешил — покайся и впредь старайся этого не делать.

Радуйтесь и веселитесь, когда кто обидит-то. Имя знаете — помолитесь за него: «Господи, прости! Какой я счастливый, что все-таки Ты благословил радоваться».

Старайся не спорить. Но за веру стой насмерть.

Лучше помолчать. Сказанное-то — серебро, а молчание-то — золото.

Спросят тебя, как ты живешь, а ты перекрестись и скажи: «За все слава Богу, — что Господь дал, то и приму».

Старец Николай советовал многим приобретать землю, дома в деревне: «У кого будет земля, тот выживет. Легче тому будет».

О детях никому не жалуйся, кроме святых угодников и Матери Божией. И не хвались, не раздражай врага. Будет плохо — людям радостно, будет хорошо — вызовешь зависть.

Если только мелькнет против кого-то мысль плохая, к Чаше не ходи. Если в сердце даже злейшему врагу не простила, к Чаше не ходи. Примирись вначале с врагом своим.

Старец учил: «Когда служится сорокоуст, великий грешник выпускается из ада». Он повторял, что многое зависит от молитвы сродников, только хула на Господа не прощается.



Ты не ропщи, что ножки-то болят. Дел-то добрых — хоть бы сколько, молитва — хоть бы какая, а вот Господь хочет душу спасти и болезнями-то и спасает.

Один священник спрашивал у старца Николая, как вести себя с женским полом: «Батюшка, я — celibат и практически почти монах, а вокруг меня — одни женщины. Может быть, мне быть от них как можно дальше?» «Нет, — ответил старец, — женщин не гони, они стояли у Креста Господня, когда апостолы бежали».

Старайтесь сами и всем говорите, что детям необходимо давать высшее образование. Высшее образование многих приводит к Богу.

Евреи — хорошие люди, с ними нужно ладить, но при этом не терять осторожности, держать ухо востро.

Ты к Богу идешь, а не к священнику. Священник — это еще не Церковь. Он — человек, пусть его живет, как он хочет. Что бы он ни сделал, пока он не запрещен архиепископом, он имеет право служить и совершать все таинства. Надо истово осенить себя крестным знамением и сказать: «Господи Иисусе Христе, прости грех батюшки. Господи Иисусе Христе, помилуй меня, грешную». Если уж очень он тебя (ранил), ходи в другую церковь. Никому не рассказывай об этом.

На вопрос о том, как нужно жить, отец Николай ответил: «Жить так, словно ты завтра умрешь».

Одиночество? — Ничего не тяжело. Как хорошо. Правил себе больших не набирай, а утренние и



вечерние молитвы надо читать обязательно, а то бывает, что не читают.

Во время исповеди батюшка не разрешал говорить ни о чем постороннем, кроме грехов: «Ты перед Евангелием стоишь. Если гневаешься, посердишься на кого, вот об этом говори».

Все у тебя хорошо, помыслы об одиночестве — это все молодость, молодость.

Цель нашей жизни — вечная жизнь, вечная радость, Царство Небесное, чистая совесть, покой — и все это в нашем сердце.

Не надо крест снимать в бане.

При врачевании отец Николай благословлял читать «Отче наш», «Богородице Дево, радуйся» и «Царю Небесный» и позволял смазывать освященным елеем лоб и глаза у больных, причем не только у православных, но у всех страждущих.

Батюшка всем завещал: «Водку не пей, табак не кури».

Вы, мои дорогие, только истово осеняйте себя крестным знаменiem и просите, надейтесь на милосердие Божие. Бывает, потеряет кто веру, озлобится, отойдет от Церкви, его ждут страшные мучения. Нужно молиться и просить милосердие Божие, не спасет ли, как его, Господь.

Говорят, наша жизнь стала непереносимой. Это, мои дорогие, — наш крест, он по нас, мы его достойны. Это, мои дорогие, не Христов крест, а личный, наш собственный, и мы должны понести его.

ИЗ ЗАПИСОК АРХИМАНДРИТА ИОАННА (КРЕСТЬЯНКИНА)

Духовный опыт святых отцов свидетельствует, что *именно сердце*, а не разум чувствует присутствие Божие... Именно сердце, а не ум (как пытаются доказать психологи) мыслит, размышляет, познает.

Еще не конец мира (хотя, может быть, эпоха преддверия его); ибо к концу мира о конце мира перестанут думать.

Если задуматься над вопросом о целесообразности смерти тела, то по многим причинам можно понять ее пользу и даже необходимость для падшего человечества. Поэтому смерть тела не «нелепа», как говорят про нее люди мира сего, а необходима и целесообразна. Смерть тела для многих — это средство спасения от духовной гибели.

Русская Православная Церковь неукоснительно должна сохранять старый стиль — Юлианский календарь, по которому преемственно молилась тысячелетие Русская Церковь.

Характер и свойства принадлежат душе, а не телу.

Иконы сейчас не уничтожают, их собирают, за ними охотятся, но одни видят в них лишь красоту старины — экзотику, другие пленяются профессиональным совершенством изображения, третьи святотатс-



твенно простирают к ним руки, чтобы превратить их в серебро или золото. Не кощунство ли это?! И держат они в руках своих и на стенах своих домов иконы, но не ведают того, что Дух Святой, ища в обладателях икон живые одушевленные храмы, достойные вселения святости, и не найдя таковых — отступает. И произносит о них горестный приговор: *Несть разумевая и несть взыскай Бога. Вси уклонишася, вкупе непотребни быша...* (Рим. 3: 11–12). И гнев Божий пребывает на них.

Каждому из нас предлежит делать дела своего личного спасения. Каждому из нас дан крест нашей личной жизни, указан путь, и только на нем ты будешь полезен, именно на нем будешь делать дело по воле Божией, а не по своей или, еще хуже, по вражьей воле; именно для этого и даются нам от Бога нужные силы и разумение.

Смиримся же под крепкую руку Божию, принимая все от руки Его. В этом наше спасение.

Да, все те бедствия и скорби, которые переносит ныне наша Родина, некогда Православная Русь, — это ведь явные признаки, что в нашем винограднике, в нашей жизни явились злые делатели, которые глумятся над верой, богохульствуют, попирают святыню, отвергают духовную власть пастырей; которые сами себе голова и угрожают во всем своим капризам, без всякого уважения относясь к начальствующим. Нарушают Таинство Брака, законность власти. Не будучи призваны к учительству, они проповедуют свое измышленное лжеучение вопреки учению Церкви. И обещанное Господом зло грядет на злых делателей.



В Священном Писании совесть именуется «соперником», так как она всегда сопротивляется нашей злой воле.

Красота души создается из смирения, чистоты, терпения и добрых дел любви.

Спасение души надо начинать смолоду, оберегая ее от житейской грязи. Ведь нет ничего страшнее, чем вечная гибель души.

Совесть — это дивное отображение Божества в человеке.

Богат ли ты — спасайся милосердием, сострадательностью и смиренной щедродательностью, богатеи в Бога. Беден ли и болен — спасайся терпением и покорной кротостью пред Божиим изволением.

Может быть, еще китайцы, индусы, японцы дадут миру и Печерские Лавры, и новых Антониев и Феодосиев, и Сергиев, и Серафимов... Почем знать? Ну, может быть, кончается Россия (я не думаю сего), а, умирая, родит восток христианский?!

У Бога нет неправды, нет ничего случайного, и каждый человек на нашем жизненном пути есть наш путеводитель в жизнь вечную, только надо понять, чем мы можем быть для него полезны.

Поистине одна жизнь в Боге продолжается за пределами гроба.

Отвергнется человек земных благ и примет биения, заушения, насмешки и заплевания, примет



гонения не на один только день, но сколько даст Господь — и он Божий.

По тому узнают все, что вы Мои ученики, если будете иметь любовь между собою (Ин. 13: 35). Вот то главное, что мы должны сохранить с вами в любых обстоятельствах. Вот мера нашего духовного зрения.

Истину похоронить нельзя. Бог хранит ее и свидетельствует миру даже устами противников истины.

Дорогие мои, нельзя в наше время жить бездумно.

Смерть тела посылается не ранее, как созревает плод, т. е. душа христианина будет подготовлена для перехода в другой мир.

У души, как бы она ни пала, сохраняется возможность действовать самостоятельно, вырваться из-под влияния зла и в слезной покаянной молитве вновь обратиться к Богу.

Чистота и целомудрие — вот путь к Небесному Отечеству, путь к Богу.

Берегитесь шума, берегитесь показного делания, берегитесь всего того, что лишает вас смирения. Там, где нет смирения, там нет и быть не может истинного угождения Богу.

Читайте святителя Феофана Затворника, внимайте прочитанному, и козни врагии не посмеют коснуться вас, следующих его советам.

СЛОВО СХИИГУМЕНА ИЕРОНИМА, ДУХОВНИКА САНАКСАРСКОГО

Первая встреча

Впервые о старце Иерониме я узнал от протоиерея Иоанна Державина. А он познакомился с ним при весьма необычных обстоятельствах. «Пасху 1994 года я по благословению Святейшего Патриарха Московского и всея Руси Алексия II встречал в Иерусалиме, у Гроба Господня, — рассказал священник. — В день Святой Пасхи я со своей матушкой пришел на Голгофу. Там уже стоял неизвестный мне батюшка, русский, моих лет. Я поздоровался, спросил, откуда он? Он ответил, что приехал из Мордовии, из Санаксарского монастыря, расположенного вблизи города Темникова. «Так мы с Вами соседи!» — обрадовался я и стал говорить ему про Самару.

Чтобы в Великую Субботу видеть схождение Благодатного Огня на Гроб Господень, нужно почти за сутки занять место возле Кувуклии. Мы пошли ко Гробу Господню вместе. Заняли места, стали ждать. Увидев двух девушек из нашей группы — дочерей московского священника Вячеслава Марченкова, отец Иероним неожиданно сказал: «Вот эта девушка днем молится, а эта — и днем молится, и по ночам...» Они обе учились в институтах, обе молились днем. Но как действительно оказалось, вторая девушка — Маша — любила молиться еще и ночами. Втайне от всех!

Старец Иероним был слабеньким от поста. Я его водил за руку по Кувуклии, когда там пели «Воскресение Твое, Христе Спасе». А когда приехал я к себе домой, в Нероновку, то оказалось, что и в наших краях знают



о санакарском старце. О нем я узнал, что был он батюшкой на приходе в Мордовии. Что у него две дочери, одна из которых стала монахиней. И они с матушкой ушли в монастыри и приняли постриг. Я счастлив, что Господь послал мне такую встречу.

Вскоре, как это обычно бывает, о схиигумене Иерониме заговорили повсюду. Слишком большая жажда в народе к общению с такими людьми. Многие самарцы уже побывали у старца в Санакарском монастыре, в Мордовии. Другие туда только еще собирались. Я тоже захотел съездить к нему. Но предварительно решил взять благословение на поездку у нашей блаженной Марии Ивановны. Она ответила, что про старца Иеронима ей известно и я его непременно увижу. Вот только в дорогу почему-то не благословила. «К чему бы это?» — думалось мне.

А в начале декабря мне сообщили, что старец Иероним неожиданно приехал в гости к отцу Иоанну Державину в село Нероновку Сергиевского района. И мне надо срочно ехать туда, чтобы повидаться со старцем. На следующий день я уже мчался на машине в Нероновку вместе с ректором Самарского Духовного училища священником Евгением Шестуном. «Вот почему Мария Ивановна не благословила поездку в Санакарский монастырь», — думал я про себя. Все оказалось гораздо проще. И потому удивительнее.

Когда мы подъехали к Казанской церкви в Нероновке, то увидели чью-то машину, слегка запорошенную снежком. «Значит, отец Иероним еще здесь!» — радостно екнуло у меня сердце. Вбегаю на крыльцо большого гостеприимного дома. Нас встречает радушный хозяин, а следом за ним — худой, с аскетичным лицом, монах. На меня, лучась добротой, смотрели глубоко посаженные мудрые глаза старца! Он радостно улыбнулся и по-монашески ласково об-



нял меня, дал благословение. (Я знаю таинственную силу объятий монаха! Вот так же в Оренбурге слегка приобнял меня при встрече известный афонец схиархимандрит Серафим Томин — и сразу все мои тревоги, опасения, всю мою городскую «нервозность» сняло, как рукой.

— Мне уже давно ехать надо, но чувствую, словно кто-то меня удерживает, — простодушно объяснил схиигумен Иероним. — Значит, по Божией воле произошла наша встреча!

Но все же надо спешить. Впереди у старца Иеронима еще долгая дорога: надо успеть заехать к блаженной Марии Ивановне в Самару, в Тольятти давно с нетерпением ждут его духовные чада... А времени остается немного. Через день духовника Санакарского монастыря схиигумена Иеронима уже ждут в обители.

— Батюшка! — взмолилась сопровождающая старца духовная дочь. — Нас всюду ждут. Надо скорее ехать. Когда выезжаем? Через двадцать минут?

— Давайте не будем загадывать, — отвечает старец. Но женщина не отходит, все просит его ответить, когда же отъезд? А он улыбается и говорит, что «надо обождать», хотя уже и стемнело...

Тут в разговор вступает отец Евгений Шестун, просит совета: что самое главное в становлении духовной школы? Старец довольно подробно отвечает отцу ректору, и у нас создается такое впечатление, что для отца Иеронима все проблемы нашего Духовного училища (и не только, конечно, нашего), как на ладони.

— Главное, — учит он, — это строгий отбор. Пусть будет меньше учащихся; важно, чтобы среди них не было случайных людей. Надо, чтобы не было на них канонических запретов. Чтобы все были людьми



верующими, церковными. Чтобы утром и вечером молились неукоснительно, посты соблюдали. А то придут поступать — а молитв не читают, в церковь-то всего месяц назад в первый раз пришли...

— А еще что важно? — спрашивает священник Евгений Шестун.

— Строгость. Нужно, чтобы семинария мало чем отличалась от монастыря. Будущие пастыри должны жить изолированно, без нужды в город не выходить. Чтобы не было книг у них, кроме духовных. Не было всяких современных «кассет». Телевизор не надо смотреть. Нужно соблюдать целомудрие. И еще — нужно строго смотреть, чтобы спиртное в училище не приносилось.

...О Самаре отец Иероним говорит с уважением: «Много у вас в городе верующих. Больше, чем в других городах». Нас пригласил к себе в монастырь. Что ж, если даст Господь, воспользуюсь приглашением старца!

Один из присутствовавших спросил отца Иеронима, правда ли, что странные стандартные этикетки-сертификаты, с недавних пор появившиеся на многих пищевых и непищевых продуктах, есть «предтечи» будущей печати антихриста? За столом заспорили. Одни говорили, что на эти этикетки не следует обращать внимание. Другие, напротив, убеждали, что это не так безопасно, как кажется. И нас приучают жить по стандартам, неизвестно кем устанавливаемым. Приучают нас к тому, чтобы все было «сосчитано», «пропечатано»... Старец Иероним высказался по этому поводу последним.

— Недавно, — сказал он, — мне внук говорит: «Деда, с этими полосками пищу нельзя есть».

«Почему?», — спрашиваю. «Нельзя. Потом болеть будешь...»



— Так что же, с этими знаками продукты нельзя есть? — спросил один из нас.

Старец задумался. И, помолчав, сказал:

— Сила креста все побеждает!

— Батюшка, а скажите, чем вреден «новый стиль»? Многие православные Церкви (Элладская и другие) перешли на «новый стиль». Плохо это?

— Очень страшно! Еще Спаситель не родился, а мы начинаем праздновать Его Рождество. Господь еще не воскрес, а мы справляем Пасху. В самые скорбные дни, когда страдает Иисус Христос, у «новостильников» веселье, праздник. Так же и с другими праздниками. Разве же можно, скажем, в день святителя Николая праздновать день, например, Саввы Освященного?! Грех это... Это все от Римского папы идет. Он говорит другим Церквям: «Если будете со мной иметь связь, то ни в чем не будет у вас недостатка. Я буду вам миллионы и миллиарды давать. У меня и деньги есть, и священники, и храмы». Вот потому и вводят там «новый стиль». Люди слабые, могут продаться за деньги.

Многие неверующие люди, покайсявшись, становятся верующими. Больные, покайсявшись, становятся здоровыми. Я всегда говорю слова святого Евангелия: «Ищите прежде Царствия Божия, а остальное все приложится вам». Главное, чтобы мы заботились о спасении, а не о телесном здравии. А когда будем искать спасения, тогда узнаем, как освободиться от черных сил. Покаяние — правильный путь ко спасению.

Однажды пришли ко мне люди. До этого они никогда не каялись, что делали аборт. А ведь что такое аборт? Это есть убить человека. Если ты человека убил, то по мирскому закону расстрелу подлежишь или длительному тюремному заключению. А какое тебя за убийство младенца ждет наказание Божие?! И вот когда начнешь им об этом говорить, они



восклицают: «А мы этого не знали! Думали, в abortе греха нет!..» Но ведь это убийство! Если убил человека, то должен нести хотя бы маленькую епитимью — в начале. А когда ты поймешь, какой великий грех совершила, то уже потребуешь сама большего наказания, большей епитимии.

Человек, возрождаясь духовно, получает спасение и исцеление.

Человек может быть возвращен к жизни только в том случае, если он захочет жить по закону. Мы потому и наказываемся так строго, что мы нарушители закона. Через это Господь дает нам болезни, всякие искушения и наказания. Ежели бы мы никогда не согрешали, жили бы, как Адам и Ева до грехопадения, то мы бы никогда не болели и жили бы вечно. Но был прародительский грех, и мы продолжаем грешить и потому становимся подверженными греху, а значит, болезням и смерти.

У меня есть внучка. Однажды в последние дни Великого поста мы решили все идти причаститься. С нами должна была идти и трехлетняя внучка. Мы молились, и она молилась вместе с нами. А потом, уже идя в церковь, она и говорит: «Я сейчас же хочу молока и даже сметаны!» «Ну, хорошо, может быть, тебе тяжело с нами поститься. Мы дадим тебе молока и сметаны. Но только сначала пойдем Причастимся». И вот мы все причастились. И говорим ей: пойдем купим тебе покушать — сметану и молоко. «Как не стыдно! — закричала трехлетняя девочка. — Спаситель на кресте висит, а ты меня хочешь покормить скоромным!» — С тех пор она уже никогда не нарушала пост.

Однажды в пост одна старушка дала ей конфетку. Но девочка посмотрела на нее и говорит: «Как тебе не стыдно! Спаситель страдает, а ты не постишься».



Женщина эта потом призналась: «Тут меня как дубинкой ударили! Ведь я и правда не постилась...» А девочка говорит ей: «Ведь ты умрешь скоро, а не постишься!» Через полтора года эта старушка стала умирать. Позвала меня и сказала, что благодаря внучке моей она стала поститься, чище жить. Перед смертью она исповедовала свои грехи и причастилась. С миром Господь взял ее душу. «Уста младенцев хвалу воздают!»

...Пришло время прощаться. Старец поднялся из-за стола, благословил всех нас и сказал: «Желаю вам, чтобы пройти вам земную жизнь не для телесной, а для вечной блаженной жизни... Кто служит бессмертному, вечному Богу, тот сам становится вечным. А кто служит падшему мертвому диаволу — тот становится мертвецом».

Машина скрылась в ночи, увезя от нас старца. И уже кажутся почти нереальными и этот белый снег на черном фоне ночного неба, и величественный силуэт Казанского храма, и весь этот чудесный вечер, проведенный с отцом Иеронимом.

Вторая встреча

Я часто мысленно возвращался к той короткой декабрьской встрече. И все время думал о том, что надо отложить дела и отправиться в неблизкое паломничество в мордовский городок Темников — к схиигумену Иерониму. Но планам моим не было суждено сбыться. Старец Иероним вновь сам приехал в наши края, чтобы встретиться со своими духовными детьми.

И вот опять я еду в машине со священником Евгением Шестуном. Путь наш лежит в село Нероновку, где в хлебосольном доме протоиерея Иоанна Державина нас ждет отец Иероним. Там уже собра-



лись послушать старца священники отец Димитрий из соседнего Сергиевска и отец Евгений из Малого Ишуткина, несколько паломников из Тольятти да молодой послушник из Санаксарского монастыря, сопровождающий старца. И вот опять благословляет меня старец Иероним. Улыбается. Радуетя нашей встрече. Смотрит из-под черного схимнического клобука мне в глаза своими чистыми, лучащимися, по-детски счастливыми глазами. И мне вдруг становится неуютно под этим радостным взором. Ведь так не хочется выставлять напоказ греховность своего естества! А от ока старца не скроются никакие мои «червоточины»... Но знаю и другое: что бы ни прочитал он в тайниках моей души, он все равно будет любить меня — греховного и жалкого. Как любит и всех, собравшихся в этот день в гостеприимном доме. Любит всех нас ровной монашеской любовью... Я делаю усилие над собой и не прячу глаза. А вскоре вдруг замечаю, что мне не хочется отрывать взгляд от его вдохновенного лица, от его голубых радующихся глаз! И понимаю, что мне так будет не хватать потом именно этого лица, именно этого взгляда...

Даже не верится, что старец в этот раз пробудет до утра с нами. Целая ночь впереди! Сегодня у него было много дел: молился в нескольких самарских храмах, встретился с блаженной Марией Ивановной, отвечал на вопросы прихожан, узнавших его по фотографии, опубликованной в «Благовесте»... А завтра будут новые встречи — в Ульяновске, Димитровграде. Будет поездка в Ташлу. Но это завтра. А сегодня, сейчас — мы вновь усаживаемся за большим столом, готовые слушать хоть до утра негромкую, берущую за душу речь старца...

— Батюшка, помнится, вы в прошлый раз добрые времена предсказывали. Пока все слава Богу! Грех жа-



ловаться. А дальше? Что дальше нас ждет? — спросил один из нас.

— Да, сейчас для Церкви благоприятные времена, — ответил старец. — Но нужно спешить. Нужно немедленно строить храмы. Нужно скорее забирать из музеев церковное имущество, святыни. Куй железо, пока горячо! А потом уже поздно будет. Мы сейчас как перед потопом живем. Чего сейчас не сделаем, уже никогда не сделаем. Впереди нас ждут испытания...

— А как быть с врагами Церкви? Ведь их вокруг все больше и больше.

— Крестить их надо! — неожиданно отвечает отец Иероним. — Если сумеем такого человека окрестить, то он сразу помягчает сердцем. На глазах «сдуется» вся его злоба. Люди меняются с принятием Святого Крещения.

Сейчас такое время — перед ураганом затишье. Господь ждет от нас покаяния, ждет, что мы встанем на спасительный путь жизни. Господь дал нам время для покаяния, и мы должны это время прожить по-Божии. Никогда еще люди не подвергались таким тяжелым испытаниям и искушениям, как теперь. Но чем больше искушений, тем спасительнее наше время. Ни один человек сейчас не проходит по жизни без испытаний. Сейчас идет нагнетание прелестей дьявольских, много чародеев стало в миру. Это слуги дьявола. С их помощью дьявол сеет плеве́лы, чтобы антихристу прийти в мир. Но Господь удерживает его. Сейчас наступает последний срок для покаяния, последний шанс нам, чтобы мы покались и оставили греховный путь. Смотрите, какие сейчас встречаются грехи! Дьявол расставил все сети. Жизнь сейчас подвергается полной компьютеризации, обработке телевидением. Каждый человек подвергается гипнотическому отравлению через блуд, вино, курение, наркотики... Но



мы должны быть доблестными воинами Христовыми. Должны каждую минуту, каждый час следить за собой — какой мы путь прошли, какие перед нами поставлены преграды на пути ко спасению, какие мы грехи совершили... И надо немедленно покаяться. Немедленно нужно исправиться, пока мы не погрязли полностью в грязи греховной. Нужно очиститься от греха и идти по Божию пути.

Господь безмерно любит нас. Без меры дает нам дары. Но как мало мы делаем для драгоценной своей души. Для пищи — как мы много готовим, для одежды — как много мы украшаемся. Как много сил и времени мы тратим на украшение своего жилища. А о душе своей — Невесте Христовой — как мы мало заботимся! Как мало мы ее украшаем! Мы так мало заботимся о ее чистоте, о ее красоте, о том, чтобы она чистой, а не в заплатах греха, пришла к своему Жениху... Господь любит нас до ревности. Какие бы мы грехи ни совершали, а Господь терпит нас. Как мы можем друг друга не терпеть, когда Господь терпит нас?! Мы стараемся спасти душу свою, а Он за нас отдал Свою душу, страдал за нас на Кресте. А разве мы с вами страдали? Разве шли на Крест, как Спаситель? Разве мы несли Крест, который нес Христос? Разве наш крест такой тяжести?

Мы должны терпеть все искушения и испытания, как терпел Спаситель. И не только терпеть должны мы, а и с радостью переносить. Тогда мы достигнем спасения.

Ведь мы все страдаем от духовных недугов. Кто-то тоской угнетается, кто-то унынием. А сколько безумства в себя принимает человек! Господь ждет, чтобы мы пришли к Нему, покаяться. Впал в уныние — покайся! И избавишься от уныния. Так и с другими недугами. Самое главное — встать на путь спасения души своей. Цари, священники, миряне — все нуждаются в покая-



нии. Покаяние — дар Божий. Покаяние — второе крещение, это путь ко спасению.

Даже для чародеев есть покаяние. Они уже в этой жизни живут, как в аду. Для них ад уже начался. Но и им можно покаяться, пока их полностью не поглотил диавол. Если они покаются от чистого сердца, то будут прощены. Посмотрите, сколько сейчас людей лежит в психбольницах! Там люди, пришедшие в полное расстройство. А ведь это люди, нуждающиеся в духовной помощи... Они могли исцелиться молитвой. Но они в свое время этим не воспользовались, а когда пришли в полное растрепанье, полное опустошение, они уже не могут даже правильно говорить, у них отнялся разум, отнялось намерение идти по спасительному пути. И потому помните: «Ищите прежде Царствия Небесного, а остальное все приложится вам». В этом спасение!

Вкусная пища — тоже дар Божий. В Самаре очень вкусный хлеб. Это для утешения братий. Думаю, это искусство хлебопечения — дар Божий, а не само по себе... Бог дает нам утешение. Все дает нам, чего у Него ни попросим. «Просите, и дастся вам, ищите и обряцете». Однажды я сидел у себя в келии, был вечер. А следующий день приходился на праздник — память святителя Тихона и апостола Иоанна Богослова. И вот я думаю: «Боженька мой! Я вот хочу, чтобы мне рыбки поесть. Иоанн Богослов был рыбак, и я люблю рыбку — пошли мне рыбку!» И только успел я об этом подумать, как вдруг дверь в келию распахнулась, и чья-то рука протягивает мне два больших леща! Я хотел было поблагодарить дарителя, выскочил за ним из келии, но никого уже не было... Видно, кому-то Бог внушил дать мне рыбку. И сделать это именно в тот момент, когда я об этом попрошу. Лещи были жирными, каждый по три килограмма. Я позвал братию,



и мы утешились. Нам хватило одной рыбы, вторую мы уже не могли употребить. Отдали ее. Вот какая милость! Я думаю, этих двух лешей мне прислали два великих угодника Божия — святитель Тихон и апостол Иоанн Богослов.

Пасха бывает один раз в год, а у меня каждый день бывает Пасха. «Господи! — думаю я. — Что это такое? Наверное, я ненормальный? Только младенцам все время прыгать хочется. А я вот старик — и хочу прыгать. Хочу бегать, резвиться, радоваться. Отчего это?» Еще с детских лет ненормальным меня называли. Потому что еще в детстве, когда меня спрашивали, кем ты хочешь быть, я отвечал: «Попом буду!» Они смеялись надо мной, а я действительно попом стал. И в шесть лет, и в семь я говорил, что стану попом... Все братья мои, все дяди были грамотные. Были среди них и учителя. И они удивлялись, почему я не хочу учиться. А я стоял на своем: «Буду попом!» Дадут мне сумку с учебниками, а я зимой на этой сумке стану кататься с горки, книжки теряются, сумка рвется. Так катался. Господь меня сохранил... Так вот и жизнь прошла, промелькнула. Шестьдесят пять лет прожил, а еще только начинаю жить, начинаю каяться — и все до сегодня каюсь. Хочу получить спасение. Прошли драгоценные дни жизни, а сейчас только думаю о своем спасении. Сколько Господь даст времени жизни моей? Сколько еще проживем мы? А хочется увидеть Второе Пришествие Христово. Доживем или не доживем? Кто знает?

Каждому человеку дана Богом мера спасения. Насколько мы будем смиряться, настолько будем приближаться к Богу. Вот почему смирением мы всегда, если пожелаем, сможем получить спасение. Не жалеи плоти — она есть лишь жилище наше. А там, внутри, Невеста наша, которая будет встречаться с Женихом, с Богом. Душа — Невеста Христова! Вот



ее-то, Невесту, и нужно украшать цветами. Нужно сплести драгоценный венок. И нужно успеть сплести этот венок до кончины жизни нашей. И если успеем, то Господь даст нам спасение. Только вот мы не всегда постоянны. А надо всегда быть постоянным. Упал — вставай, беги. Лежишь? Все равно твори молитву! Если не успеешь встать, как в борьбе бывает, когда судья досчитает до десяти, — значит, проиграл. А если даже и положили тебя на лопатки, но ты сразу вскочил, то ты еще не побежден, бой продолжается! Так и мы должны немедленно вскакивать, должны держаться до конца в неравном бою. Как доблестный воин должен бороться до последнего издыхания, так и мы должны побеждать врага-дьявола, который, как лев, хочет похитить каждую душу. Но мы — доблестные Христовы воины, мы с помощью Божией должны побеждать для спасения души.

В священники меня рукоположил в 1974 году Пензенский владыка Мелхиседек. Это случилось в день Благовещения. На Пасху я уже служил на своем приходе. В день моего рукоположения произошел такой случай. Владыка послал телеграмму в другой город своим духовным чадам, чтобы они приехали в Пензу на мою хиротонию. А они в это время хотели ехать в Москву. Московский поезд обычно стоял на первом пути, вот они и пошли с билетами на этот поезд, стоящий на первом пути. Но в этот раз московский поезд встал на второй путь, а они сели в поезд, следующий в Пензу, думая, что он отвезет их в Москву. Приехали они в Пензу — и только тут поняли, что ошиблись. Ну уж тогда решили повидать владыку и только потом ехать в Москву. Владыка встретил их в храме, удивился и говорит: «Как же вы могли так скоро приехать? Я дал вам телеграмму только два часа назад... А вы уже здесь!» Они объяснили, что никакой



телеграммы получить не успели, а приехали в Пензу по ошибке. И побывали на моем рукоположении!

Мой первый приход был в Спасске, я служил там в Покровском храме. Потом пять лет служил в Пензе в соборе. Потом служил в Колопино. Оттуда попал в Санаксарский монастырь, и пять лет назад меня поставили его духовником. Люди часто приходят ко мне, утешения просят. Учю их правильно молиться, искать исцеления не тела, а души... Мы — как работники последнего часа, которые были наняты самыми последними и трудились меньше всех. Не по трудам, а по милости Божией мы ожидаем себе награды.

...Всеу в нашей жизни бывает конец. Пришел конец и этой удивительной ночи. За окнами темно, но это уже предрассветная темень. Звезды гаснут, на востоке заалела заря. Собаки перебрехиваются по-утреннему, в охотку. Глаза мои слипаются. Надо немного вздремнуть и ехать в Самару. Но так не хочется расставаться со старцем! Ведь кто знает, каким для нас станет грядущий день? И будет ли впереди еще одна встреча?..

Антон Жоголев. Декабрь 1995 г., май 1996 г.

ВОСПОМИНАНИЯ ДУХОВНЫХ ДЕТЕЙ АРХИМАНДРИТА ПАВЛА (ГРУЗДЕВА)

Однажды мы приехали, службы не было, — вспоминают духовные чада. — И мы с батюшкой сидели, да так наговорились обо всем, расспросили его... Я и говорю: «Батюшка, как же так хорошо все!» А он отвечает: «Хорошо, когда Литургия!»

Своей духовной дочери, работавшей в онкологической больнице и унывающей, что по недостатку времени она мало молится, отец Павел прямо говорил: «Твои молитвы — в больных!»

Однажды к о. Павлу приехала посетительница, начитавшаяся святоотеческих аскетических книг и возревновавшая о праведной жизни, то что называется «не по разуму».

— Батюшка, — спросила она его, — можно ли туалетной бумагой подтираться?

— А почему нельзя? — удивился старец.

— Ну как же... комфорт...

— Ну так наждачкой подтирайся!

Батюшкин духовный сын, священник, рассказывал: «Он сам был очень внимательный в этом отношении и нам заповедовал: если где бываете на могилах подвижников, монахов, чтобы всегда совершали панихиды».



Приехала к о. Павлу в Тутаев игумения одного из вновь открытых монастырей. У самого порога упала на колени и поползла к старцу со словами:

— Прошу ваших святых молитв, чтобы владыка вернул «Мерседес»!

Оказалось, что заграничные спонсоры подарили монастырю «Мерседес», а владыка забрал его для епархиальных нужд, монастырю же дал взамен «Волгу». И вот матушка игумения приехала просить у старца «святых молитв».

Отец Павел, конечно, оторопел, но все-таки нашелся ответить: «Не будем травмировать Богородицу: Она в отпуске!»

Помню, приехала к батюшке с переживаниями, что так много в церковной среде плохих священников. Он и говорит: «То ли еще будет! Делай свое дело и не обращай внимания».

«Господи! Сколько померло, и все праведники, один я — грешник. Помилуй мя, Господи!» — было записано у отца Павла в заупокойном поминовении между строк.

Еще он говорил: «Всех поминай, и тебя Господь помянет».

Батюшка как-то сказал одному священнику: «Тебе все грехи простятся за то, что ты службу не сокращал».

Я сам видел, — рассказывает батюшкин духовный сын, — как он встречал человека. Вот, скажем, собираемся мы в алтаре Воскресенского собора перед богослужением. Батюшка сидит. И тут входит кто-то в алтарь. Батюшка поворачивается к нему: «О!» — вдруг



просветляется его лицо. И вошедший тоже преображается, словно осветило и его, он засиял. И такое впечатление — кажется, его единственного батюшка и ждал, этого человека. Даже некоторая шевельнется зависть, хотя на самом деле он и тебя так же принимает, и другого. И жестами, и лицом.

«Самая мудрая милостыня, — записал в дневнике о. Павел, — принять на иждивение беспомощного старика...

Счастлив тот, кто отыщет в нужде юного талантливое человека».

— Очень мне хотелось узнать, как он дома молится, — рассказывал священник из Пошехонского района. — Мы с матушкой вечером долго сидели, он говорит нам: «Ну ладно, вы тут помолитесь...» А сам раз — за шторку. У него кровать у печки, там занавески висели. Мы постелились на полу, на диване...

Я слышу, он сидел, сидел, потом начал петь: «Господи, воззвах к Тебе, услыши мя...»

Долго-долго пел, я так под пение его и уснул. Утром просыпаюсь в пять часов. Дверь открыта настежь. А на улице — осень была, иней такой, холодище! Отец Павел идет босиком, в своих шароварах, с кладбища, иконки в руках держит — к бабке Еньке на могилу ходил, утренние читал. Я на минуту выйти не мог, замерз, а он босиком утренние читал!

Если точно сказать, — вспоминает батюшкин духовный сын, иеромонах, — то от руководства чисто монашеского духовного он отказывался, все повторял: «Да ничего у меня нет, только что лагеря...» А исповедовать, причащать, принимать, посоветовать, помочь кому-то — никогда не отказывался.



В дневнике о. Павла есть запись: «Ох, ребята, ребята, не живи как хочется, а живи, как Бог велит! Сегодня — в доме с людьми, а завтра — о гробе с червями.

Лучше быть последним грешником, чем мнимым праведником».

Отец Павел был очень строг к ношению монахами парамана. И бывало кто приедет к батюшке:

— Ты монах?

— Монах.

Он так рукой потрогает спину:

— А параман здесь?

И если ему говорят в ответ: «Да нет, батюшка, он у меня там — в сумке...»

— Ну какой же ты монах, если параман не носишь?

Однажды старец позволил одному монаху за столом у Груздевых съесть жареную куриную ножку — просто видел, что ему очень хотелось, и благословил, хотя монах мяса есть и не должен. И вот этот монах наутро, ободренный снисходительностью батюшки, когда все собирались в церковь на Литургию, предложил отцу Павлу:

— Батюшка, может, вам чайку? Погреться-то с утра?

Старец же строго ответил:

— Сколько священником служу, а с каплей воды или крошкой хлеба во рту в алтарь не входил с утра. Не то чтобы Литургию служить, а даже так...

Вам, батюшки, того же советую. Никто в том грехе вам не поможет, и я не отмолю. Господь не простит.

— И добавил:

— Попы, не кошунствуйте!

«Отдай Евангелие, — писал старец в дневнике, — чтобы помочь ближнему».



«Однажды, — рассказывает один священник, — о. Павел поисповедал меня, хлопнул по спине и говорит: “Не бойся сильного грозы, а бойся нищего слезы!”»

Отец Павел всегда молился о тех, за кого молиться некому, т.е. у кого не осталось родной души на земле. Была у него своя, особая молитва: «Помяни, Господи, тех, кого помянуть некому нужды ради». И вот когда батюшке делали сложнейшую операцию на желчном пузыре, в этот момент фактически наступила его смерть. Он очнулся на том свете и увидел огромное множество людей, которые пришли за него молиться, в том числе и друзей своих, священников, уже умерших, но еще больше незнакомых.

— А кто это? — спросил о. Павел.

И один из священников ответил ему:

— Это те, за кого ты молишься: «Помяни, Господи, тех, кого помянуть некому нужды ради». Это они за тебя пришли просить.

«За еду никто не будет в аду — говорил батюшка. — Кружку молока выпей, кровь у людей не пей!»



НАСТАВЛЕНИЯ АФОНСКОГО СТАРЦА ПАИСИЯ

Необходимое условие для образования крепкой христианской семьи — найти будущим супругам хорошего духовника. Духовник будет играть роль третейского судьи, следя за тем, чтобы в семье не возникало ссор. Когда супруги не найдут между собой согласия, то они пойдут к духовнику, надеясь на Бога. Иначе же семья разрушается: вмешиваются родители жены, родители мужа — и все вместе стараются настоять на своем и губят семью. Когда же супруги согласятся иметь духовного руководителя, тогда в семье не будет таких запутанных ситуаций.

То, что жена удерживает свое имя (т. е. девичью фамилию), — есть начало разлада в христианской семье и начало расставания. Основание (порядок), которое Бог дал семье, уходит, и начинается путаница: один ребенок берет имя матери, другой отца — и понеслось!

Следует уделять много внимания положению супруги священника: она должна помогать во всем. Особое внимание необходимо обратить на внутреннюю красоту души — это первое, а уже потом — на все прочее, внешнее.

Ты меня спрашиваешь о супружеских отношениях женатых священников, а также и мирян. Почему святые отцы не дают совершенно точных определений? Это значит, что существует нечто неопределимое, ибо

не могут все люди жить по одному шаблону. Отцы многое предоставляют нашей рассудительности, духовному чутью, возможностям и старанию каждого.

Чтобы быть более понятным, приведу примеры из жизни женатых иереев и мирян, которые и сейчас живы и которых я знаю. Среди них есть такие, кто, заключив брачный союз, родили одного, двоих, троих детей, а затем живут в чистоте. Другие вступают в супружескую близость лишь на время деторождения, а остальное время живут как брат и сестра. Иные воздерживаются от близости лишь в период постов, а в остальное время имеют близкие отношения. Некоторым и того не удастся исполнять. Есть имеющие общение в середине недели, чтобы быть в чистоте три дня перед Божественным Причастием и три дня после Божественного Причастия. Некоторые и тут спотыкаются, о той причине, что Христос, явившись по Воскресении к Апостолам, тотчас сказал: *Как послал Меня Отец, так и Я посылаю вас... примите Духа Святаго. Кому простите грехи, тому простятся; на ком оставите, на том останутся* (Ин. 20: 21–23).

Цель же состоит в том, чтобы каждый подвизался с рассуждением и тщанием, в соответствии со своими духовными силами.

Вначале, конечно, молодость мешает, но с течением времени плоть слабеет, дух укрепляется, и даже женатые начинают понемногу вкушать от Божественного наслаждения. Тогда люди — уже естественным путем — отвлекаются от телесных удовольствий, которые становятся в их глазах ничтожными. Вот так подвизаются женатые — они приходят в рай по спокойной дороге с поворотами, в то время как монахи восходят туда, карабкаясь по скалам и взбираясь на вершины.



Ты должен иметь в виду, что проблема супружеских отношений — не только твоя проблема и что ты не имеешь права регулировать их один; ты можешь делать это лишь по взаимному согласию, как заповедует апостол Павел (см. 1 Кор. 7: 5). Когда это происходит по взаимному согласию, опять же требуется молитва. И сильный должен входить в положение немощного. Часто бывает так: одна половина соглашается воздерживаться, чтобы не огорчить другую, но внутренне страдает. Это чаще всего случается с женами, имеющими мало страха Божия и подвижную плоть. Иногда некоторые благочестивые мужья, слыша от жен своих слова согласия, по нерассудительности продлевают период воздержания, и тогда страдают жены: они становятся нервными и прочее. Мужья полагают, что их жены укрепились в добродетели, и хотят жить более чисто, вступая в отношения через более длительные периоды, и от этого жены входят в искушение и пытаются сойтись с кем-нибудь. И когда случается падение, их мучают угрызения совести. Однако мужья по-прежнему стараются жить более чисто, хотя и видят, что жены к тому не расположены. Таким образом, мужья полагают, что жены достигли духовного преуспеяния и не желают телесного. Но физическая причина порою неустраима, и женский эгоизм имеет оправдание, как и ревность, которую испытывают более слабые. Жена, видя, что муж хочет жить духовной жизнью, делает над собой усилия, желая его опередить.

Большое значение имеет то, насколько оба супруга похожи по физическому сложению. Когда один кроткий и болезненный, а другой очень живой, надо, чтобы более сильный приносил себя в жертву более слабому. И постепенно слабый с помощью сильного становится здоровым, а когда оба здоровы, они могут продвигаться вперед.



Как я говорил вначале, и для освящения жена-того требуется рассудительность, тщание и подвиг. Полагаю, что неправильно жениться только для того, чтобы пить-есть, спать и иметь плотские удовольствия, ибо все это плотское, а человек — не только плоть, но и дух. Плоть должна бы помогать освящению души, а не разорять душу.

Бог же видит тщание каждого христианина и знает силу, которую Он дал христианину, и спрашивает ответственно.

Один мирянин жаловался старцу на трудности, с которыми он столкнулся в своей семье из-за ворчания родителей, из-за странностей жены и безобразного поведения детей.

Старец увидел вещи несколько иначе:

— Бог попускает трудности как расплату за наши безобразия в детстве. Недовольны дедушка и бабушка (отец и мать), но и мы забыли о том, что и они бывали недовольны нами, когда мы были маленькими. Мы уже и не помним, как из-за нас им не оставалось времени ни поспать, ни отдохнуть, т.к. они жили в постоянных хлопотах, заботясь о нас. Теперь же мы, в свою очередь, должны терпеть старческое брюзжание и заботиться о родителях с такой же любовью, какой они окружали нас в нашем младенчестве. Бог наконец-то предоставляет нам возможность «погасить» наше детское брюзжание. И это справедливо. Если мы не согласимся с этим, то окажемся великими должниками. Кстати, и от жены, и от детей страдаем, дабы расплатиться за собственные безобразия.

Не огорчайтесь, если вы имеете наследственные недостатки, но и не гордитесь наследственными добродетелями, потому что Бог будет проверять тот труд,



который употребил человек на исправление своего ветхого человека.

Когда ваши дети еще маленькие, вы должны помочь им понять, что такое добро. А это и есть глубочайший смысл жизни.

Величайшим и лучшим многодетным отцом является тот человек, который духовно возродился сам и помогает духовному возрождению своих чад, дабы обеспечить их душам рай.

Старец всегда подчеркивал, что нужно иметь абсолютное доверие к Промыслу Божию и, так сказать, не планировать детей, ибо детей дает Бог. И Он один знает, сколько детей дать, — Он один, и никто иной. Некоторые, правда, решаются, поскольку жизнь стала трудной, иметь только одного ребенка, поэтому они и предохраняются. Однако это великий грех, поскольку эти христиане показывают, что сами устраивают свои дела лучше, чем Бог.

Будучи гордыми, они недооценивают Промысл Божий. А ведь Бог видит и душевное состояние, и экономическое положение таких христиан, видит и многое другое, чего мы не видим и не знаем. И если семья бедная и у нее едва хватает средств на содержание одного ребенка, то Тот, Кто знает всё, может позаботиться и об экономическом укреплении семьи.

Тем, кто старается приобрести детей или искусственным оплодотворением, или усыновлением чужих детей, старец объяснял, что Бог лишил их детей, конечно, для их же блага. И им не следует добиваться желаемого своими человеческими способами, ибо впоследствии они убедятся, что Бог не давал им ребенка, заботясь об их благе. И надо хорошо помнить,



что добрым бывает только то дело, которое согласуется с волей Божией, а не с нашим упрямством и с нашими человеческими поползновениями.

Многим людям Бог не дал детей специально, чтобы вследствие этого они полюбили детей всего мира как своих. Бог лишил их малой семьи, но даровал право, которое дает только немногим, — принадлежать великой семье Христа.

Старец напоминал также и о праведных Иоакиме и Анне, до глубокой старости остававшихся бездетными, что в то время считалось большим злом, и народ их оскорблял. Бог, однако, знал, что от них родится Богородица, Которая, в Свою очередь, родит Спасителя всех человеков, Господа нашего Иисуса Христа!

Старец не раз говорил, что иные родители ставят целью иметь много детей и Бог, конечно, попускает им, — потому что уважает самовластную волю человека, а также и потому, что иной раз «не выдерживает» нашего брюзжания и оставляет быть по нашей воле. Но потом многодетные родители сталкиваются с массой проблем: переоценивая свои силы, они дали жизнь, например, восьмерым, а в результате не могут справиться со множеством хлопот, связанных с воспитанием такого количества детей.

Старец говорил, что Бог Сам определяет число детей в семье: едва-де Он увидит, что родителям не поднять еще одного ребенка, тут же прекратит рождение детей.

А тем, кто стремится с принуждением приобрести детей, старец советовал предоставить сие Богу, ибо Он Сам знает нужное время. Некоторые, даже будучи духовно неустроены, «дают» на Бога, дабы дал им ребенка в тот момент, когда они этого желают. Бог по любви Своей даст им дитя, однако они скоро



увидят, что ребенок, вырастая, становится нервным, ибо унаследовал страсти своих родителей, и они сами входят в новую, еще большую тревогу, т.к. приобрели ребенка — без его вины — наследника их страстей, от которых не позаботились очиститься, прежде чем с усилием просить ребенка у Бога.

Итак, старец считал, что супруги должны полностью предаться в руки Божии и не препятствовать Его изволению. Пусть супруги предоставят Богу действовать согласно Своей воле, ибо так вселится в души их и будет покрывать семью их благодать Его, благословение Его.

Будь осторожен, когда выказываешь — даже и незаметно для себя — особую любовь к одному из детей твоих и постоянно занимаешься с ним из-за его, например, немощи. Однако таким отношением ты вызовешь серьезную травму в душе другого ребенка твоего — и он будет ревновать. И вот у тебя уже большие психологические проблемы в отношениях с детьми, и если ты не обратишь на это внимание, то принесешь большой вред и детям, и себе. Виноват будешь ты. Итак, будь внимателен!

Если «засыпают» малые дети, то идут прямо в рай, как ангелоподобные. И когда, в свою очередь, умирают родители их, то малые детки, эти ангелочки, принимают родителей своих с зажженными лампадами. Отец и мать имеют духовную награду за этих ангелочков. И напротив, когда ребенок несколько подрастет и выберет неправильный путь, тогда и родителям бывает вред.

Родителям, имеющим недоразвитых детей, не следует расстраиваться из-за этого, потому что они — спа-



сены. Даже радоваться нужно, ибо без особого труда идут они в рай. Чего же другого родители хотят ребенка, когда им обеспечен рай? Если вот так, духовно, они рассмотрят это дело, то и сами извлекут пользу и будут иметь духовную награду.

Монах должен пренебрегать собой — и вообще жизнью своей — и всего себя отдавать другим. Но хозяин семьи не может так поступать, потому что имеет супругу и детей и прежде всего обязан, по Закону Божию, заботиться о них, и только избыток может «экономить» для других.

Страшный грех — аборт!.. Аборт является убийством. Пусть авторитетнейшие христианские врачи не устают извещать женщин, что около 95% несчастных, делавших аборт, страдают тяжелыми формами рака. Ведь организм, когда в женщине зарождается малыш, настраивается для развития младенца: например, грудь приуготовляется производить молоко и т. д. Но когда женщина делает аборт, все эти процессы резко обрываются, и возникают определенные физиологические последствия, например такие, как рак. Итак, пусть врачи неустанно говорят о вреде аборта, говорят, какими чреват он последствиями.

Христиане не должны проклинать, ибо надо иметь в виду, что проклятие, по попущению Божию, иногда как бы «схватывает», впрочем, только тогда, когда есть неправда. Если неправды нет, тогда проклятие возвращается назад к тому, кто изрек его, и тот подвергается всем последствиям. Подобное бывает и с обязующими словами: если слово правдивое и духовное, тут же «схватывает», — если же несправедливое и неразумное, тогда случается то же, что и с проклятием.



Когда проклятие выходит из сердца поистине онеправданного, тогда «схватывает». Ужасная вещь! Будучи молодым, видел я женщину, умиравшую на моих глазах, поскольку справедливо ее кто-то проклял, сказав: «Лопни». Ее и в самом деле раздуло за несколько часов, и она буквально лопнула и умерла.

Телевидение творит большое зло, ведет к великой катастрофе. Сам аппарат посылает вредное для человеческого организма излучение, и дети во чреве матери физически страдают от того, что их мать во время беременности смотрит телевизор. Без всякого стыда по телевизору показывают грешные дела и соблазнительные сцены. Телевидение — это бес. Вот я вам расскажу один случай, чтобы вы уяснили себе, в чем тут дело. Один старик, восьмидесяти четырех лет, живший хорошо и добродетельно, после смерти жены стал очень страдать. Пытаясь забыться, он пристрастился к телевизору. Не прошло и двух-трех месяцев после смерти супруги, как старик решил жениться. Его духовник не знал, как и втолковать несчастному, что то, что он задумал, дико и смешно. Сам же старик пришел ко мне на Святую Гору и высказал мне свои соображения, однако я ему наказал жить тихо и спокойно и не думать о женитьбе. Но старик явно душевно повредился, ибо, несколько подумав, возразил мне: «Знаешь, старче, я имею право взять другую жену».

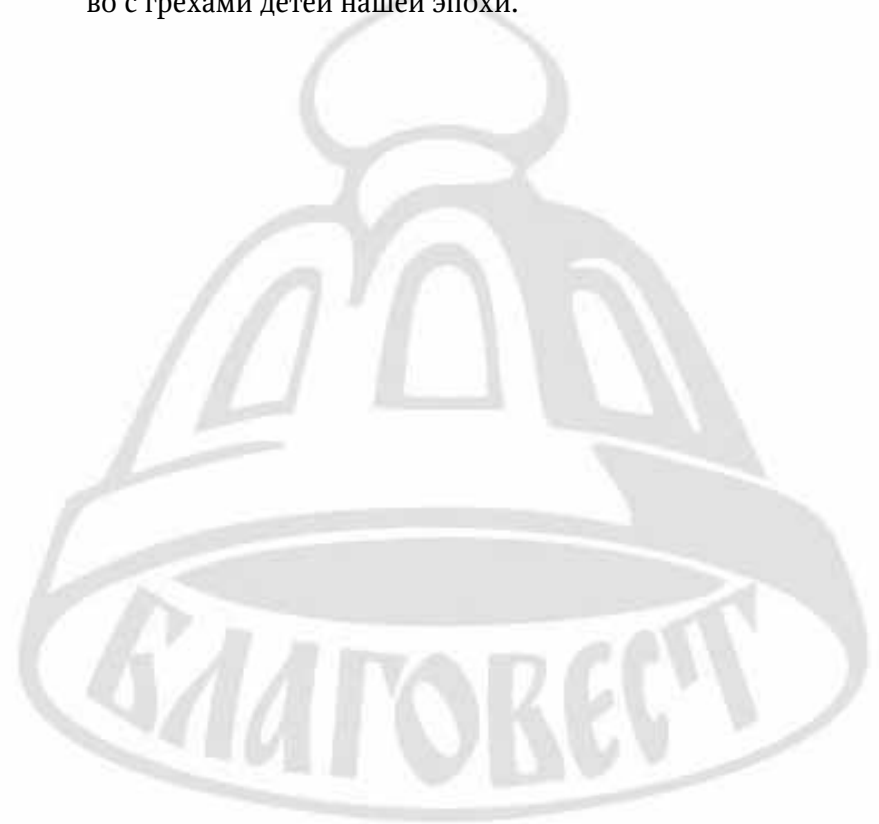
Тогда я не выдержал. Я сказал ему, чтобы он убирался и чтоб глаза мои больше его не видели... Видите, какой вред приносит телевидение.

Если мы не молимся за больного, то болезнь развивается.



Когда у нас кто-нибудь в гостях, а день постный, будем внимательны относительно пищи. Если гость хочет скоромного, скажем ему, что мы его должники, и попросим его прийти в другой день. Мы, христиане, должны быть осмотрительными, дабы имя Божие не хулилось у других людей.

Грехи детей нынешних Бог не будет судить одинаково с грехами детей нашей эпохи.



ИЗ СВЯТООТЕЧЕСКОГО ДУХОВНОГО НАСЛЕДИЯ

Внутренний, духовный пост состоит в ограничении всех наших житейских потребностей, в добровольном лишении всякого рода удовольствий, а преимущественно — в обуздывании всех наших страстей и пожеланий, удаляющих душу нашу от Бога, в воздержании от злых дел, особенно от ссоры, ненависти, вражды и злобы на ближнего.

Святитель Феофан Затворник

Направление учения Святых Отцов в наше время не терпимо. Не терпят его оттого, что чужды ему, не знают его, не изучили его, нисколько не занялись им.

Святитель Игнатий (Брянганинов)

Гневайтесь, когда причину имеете на кого гневаться; ибо нельзя тому стать, чтобы недостойные и злые дела не трогали нас, иначе сие будет не добродетель, но нечувствительность.

Святитель Амвросий Медиоланский

Мщение — есть столь великое зло, что уже данное прощение грехов через него отменялось.

Святитель Иоанн Златоуст

Один помысл может удалить человека от Бога, как скоро человек примет его и подчинится ему... Если только один страстный помысл обратит себе человек в навяз, то враг, когда ни вздумает,

низлагает душу, потому что она находится в руках его по причине страсти.

Святитель Феофан Затворник

Господь посылает и искушения: кому посылаются скорби, тот, значит, есть часть Божия, а кому идет все как по маслу, тот — часть диавола.

Святитель Игнатий (Брянганинов)

Во время брани полезно утеснять тело.

Преподобные Варсонофий и Иоанн

Непременно нужно умерщвление сердца для мира скорбями, чтоб оно могло всецело устремиться к исканию Бога. Бог <того>, которого отделяет в ближайшее служение Себе, и <из которого творит> сосуд духовных дарований, тому посылает скорби. Он едва открылся апостолу Павлу, как уже определяет ему в удел страдания, возвещает о них: *Аз скажу ему о имени Моем, елико подобает ему пострадати* (Деян. 9: 10). Люди, наносящие скорбь, и скорбные обстоятельства — только орудия во всемогущей деснице Божией.

Святитель Игнатий (Брянганинов)

Жизнь духовная требует уединения, тишины, молчания, самоуглубления, самоотвержения, сострадания, отречения от сует житейских и утешений.

Преподобный Арсений Афонский

Всякие шутки подобает нам отвергать, ибо мы ли будем искать вину смеяться здесь, когда Господь говорит: *Горе вам смеющиеся ныне: ибо възрыдаете и восплачете!* (Лк. 6: 25).

Святитель Амвросий Медиоланский



Надобно стараться отвлекать ум от развлечения в памятовании смерти и суда Божия.

Святитель Игнатий (Брянчанинов)

Самоукорение может заменить досады и безчестия и привести упражняющегося в нем в меру креста о Христе Иисусе, Господе нашем.

Преподобные Варсонофий и Иоанн

Нужно иметь внимание к своей внутренней жизни так, чтобы не замечать того, что делается вокруг тебя. Тогда осуждать не будешь.

Преподобный Амвросий Оптинский

Разговорам нашим прилично быть исполненным только приятности и сладости.

Святитель Амвросий Медиоланский

По мере угождения телу делается оно прихотливее, требовательнее, изнеженнее, неспособнее к терпению, несноснее в лишениях и болезнях. Следовательно, чем более угождает человек телу своему, тем больше скорби готовит себе в будущем.

Преподобный Арсений Афонский

Нужны нам большая осторожность, большая осмотрительность, более благоразумия: примеры святости, средства к достижению святости уменьшились, — примеры соблазнительные, средства построить себя грехом умножились.

Святитель Игнатий (Брянчанинов)

Обставляешь ты себя удобствами жизни, обеспечи-
ваешь в будущем, а не ведаешь и не помышляешь,
что, быть может в самом разгаре твоей суетной де-



ятельности, внезапно найдет на тебя смертный час; не памятуешь ты сказанного: в чем тебя застану, в том и буду судить тебя.

Старец Арсений Афонский

Имеющий добрую волю ко спасению оскорбляет свое тело, примешивая во всяком случае, при удовлетворении своих потребностей, хотя небольшую скорбь.

Преподобные Варсонофий и Иоанн

Нужно иметь внимание к своей внутренней жизни так, чтобы не замечать того, что делается вокруг тебя. Тогда осуждать не будешь.

Преподобный Амвросий Оптинский

Искушений не должно бояться, потому что за нас Бог; они всегда служат к великому благу, от них не нужно впадать в уныние и малодушие; когда постигают нас, не должно скорбеть, апостол называет их стрелами лукавого.

Святитель Иоанн Златоуст

При делании добра надо иметь намерение принести пользу, а не вред. Так как когда окажешь щедрость свою роскошному для роскошествования, прелюбодею на мзду для прелюбодеяния, то это не есть благотворение.

Святитель Амвросий Медиоланский

Христианин не должен страшиться и мучиться в напастьях, колеблясь в надежде на Бога, но ему надо быть смелым, потому что с ним Господь, с ним Дух Святой

Святитель Василий Великий



Нам надо быть смелыми, а никак не бояться. И не во много ли раз тяжелее — во избежание боли от ударов предать веру и за это и здесь не иметь покоя от стыда падения <т.е. отречения> и от укоров совести, и в том веке терпеть безконечные муки? Кто же бессмыслен, кто так жестокосерд, кто безумен, чтобы не знать, что страдать за Христа хорошо?

Преподобный Феодор Студит

Человек, до вступления в искушение молится Богу как чужой Ему, а подвергшись ради Него искушению, молится как свой, и как бы имея Его, Бога, должником себе

Преподобный Исаак Сирин

Если люди, упоенные богатством, заграждают свой слух для моих <призывов к милосердию>, зато замечают их живущие в бедности. Но как, скажешь, идет это к бедным? Ведь у них нет ни золота, ни многих одежд? Но у них есть хлеб и холодная вода, и ноги, чтобы посетить больных; есть язык и слово, чтобы утешить несчастного; дом и кров, чтобы принять странника

Святитель Иоанн Златоуст

Мудрости надо учиться долгим опытом. Дается она от Бога за послушание.

Преподобный Силуан Афонский

Рассуждение есть совесть неоскверненная и чистое чувство.

Преподобный Иоанн Лествичник

Добрая рассудительность является плодом долгого обучения... Рассуждением человек разбирает свои



желания, слова и дела и отступает от всех тех, которые удаляют его от Бога. Рассуждением он расстраивает козни врага, верою различая, что хорошо и что худо.

Кто премудр? — Тот, кто везде и всегда опасно (с рассуждением, а не легкомысленно) поступает и невидимого Бога, как видимого, пред собою имеет.

Святитель Тихон Задонский

Краток и удобоисполним закон Божий. Он состоит из любви к Богу и ближним, как к самому себе.

Святой Иоанн Кронштадтский

Война с диаволом прекращает другую войну — против Бога. Враждем с диаволом — это значит примиряемся с Богом.

Святитель Иоанн Златоуст

Всякая душа, потерявшая мир, должна покаяться, и Господь простит грехи, и будет тогда радость на душе и мир, и не надо других свидетелей, но Сам Дух свидетельствует, что грехи прощены. Вот знак прощения грехов: если ты возненавидел грех, то простил тебе Господь грехи твои.

Преподобный Силуан Афонский

Демоны не суть видимые тела, но мы бываем для них телами, когда души наши принимают от них помышления темные, ибо, принявши эти помышления, мы принимаем самих демонов и явными делаем их в теле.

Преподобный Антоний Великий

Если мы вообще отвергаем все губительные внушения бесов, то они оставляют нас и не осмеливаются более приступить к нам. Злые духи знают, что когда Бог по-



пустит им искушать преданного ему человека, то тем уготовляет им большее наказание.

Преподобный Антоний Великий

Мы верим, что демоны также ведут брань не без труда. Ибо и сами они в этой брани имеют некоторое беспокойство и скорби, особенно, когда сразятся с более сильными соперниками, т.е. святыми и совершенными мужами.

Авва Серен

Духовную брань с духами злобы нужно вести смирением, частым исповеданием, молитвою.

Святитель Григорий Двоеслов

Внешняя мудрость не только не содействует благочестию, но более бывает помехою и препятствием; истинное образование есть страх Божий.

Святитель Иоанн Златоуст

Демоны не могут произносить спасительного имени — Иисус. Точно так же никак не могут ухитриться показать правильное изображение креста и тем паче распятие Спасителя нашего Господа Иисуса Христа.

Из Афонского листка

Прилепление к вещи и к плоти есть ложь, обольщение бесовское и воля диавольская.

Чтобы не терпеть непрерывных стужений злого духа, надо постоянно иметь в сердце Иисусову молитву. Против невидимого диавола — Невидимый Бог, против крепкого — Крепчайший.

Святой Иоанн Кронштадтский



Бесплотные враги во время молитвы и вне молитвы внушают людям скверные, лукавые и хульные помыслы, располагают к лености душу и тело, наводят сон, заставляют делать поблажку плоти через неблаговременное сидение, приклонение к стене или какой-либо вещи и проч... Они внушают брезгливость и гнушение всеми или наводят на человека боязнь людей или чего-то неопределенного.

Святой Иоанн Кронштадтский

Если кто верует — Духом верует, если кто уразумевает тайны премудрости Божией — Духом уразумевает, если кто пророчествует — Духом пророчествует, если кто молится — Духом молится. И ни одно вообще действие не бывает истинно богоугодно, коль скоро оно не совершается в нас и через нас Духом Святым. Действие без Духа и не от Духа не суть настоящие христианские дела, кои все должны быть духовны. Посему всякий должен исповедать, что если есть в делах его что доброе, то оно таково от благодати Святаго Духа.

Святитель Феофан Затворник

Смирение состоит в том, чтобы умерщвлять свою волю; открывать старцу своему не только дела свои, но и мысли; быть довольным всяким состоянием, как бы оно ни было низко, не обижаться на тех людей, которые приписывают нам пороки и грехи.

Авва Кассиан

Смирение есть сознание умом своей немощи и бессилия.

Преподобный Иоанн Лествичник



Шестью помышлениями: о Боге, о страдании Христовом, о часе исхода нашего, о дне суда, о страшном мучении и о вечной жизни — душа праведного побеждает врага и так охраняется от него.

Авва Орсисий

Мудрость и совет научают словом, а скорбь выдалбливает страх или грех. И научает человека не словом, а делом.

Преподобный Анатолий Оптинский

Мудрость законоучителя требует удобства времени: кто свободен от дел, тот может быть мудрым, чтобы упражняться в законе Господнем.

Мудрость состоит не в знании, как должно нести труд, но славится постоянством и кротостью.

Преподобный Ефрем Сирин

Молитва верующих есть величайшее мучение и ужас для злых духов.

Преподобный Нил Синайский

Как никто не смеет приблизиться к тому, кто беседует с царем земным, и пресечь беседу, которую он ведет, так и демоны не дерзают приблизиться к тому, кто с Богом беседует.

Преподобный Симеон Новый Богослов

Относительно злых духов известно, что и сих отверженцев Господь готов был бы принять, но они сами того не желают в ожесточении своей гордыни.

Архиепископ Вологодский Никон



Демон не может причинить нам зла, если из души изгнано уныние.

Святитель Иоанн Златоуст

Наносятся нам скорби злыми духами, с которыми мы находимся в войне, по словам апостола; они наблюдают за нашими словами и делами, а по ним заключают о помыслах, которые, естественно, должны быть подобны словам и делам. Справедливо умозаключение демонов!

Преподобный Марк Подвижник

В рассуждении тяжких грехов вы имеете над собой власть. А этими малыми грехами, как неважными, каждый пренебрегает, думая, что о них не спросят. Но ими-то и увлекает нас диавол, ибо приводит к тому, что каждый из нас пренебрегает ими, как ничего не значащими.

Преподобный Ефрем Сирин

СОДЕРЖАНИЕ

ДОБРОЕ СЕМЯ НА НИВУ ДУХОВНУЮ.	
<i>Из тетрадей протоиерея Валентина Мордасова</i>	3
О чревоугодии.	36
О сребролюбии.	38
О смирении	39
О празднословии и благом молчании	55
О молитве	63
Из жизнеописаний святых отцов	
и современных старцев.	115
Об Иисусовой молитве	121
Некоторые келейные молитвы подвижников	
благочестия	124
МУДРЫЕ МЫСЛИ И НЕКОТОРЫЕ СОВЕТЫ	
СВЯТЫХ ОТЦОВ И СОВРЕМЕННЫХ СТАРЦЕВ	127
Святитель Феофан Затворник.	127
Святитель Игнатий (Брянчанинов).	133
Преподобный Алексей Зосимовский	145
Старец Арсений Афонский	147
Преподобные Варсонофий Великий и Иоанн пророк.	148
Преподобный Амвросий Оптинский.	152
Преподобный Анатолий Оптинский.	153
Преподобный Макарий Оптинский.	156
Святитель Иоанн Златоуст.	157
БИСЕР ДУХОВНЫЙ	164
ОБ ИСПОВЕДНИЧЕСТВЕ И МУЧЕНИЧЕСТВЕ ЗА ХРИСТА	197
О письмах во время гонения.	203
ЗОЛОТЫЕ БЛЕСТКИ.	205
О молитве	272
О молитве в церкви	280
Об исповеди и покаянии	282
О смирении	294



НЕКОТОРЫЕ СОВЕТЫ СТАРЦА НИКОЛАЯ ЗАЛИТСКОГО	302
ИЗ ЗАПИСОК АРХИМАНДРИТА ИОАННА (КРЕСТЬЯНКИНА)...	307
СЛОВО СХИИГУМЕНА ИЕРОНИМА,	
ДУХОВНИКА САНАКСАРСКОГО	311
Первая встреча	311
Вторая встреча	317
ВОСПОМИНАНИЯ ДУХОВНЫХ ДЕТЕЙ	
АРХИМАНДРИТА ПАВЛА (ГРУЗДЕВА)	325
НАСТАВЛЕНИЯ АФОНСКОГО СТАРЦА ПАИСИЯ.	330
ИЗ СВЯТООТЕЧЕСКОГО ДУХОВНОГО НАСЛЕДИЯ	340

