



# ДушарыЕ мысли

И НЕКОТОРЫЕ СОВЕТЫ  
СВЯТЫХ ОТЦОВ  
И СТАРЦЕВ НАШИХ ДНЕЙ



Б  
Л  
А  
Г  
О  
С  
Л  
А  
В  
И  
Е

## БЛАГОДАТНОЕ СЛОВО РУССКОГО СТАРЦА

ПРОТОИЕРЕЙ  
ВАЛЕНТИН МОРДАСОВ

МУДРЫЕ МЫСЛИ  
И НЕКОТОРЫЕ СОВЕТЫ  
СВЯТЫХ ОТЦОВ И СТАРЦЕВ  
НАШИХ ДНЕЙ

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 верить 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 впечатлеваются в сердцах.

**ISBN 978-5-9968-0058-2**

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

# ДОБРОЕ СЕМЯ НА НИВУ ДУХОВНУЮ

из тетрадей протоиерея Валентина Мордасова

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

*Святитель Феофан Затворник*

**П**исания 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.

**В**стань, возлюбленный, ободрись, 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.

**В**осприять... *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*)<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Свт. Феофан Затворник. Толкование послания св. ап. Павла к Ефесеянам. М., 2006.



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

**К**огда начнешь читать Божие Писание, старайся читать, как обязанный пересказать, что слышал (*преподобный Ефрем Сирин*)<sup>2</sup>.

**Д**иавол не дерзнет проникнуть в тот дом, где есть Евангелие (*святитель Иоанн Златоуст*)<sup>3</sup>.

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

**В**сякое дело для совершенства своего требует старания и размышления: тем более нужно усовершенствовать ежедневным упражнением. Ибо если она не усовершеншается, то отпадает и теряет плод свой (*святой Исидор Пелусиот*)<sup>4</sup>.

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

**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*)<sup>6</sup>.

---

<sup>1</sup> Свт. Иоанн Златоуст. Творения. Т. 3. Ч. 1. М., 1991.

<sup>2</sup> Прп. Ефрем Сирин. Творения. Т. 2. М., 1993.

<sup>3</sup> Свт. Иоанн Златоуст. Творения. Т. 8. Ч. 1. М., 1991.

<sup>4</sup> Прп. Исидор Пелусиот. Творения. Т. 2. М., 2001.

<sup>5</sup> Скитский патерик. М., 2001.

<sup>6</sup> 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, вожделения, привычки, страсти (*святой 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 (*святой Иоанн Кронштадтский*).

Дьявол 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 Лествичник*).

Счастлив тот, кто запасся 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 раздумления.

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.

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

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

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

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

**У**нывать никогда не надо: согрешил — сейчас же покайся и будь мирен духом.

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

**Ч**аще 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.





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

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

**Н**ичего бес так не ненавидит и не боится, как быть узнанным через открытие мыслей священнику, потому что тогда он уже не может коварствовать, как хочет.

**Б**огу всего приятнее находить в нашем сердце чувство смирения и самоуничтожения: другие духовные дарования не столь ценны в глазах Божиих.

**К**то хочет себе внимать, тот должен святыя 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.

**Д**олжно 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.

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

**П**ост 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*)<sup>1</sup>.

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*)<sup>2</sup>.

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

<sup>1</sup> Прот. В. Гурьев. Пролог. Сергиев Посад, 1992.

<sup>2</sup> Душеполезные поучения Преподобных Оптинских Старцев. Козельск, 2007.



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

**Н**аблюдающий за языком своим вовек не будет им окраден и без труда возобладает над страстями.

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

**Х**отя грехи прощены посредством исповеди, но всю жизнь надо о них помнить и скорбеть, чтобы сохранить сокрушение (*преподобный Силуан Афонский*)<sup>1</sup>.

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

**Б**рата 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*)<sup>3</sup>.

**Е**сли увидишь грешащего человека и не пожалеешь его, то благодать оставит тебя (*преподобный Силуан Афонский*)<sup>4</sup>.

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

---

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

<sup>2</sup> Там же.

<sup>3</sup> Там же.

<sup>4</sup> Там же.



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

**З**а 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*)<sup>2</sup>.

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

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

**М**елочные погрешности, в которые впадает ежечасно 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.

**П**ост без милостыни — то же, что лампада без масла.

---

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

<sup>2</sup> Там же.



**В**сегда помни, что нет никого, кто бы не требовал советника, кроме Бога, создавшего премудрость.

**П**ервый предел премудрости — помышление о смерти.

**И**щи просвещения, но лучше учись врачевать душу свою трудами, постом и добродетелями.

**Б**удь 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 леностью к молитве, ты противостой чтением слова Божия.

**Н**ичто столько не приятно Богу, как если кто считает себя в числе величайших грешников.

**З**найте: в чем откроетесь духовному отцу, то не будет записано у диавола.

**П**лохое молчание хуже хорошего разговора.

**Ч**еловек стоит, а святые книги как столбы поддерживают его.

**Л**учше прочитать десяток стихов псалма с сокрушением сердца и вниманием, нежели десяток псалмов с рассеянием.

**Б**удьте со всеми приветливы, благодушны и веселы. Только от смеха, смехотворства и всякого пусторечия воздерживайтесь (*святитель Феофан Затворник*)<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> 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 святые посты в среду и пятницу!

**Почитай** потерянным тот день, в который не преодолел своих худых склонностей и пожеланий (*преподобный Никодим Святгорец*)<sup>1</sup>.

**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.

---

<sup>1</sup> Прп. Никодим Святгорец. 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*)<sup>1</sup>.

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

Неприменно 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

---

<sup>1</sup> 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, по сему 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 твоём Страшный Суд и грехи твои — тогда <и> нехотя потекут у тебя слезы.





**И**сходя 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.

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

**О**дна 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.

**Д**ля 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>.



**П**риучайте 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.

**К**огда покушаешь не вовремя или немного обременишься пищей, то укори себя с покаянием и накажи за это поклонами или прочитай несколько молитв покаянных.

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

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

**П**риветствуй 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.

**М**илостыня 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.

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



**Т**ерпящие 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.

**С**идишь 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.

**Д**олжно знать, что райское блаженство не дается без страданий.

**П**ребывать 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.

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

**Г**лавное 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> нежества — 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*).



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

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

**У**читесь 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.

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

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

**П**ри переживаниях скорбей, болезней, напастей и истощении духовных сил советуется часто причащаться.

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

**Е**сли не имеем добродетелей, то постараемся, по крайней мере, избавиться от грехов покаянием и терпением находящихся 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>. «Дажь 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 — помоги; обидит кто — прости; сам обидел кого — спешి 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 прочитать самому перед священником: будет и ему приятно и незатруднительно, и исповедующемуся легко и отрадно (*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.



**К**то 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*)<sup>1</sup>.

**Д**а 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 — подаяние бедным, в сердце — безгневие, в теле — чистота, в желудке — алчба, в коленях — поклонение к Богу.

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

**Б**еседуй 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.

**Н**икакие 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.

---

<sup>1</sup> Молитвенное правило Серафимо-Дивеевского монастыря. Дивеево, 2001.



**Об**ращаясь с худыми, и сам сделаешься худым, с хорошими, добрыми, богобоязненными — и сам сделаешься хорошим, добрым и богобоязненным.

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

**С**амый 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.

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

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

**Е**сли 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.

**Е**сли 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.

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



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

**Г**де 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 опускать 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.

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

**Б**удем 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.

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

**С**прашивавшим у него, как спастись, старец Наум говорил: «Спрашивай у своей совести, слушайся ее, и она наставит тебя на путь спасения»<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Соловецкий патерик. М., 1991.



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

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

**Е**сли 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.

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

**У**страним 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 приглашениям.

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

**Ч**еловек 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*)<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> 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 уничижение, 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.

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

**В**ерь 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.

**Ч**то такое покаяние? Это есть «охаяние» себя, самая строгая и придиричивая самокритика и самооценка всех своих заблуждений, пороков, страстей, не только явных, но и тайных, никому неведомых и неизвестных. 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.

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

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

**Б**есы 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 коими 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, лености, скупости, алчности, корыстолюбия, честолюбия, зависти, гордости, злобы, зложелательства, прожорливости, злорадства, злопамятства, 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 вещи сем — гонимы будут». Враг гонит благочестивых через ближайших к нам и сослужащих с нами (*святой Иоанн Кронштадтский*).

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

**Враг** спасения борет то леностью, 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 сердишься, 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.



**П**омни 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.

**Е**сли 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 (*святой Иоанн Златоуст*)<sup>1</sup>.

**Б**едность 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,

---

<sup>1</sup> 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*)<sup>1</sup>.

**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>.

**Законы** 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.

---

<sup>1</sup> 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 твое счастье, временное и вечное, зависит от водки.

**Р**оскошь и пиры — обольщение сатаны.

**Какая** польза тебе от пресыщения? От малого гортанного наслаждения делается отягощение желудка, расслабление тела и омрачение ума, лень, 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 неводержанности. 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 встал, то сладко во здравие поспишь и скоро восстановишься, ибо Ангел Хранитель твой возбudit тебя скоро.



## О сребролюбии

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

**Б**ез 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.

**П**усть 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*)<sup>1</sup>.

\* \* \*

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

---

<sup>1</sup> 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, восстани 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 отсекает 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.



**Н**аграды, 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.

**Е**сли ты подлинно хочешь быть смиренным, то жажддай 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.

**И**справляемся ли мы при обличении и выслушиваем ли обличение с терпением?!

**З**лостраданием умерщвляются телесные страсти, а смирением и любовью — страсти душевные.

**Ч**тобы 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; отсекаать 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».

**С**мирение 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 спасе мя».

Смирение, как и прочие добродетели, достигается усиленной молитвой, укорением себя во всем и терпением обид. Смирение, как говорит святой Ефрем Сирин, делает человека праведным<sup>1</sup>. 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.

---

<sup>1</sup> Прп. Ефрем Сирин. Творения. Т. 2. М., 1993.



\* \* \*

**З**найте, 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.

**Ч**истая 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.

**О**суждением только себе повредишь, а другого не спасешь.

**С**тепень 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*).

**Н**е 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.

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



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

**И**ной 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*)<sup>1</sup>.

**М**ногие, 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.

**Н**е 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*)<sup>2</sup>.

**Д**ля неверующего в вечную жизнь смерть — самое страшное зло. Человек слишком сильно свыкается с

<sup>1</sup> Авва Дорофей. Душеполезные поучения. М., 2000.

<sup>2</sup> Прп. Иоанн Лествичник. Лествица. М., 2006.



миром; он пускает глубокие, далеко сплетишиеся 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.

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

**Т**ело дряхлеет от бездействия, душа дряхлеет, когда человек уклоняется от исполнения своего прямого человеческого долга.

**К**ак желуди кормят свиней, так и худые помыслы кормят страсти.

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

**Е**сли 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.

**Е**сли кто, имея избыток, не дает неимущему, тот чужд освящения, а дающий — становится наследником



Царства Небесного. Ибо, как сказано, благами не дающего 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.

**С**облазняет 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.

**Е**сли мы иногда и не ощущаем силы молитвы, но демоны ощущают ее, слышат ее и трепещут.

**К**акому 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.

**Г**де больше труда, там больше и приобретения.

**Е**сли 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*)<sup>1</sup>.

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

**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

---

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

<sup>2</sup> Архим. Иоанн (Маслов). Преподобный Амвросий Оптинский и его епистолярное 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 внутренно 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 диавола: 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 кошунством над святыней веры; через зверонравных повелителей — тиранством и мучением; посредством чревоугодников — прельщением к лакомству, объядению 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.



**Б**удь послушен 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).

**Д**аров 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.

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

**Н**адо непрестанно зреть свои бесчисленные грехи, чтобы осуждать себя, оплакивать себя, как духовного 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.

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

**Ч**то 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 братьев 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.

**В**сяким случаем, поводом пользуйся к оказанию любви искренней и святой.

**М**ысли 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.

**Б**ереги 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.

**К**ак 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 взыгратья душе Духом Святым, когда мы заняты непрестанно играми и увеселениями земными, суетными?



**З**лые духи только попущением Божиим действуют на нас.

**Б**удь 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».

**Р**аздражаться, 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.

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

**Н**е 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.

**Н**е 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 складывается 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*)<sup>1</sup>.

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.

---

<sup>1</sup> 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 зловреднее 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 клевета<sup>1</sup>... 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.

---

<sup>1</sup> Свт. Василий Великий. Творения. Т. 5. М., 1993.



**Б**лагочестивый 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.

**Н**е 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 здравомысленною, 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*)<sup>1</sup>.

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

<sup>1</sup> 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*)<sup>1</sup>.

**П**окорность монаха познается не в великих подвигах, но в искушениях испытывается (*преподобный Ефрем Сирин*)<sup>2</sup>.

**З**най, 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*)<sup>3</sup>.

**У**грызания 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.

**М**ного путей спасения, много путей гибели. 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.

---

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

<sup>2</sup> Прп. Ефрем Сирин. Творения. Т. 2. М., 1993.

<sup>3</sup> 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*)<sup>1</sup>.

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.

---

<sup>1</sup> Иоанн (Максимович), Митр. Тобольский и всея Сибири. Илиотропион, или Соображение 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*).

Умиравшие 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*)<sup>1</sup>.

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*)<sup>2</sup>.

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.

---

<sup>1</sup> Свт. Феофан Затворник. Собрание писем. М., 2000.

<sup>2</sup> 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)*)<sup>1</sup>.

**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.

---

<sup>1</sup> 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*)<sup>1</sup>.

**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-

---

<sup>1</sup> 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>.

**И**дя 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.



**М**олитвы 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.

**П**оспешное 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.

**К**то ругает плохих людей, а не молится за них, тот никогда не познает благодати Божией.

**У**мная 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.

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

**Е**сли 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 оставить. 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 возможешь 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.

**Б**ыл голос <некоему> 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».

**К**огда 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*).

**В**ся 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 сомнением и осуждением ходящих в церковь на общую установленную молитву. Иные весь век так проживают и пусты бывают от благодати<sup>1</sup>.

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)*)<sup>2</sup>.

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.

---

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

<sup>2</sup> Свт. Игнатий (Брянчанинов). Сочинения. Т. 4. М., 2008.



**Ка**ждый, 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, полюбившего всех ближних, из сердца, простившего ближним все оскорбления и обиды (*святитель Игнатий (Брянчанинов)*)<sup>1</sup>.

**Б**ог слышит твои ночные молитвы, когда ты время покоя переменяешь на время вздохов и плача.

**Н**ичто так не досаждало бесам и не опаляло их, как молитва Иисусова; весьма страшна бесам молитва эта... Молитвой ум очищается и светлеет, и просвещенным делается.

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

\* \* \*

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

**Я**зык, свободное обращение и чрево без плача не укроются.

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

---

<sup>1</sup> 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»<sup>1</sup>.

**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»<sup>2</sup>.

**Воздерживайся** от всякой пищи, которой ты желаешь по ее запаху, особенно, будучи здоров, и не ешь того, к чему влечет тебя аппетит<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> Древний Патерик. М., 1997.

<sup>2</sup> Свт. Игнатий (Брянчанинов). Отечник. М., 2007.

<sup>3</sup> Древний Патерик. М., 1997.



**Не** возносись своими подвигами: не подвиги спасают, а благодать Божия. Господь сказал: «Без Мене не можете творити ничесоже». 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 врагии и в прелесть и поруган будешь от бесов.

**В**шедшу 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*)<sup>1</sup>.

**Н**ощное бдение — это бодрствование или малоспание ради дел богоугождения и избежания искушений на грех.

---

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





**К**огда мы нарушаем установленные посты, то допускаются большие искушения.

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

**Х**орошо, 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.

**Н**адо 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.

**С**tareц сказал: «Как тень свою мы везде с собой носим, так мы должны плакать и иметь в себе сокрушение, где бы мы ни находились»<sup>1</sup>.

**Н**ебрежности противоположно старание.

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

---

<sup>1</sup> 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 памятует прежние грехи свои и наказывает себя, тогда Бог прилагает о нем попечение, чтобы упокоить его (*преподобный Исаак Сирин*)<sup>1</sup>.

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

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, каковую обязанность, даже против нашей воли, наложено на нас священство, которое, как известно, тесно связано с учительством (*святитель Амвросий Медиоланский*)<sup>3</sup>.

---

<sup>1</sup> Прп. Исаак Сирин. Азбука духовная. М., 1998.

<sup>2</sup> Свт. Иоанн Златоуст. Творения. Т. 4. Ч. 2. М., 1991.

<sup>3</sup> 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?

**Индальгенция** (лат. — снисходительность, милость) — дается папой: «Грехи больше, бояться нечего — вот разрешение».

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

**Мерзок пред Господом покой телесный** (*преподобные Варсонофий и Иоанн*)<sup>2</sup>.

**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*)<sup>3</sup>.

---

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

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

<sup>3</sup> 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*)<sup>1</sup>.

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)*)<sup>2</sup>.

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.

---

<sup>1</sup> Свт. Феофан Затворник. Собрание писем. М., 2000.

<sup>2</sup> Свт. Игнатий (Брянчанинов). Собрание писем. М., 2009.



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

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)*)<sup>2</sup>.

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

Без собственного вопрошения человека я никак не дерзну преподать ему никакого совета: это запрещено святыми отцами<sup>4</sup>.

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-

---

<sup>1</sup> Свт. Амвросий Медиоланский. Две книги о покаянии. Кн. 2. М., 1902.

<sup>2</sup> Свт. Игнатий (Брянчанинов). Собрание писем. М., 2009.

<sup>3</sup> Там же.

<sup>4</sup> 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)*)<sup>1</sup>.

**П**одвижники самые успехи в подвижничестве измеряли успехами в посте (*преподобный Серафим Саровский*)<sup>2</sup>.

**Н**енависть 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! (*святый Иоанн Кронштадтский*)<sup>3</sup>.

**Ч**ем 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 духу<sup>4</sup>.

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

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

<sup>1</sup> Свт. Игнатий (Брянчанинов). Собрание писем. М., 2009.

<sup>2</sup> Духовные наставления преподобного Серафима мирянам и инокам. Клин, 2000.

<sup>3</sup> Св. прав. Иоанн Кронштадтский. Христианская философия. М., 1992.

<sup>4</sup> Его же. Моя жизнь во Христе. Минск, 2005.



**Н**адобно 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*).

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

**Б**еседуя с отцами и прося их о чем-либо, прилично выражать свое почтение к ним поклонами (*преподобные Варсонофий и Иоанн*)<sup>1</sup>.

**Н**е 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*).

**К**огда 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

---

<sup>1</sup> 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 устам своим (*преподобный Макарий Оптинский*).

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

**С**мирение 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*).

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

**П**о 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*)<sup>1</sup>.

**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 проскомидии<sup>2</sup>.

**П**усть 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 жизнью<sup>3</sup>.

**О**скорбляемые, если только великодушно все переносят, умилоствуют Бога.

**К**роткий не позволит себе кричать на кого-либо под влиянием гнева и негодования, не позволит проявить

<sup>1</sup> Прп. Ефрем Сирин. Творения. Т. 1. М.: Изд. отд. Московского Патриархата, 1993.

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

<sup>3</sup> 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*)<sup>1</sup>.

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

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

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

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

**Всякая** способность развивается только путем постоянных и самостоятельных упражнений.

---

<sup>1</sup> Прп. Исаак Сирин. Слова подвижнические. М.: Правило Веры, 2008.

<sup>2</sup> Прп. Иоанн Лествичник. Лествица. М.: Изд-во Сретенского мон-ря, 2004.

<sup>3</sup> 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*)<sup>1</sup>.

**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 воспламеняется 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.

**И**ному 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,

---

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



и исполнял такую должность, какая ему наиболее подходит.

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

**С**ледует прислушиваться к мнению о себе других, особенно добродетельных.

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

**П**ища служит, при роскоши в ней, не Богу, а чреву.

**Х**отя 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?

**Б**ыть 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.

**П**омогая бедным, не должно искать с их стороны благодарности.

**П**лохо, 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*)<sup>1</sup>.

**К**то делает что-либо, не спросив отцов, тот делает незаконно, а кто делает, спросив отцов, тот исполняет закон и пророков (*преподобные Варсонофий и Иоанн*)<sup>2</sup>.

**Р**ади 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». Смиренный 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? Смиренные, 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*).

**Н**е надобно позволять, чтобы мысль наша скиталась всюду (*старец Феофан Новоезерский*).

---

<sup>1</sup> Добротолюбие. Т. 1. М.: Сретенский мон-рь, 2007.

<sup>2</sup> 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: “Отрицаю 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*).

**Диавол** 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 внутреннего<sup>1</sup>.

**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-Печерский*)<sup>2</sup>.

**Все** науки и знания — ничто без науки спасения (*преподобный Симеон Псково-Печерский*)<sup>3</sup>.

---

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

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

<sup>3</sup> Там же.



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

**П**реуспение в духовной жизни означает все большим и большим сознанием своей негодности (*святитель Феофан Затворник*)<sup>2</sup>.

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

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

**К**огда мы ищем духовных утешений, ищем себя, а не Бога.

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

**Д**руг друга (за глаза) хвалите, чтобы и Бог вас похвалил.

**Д**уша, читая повествования о великих добродетелях Святых Отцев, делается более смиренной в мыслях своих (*преподобный Иоанн Лествичник*)<sup>4</sup>.

---

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

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

<sup>3</sup> Свт. Феофан Затворник. Собрание писем. М.: Правило веры, 2000.

<sup>4</sup> Прп. Иоанн Лествичник. Лествица. М., 2006.





**И**стинный 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.

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

**Д**ля 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.

**П**ри всяком деле и слове должно говорить: «Прости», — не принужденно, но с покаянием и умилением (*преподобные Варсонофий и Иоанн*)<sup>1</sup>.

**В**озлюби, душа моя, худые одежды, худую пищу, благочестивое бдение, обуздывай 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-

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



менного сна в мягкой постели (*преподобный Максим Грек*)<sup>1</sup>.

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 услышат: «Приясте благая ваша в животе вашем» (*преподобные Варсонофий и Иоанн*)<sup>2</sup>.

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

<sup>1</sup> Громов М. Н. Максим Грек. М., 1983.

<sup>2</sup> 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. Испытание посылает Бог для испытания. Бедствия и испытание 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 сосредоточенность<sup>1</sup>.

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*)<sup>2</sup>.

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

---

<sup>1</sup> Житие прп. Феодора Санакарского. Темников: Санакарский монастырь, 2002.

<sup>2</sup> Св. Мефодий Патарский. Творения. М.: Паломник, 1996.

<sup>3</sup> Там же.



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

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*)<sup>2</sup>.

Смиреномудрие 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 Слово<sup>3</sup>.

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

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

---

<sup>1</sup> Там же.

<sup>2</sup> Прп. Ефрем Сирин. Творения. Т. 1. М., 1993.

<sup>3</sup> Прот. Иоанн Толмачев. Практическая гомилетика. Т. 4. СПб., 1897.

<sup>4</sup> Свт. Иоанн Златоуст. Творения. Т. 8. Ч. 2. М., 1991.

<sup>5</sup> Прп. Ефрем Сирин. Творения. Т. 3. М., 1993.



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

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

**М**ы 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*).

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

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

**О**дна голая наука, без правды Божиего Закона, создает только алчных зверей, но не человеков.

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

**Н**акладываю 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 пощущения 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*)<sup>1</sup>.

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

---

<sup>1</sup> Добротолюбие. Т. 4. М., 2007.

<sup>2</sup> Там же.



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

**Н**ичто 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*).

**Т**руд 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 обратитися 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 оставляющу сокровище видети, да не како богатство наследим (*блаженный Феофилакт Болгарский*).

**В**сякое 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

---

<sup>1</sup> 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 пребываяй во 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*)<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> 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, словеса списуй, отстоит далеко мзды своя, ни едину же пользу имея зде или мзды в будущем; но яко человекоугодник и льстец, кормчствуя 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*)<sup>1</sup>.

**Подвижники** из предложенной им пищи оставили хорошую, ели же худую<sup>2</sup>.

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

---

<sup>1</sup> Игнатий (Брянчанинов). Отечник. М.: Даръ, 2007.

<sup>2</sup> Скитский патерик. М., 2001.



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

Чадο, бегай от вещей, собираяй 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*)<sup>1</sup>.

Должно не иметь суетной дружбы ни с кем из людей<sup>2</sup>.

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*).

---

<sup>1</sup> Скитский патерик. М., 2001.

<sup>2</sup> 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*)<sup>1</sup>.

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*)<sup>2</sup>.

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.

---

<sup>1</sup> Свт. Димитрий Ростовский. Алфавит духовный. М.: Аксиос, 2002.

<sup>2</sup> 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!?

**Н**едостаточно 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.

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

**Г**рех 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 растления 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.

**И**ные 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*).

**Н**е 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.

**К**то 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*)<sup>1</sup>.

С еретиками не надо общения иметь.

Скорби и гонения посылает Бог для испытания; по испытании же пресекает их<sup>2</sup>.

Как ни будь кто грешен, покаяться может: примеры — Давид разбойник, Мария Египетская и другие<sup>3</sup>.

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*)<sup>4</sup>.

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 почилло на нас.

---

<sup>1</sup> Свт. Иоанн Златоуст. Творения. Т. 11. Ч. 2. М., 1991.

<sup>2</sup> Добротолюбие. Т. 4. М., 2007.

<sup>3</sup> Там же.

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



**Н**ужно 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 святыню 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.

**М**олитвой просвещается и очищается сердце.

**И**скусство (балет, театр и т. п.) — злохудожество.

**О**дин 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.

**Н**е 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*).

**Ж**елающий стяжать истинное смирение отнюдь не должен почитать себя чем-нибудь (*преподобные Варсонофий и Иоанн*)<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Авва Дорофей. Душеполезные поучения. М.: Лодья, 2000.



**Скверноствительность** — 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 внутренние 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*)<sup>1</sup>.

**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

<sup>1</sup> 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, сжалятся 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!»<sup>1</sup>

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*)<sup>2</sup>.

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

<sup>2</sup> Свт. Феофан Затворник. Слова во Святую Четырдесятницу и приготовительные к ней недели. Спб., 1868.



Пали мы вкушением (объядением, лакомством, сладкоястием) — понудим себя восстать постом; пали самомнением — восстанем самоуничижением; пали нераскаянностью — восстанем слезами сокрушения; пали беспечностью 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*)<sup>1</sup>.

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 речие и блюдение чести ближнего, словом, вместо всякого порока и страсти — противоположную добродетель и благорасположение (*святитель Феофан Затворник*)<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> Свт. Феофан Затворник. Слова во Святую Четырдесятницу и приготовительные к ней недели. Спб., 1868

<sup>2</sup> Там же.



**Н**ежаление 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*)<sup>1</sup>.

**И**ногда 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*)<sup>2</sup>.

**И**ногда 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 ко злу. Так и во многом другом приплетает враг свое: к страннолюбию — чревоугодие, к рассудительности — суровость, к кротости — двоедушие, к радости — самомнение, к надежде — лень и проч. (*святитель Феофан Затворник*)<sup>3</sup>.

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

---

<sup>1</sup> Свт. Феофан Затворник. Слова во Святую Четыредесятницу и приговорительные к ней недели. Спб., 1868

<sup>2</sup> Там же.

<sup>3</sup> 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*)<sup>1</sup>.

**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*)<sup>2</sup>.

**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*)<sup>3</sup>.

---

<sup>1</sup> Свт. Феофан Затворник. Слова во Святую Четыредесятницу и подготовительные к ней недели. Спб., 1868.

<sup>2</sup> Там же.

<sup>3</sup> 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. Немощи, 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».

**Ч**то здесь себя исповедью пристыждаем, тем избавляемся вечного стыда.

**И**споведания 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.

**К**огда 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.

**Н**авык внимать себе предохраняет от рассеянности и среди окружающего со всех сторон шумящего раз-



влечения. Внимательный пребывает в уединении, сам с собой, посреди многолюдства (*святитель Игнатий (Брянчанинов)*)<sup>1</sup>.

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

Отцы, зная удобоползновенность 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)*)<sup>3</sup>.

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)*)<sup>4</sup>.

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

---

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

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

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

<sup>4</sup> 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)*)<sup>1</sup>.

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)*)<sup>2</sup>.

---

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

<sup>2</sup> Там же.



Не оправдывающий себя руководствуется смиренным-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*)<sup>1</sup>.

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*)<sup>2</sup>.

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-

<sup>1</sup> Прп. Иоанн Кассиан Римлянин. Писания. М.: АСТ, 2000.

<sup>2</sup> Прпл. 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*)<sup>1</sup>.

**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*)<sup>2</sup>.

**Б**олезнь удаляет роскошь и сластолюбие.

**Я** взывал, а вы не слушали. Я взывал: блажени плачущии, а вы смеялись, переглядывались и длили празднословие 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 человецы 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».

<sup>1</sup> Прп. Симеон Новый Богослов. Слова. Т. 2. М.: Правило веры, 2002.

<sup>2</sup> Прп. Ефрем Сирин. Творения. Т. 1. М., 1993.



**Т**олкование 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 позволяет настоящее правило жить вместе с кем-либо из посвященных».

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

**В**ернее 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*)<sup>1</sup>.

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

**Д**орожите возможностью быть в церкви Божией.

**П**ить 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-

---

<sup>1</sup> Собрание писем оптинского старца иеросхимонаха Амвросия к монашествующим. Сергиев Посад, 1908.



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

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

Печалиться не должно, когда нас унижают несправедливо (*преподобные Варсонофий и Иоанн*)<sup>3</sup>.

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*)<sup>4</sup>.

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*)<sup>5</sup>.

### 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.

---

<sup>1</sup> Собрание писем оптинского старца иеросхимонаха Амвросия к монашествующим. Сергиев Посад, 1908.

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

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

<sup>4</sup> Там же.

<sup>5</sup> 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! (*св. Иоанн Кронштадтский*).

Цель путешествия — должна быть польза душе. Так преподобный Герасим путешествовал — от одних получал духовную пользу, а других сам пользовал<sup>1</sup>.

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»<sup>2</sup>.

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*)<sup>3</sup>.

Послушание — высшая монашеская добродетель: оно предпочитается неустанному труду, чтению

---

<sup>1</sup> Афонский Патерик. Киев: Оранта, 2009.

<sup>2</sup> Древний патерик. М.: Изд. отд. Московского Патриархата, 1991.

<sup>3</sup> 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»<sup>1</sup>.

Схимонах Серафим Валаамский чаю не пил, тела своего никогда не обмывал; в трудах и непрестанной молитве проводил дни свои<sup>2</sup>.

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

---

<sup>1</sup> Валаамский монастырь и его подвижники. Валаам, 2005.

<sup>2</sup> Там же.



свою благодарность и передать предсмертное желание. Старец утешал, причащал и соборовал, не боясь заразиться от них<sup>1</sup>.

**П**риходящих 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.

**Ч**тобы менее рассеиваться взором, подвижник стекла в окнах заклеивал бумагой или закрашивал краской, так что, кроме проникающего через них света, ничего не было видно из окон<sup>2</sup>.

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

---

<sup>1</sup> Соколов А. Воспоминания об о. архимандрите Агапите, настоятеле Нилостолобенской пустыни, Тверской епархии // Странник, 1860. № 9.

<sup>2</sup> 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»<sup>1</sup>.

**Н**е любила схимница разных разговоров и часто повторяла: «Кто молчит, тот, как золото, чист, а говорить — надо людей судить, это противно любви Христовой».

**П**одвижник из всех кушаний в бурачке составлял для себя одно блюдо, лишая тем свой вкус услаждения пищей.

**П**астырь-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.

**О**тец 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 утешения<sup>2</sup>.

**О**тец Петр, внимательный и бережливый, терпеть не мог небрежного обращения с божественными и церковными книгами<sup>3</sup>.

**Е**сли сон смыкал отяжелевшие бдением глаза и подвижник просыпал начало утрени, то, встав, немедлен-

---

<sup>1</sup> Маслов Н. В. Православное учение о спасении по трудам глиньских старцев. М.: Самшит-издат, 2002.

<sup>2</sup> Кавелин Л. Историческое описание Козельской Введенской Оптиной пустыни. СПб., 1847.

<sup>3</sup> Маслов Н. В. Православное учение о спасении по трудам глиньских 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»<sup>1</sup>.

**Т**ерпя 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 месяц<sup>2</sup>.

**У**чил о. Василий, как умом и сердцем ублажать сего <злого> старца, целовать одежду и двери кельи его, укорять и считать себя хуже всякой твари.

**П**одвижница 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.

**С**tareц 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 старец<sup>3</sup>.

---

<sup>1</sup> Маслов Н. В. Православное учение о спасении по трудам глинских старцев. М.: Самшит-издат, 2002.

<sup>2</sup> Там же.

<sup>3</sup> Схиархим. Иоанн (Маслов). Глинский патерик. М.: Самшит-издат, 2006.



**О**тец 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*)<sup>1</sup>.

**Н**а вопрос епископа Ювеналия: «Как живешь, старец?» — отец Архип отвечал: «Боюсь мук вечных, боюсь геенны огненной, скрежета зубного, червя неусыпаемого!»<sup>2</sup>

**О**тдание 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

**И**исусова молитва после молитвы «Отче наш» выше всех молитв, ею прямо и просто говорить ко Господу:

---

<sup>1</sup> Жизнеописания достопамятных людей земли русской X—XX вв. // Клуб любителей истории Отечества. М.: Московский рабочий, 2002.

<sup>2</sup> Схиархим. Иоанн (Маслов). Глинский патерик. М.: Самшит-издат, 2006.



«Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешную»  
(*святитель Симеон Солунский*)<sup>1</sup>.

**М**олитва 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)*)<sup>2</sup>.

**П**роизносить молитву Иисусову должно не громким голосом, но тихо, вслух, себе одному (*святитель Игнатий (Брянчанинов)*)<sup>3</sup>.

**О**кончив 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, проводи время до сна. Приучи себя так, чтобы, проснувшись от сна, первой твоей мыслью, первым словом и делом была молитва Иисусова (*святитель Игнатий (Брянчанинов)*)<sup>4</sup>.

**О**чень 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)*)<sup>5</sup>.

**Б**удет и подозрение к советуемому (наставнику) и неблаговоление к самому делу молитвы, хула на нее, из-

---

<sup>1</sup> Прот. Валентин Свенцицкий. Монастырь в миру. М., 1999.

<sup>2</sup> Свт. Игнатий (Брянчанинов). Аскетические опыты. М., 2008.

<sup>3</sup> Там же.

<sup>4</sup> Там же.

<sup>5</sup> 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*)<sup>1</sup>.

**Ж**елающие приучиться к молитве Иисусовой первоначально приучаются, по преданию отцов, соединяя ее с поклонами. Это правило увеличивается или сокращается сообразно силам каждого.

**В**от 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)*).

**Ж**елающий 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.

---

<sup>1</sup> 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 прейти 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 злключения, 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 Твоея и воли Твоея 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 Твоея 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:** «Святый 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*)<sup>1</sup>.

Господи! Отврати очи мои от людей, которые расслабляют мое сердце, чтобы не делать добра. (*святой Иоанн Кронштадтский*)<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> Св. прав. Иоанн Кронштадтский. Моя жизнь во Христе. Минск, 2005.

<sup>2</sup> Там же.

# МУДРЫЕ МЫСЛИ И НЕКОТОРЫЕ СОВЕТЫ СВЯТЫХ ОТЦОВ И СОВРЕМЕННЫХ СТАРЦЕВ

Не принимать совета отцов есть гордость;  
не принимающий совета отцов подвергается крайнему злу, преступает заповедь Божию и есть враг Божий

## Святитель Феофан Затворник

**С**омнительно, чтобы спасение могло устроиться помимо исполнения обязанностей, которые налагаются званием и состоянием<sup>1</sup>.

**М**инутами уединения надо пользоваться, обращая их исключительно на дело Божие — молитву и богомыслие. От этих занятий исходит духовное утешение, которого не может дать ничто на земле<sup>2</sup>.

**П**ри чтении Евангелия — какой стишок или мысль западет в душу, останавливайтесь на сем более и днем почаще вспоминайте... и мысли те расширяйте.

**Н**ебрежность о делах Божиих может обратиться в навык, и тогда — прости благочестие<sup>3</sup>.

**О переходе священника на другой приход:** в отношении перевода вообще держаться правила: не дви-

---

<sup>1</sup> Отечник № 3. Христианский брак. М., 1997.

<sup>2</sup> Свт. Феофан Затворник. Наставления в духовной жизни. М.: Отчий дом, 1997.

<sup>3</sup> 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 Божиему повелению.

**Н**авыкайте ходить <жить> в присутствии Божиим, перед очами Божиими с соответственным тому чувством<sup>1</sup>.

**П**салмы заучивать на память хорошо. Выбирать какие ближе к себе и заучивать. Потом, ходя, читать их с размышлением<sup>2</sup>.

**С**мирение приобретается делами смирения; любовь — делами любви<sup>3</sup>.

**Н**икогда не почитать себя достигшим чего-либо, а всегда видеть себя нищим, нагим, слепым и никуда не годным<sup>4</sup>.

**Е**сли 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 правилам<sup>5</sup>.

**В болезни учись:** смирению, терпению, благодушию и Бога благодарению.

**Б**лагодушно терпя неприятное, немножко приближаетесь к части мучеников<sup>6</sup>.

---

<sup>1</sup> Свт. Феофан Затворник. Собрание писем. М., 2000.

<sup>2</sup> Там же.

<sup>3</sup> Свт. Феофан Затворник. Наставления в духовной жизни. М., 1997.

<sup>4</sup> Там же.

<sup>5</sup> Там же.

<sup>6</sup> Там же.



**П**лоть надо мучить голодом, малоспанием, трудом молитвенным, удалением от соблазнов и винопития<sup>1</sup>.

**П**риискание и своих средств, при уповании на Бога, не умаляет силы упования: ибо сие искание должно совершаться с упованием<sup>2</sup>.

**К**огда борет блудная страсть, ешь поменьше, спи мало и хрустко... Клади поклонов больше... а иной раз кнутом или веревкою по плечам отдуй себя.

**У**бежите из Н. — тщеславие будет учить вас тщеславиться и тем, что убежали. От него надобно отбиваться при делах, какие делаете, больше ничего, а не бежать от сих дел<sup>3</sup>.

**Е**сли случится сойтись с кем-либо в дороге, и тот не одного с вами духа, не вступайте с ним в беседу... и вообще не веряйтесь..., особенно сразу.

**П**ротив гнева — стиснув зубы, молчать. Это первый, начальный прием. Второй — когда забирает, немножко удалиться, чтобы не видеть возбуждающего гнев<sup>4</sup>.

**Н**а дух уныния пожалуйте Господу и Ангелу Хранителю — и отбежит. Но всяко терпите благодушно<sup>5</sup>.

---

<sup>1</sup> Свт. Феофан затворник. Собрание писем. М., 2000.

<sup>2</sup> Там же.

<sup>3</sup> Там же.

<sup>4</sup> Свт. Феофан Затворник. Наставления в духовной жизни. М., 1997.

<sup>5</sup> Там же.



**Ч**ем 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 покаянием<sup>1</sup>.

**К**огда 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 чего<sup>2</sup>.

**Ч**еловек должен укорять себя за все, что он говорит другому, — и Бог простит его<sup>3</sup>.

**В**сякому 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.

**В**нутренний, 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.

---

<sup>1</sup> Свт. Феофан Затворник. О молитве Иисусовой, в письмах к схиигумену Герману и схимонаху Агапию. М.: Паломник, 2005.

<sup>2</sup> Свт. Феофан Затворник. Собрание писем. М., 2000.

<sup>3</sup> Свт. Феофан Затворник. Святые отцы о трезвении: Святоотеческие наставления о молитве и трезвении или о внимании в сердце к Богу. М.: Рипол-Классик, 2008.



**О**дин 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.

**С**оветую 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.

**О**т чревообъядения рождаются сонные мечтания<sup>1</sup>.

**Х**ула рождается от гнева и раздражительности, она есть совершенная погибель.

**Е**сли едете <куда>, то обдумайте, как должно держать свое внутреннее, чтобы оно не разорилось.

**К**ниги святого Симеона Нового Богослова очень научают страху Божию.

**Б**ояться образов надо не всяких, а только мечтательных и притом таких, кои к Божескому Существованию 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-

---

<sup>1</sup> 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 образов<sup>1</sup>.

**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 земли<sup>2</sup>.

Должно укорять себя и в назидательной беседе, чтобы не впасть в самохвальство и высокоумие: «Господи! Не осуди меня, говорившего сие!»

Должно укорять себя при всяком добром деле: «Не знаю, угодно ли оно Богу?»<sup>3</sup>

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 себя<sup>4</sup>.

<sup>1</sup> Свт. Феофан Затворник. Собрание писем. М., 2000.

<sup>2</sup> Там же.

<sup>3</sup> Свт. Феофан Затворник. Святые отцы о трезвении. Святоотеческие наставления о молитве и трезвении или о внимании в сердце к Богу. М.: Рипол-Классик, 2008.

<sup>4</sup> 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 им<sup>1</sup>.

Надобно стараться отвлекать ум от развлечения в памятовании смерти и суда Божия<sup>2</sup>.

Необходимы гонения для подвижающихся.

Господь посылает и искушения: кому посылаются скорби, тот, значит, есть часть Божия, а кому идет все как по маслу, тот — часть диавола<sup>3</sup>.

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 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 Божией<sup>4</sup>.

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

<sup>1</sup> Свт. Игнатий (Брянчанинов). Собрание писем. М., 2009.

<sup>2</sup> Там же.

<sup>3</sup> Там же.

<sup>4</sup> 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 внимания<sup>1</sup>.

**П**ереписывание книг святых было рукоделием многих преподобных отцов. Таким образом, оно есть делание, засвидетельствованное как делание угодников Божиих<sup>2</sup>.

**Н**есчастья пробуждают душу и обращают на путь спасения.

**Н**адо благодарить Бога за посланное наказание во время земной жизни: оно подает надежду избавления от казней в вечности, составляющих необходимое последствие греховности<sup>3</sup>.

**А** всякое попечение о небе, если оно не одушевлено покаянием, — мертво, неистинно. «Беззаконие мое аз возвещу и попекуся о грехе моем»<sup>4</sup>.

**Е**сли вы чувствуете, что от назначенного числа поклонов не утруждается ваше тело, то прибавьте несколько, дабы тело ощутило некоторую усталость, которая способствует сокрушению духа<sup>5</sup>.

**О**т грехопадений моих бегу не в затвор, не в пустыню, а в самоукорение, в исповедание грехов моих, в раскаяние<sup>6</sup>.

---

<sup>1</sup> Свт. Игнатий (Брянчанинов). Собрание писем. М., 2009.

<sup>2</sup> Там же.

<sup>3</sup> Там же.

<sup>4</sup> Там же.

<sup>5</sup> Там же.

<sup>6</sup> Там же.



**По** мнению отцев, те люди, кои требуют от ближних совершенного устранения недостатков, имеют об этом предмете ложное понятие<sup>1</sup>.

**Гордость** вкрадывается неприметно. Ее посевают способности, пышность, а паче похвалы человеческие. Хотя, по-видимому, мы не принимаем похвал и не соглашаемся внутренно 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 ближних<sup>2</sup>.

**Что** же касается до телесной пищи твоей, то не должно пешись о ней от всего сердца твоего: ибо такое попечение может отвлечь от Бога<sup>3</sup>.

**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 делания<sup>4</sup>.

---

<sup>1</sup> Свт. Игнатий (Брянчанинов). Собрание писем. М., 2009.

<sup>2</sup> Там же.

<sup>3</sup> Там же.

<sup>4</sup> 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 самомнение<sup>1</sup>.

**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 мнением<sup>2</sup>.

**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, льстивый дух ереси темной и гордой<sup>3</sup>.

**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 умножились<sup>4</sup>.

**Не** утомляй себя напрасно исканием наставников: наше время, богатое лжеучителями, крайне скудно в на-

---

<sup>1</sup> Свт. Игнатий (Брянчанинов). Собрание писем. М., 2009.

<sup>2</sup> Там же.

<sup>3</sup> Там же.

<sup>4</sup> 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 редкость<sup>1</sup>.

**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 множество<sup>2</sup>.

**Н**адо 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 ближнем<sup>3</sup>.

**Д**умаю, человек не может ничем истинно утешиться, как только воспоминанием о Боге<sup>4</sup>.

**И**скушение в уме и сердце страшнее всех внешних искушений. Никто так не опасен для нас, как мы сами<sup>5</sup>.

**С**вятая истина извещается сердцу тишиной, спокойствием, ясностью, миром, расположением сердца к покаянию, к углублению в себя, к безнадежию на себя, к утешительной надежде на Бога<sup>6</sup>.

**Л**ожь, хотя бы и облеклась в личину добра, познается по производимому ею смущению, неопределеннос-

<sup>1</sup> Свт. Игнатий (Брянчанинов). Собрание писем. М., 2009.

<sup>2</sup> Там же.

<sup>3</sup> Там же.

<sup>4</sup> Там же.

<sup>5</sup> Там же.

<sup>6</sup> Там же.



ти, переменчивости, развлечению, мечтательности; или же она только обольщает сердце, льстиво приносит ему довольство, упивательство собой, какие-то неясные мутные наслаждения<sup>1</sup>.

**Отчаяние** — злейший грех между всеми грехами<sup>2</sup>.

**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 грехов<sup>3</sup>.

**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 Христов<sup>4</sup>.

**Кто** из учения Христова отвергает хотя один догмат, тот отрицается Христа<sup>5</sup>.

**Ад!**.. Вот место, приличное грешникам. Будем утешивать себя ада, чтобы Бог удостоил нас Неба<sup>6</sup>.

**Ни** в коем случае не читайте сочинения западных писателей, написанных из состояния самообольщения.

---

<sup>1</sup> Свт. Игнатий (Брянчанинов). Собрание писем. М., 2009.

<sup>2</sup> Там же.

<sup>3</sup> Там же.

<sup>4</sup> Там же.

<sup>5</sup> Там же.

<sup>6</sup> 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 врачуетсЯ покаянием и молитвой<sup>1</sup>.

Новый Завет надо читать со смирением: не позволяя себе собственных толкований, а руководствуясь толкованием Церкви<sup>2</sup>.

При руководстве Писанием полезен и совет ближних, именно тех, которые сами руководствуются писаниями отцов<sup>3</sup>.

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 отвращается Бог. И теряется напрасно жизнь, погибают добрые дела<sup>4</sup>.

---

<sup>1</sup> Свт. Игнатий (Брянчанинов). Собрание писем. М., 2009.

<sup>2</sup> Там же.

<sup>3</sup> Там же.

<sup>4</sup> 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 вверяться 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 благочестивую<sup>1</sup>.

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»<sup>2</sup>.

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-

---

<sup>1</sup> Свт. Игнатий (Брянчанинов). Собрание писем. М., 2009.

<sup>2</sup> Там же.



го. Может человек совершать душевные добродетели собственными силами, а добродетели духовные в человеке — дар в нем милосердного Бога, подающего этот дар нищим духом<sup>1</sup>.

**Все** добродетели, <в том числе> и самые высшие, должны быть растворены покаянием<sup>2</sup>.

**Т**ребование от себя неизменяемости и непогрешимости — требование несбыточное в этом преходящем веке<sup>3</sup>!

Самые совершенные нуждаются в покаянии.

**К**огда будете читать Святое Евангелие о слепых, хромых, прокаженных, беснующихся, мертвых, то думайте, что вы подобны им, и молитесь Спасителя о спасении вас<sup>4</sup>.

**К**то 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 вернее<sup>5</sup>.

**У**единение всегда было полезно — и когда по духу времени в обществе было много благочестивых лю-

---

<sup>1</sup> Свт. Игнатий (Брянчанинов). Собрание писем. М., 2009.

<sup>2</sup> Там же.

<sup>3</sup> Там же.

<sup>4</sup> Там же.

<sup>5</sup> Так же.



дей, а ныне, при общем распространении разврата, уединение и удаление от знакомств есть необходимое условие к спасению<sup>1</sup>.

**Не** смей говорить о твоих грехах никому, кроме духовника<sup>2</sup>.

**В** пути надо сообразовываться с силами слабейшего из братии.

**О**чень 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 меры<sup>3</sup>.

**У**краснение переплета книги — страсть.

**В**оспоминание 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 спастися<sup>4</sup>.

**С**вятые 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

---

<sup>1</sup> Свт. Игнатий (Брянчанинов). Собрание писем. М., 2009.

<sup>2</sup> Там же.

<sup>3</sup> Там же.

<sup>4</sup> 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 покаяния<sup>1</sup>.

**Б**ез ожидающегося из пути брата не садись за трапезу.

**Н**икак 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 него<sup>2</sup>.

**В**се 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 христианин пребывает мирным по причине покорности своей Богу и благодарит Бога за все случающееся с ним<sup>3</sup>.

**Н**е сочувствие к нашей праведности и к нашим достоинствам привлекает к нам Господа, но Его милосердие к нашей греховности и немощи, нами сознаваемой и оплакиваемой<sup>4</sup>.

**П**ослушание 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 подвига<sup>5</sup>.

---

<sup>1</sup> Свт. Игнатий (Брянчанинов). Собрание писем. М., 2009.

<sup>2</sup> Там же.

<sup>3</sup> Там же.

<sup>4</sup> Там же.

<sup>5</sup> Там же.





**Перед** наступлением великих скорбей <надобно> молиться с особенной тщательностью и умолять Бога о помиловании<sup>1</sup>.

**Кумирами** называют земные предметы и образы их, приковывающие к себе мысль и сердце<sup>2</sup>.

**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 сердце<sup>3</sup>.

**Не** то важно, чтоб приобщаться часто, но чтоб приготовиться существенно к причащению и потому пожать обильную пользу<sup>4</sup>.

**Невозможно** разом исправиться. Надо терпеть себя — свои недостатки, и мало-помалу, с постоянством, исправлять их, не унывая от падения, свойственного всякому человеку<sup>5</sup>.

**Множество** развлечений рождает множество грехов по причине множества встречающихся случаев ко греху; от таких встреч огражден уединенный<sup>6</sup>.

**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 непременно<sup>7</sup>.

---

<sup>1</sup> Свт. Игнатий (Брянчанинов). Собрание писем. М., 2009.

<sup>2</sup> Там же.

<sup>3</sup> Там же.

<sup>4</sup> Там же.

<sup>5</sup> Там же.

<sup>6</sup> Там же.

<sup>7</sup> Там же.



**П**оборники Церкви всегда были гонимы<sup>1</sup>.

**С**вятитель 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 христиан<sup>2</sup>.

### **Преподобный Алексей Зосимовский**

**Д**оброта без религиозности — ненастоящая доброта и недорого стоит.

**М**ир душевный теряется больше всего от осуждения ближних и от недовольства своею жизнью.

**М**олись святым Борису и Глебу — они помогают от душевного смущения и от нервного состояния.

**Д**ля 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».

**Н**ужно стараться согревать в себе чувство раскаяния, сердечного покаяния перед Богом.

**К**огда я сказала старцу, что несколько воспитанниц у меня грубых, непослушных, очень мне трудно с

---

<sup>1</sup> Свт. Игнатий (Брянчанинов). Собрание писем. М., 2009.

<sup>2</sup> 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, неноснее 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.**



**Об**ставляешь 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 пророк<sup>1</sup>**

**М**ыться в бане мирским людям позволительно толь-  
ко по нужде, а не по изнеженности.

**П**режде беседы должно рассматривать помысл, к ней  
побуждающий.

**Д**елающий доброе должен укорять себя, как раба не-  
ключимого.

**В**сякое доброе дело есть дар Божий.

**Б**лагодарение Бога во время болезни вменяется вмес-  
то подвижничества.

**Д**олжно благодарить за избавление от браней.

**У**спокоить ближнего есть великая добродетель.

**Б**ог не требует, чтобы кто благодетельствовал ближнему  
свыше сил.

**Б**ольной не должен печалиться о том, если он при-  
нужден будет многократно в день есть.

---

<sup>1</sup> Прпп. Варсонофий и Иоанн. Руководство к духовной жизни  
в ответах на вопросы учеников. М.: Лодис, 2007.



**Б**оязнь есть дочь неверия и сестра безнадежности. Она удаляет людей от Бога, лишает их страха Божия и повергает в гибель.

**Н**е вопрошать старцев (духовников) есть внушение помысла самого злого, а вопрошать есть признак смирения.

**В** болезнях должно вопрошать Отцев прежде врачей.

**В**разумлять должно близкого и подчиненного, а не всякого, если не вопрошают.

**В**рачу показывать болезни телесные не есть грех, но смирение.

**Б**ольным вспомоществовать врачеваниями — добро.

**П**ри угрожающем гонении бежать и скрывать свое имущество не должно, а надеяться на Бога и каяться.

**Н**аказывать должно ради исправления, но не во гневе, а когда пройдет гнев.

**Д**олжно возлюбить учащихся и обличающих.

**Д**ва дарования дал Бог человекам, посредством которых можно избавиться от всех страстей, — смирение и послушание.

**В**оля, от демонов влагаемая, есть самооправдание и самоуверенность.

**Д**остойные, отказываясь от рукоположения, причиняют 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.



**Г**де безмолвие, кротость и смирение, там живет Бог.

**С**мех отгоняется памятованием о Боге и Страшном Суде.

**Н**е должно принимать снедей по страсти.

**Е**сли в каком-либо деле сердце осуждает нас, что подаем брату соблазн, то должно скрыть сие дело от него.

**С**острадание необходимо для безмолвия.

**О**т спора не происходит ничего доброго.

**П**окой телесный и насыщение чрева рожают все страсти.

**Н**е должно помышлять, что страсти ослабели в нас.

**Т**яжбы (судилища) рожают душе вред.

**Т**айны брата открывать не должно.

**Е**сли претерпим что, не должно в сем высокоумствовать.

**Т**руд заменяется унижением.

**И**меющий добрую волю ко спасению оскорбляет свое тело, примешивая во всяком случае, при удовлетворении своих потребностей, хотя небольшую скорбь.

**С**нисхождение 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**

**К**ланяйся всем, не обращая внимания, отвечают ли тебе или нет. Смиряться нужно перед всеми.

**Чтобы** не предаваться раздражительности и гневу, не должно торопиться.

**Н**ужно 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.

**В**се неприятное у меня происходит от того, что беру не по силам.

**Кто** уступает, тот больше приобретает.

**Ш**уточками лучше высказывай, когда неспокойна бываешь.

**К**огда 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.



**Н**ачала лакомиться сахаром, да еще постом. Кто здесь сладости любит, тот не насладится вечными несказанными сладостями.

**Д**а, блудный помысл и боязнь попускаются за гордость нашу. Укоряй себя и старайся не глядеть на соблазняющего — и минет искушение.

**Г**ордость страшна тогда, когда не замечаем ее, а если замечаем и каемся, и сокрушаемся, то Господь не поставит в грех.

**К**акой добродетели не снискала, укоряй себя и проси у Бога.

**Т**ы скорбишь, что тебя пробирают, а я за тебя радуюсь. Если бы ты знала, как это полезно ко спасению, особенно страстным.

**К**огда сильно будут одолевать блудные помыслы, встань и положи несколько поклонов святой мученице Фомаиде и Моисею Угину.

**Б**орьбу себе навлечешь, если не будешь беречь глаз и языка.

**К**огда осудишь, скорее укори себя.

**Д**уховную любовь можно и должно иметь к тем лицам, о которых пишешь, но не забывай, что дух от плоти недалек.

**П**осты, 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.

**В**предь за каждое бесчинное смехотворство читайте по тридцать три раза «Богородице, Дево...»

**Б**удучи немощной, и правило, как можешь, так и справляй, хоть в десять приемов. Когда голова нездорова, земных поклонов не клади.

**Н**е 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.

**Е**сли в какой пост не готова причаститься, то хотя исповедуйся.

**Н**адо 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?

**С**трасстью 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.

**Н**еужели вы, например, не покажете даже и вида неудовольствия, если кто при вас начнет смеяться над православной верой и святыми Божиими, будет непочтительно обращаться со священными вещами,



осуждать невинного, присвоять себе чужую собственность и т. д.?

### **Преподобный Макарий Оптинский**

**О**дно слово *прости* с сердечным сознанием посылает врагов и мир дарует.

**П**омыслы лукавые, строптивые, гневливые, гордые, плотолюбивые — отгонять самоукорением, смирением, молитвой.

**Н**е 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.

**Е**сли не можешь на исповеди сказать грехов своих, то уж лучше написать их, чем скрывать.

**Х**отя и доброе дело — иметь заботу о больных и посещать их, но надобно иметь рассуждение: где повреждается душевное устройство ваше, то и без вас дело обойдется.

**К**онечно, 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.



**Е**жели вас обличают и укоряют, то вы счастливы, когда принимаете это хоть и болезненно, но с самоукорением.

**Д**обротолюбие — книга чудотворная.

**Г**осподь недостаток наших добрых дел восполняет или болезнями, или скорбями.

### **Святитель Иоанн Златоуст**

**П**олезное для себя мы найдем тогда, когда будем искать пользы ближнего<sup>1</sup>.

**Ж**елающий угодить Богу не должен вести спокойной и приятной жизни.

**Г**осподь любит нас больше, нежели мы самих себя.

**Н**ичто так не умилоствует Господа, как любовь к врагам<sup>2</sup>.

**Л**юбовь к врагам есть любовь к Господу, подражание Ему.

**В**отпущение грехов нам вменяются добрые дела и искушение, и болезнь<sup>3</sup>.

**П**ереносить обиды есть высшая добродетель, нежели быть праведным<sup>4</sup>.

<sup>1</sup> Свт. Иоанн Златоуст. Творения. Т. 10. Ч. 1. М., 1991.

<sup>2</sup> Свт. Иоанн Златоуст. Творения. Т. 8. Ч. 1. М., 1991.

<sup>3</sup> Свт. Иоанн Златоуст. Творения. Т. 3. Ч. 1. М., 1991.

<sup>4</sup> 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 детей<sup>1</sup>.

**Один** взгляд на слово Божие отрешает от всего житейского<sup>2</sup>.

**Конец** жизни имеет такую же силу для отзываемого в будущую жизнь, как и кончина мира<sup>3</sup>.

**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 клянущийся<sup>4</sup>.

**Крик** — пища гнева, рождает бранное слово<sup>5</sup>.

**Кротость** делает нас подражателями Богу.

**Лживых** людей должно избегать.

**Любовь** к врагам — величайший выкуп грехов наших.

---

<sup>1</sup> Свт. Феофан Затворник. Путь ко спасению. Краткий очерк аскетики. М.: Благовест, 2002.

<sup>2</sup> Свт. Иоанн Златоуст. Творения. Т. 4. Ч. 1. М., 1991.

<sup>3</sup> Свт. Иоанн Златоуст. Творения. Т. 7. Ч. 1. М., 1991.

<sup>4</sup> Свт. Иоанн Златоуст. Творения. Т. 5. Ч. 1. М., 1991.

<sup>5</sup> Свт. Иоанн Златоуст. Творения. Т. 11. Ч. 1. М., 1991.



**М**илостыня зависит не от количества имущества, но от степени душевного расположения<sup>1</sup>.

**М**илостыня бывает двойная, когда подается с охотой<sup>2</sup>.

«**Мир**» означает людей, преданных одному миру и только о мирском помышляющих.

**Х**ристианин 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.

**М**щение — есть столь великое зло, что уже данное прощение грехов через него отменялось<sup>3</sup>.

**М**ысль, занятая предметами божественными, страшна для диавола.

**Н**ет худшего наказания, чем то, которое состоит в незнании Бога.

**Б**удущее наказание будет сугубое: лишение Царства Небесного и геенское мучение.

**Н**аказанный <при жизни> бедствиями, с дерзновением может говорить <после смерти>: «Отверзите мне врата правды»<sup>4</sup>.

---

<sup>1</sup> Свт. Иоанн Златоуст. Творения. Т. 1. Ч. 1. М., 1991.

<sup>2</sup> Свт. Иоанн Златоуст. Творения. Т. 3. Ч. 1. М., 1991.

<sup>3</sup> Свт. Иоанн Златоуст. Творения. Т. 3. Ч. 2. М., 1991.

<sup>4</sup> Свт. Иоанн Златоуст. Творения. Т. 5. Ч. 1. М., 1991.





**П**омнить обиду — значит уже быть побеждену злом.

**О**бращение с людьми добрыми уже рождает добрые дела и помыслы, а с злыми — приносит вред.

**О**тчаяние — самое сильное оружие диавола.

**О**тчета Бог требует от нас не только в употреблении, но и в приобретении<sup>1</sup>.

**П**исания Божественные все святы, но особенно святостью проникнуты псалмы<sup>2</sup>.

**П**одвиг никакой не может быть великим, если он не приносит пользы другим<sup>3</sup>.

**Н**ужно удерживаться от первого шага к пороку<sup>4</sup>.

**Н**и пост, ни бдение не умилощивляют так скоро гнев Божий, как сокрушение о грехах.

**С**лушатели душеспасительных поучений должны передавать содержание их неприсутствовавшим.

**П**охвала самому себе противна другим.

**П**раведники скорбями достигали дерзновения перед Богом.

**О** скончавшихся праведниках должно радоваться, а о грешниках усопших и живущих — плакать.

---

<sup>1</sup> Свт. Иоанн Златоуст. Творения. Т. 3. Ч. 1. М., 1991.

<sup>2</sup> Свт. Иоанн Златоуст. Творения. Т. 5. Ч. 2. М., 1991.

<sup>3</sup> Свт. Иоанн Златоуст. Творения. Т. 10. Ч. 1. М., 1991.

<sup>4</sup> Свт. Иоанн Златоуст. Творения. Т. 9. Ч. 2. М., 1991.



**П**раведность есть совокупность и соединение всего хорошего и доброго; праведному необходимо быть мудрым, скромным, богобоязненным, кротким, чело-веколюбивым, благотворительным.

**П**раздное слово (особенно вопрос) ведет к неприлич-ному разговору.

**А**постолы считали все маловажнее проповеди.

**П**рощения не получит тот, кто не кается.

**М**ест пьянства не должно посещать.

**П**есни духовные очищают душу, а мирские развраща-ют. Где песни развратные, туда собираются бесы<sup>1</sup>.

**У**чение о судьбе посеяно диаволом.

**Л**учше ничего не делать, нежели делать с ропотом<sup>2</sup>.

**Р**оскошь производит зависть, заботы и немалый страх; преданная роскоши душа легко склоняется на грех; живущие в роскоши спешат в геенну<sup>3</sup>.

**С**инагога иудейская — жилище демонов, христианин не должен входить в нее<sup>4</sup>.

**С**лава от людей лишает нас похвалы от Господа<sup>5</sup>.

---

<sup>1</sup> Свт. Иоанн Златоуст. Творения. Т. 5. Ч. 1. М., 1991.

<sup>2</sup> Свт. Иоанн Златоуст. Творения. Т. 11. Ч. 1. М., 1991.

<sup>3</sup> Свт. Иоанн Златоуст. Творения. Т. 1. Ч. 1. М., 1991.

<sup>4</sup> Свт. Иоанн Златоуст. Творения. Т. 1. Ч. 2. М., 1991.

<sup>5</sup> Свт. Иоанн Златоуст. Творения. Т. 4. Ч. 1. М., 1991.



**С**мерть для христианина приятнее жизни, она есть успокоение, освобождение от житейских трудов и забот.

**С**мирение происходит от терпения, без него невозможно спастись.

**Е**сли каждый день согрешаешь, каждый день кайся<sup>1</sup>.

**С**окрушение о грехах немаловажное дело; хоть один день, но провести в нем.

**Б**ог ищет спасения для нас больше, чем мы сами.

**С**пастись невозможно тому, кто ничего не делает для спасения ближнего.

**Д**еньголюбие повергает нас власти диавола.

**З**десьние страдания уменьшают великость мучений в будущем веке<sup>2</sup>.

**Т**щеславие упраздняет добрые дела.

**У**жины роскошные заслуживают осуждения<sup>3</sup>.

**Х**валить добродетельных — добродетель.

**П**ребывание в храме христиане должны предпочитать всем занятиям и заботам.

**Н**е кушания делают человека нечистым, а расположение, с каким он ест.

---

<sup>1</sup> Свт. Иоанн Златоуст. Творения. Т. 12. Ч. 2. М., 1991.

<sup>2</sup> Свт. Иоанн Златоуст. Творения. Т. 4. Ч. 1. М., 1991.

<sup>3</sup> Свт. Иоанн Златоуст. Творения. Т. 7. Ч. 1. М., 1991.



**Ш**утливость делает душу слабой, ленивой. Ей не должен предаваться христианин<sup>1</sup>.

**Я**зык приносит нам и погибель, и великую пользу; его должно сохранять более зеницы ока.

---

<sup>1</sup> 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 твоим<sup>1</sup>.

**У**йди, уклонись от общества людей или от родствен-  
ников твоих, которые мешают тебе спасти свою душу  
(*святитель Игнатий (Брянчанинов)*).

**Р**адоваться надобно о том, что нам обещано, чего ум  
человеческий постигнуть не может (*старец Феофан  
Новоезерский*)<sup>2</sup>.

**С**лово Божие для нас есть и врачевство, и свет, и вода,  
смывающая наши скверны, и источник наших благ.

**С**лово Божие научает нас спасению души.

**Е**сли не умеешь читать, не отходи оттуда, где мож-  
но слушать и получить пользу (*преподобный Ефрем  
Сирин*).

**Е**сли будешь молиться за врагов, то придет к тебе  
мир (*преподобный Силуан Афонский*)<sup>3</sup>.

---

<sup>1</sup> Зигабен Евфимий. Толковая Псалтирь. М.: Талан, б. г.

<sup>2</sup> Краткое сказание о житии старца Феофана Новоезерского.  
М., 1853.

<sup>3</sup> 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 крести с молитвой «Да воскреснет Бог» (*преподобный Амвросий Оптинский*).

**Когда** проснешься, сначала перекрестись и говори: «Слава Тебе, Боже», — и не должно вспоминать прошедшее 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 меня», — потому что смирение разрушает все козни дьявола (*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*)<sup>1</sup>.

**Простачкам** — Бог опекун.

---

<sup>1</sup> Прп. Иоанн Лествичник. Лествица. М., 2004.



**К**то без крестов <без телесного креста или без скорбей>, тот не Христов.

**К** вечерни в колокол — всю работу об угол!

**Н**е хлебом живи, а молитвой.

**М**олитва — полпути к Богу.

**К**оротка молитва «Отче наш», да спасает.

**Б**огу молиться — всегда пригодится.

**Т**ех мест и людей, которые подают тебе случай грешить, убегай, как меча.

**К**то стремится к бесстрастию и к Богу, тот считает потерянным всякий день, в который его никто не укорял<sup>1</sup>.

**П**окаяние есть примирение с Богом через совершение добрых дел, противоположных прежним грехам<sup>2</sup>.

**П**окаяние есть добровольное терпение всего скорбного<sup>3</sup>.

**К**ак хлеб нужнее всякой другой пищи, так и помышление о смерти нужнее всяких других дел<sup>4</sup>.

**К**ак золото на огне очищается от всякой ржавчины, так и болящий человек — от грехов (*святитель Нифонт Кипрский*).

<sup>1</sup> Прп. Иоанн Лествичник. Лествица. М., 2004.

<sup>2</sup> Там же.

<sup>3</sup> Там же.

<sup>4</sup> Там же.



**Не** давай слуха твоего речам суетным и бегай от вестей праздношатающихся старух (*авва Евагрий*)<sup>1</sup>.

**В** Божией Церкви не выпускай из уст твоих молитвы и ни на кого не поднимай очей твоих (*авва Евагрий*)<sup>2</sup>.

**В**сякое злое пожелание отгоняй от себя, и не одолеют тебя враги твои (*авва Евагрий*)<sup>3</sup>.

**Т**щательно прилежи чтению Священного Писания: это извлечет тебя из порочной жизни (*преподобный Антоний Великий*)<sup>4</sup>.

**Ж**изнь христианина должна быть управляема совестью и разумом <с советом опытных>.

**Т**олько потому мы считаем тяжкими земные скорби, что не изучили мучений адских (*святитель Тихон Задонский*).

**О**дного 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.

**О**ткрывай уста свои для слова Божия и обуздывай от многословия (*авва Евагрий*)<sup>5</sup>.

**Г**овори к Богу много, а к людям мало.

---

<sup>1</sup> Добротолюбие. Т. 1. М., 2007.

<sup>2</sup> Там же.

<sup>3</sup> Там же.

<sup>4</sup> Там же.

<sup>5</sup> Там же.





**И**щи случая, где только можно быть кому-нибудь полезной (*схиигумен Савва (Остапенко)*)<sup>1</sup>.

**К**огда согрешишь, так скажи: «Господи, помилуй мя, падшего».

**М**ысль твоя да пребывает постоянно в Царстве Небесном — и вскоре наследуешь его (*авва Иперхий*)<sup>2</sup>.

**С**одержи в себе памятование о исходе души из тела — и научишься смиренномудрию.

**Ч**еловек чем ближе приближается к Богу, тем более видит себя грешным (*авва Дорофей*)<sup>3</sup>.

**М**ысли твои открывай не всем, но только отцу духовному.

**З**най: смирение состоит в том, чтобы ты признавал всех людей лучшими тебя (*преподобный Антоний Великий*)<sup>4</sup>.

**П**риобучи язык твой говорить: «Прости меня», — и вселится в тебя смирение (*преподобный Исаия Отшельник*).

**Д**ел, возложенных на нас Богом, нельзя откладывать в удобность человекам (*святитель Филарет Московский*)<sup>5</sup>.

**Ч**то бы ни пришло, все молись — одно проси: «Господи, прости».

<sup>1</sup> Псково-Печерский патерик. Печоры, 2002.

<sup>2</sup> Свт. Игнатий (Брянчанинов). Отечник. М., 2007.

<sup>3</sup> Авва Дорофей. Душеполезные поучения. М., 2000.

<sup>4</sup> Добротолюбие. Т. 1. М., 2007.

<sup>5</sup> Свт. Филарет Московский. Слова и речи. Т. 4. М.: Тип. Готье и Монигетти, 1848.



**В**сяк крестится, да не всяк молится.

**М**олись, а злых дел берегись.

**Д**ома спасайся, а в церковь ходи.

**В** беде не унывай, а на Бога уповай!

**З**десь радость не вечна и печаль не бесконечна.

**К**то малым доволен, тот у Бога не забыт.

**К**ниги божественные читай поутру, с четверть часа до работы, а потом целый день жуй, что читала, как овца жвачку (*преподобный Амвросий Оптинский*).

**С**мирение состоит в том, чтобы уступать другим и считать себя хуже всех (*преподобный Амвросий Оптинский*).

**Б**удь сама к другим снисходительна.

**Д**оброе дело на два века: на тот и на этот.

**З**а неблагодарных Бог благодарит.

**Д**ружбу помни, а зло забывай.

**С**воего «спасибо» не жалея, а на чужое не напрашивайся.

**Б**олезному милость творить — с Господом Богом говорить.

**В**оскресный день — не наш, а Господень.



**О**денем нагих, обуем босых, накормим алчущих, напоим жаждущих, проводим мертвых — заслужим Царство Небесное.

**К**то сирых питает, тот Бога знает.

**Л**юди радовались, когда ты родилась; живи так, чтобы они плакали, когда ты умрешь.

**Н**е будь в людях приметлив, будь дома приветлив.

**С**мех наводит на грех.

**Ж**иви всяк своим добром да своим горбом.

**К**роткое слово гнев побеждает.

**Ч**его в другом не любишь, того и сама не делай.

**Ч**ужой тайны другим не поверяй.

**У**чись доброму, так худое на ум не пойдет.

**Н**а то и два уха, чтобы больше слушать.

**Б**ойся Вышнего, не говори лишнего.

**Д**оброе слово лучше мягкого пирога.

**О**т приветливых слов язык не отсохнет.

**Г**овори с другими поменьше, а с Богом побольше.

**Х**удого 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*)<sup>1</sup>.

**Размышляй** о средствах, как избегать случаев ко греху.

**Как** скоро заметишь себя на худой мысли или в худом деле, не останавливаясь в них, а поскорее отбрось их от себя.

**Быть** кротким — это никого не обижать и никем не обижаться.

---

<sup>1</sup> 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.

**Д**ать другому радость, улыбку, счастье — это во всякое время может раздавать самый беднейший из людей.

**И** явных грехов оглашать не должно.

**У**ченость не спасет, а послушание и смирение.

**В**сегда хорошо и богоугодно по каждому поводу винить себя, а не ближнего (*преподобный Феодор Студит*)<sup>1</sup>.

**Не** позволяй другому исполнять дел, на тебе лежащих, чтобы и награда не была отнята от тебя и отдана другому (*святитель Василий Великий*).

**Д**а остерегаемся бесполезных вопросов.

**Б**ойся греховных привычек больше, чем врагов.

**У**единение 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*)<sup>2</sup>.

**Л**юби краткую молитву.

---

<sup>1</sup> Прп. Феодор Студит. Послания. Кн. 2. М.: Приход храма Сошествия Святого Духа, 2003.

<sup>2</sup> Прп. Иоанн Лествичник. Лествица. М., 2004.



**В**опий чаще: «Помилуй мя, Боже, яко немощен есмь».

**Ч**аще говори: «Простите меня и помолитесь обо мне».

**П**редающийся отчаянию радуется диавола.

**Б**ерегись худого совета (*преподобный Ефрем Сирин*)<sup>1</sup>.

**Н**ачало спасения есть — самого себя осуждение.

**Н**е принимай мыслей самооправдывающих.

**Ц**ени людей мудрых, добрых и опытных в духовной жизни и держи их поближе к себе.

**К**огда бывает бесчувствие, надо молиться вслух (*преподобный Серафим Саровский*).

**Е**сли тебе вред от какого человека, то с молчанием должно отходить от такого.

**П**о немощи не должно выходить из церкви, лучше посидеть, в этом греха нет.

**Д**елайте себе понуждение: прочитывайте в день хотя по одному акафисту.

**Р**авную награду получает от Бога больной и <тот>, кто служит ему (*преподобный Пимен Многоболезненный*)<sup>2</sup>.

**С**делавши что-либо доброе кому, жди <от диавола> о том скорбного искушения.

<sup>1</sup> Прп. Ефрем Сирин. Творения. Т. 2. М., 1993.

<sup>2</sup> 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 людей<sup>1</sup>.

«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*)<sup>2</sup>.

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*)<sup>3</sup>.

---

<sup>1</sup> Нилус С. А. Святыня под спудом. Сергиев Посад, 1911.

<sup>2</sup> Свт. Иоанн Златоуст. Творения. Т. 4. Ч. 1. М., 1991.

<sup>3</sup> Письма Валаамского старца схиигумена Иоанна своим духовным детям. М., 2008.



**К**то любит своего врага, тот уподобляется Господу (*преподобный Силуан Афонский*).

**В**сегда при речах осуждающих держите правило: не верить (*святитель Феофан Затворник*).

**К**то добрых людей не слушает, тот Богу спорник.

**С** кем хлеб-соль водишь, на того и походишь.

**Х**орошо тому, кто доброе делает, еще лучше тому, кто доброе помнит.

**Н**ет лучше брани, как: «Господь Бог с вами».

**К**то нас корит, тот нас дарит, а кто нас хвалит, тот у нас крадет.

**К**огда найдет хандра <тоска>, не забудь укорять себя <в грехах> (*преподобный Амвросий Оптинский*).

**Е**сли кто тебя обидит, то не рассказывай никому, кроме старца, — и будешь мирна (*преподобный Амвросий Оптинский*).

**Н**ичего не желай во сне видеть, а то с рожками увидишь (*преподобный Амвросий Оптинский*).

**И**ди мытаревым путем <т. е. смирением> — и спасешься (*преподобный Амвросий Оптинский*).

**К**огда в церкви беспокоят бурные помыслы, то ущипни себя побольнее, чтобы помнить, где стоишь.





**К**огда начнет кто при тебе пересуждать брата своего, потупь лице свое (*преподобный Исаак Сирин*)<sup>1</sup>.

**В**еликое дело терпеть оскорбление от своих родственников.

**К** терпению лучше всего можно привыкнуть в убеждении, что терпим за совершенные нами грехи.

**Ч**еловек, принявший с любовью обличения, получает прощение грехов.

**Н**икогда ни с кем не спорь, скажи: «Как знаешь».

**Б**ольше молчать и заниматься молитвой Иисусовой.

**Н**ужно заставлять себя, хотя и против воли, делать какое-нибудь добро врагам своим (*преподобный Амвросий Оптинский*).

**Г**рехи забытые прощаются через милостыню и еще в Таинстве Соборования.

**К**огда говеешь, тогда особенно прилежно читай молитву Иисусову (*преподобный Анатолий Оптинский*).

**В** церкви страшись переходения с места на место, озирания, бесед.

**Е**сли кто обижает тебя, то ты хвали его, отзывайся о нем хорошо.

---

<sup>1</sup> Добротолюбие избранное для мирян. М.: Сретенский монастырь, 2001.



**Не** столько нужны внешние подвиги, сколько смирение и молитва.

**На**добно рассказывать дома <своим верующим родственникам>, что ты слышал в церкви из Божественного Писания и поучения.

**У**корять себя <за ошибки, грехи> везде и во всем есть дело, весьма угодное Богу (*преподобный Феодор Студит*).

**На**до всегда иметь в душе: «Всякий человек лучше меня» (*преподобный Арсений Афонский*).

**Мо**лись 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 книг<sup>1</sup>.

**В**сякий, прощающий ближним (обида 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*).

**С**частлив в жизни тот, кто делает других счастливыми.

---

<sup>1</sup> Изборник 1076. Наука, 1965.



**Любящий** ближнего не может терпеть клеветников, но убегает от них, как от огня (*преподобный Иоанн Лествичник*)<sup>1</sup>.

**Помни** о Боге, чтобы и Он всегда памятовал о тебе (*преподобный Исаак Сирин*)<sup>2</sup>.

**Спасение** не в том состоит только, чтобы не делать зла, но и в том, чтобы самым мужественно терпеть зло (*святитель Иоанн Златоуст*)<sup>3</sup>.

**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*)<sup>4</sup>.

**Всякому** праведнику необходимо пройти путем скорби (*святитель Иоанн Златоуст*).

**Большое** 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.

---

<sup>1</sup> Прп. Иоанн Лествичник. Лествица. М., 2004.

<sup>2</sup> Прп. Исаак Сирин. Слова подвижнические. М., 2008.

<sup>3</sup> Свт. Иоанн Златоуст. Творения. Т. 1. Ч. 1. М., 1991.

<sup>4</sup> Свт. Иоанн Златоуст. Творения. Т. 5. Ч. 1. М., 1991.



**М**илостыня много добра тебе сделает.

**В**ысшая наука — быть мудрым, а высшая мудрость — быть добрым (*святитель Тихон Задонский*).

**С**вященников всех почитай, к добрым же прибегай (*преподобный Нил Синайский*)<sup>1</sup>.

**Б**ез скорбей нет спасения, зато претерпевших ожидает Царство Небесное (*преподобный Серафим Саровский*).

**Н**е стыдись открывать грехи свои священнику, чтобы не постыдиться на Страшном Суде.

**Г**овори к Богу много, к людям мало; исполнишь же ты то и другое через чтение святых книг.

**Н**аполняй уши свои Божиим Словом — и ум свой отдалишь от худых мыслей (*авва Фалассий*)<sup>2</sup>.

**О** себе никогда ничего хорошего не говори и забывай саму себя для других.

**Б**олее молчи, нежели говори, выслушивай других и, как можно, избегай споров.

**П**ребывай в храме Божиим всегда, ибо Господь говорит: «Прославляющих Меня прославляю».

**Н**е ищи себе одежды, пищи, мебели больше требования.

**В**озлюби уста, говорящие спасительные для души слова.

---

<sup>1</sup> Прп. Нил Синайский. Творения. М., 2000.

<sup>2</sup> Добротолюбие. Т. 3. М., 2007.



**О**дин старец видел видение, как Ангел входящих в церковь записывал, а выходящих по лености вычеркивал.

**Н**икто не увидит Господа, если не будет иметь трех добрых дел: смирения, любви и милосердия.

**Т**рех вещей боятся бесы: креста, крещения и причастия.

**К**огда начнут хвалить нас, тогда вспомним множество грехов наших (*преподобный Иоанн Кассиан*)<sup>1</sup>.

**Б**ога надобно вспоминать чаще, нежели дышать (*авва Евагрий*)<sup>2</sup>.

**М**олчание лучше всего, многоречие хуже всего, рассуждение выше всего, терпение нужнее всего (*иеросхимонах Парфений*).

**Б**олее всего держись трех добродетелей: страха Божия, смирения и постоянного покаяния.

**У**ныние есть смерть духовная, плохо спасаешься — все равно не унывай, но на Бога уповай.

**П**редметом постоянного размышления твоего да будет смерть.

**П**устых слов не произноси и не слушай произносящего пустые слова, чтобы ими не запечатлелась душа твоя (*преподобный Антоний Великий*)<sup>3</sup>.

---

<sup>1</sup> Добротолюбие. Т. 2. М., 2007.

<sup>2</sup> Добротолюбие. Т. 1. М., 2007.

<sup>3</sup> 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*)<sup>1</sup>.

**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*)<sup>2</sup>.

**Приобретайте добродетели, противоположные вашим грехам.**

---

<sup>1</sup> Авва Дорофей. Душеполезные поучения. М., 2000.

<sup>2</sup> Свт. Игнатий (Брянчанинов). Отечник. М., 2007.



**И**стинный христианин тот, кто приносит пользу ближним.

**Е**жедневно уделяйте полчаса на размышление и покаяние во грехах своих.

**Н**е ешь до сытости.

**П**устынное жительство заключается в удалении от пустых разговоров.

**Е**сли будешь молчалива, то во всяком месте сохранишь мир душевный<sup>1</sup>.

**М**ысли добрые и угодные Богу нигде так часто не бывают, как если дома своего держишься.

**Б**еседуй с лицом веселым, чтобы весело было и разговаривающему с тобой (*преподобный Иосиф Волоцкий*).

**Д**олжно заставлять себя, хотя и не хочется, к молитве и ко всему доброму.

**В**се думы ваши посвятите прилежному прочитыванию святых книг; из них вы увидите, как спасти свои души.

**В**сегда убегай вредных разговоров, и душа твоя будет наслаждаться покоем.

**С**овестность, услужливость — добродетель любезная и нужная.

---

<sup>1</sup> Свт. Игнатий (Брянчанинов). Отче́чник. М., 2007.



**З**аметив, где нужна помощь, не жди просьбы — сам послужи, сколько можешь и чем можешь (*святитель Феофан Затворник*).

**Д**ругие копят себе деньги, а ты, христианин, копи себе молитвы и милостыни (*преподобный Ефрем Сирин*)<sup>1</sup>.

**Д**елайте все сами, что можете, стараясь не пользоваться чужими услугами.

**Н**ачало радости — быть довольным своим положением (*преподобный Амвросий Оптинский*).

**П**осле молитвы ваш долг заботиться о спасении ближнего.

**С**леди за языком, береги душу от суеты и ищи прежде Царства Божия.

**В**сем старайся сказать или сделать что-либо доброе.

**Н**а всякое дело мы не жалеем ни труда, ни времени, а на дело спасения жалеем (*святитель Тихон Задонский*).

**С**тяжи сладкие уста и всех будешь иметь друзьями.

**Д**обрые дела портятся через ропот, гордость, хвастовство, тщеславие, прекословие и делание напоказ.

**З**доровое рассуждение бывает от чтения св. книг, в коих все разъяснено (*преподобный Арсений Афонский*).

---

<sup>1</sup> Добротолюбие. Т. 2. М., 2007.





**Б**лаженное дело делать все с рассуждением.

**С** большой заботливостью и осмотрительностью надобно остерегаться злых советов.

**Е**сли мысли злые отсечем, отсечем и грех (*святитель Тихон Задонский*).

**Б**ольшая награда от Господа, когда человек молится, преодолевая лень или сон<sup>1</sup>.

**П**ри укорах от людей должно молчать, ибо это время духовного приобретения<sup>2</sup>.

«**К**ого возлюблю, — говорит Господь, — для того испытаний не пожалею».

**С**ближайся с праведными и через них приблизишься к Богу (*преподобный Исаак Сирий*).

**П**редставляйте всегда ближнего лучшим себя.

**К**о всем имей приятельское расположение, но не всех имей советниками (*преподобный Антоний Великий*)<sup>3</sup>.

**В**идимый враг твой — врач твой.

**Д**орожи временем, оно дороже золота: им покупается блаженная вечность.

**Л**учше спать, чем проводить время в пустых беседах.

---

<sup>1</sup> У пещер Богом зданных. Псково-Печерские подвижники благочестия XX века / Сост. Ю. Г Малков, П. Ю. Малков. М., 2000.

<sup>2</sup> Там же.

<sup>3</sup> Добротолюбие. Т. 1. М., 2007.



Слова твои да будут со сладостью и в назидание (*преподобный Антоний Великий*)<sup>1</sup>.

Молчание да будет до вопроса.

При укорах от людей должно молчать, ибо это время духовного приобретения<sup>2</sup>.

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*)<sup>3</sup>.

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.

---

<sup>1</sup> Добротолюбие. Т. 1. М., 2007.

<sup>2</sup> У пещер Богом зданных. Псково-Печерские подвижники благочестия XX века / Сост. Ю. Г. Малков, П. Ю. Малков. М., 2000.

<sup>3</sup> 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*).

**Старец** не считал тот день радостным для себя, в который не бывал в церкви.

**Грехи** очищаются покаянием, слезами и терпением обид в духе беззлобия.



**К**то ищет покоя, в том не может пребывать Дух Божий. Где скорбь, там и Бог.

**С**мирение приобретается тяжелыми трудами, терпением несчастий, болезней, обид, бедности (*преподобный Иоанн Лествигник*).

**О**казать помощь ближнему, послужить ему — выше чтения молитвенного правила и поклонов.

**С**леди за помыслами: здесь начало греха.

**И**мей руководителя в духовной жизни и люби откровение — тогда удобно обрящешь Царство Небесное.

**Н**а человека смотри, как на Ангела.

**К**огда сделается скучно, так о смерти размышляйте, о <втором> пришествии Христовом (*старец Феофан Новоезерский*).

**Р**ассматривайте здешнюю краткую и многоболезненную жизнь и стремитесь к вечной (*старец Феофан Новоезерский*).

**Б**ог нарочно посылает огорчения, чтобы довести нас до совершенного беззлобия.

**К**роме пути покаяния, нет иного пути ко спасению (*преподобный Симеон Псково-Печерский*)<sup>1</sup>.

**К**огда станут обуревать тебя мысли греховные, то тотчас исповедуй их отцу своему духовному.

---

<sup>1</sup> 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.

**Н**е любопытствуй, что говорят другие. Побережешь уши, не погрешит и язык.

**Т**ерпеливое несение креста своего есть истинное покаяние (*святитель Игнатий (Брянчанинов)*).

**С**лова — путь к делам, добрые — к добрым, а худые — к худым.

**В**сегда держись той мысли, что безопаснее слушать, нежели говорить (*святитель Григорий Богослов*)<sup>1</sup>.

**К**то ропщет на продолжительность службы, тот уподобляется предпотопным людям, которые были наказаны (*преподобный Нил Мироточивый*)<sup>2</sup>.

**П**ри рассеянии ума советуется чтение Священного Писания.

**Ч**аще заглядывай в святыя книги (*старец Иоанн Валаамский*)<sup>3</sup>.

**М**ало теперь таких людей встретишь, с которыми можно поговорить о спасении души, о едином на потребу.

**Б**езропотное терпение скорбей приводит к смирению (*святитель Иоанн Златоуст*).

---

<sup>1</sup> Свт. Григорий Богослов. Творения. Т. 2. М., 2007.

<sup>2</sup> Посмертные вещания преподобного Нила Мироточивого Афонского. М: Сретенский мон-рь, 2007.

<sup>3</sup> Письма валаамского старца схиигумена Иоанна. М., 1997.



**С**лабость ближних надо покрывать молчанием.

**У**служливость свидетельствуется пожертвованием ближнему каких-либо вещей и оказыванием полезных услуг<sup>1</sup>.

**У**даляйся от тех людей, которые имеют злую привычку осуждать других (*святитель Тихон Задонский*).

**П**рощение обид приучает к незлобию, а незлобие мало-помалу приводит к любви (*преподобный Марк Подвижник*)<sup>2</sup>.

**П**окой душевный приобретает беззлобием и смирением в терпении.

**В** несчастьи сравнивай себя с более несчастными.

**С**тарайтесь в разговоре с ближними не напоминать о их несправедливостях.

**К**огда работаете, то смотрите на то, с каким духом работа делается.

**И**злишняя забота о теле служит препятствием душе (*святитель Василий Великий*).

**Д**ела неизбежной нужды <работа, путешествие> позволительны в день Господень (*святитель Филарет Московский*).

---

<sup>1</sup> П. Екатериновский. Указание пути ко спасению. Опыт аскетич. М.: Сретенский мон-рь, 2001.

<sup>2</sup> Св. Марк подвижник. Подвижнические слова. 2-е изд. Сергиев Посад, 1911.



Никакое приношение не бывает столь приятно Богу, как забота о душах спасающихся<sup>1</sup>.

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*)<sup>2</sup>.

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.

<sup>1</sup> Муравьев А. Н. Русская Фиваида на Севере. М., 1999.

<sup>2</sup> У пещер Богом зданных. Псково-Печерские подвижники благочестия XX века / Сост. Ю. Г. Малков, П. Ю. Малков. М., 2000.



**Ж**изнь дана на добрые дела.

**М**илостыня — сухари на дальнюю дорогу.

**П**ост приводит ко вратам рая, а милостыня отверзает их.

**Д**ающего рука не оскудеет.

**З**а Христом пойдешь, добрый путь найдешь.

**К**то к Богу, к тому и Бог.

**Д**ень свят, и дела спят.

**Н**ет трудней Богу молиться, родителей кормить да долги платить.

**Б**ез креста не увидишь Христа.

**П**равда груба, да Богу люба.

**И**щи кротости, чтобы не дойти до пропасти.

**И** на милость разум нужен.

**К**то отлучает себя от Церкви, тот отлучает себя и от Бога.

**М**илостыня — начало всякому добру.

**К**то праздники почитает, того Бог благословляет.

**Д**елай добро, чтобы душе было светло.





**К**ому Церковь не мать, тому Бог не Отец.

**П**ослушание паче поста и молитвы.

**Х**рам Божий есть лучшее воспитательное место.

**П**очитай отца да Бога — будет тебе повсюду дорога.

**К**то родителей почитает, тот вовеки не погибает.

**Н**е оставляй отца и матери во время их старости, и Бог тебя не оставит.

**Р**одительское благословение в воде не тонет, на огне не горит.

**Ж**ивы родители — почитай, померли — поминай.

**Н**ет никакого высшего искусства, как искусство воспитывать по-христиански (*святитель Иоанн Златоуст*).

**П**раздность — враг души.

**В**раг не может ничего посеять там, где все открывается духовному отцу (*преподобный Анатолий Оптинский*)<sup>1</sup>.

**П**осещайте бедных, страждущих и заключенных.

**Н**е лучше ли здесь загладить покаянием, нежели там мукой? (*преподобный Дамаскин Валаамский*)

**П**разднослов — для других ловушка. Он время и молитву к Богу отнимает.

---

<sup>1</sup> Оптинский патерик. Саратов, 2006.



**П**уть ко спасению — пост да молитва.

**П**остись и духом, а не только брюхом. Бог любит праведника, а бес — ябедника.

**К**то всеу Бога призывает, тот всеу весь свой век проживает.

**Ч**ерные ризы не спасут, а белые не погубят.

**С**частливым быть — никому не досадить.

**О**дной рукой собирай, а другой — бедным, церквам и монастырям раздавай.

**Б**ережливость — лучшее богатство.

**Д**обрый человек добру и учит.

**Г**осподин гневу своему — господин всему.

**О**т поблажки и воры плодятся.

**В**ора помиловать — доброго погубить.

**П**лохо не клади — вора в грех не вводи.

**В** умной беседе ума набраться, а в глупой — свой растерять.

**Б**ойся клеветника (особенно, на священников), как злого еретика.

**О**т духовника да от лекаря не таись.



**Н**е с ветру говорится, что бес ладану боится.

**К**то злым попускает, сам зло творит.

**К**айся, кайся, да опять за то же не принимайся.

**К**азенное добро страхом ограждено.

**Н**езнанием закона никто не отговаривайся.

**З**а упокойной трапезой ничего хмельного не подают.

**Ч**то телу любо, то душе грубо.

**Д**обрая совесть любит от людей обличения.

**Х**ватился монах, когда смерть в головах.

**К**оли чудится, так перекрестись.

**В**займы давай, да сам не занимай.

**Д**ай займы, да назад не проси.

**К**то божится, на того нельзя положиться.

**П**ростота да чистота — половина спасения.

**Н**а привычку есть отвычка.

**О**сторожность — мать безопасности.

**П**усти детей по воле — сам будешь в неволе.

**С**воим умом живи, а добрым советом не пренебрегай.



**Х**ороший пример — лучшая проповедь.

**К**то много святых книг читает, тот много полезного знает.

**К**то детей своих не наказывает, тот сам будет наказан.

**Л**учше самому подождать, чем заставлять ждать другого.

**Д**обрые дела прогоняют беса.

**Ч**ем сомневаться, лучше спросить.

**Е**ще и то будет, что нас не будет.

**И** большой милостыней в рай не войдешь, если сам худо живешь.

**Л**юдским речам вполовину верь.

**С**мирение — Богу угождение, уму просвещение, душе спасение, дому благословение, людям утешение.

**Л**учше побывать в доме плача праведных, нежели в доме радости беззаконных.

**К**то не любит шуток, над тем не шути.

**Ч**итать не размышляя — как есть не пережевывая.

**В**сякое решение любит рассуждение.

**Д**оброе дело питает и душу, и тело.



**В**ежливость и обходительность на базаре не купишь.

**Л**асковое слово — слаще меда.

**К**то в своих грехах не кается, больше согрешает.

**З**а худую привычку и умного дураком называют.

**К**стати промолчать, что доброе слово сказать.

**К**то временем не дорожит, у того всегда убытки.

**Н**а глупый вопрос не давай ответа.

**Н**е 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 пострадание 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*)<sup>1</sup>.

Не надлежит по нерадению уступати и оставлять веру, опасаясь бедствия. Чего ради подобает дух приготавли, мысль приучити и утвердити в постоянстве, дабы дух не мог никаким страхом возмутиться и преодолеться печалью и мучениями. Трудно сие снести: но как всякое мучение побеждается страхом тяжчайшего мучения: т.е. если укрепиши твой дух и не отступиши от правила разума и представиши себе страх Суда Божия и вечные мучения, можеша сие понести (*святитель Амвросий Медиоланский*).

---

<sup>1</sup> Прп. Симеон Новый Богослов. Слова. Т. 2. М., 2002.



**Н**ам 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*)<sup>1</sup>.

**Х**ристианин 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 Святый (*святитель Василий Великий*).

**С**трашись более Бога и мук вечных, нежели людей и кратковременного озлобления (*священномученик Киприан Карфагенский*)<sup>2</sup>.

**Б**оязливых 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*).

**М**учеником за Христа делает не одна только смерть, но и душевное расположение (*святитель Иоанн Златоуст*)<sup>3</sup>.

---

<sup>1</sup> Прп. Феодор Студит. Послания. М., 2002.

<sup>2</sup> Творения святого священномученика Киприана, епископа Карфагенского. Ч. I. Киевъ: Типографія Корчакъ-Новицкаго, 1891.

<sup>3</sup> 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*)<sup>1</sup>.

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*)<sup>2</sup>.

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

<sup>1</sup> Прп. Феодор Студит. Послания. М., 2002.

<sup>2</sup> 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*).

**Р**ассмотри 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*)<sup>1</sup>.

**Д**олжно также предусматривать, да не внемлем ласкателям — гонителям христиан, ибо склоняться на ласкательство есть дело не храбрости, но нерадения.

**Н**е 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*).

**В**о время гонения душевнополезно христианину читать жития и страдания святых мучеников.

**О**т 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*).

---

<sup>1</sup> Добротолюбие. Т. 1. М., 2007.



**Б**ойся, 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*).

**Н**екотрые 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.

**С**вятого 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.

**С**вятая Голиндуха (память 12 июля) претерпела страдания за распространение христианства.

**И**з 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».



**В**ременно отрекшиеся от Христа <во время гонений> сподоблялись Святого Причастия только при конце жизни<sup>1</sup>.

**Н**астало время мученичества. Души верных должны подвергнуться испытанию, да явится верность каждого (*преподобный Аполлоний*).

**И**споведничество открытое никак не может быть излишним, когда делается по любви к Господу с здоровым рвением, а не буйным фанатизмом (*святитель Феофан Затворник*).

**И**споведание 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*)<sup>2</sup>.

**Т**рус опасен!.. Легко пленяемый трусостью увлекает к малодушию даже сильного и отважного.

**Н**икто не должен из трусости отступить, из страха перед опасностью отказываться от веры, почему необходимо готовить свой дух, упражнять ум, ут-

---

<sup>1</sup> 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.

<sup>2</sup> Творения иже во святыхъ отца нашего Афанасія Великаго, Архієпископа Александрійскаго. Ч. 3. Изданіе второе, исправленное и дополненное. — Свято-Троицкая Сергієва 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 письмоносцев я взял к себе совсем на служение слову истины. Какое именно? — Разъезжать по всем странам и благовествовать братьям о спасении (*преподобный Феодор Студит*)<sup>1</sup>.

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*)<sup>2</sup>.

Поддерживай братьев письмами, а иногда через послов... Присланное мною слово пусть перепишут, что-

---

<sup>1</sup> Прп. Федор Студит. Послания. М., 2002.

<sup>2</sup> Там же.



бы оно хранилось и у других (*преподобный Феодор Студит*)<sup>1</sup>.

**В**едь 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*).

---

<sup>1</sup> Прп. Федор Студит. Послания. М., 2002.

# ЗОЛОТЫЕ БЛЕСТКИ

Не изучающий писанных заповедей и наставлений  
и не принимающий советов от отцев, в час  
смерти узнает, каким путем шел он.

*Авва Исаия*

**В**се думы ваши посвятите прилежному прочитыванию святых книг. Из них вы увидите, как спасти свои души (*преподобный Симеон Псково-Печерский*)<sup>1</sup>.

**В**сякий 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*)<sup>2</sup>.

**В** Святых Писаниях беседуешь со Святым Духом, потому что через них глаголет Дух Святой (*преподобный Ефрем Сирий*)<sup>3</sup>.

**Ч**тение 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 (*святой Иоанн Кронштадтский*).

**Ч**еловек, занятый чтением святых книг, не имеет времени заниматься страстями (*преподобный Нил Синайский*).

---

<sup>1</sup> Прп. Симеон Псково-Печерский // Мир Православия, 2008. № 8.

<sup>2</sup> Добротолюбие. Т. 2. М., 2007.

<sup>3</sup> Там же.



**П**оминанием о суде Божиим, смерти, аде и Царствии Небесном отводятся человек от грехов, и суета мира сего в забвение ему приходит (*святитель Тихон Задонский*).

**З**доровье нужно беречь — это дар Божий: здоровому удобнее исполнять свои обязанности, чем больному (*митрополит Макарий Московский*).

**Н**еприятности должно принимать как драгоценные врачевства против нашего тщеславия и высокоумия (*святитель Игнатий (Брянчанинов)*)<sup>1</sup>.

**О**т 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*).

**Ц**ена слез не водой, текущей из глаз, определяется, а тем, что бывает на душе при них и после них (*святитель Феофан Затворник*)<sup>2</sup>.

**О**буздывающий чрево умаляет страсти (*преподобный Нил Синайский*)<sup>3</sup>.

**О**тчаяние, малодушие и уныние во искушении — гибель души, радость диаволу.

**Ч**тение без рассуждения не приносит пользы (*святитель Тихон Задонский*).

---

<sup>1</sup> Свт. Игнатий (Брянчанинов). Собрание писем. М., 2009.

<sup>2</sup> Свт. Феофан Затворник. Путь ко спасению. Письма о христианской жизни. Поучения. М.: Лепта Книга, 2008.

<sup>3</sup> Добротолюбие. Т. 2. М., 2007.



**Не** будь расточителен не на доброе (*преподобный Никодим Святогорец*)<sup>1</sup>.

**Если** придакнешь (при осуждении и клевете человека), то после придется со стыдом расплачиваться за такое человекоугодие (*преподобный Амвросий Оптинский*)<sup>2</sup>.

**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*)<sup>3</sup>.

**Внимательно** обдумывай то, что нужно говорить людям, восстающим против нас или людям великим (*преподобный Амвросий Оптинский*)<sup>4</sup>.

**Богу** угоднее и приятнее то, что делается за послушание и по благословению, нежели то, что делается по своей воле и по своему разуму (*преподобный Амвросий Оптинский*)<sup>5</sup>.

---

<sup>1</sup> Прп. Никодим Святогорец. Невидимая брань. М.: Лепта Книга, 2008.

<sup>2</sup> Собрание писем Оптинского старца иеросхимонаха Амвросия к монашествующим. Сергиев Посад, 1909.

<sup>3</sup> Там же.

<sup>4</sup> Там же.

<sup>5</sup> Собрание писем блаженных 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*).

**К**огда 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.

**Ж**естокосердное и немилосердное сердце имеет тот, кто имеет возможность благотворить ближнему в нужде его, но не делает этого.

**К**то предпочитает больше сидеть за чтением, нежели научиться молиться, как должно, находится в прелести и сам себя отдаляет от спасения (*преподобный Симеон Новый Богослов*)<sup>1</sup>.

«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*).

---

<sup>1</sup> 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*)<sup>1</sup>.

«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 Сирин*)<sup>2</sup>.

Памятование о грехах отражает помыслы гордости (*авва Дорофей*)<sup>3</sup>.

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 неизвестности; против деньголюбия — довольство малым и нищелюбие; против гнева — беззлобие, против ненависти — любовь; против зависти — сорадование; против

<sup>1</sup> Свт. Филарет, митр. Московский и Коломенский. Избранные творения. М.: Храм св. мц. Татианы при МГУ, 2004.

<sup>2</sup> Псалтирь преподобного Ефрема Сирина. М.: Правило веры, 2005.

<sup>3</sup> Авва Дорофей. Душеполезные поучения. М.: Даръ, 2000.



лицемерия — прощение и мирность; против злорадства — сострадание; против зложелательства — добротство (*преподобный Никодим Святогорец*)<sup>1</sup>.

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*)<sup>2</sup>.

Если посетишь подобных тебе христиан, то преимущественно избери для себя слушание и молчание (*преподобный Антоний Великий*)<sup>3</sup>.

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*)<sup>4</sup>.

Не будем открывать прегрешения братьев наших, постараемся исправить их увещания советами, напоминая им о безмерном милосердии Божиим.

---

<sup>1</sup> Прп. Никодим Святогорец. Невидимая брань. М., 2008.

<sup>2</sup> Свт. Игнатий (Брянчанинов). Отечник. М., 2007.

<sup>3</sup> Там же.

<sup>4</sup> Свт. Иоанн Златоуст. Творения. Т. 4. Ч. 2. М., 1991.



**Не** надо плохо думать о человеке, потому что за это отходит благодать Святаго 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.

**Ж**елающий очистить свое сердце да разжигает его постоянно Иисусовой молитвой (*святитель Игнатий Брянчанинов*)).

**При** всяком случае говори: «Я кто?» (*авва Иосиф Египетский*)

**Из**бегай разговоров о людях.

**У**клоняйся чести, богатства и радостей мира, ибо они открывают дверь ко всякому нечестию (*святитель Тихон Задонский*).

**Пи**щу и питье употребляй не для услаждения, но для укрепления телесных сил (*святий 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*)<sup>1</sup>.

**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 молитвы, да продолжит Он его и приумножит.

**Мысли** гневные следует немедленно отметать.

**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.

---

<sup>1</sup> 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*)<sup>1</sup>.

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, сиди, безмолвствуй в келье своей, и келья научит тебя всему (*преподобная Матрона*)<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> Христiанское чтенiе, издаваемое при Санктпетербургской Духовной Академiи: журналъ». СПб., 1838.

<sup>2</sup> Собрание наставлений аввы Исаии всечестной инокине Феодоре. М., 1898.



**Ч**еловек, хвалящий ближнего в отсутствии его, собирает доброе в сокровищницу свою (*преподобный Ефрем Сирин*)<sup>1</sup>.

**К**огда увлекаешься в какой-нибудь грех, представь себе мысленно страшное судилище Христово (*святитель Василий Великий*)<sup>2</sup>.

**Ч**ужое дело, в коем как-нибудь вмешалось наше согласие, также <в какой-то мере> причитается нам (*святитель Феофан Затворник*)<sup>3</sup>.

**В**сякое доброе дело добро, если делается для Бога. Тем многоценнее доброе дело, чем в совершении его больше преодолено препятствий.

**П**ризнаком разумно-свободной самостоятельности служит то, если мысль всегда предшествует желанию; у человека-грешника желание правит мыслью (*святитель Феофан Затворник*)<sup>4</sup>.

**О**суждать себя (самоукорять) надо не только за дела и слова, но и за намерения и мысли (*святитель Феофан Затворник*).

**Д**ля сохранения мира, что узнано от одного, не переводи к другому без нужды, особенно, когда это может быть вредным. Так себя держи, будто не слышал ничего (*святитель Феофан Затворник*)<sup>5</sup>.

---

<sup>1</sup> Прп. Ефрем Сирин. В подражание притчам. Творения. Т. 1. М., 1993.

<sup>2</sup> Свт. Василий Великий. Творения. Т. 1. СПб., 1911.

<sup>3</sup> Свт. Феофан Затворник. Начертание христианского нравоучения. М., 1994.

<sup>4</sup> Там же.

<sup>5</sup> Там же.



**Не** ленись посещать болящих Господа ради, ибо <это> равно милостыни (*святитель Иоанн Златоуст*)<sup>1</sup>.

**О гневѣ:** 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*)<sup>2</sup>.

**О** всяком человеке доброе помышляй (*авва Фалассий*)<sup>3</sup>.

**Во** время озлобления и клеветы необходимо чтение слова Божия в соединении с молитвой.

**Что** такое праведность? Всегдашнее обвинение себя самого (*авва Пимен Великий*)<sup>4</sup>.

**Мысль** о милосердии Божиим принимай тогда, когда видишь, что низвлекаешься в глубину отчаяния (*преподобный Иоанн Лествичник*)<sup>5</sup>.

**Ничто** так не нужно немощным, как смирение, молитва Иисусова и благодарение, заменяющее все добродетели неоскудно.

---

<sup>1</sup> Прот. В. Гурьев. Пролог. Изд. 4-е, доп. М.: Афонский Русский Пантелеймонов мон-рь, 1912.

<sup>2</sup> Добротолюбие. Т. 3. М., 2007.

<sup>3</sup> Добротолюбие. Т. 2. М., 2007.

<sup>4</sup> Свт. Игнатий (Брянчанинов). Отечник. М., 2007.

<sup>5</sup> 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*)<sup>1</sup>.

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 уврачуе отец духовный (*митрополит Макарий Московский*)<sup>2</sup>.

Мрачные настроения лучше не показывать другим, сколько это возможно (*митрополит Макарий Московский*)<sup>3</sup>.

Во время недомогания можно и больше поспать. А в болезни иногда требуется постоянная дремота или сон (*митрополит Макарий Московский*)<sup>4</sup>.

---

<sup>1</sup> Авва Дорофей. Душеполезные поучения. М., 2000.

<sup>2</sup> Свт. Макарий (Невский). Не отчаиваюсь в Божией помощи. М.: Сретенский мон-рь, 2008.

<sup>3</sup> Там же.

<sup>4</sup> Там же.



Самопознание — лучшее из знаний.

**Ч**еловекоугодничать не следует, т. е. допускать что-либо против совести из-за угождения человеку, но угождать людям во благое следует (*митрополит Макарий Московский*)<sup>1</sup>.

**С**реди людей врагами считать нужно не тех, кто огорчает, отягощает, утруждает, а тех, кто вредит спасению души.

**Н**е великие дела угодны Богу, а великая любовь, с какой они делаются (*святитель Василий Великий*).

**У**тешение скорбящего выше поста и молитвы. Помолись, чтобы Господь научил тебя, как утешать скорбящих.

**П**еред 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*)<sup>2</sup>.

**П**осле вечернего молитвенного правила никогда нельзя ничего есть и пить, но всякий должен соблюдать воздержание.

**К**ак ржа железо, так и осуждение все добродетели истребляет (*иеросхимонах Макарий*).

**Н**ачало доброй жизни — слезы во время молитвы; а начало правильного образа мыслей — слушание Божественных Писаний (*преподобный Ефрем Сирий*)<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> Свт. Макарий (Невский). Не отчаиваюсь в Божией помощи. М.: Сретенский мон-рь, 2008.

<sup>2</sup> Там же.

<sup>3</sup> Прп. Ефрем Сирий. 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*)<sup>1</sup>.

**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 навывать 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.

---

<sup>1</sup> 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*)<sup>1</sup>.

Надо дух свой разогревать: то чтением духовным, то молитвой, хотя краткой, то памятью вечности и прочим деланием заповедей Христовых питать себя (*преподобный Антоний Оптинский*)<sup>2</sup>.

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-

---

<sup>1</sup> Нужно жить нелицемерно... Духовные поучения преподобных старцев Оптинских. М., 2007.

<sup>2</sup> 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 положишься 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*)<sup>1</sup>.

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*)<sup>2</sup>.

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 Богови, как сердце сокрушенное и смиренное и мудрование самоуничиженное? В таковом-то смиренномудрии души обитает и почивает Бог (*преподобный Симеон Новый Богослов*)<sup>3</sup>.

---

<sup>1</sup> Нужно жить нелицемерно... Духовные поучения преподобных старцев Оптинских. М., 2007.

<sup>2</sup> Прп. Симеон Новый Богослов. Слова. Т. 1. М., 2002.

<sup>3</sup> Там же.



**К**огда 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 Святы́й любящим Бога, и говорит, что это — прелесть диавола, тот хулит Святого Духа (*преподобный Симеон Новый Богослов*)<sup>1</sup>.

**М**ного 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*)<sup>2</sup>.

**В**едай, 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*)<sup>3</sup>.

**Б**удь строг к себе: в ходьбе, сидении, стоянии, лежании и во всем поведении.

**О** чем ты больше мыслишь: о людях или о Боге?

**П**ост должен быть в богомыслии, в чтении слова Божия, в молитве, благотворении и удалении от рассеяния, в воздержании от греховных желаний.

---

<sup>1</sup> Прп. Симеон Новый Богослов. Слова. Т. 1. М., 2002.

<sup>2</sup> Там же.

<sup>3</sup> Там же.



**М**ного 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.

**И**збегай бесцельной общительности.

**В** разговорах как можно меньше и осторожней касайся третьих (отсутствующих) лиц.

**Г**рех, 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.

**Н**е касайся даже мысленно чужих грехов: они всегда дурно, отвратительно пахнут.

**В**ежливость в высоком смысле есть христианская добродетель и некоторый подвиг, потому что она требует стеснить себя, чтобы сделать приятное для других.

**Н**о 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.

**О**блекись 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 презирует 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 молитвы<sup>1</sup>.

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*)<sup>2</sup>.

Выше всех путей у Бога, если кто <путь> проходит так, как Богом он назначен (*преподобный Ефрем Сирин*).

Пустыней может быть и малая комната, удаленная от шума и не имеющая ничего соблазнительного и приводящего ко греху (*святитель Иоанн Златоуст*).

---

<sup>1</sup> Писания мужей апостольских. М.: Амфора, 2007.

<sup>2</sup> 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. Благочестивые 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 похотьми; умерщвление плоти — порабощение 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 Иоиль, 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!»<sup>1</sup>.

**Если** спросят вас, даже в церкви, ответьте без всякой раздражительности, не показывая угрюмого вида (*преподобный Варсонофий Оптинский*)<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> Прп. Никон Оптинский (Беляев). Дневник. Житомир, 2003.

<sup>2</sup> Душеполезные поучения Преподобных Оптинских Старцев. В 2-х тт. Козельск, 2007.



**Б**оязливых Бог не любит. Почему? Потому, что они близки к унынию, отчаянию, а это — смертные грехи: боязливый и трусливый на краю пропасти<sup>1</sup>.

**П**ророк Давид сказал: «Оскуде преподобный...» Почему же «оскуде»? Потому, что не говорят о душеполезном, а повсюду празднословие, потому что только и говорят о пустяках<sup>2</sup>.

**Е**сли после исповеди совесть не успокаивается, то хорошо понести какую-нибудь епитимию по определению духовника.

**Е**сли работа пойдет прямо против совести и веры, то, конечно, надо уйти.

**З**най 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.

**У**часть всех хотящих спастися — страдать. Поэтому если страдаем — возрадуемся, ибо <в это время> соделывается наше спасение.

**Я** замечая 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.

---

<sup>1</sup> Прп. Никон Оптинский (Беляев). Дневник. Житомир, 2003.

<sup>2</sup> Там же.



**П**ро 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.

**В**сегда при всякой поездке к духовному отцу и старцу надо ехать с молитвой.

**И**скать в молитве утешений и наслаждений святыми отцами признается душевредным.

**Н**е дорожи, что о тебе скажут люди, чуждые нашего духа, церковного: «горе, егда добре рекут вси чело-вецы».

**Б**рак мы признаем лишь церковный, гражданская запись необходима, но по-духовному недостаточна; так же и развод.

**С**вятитель Игнатий (Брянчанинов) прямо говорит, что без частой и искренней исповеди человек не может победить свою страсть.

**О**пыт 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*).

**П**рошу 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*)<sup>1</sup>.

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*)<sup>2</sup>.

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*).

---

<sup>1</sup> Прп. Никон Оптинский (Беляев). Дневник. Житомир, 2003.

<sup>2</sup> Монахиня Амвросия (Оберучева). История одной сторожки. М., б. г.



**Ч**аще вопрошай духовного отца о спасении и о том, как победить тебе свои страсти... За смиренный вопрос твой Господь откроет отцу твоему Свою волю.

**М**олчание 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*).

**Е**сли что знаешь душеполезное, то можно сказать на пользу, но не в тоне учительства.

**П**осле молитвы, домашней или церковной, чтобы сохранить молитвенное умиленное настроение души, необходимо молчание (*преподобный Никон Оптинский*)<sup>1</sup>.

**Д**уховный отец, как столп, указывает путь, а идти надо самому (*преподобный Никон Оптинский*)<sup>2</sup>.

**Н**ищие 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*)<sup>3</sup>.

**Д**ни поста, преимущественно перед другими днями, есть дни сокрушения о грехах и раскаяния.

---

<sup>1</sup> Душеполезные поучения Преподобных Оптинских Старцев. 2-х тт. Козельск, 2007.

<sup>2</sup> Дамаскин (Орловский), иер. Мученики, исповедники и подвижники благочестия РПЦ XX столетия: Жизнеописания и материалы к ним. Т. 7. Тверь, 2002.

<sup>3</sup> Душеполезные поучения Преподобных Оптинских Старцев. В 2-х тт. / Козельск, 2007.



**П**ост Господу приятен такой, который соединен с любовью к ближним (*святитель Григорий Двоеслов*)<sup>1</sup>.

**В**о время поста вся наша забота да будет о спасении души и о том, чтобы воздерживаться от зла.

**Е**сли христианин и все исправит, а ближнего не пользуется, то не войдет в Царствие Небесное.

**Ц**ени людей мудрых, добрых и опытных в духовной жизни и держи их поближе к себе.

**Д**орожи 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.

**М**ы, 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».

---

<sup>1</sup> 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 простите, то опалает демонов.



**В**озлюбив уединение, будем избегать связи и дружбы с людьми бесполезными.

**З**а постоянное укорение себя (в немощах своих, недостатках, грехах) Господь дарует человеку беззлобие, а уж потом смирение.

**П**рямо спросонку бывает быстрый наплыв мыслей и дел и сочувствий.

**Н**адо 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*)<sup>1</sup>.

**В** скуке надо утешать себя тем, что смерть все прекратит.

**В** гневе никакое дело не решай и разговор прекращай (*схиигумен Иоанн Валаамский*)<sup>2</sup>.

**Д**ля спасения надо избегать соблазнов, знакомств с людьми мирскими и суетными.

**С**охраняй всегда чувство сокрушения и раскаяния во грехах.

**О лениности:** Лень перекреститься, сердечно помолиться, подумать, поразмыслить о том, что говорится в молитве, прочувствовать сердцем. Подумать, что ждет нас за гробом.

---

<sup>1</sup> Свт. Феофан Затворник. Собрание писем. М., 2000.

<sup>2</sup> 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 (*святой праведный Иоанн Кронштадтский*)<sup>1</sup>.

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 Святый не простит и не разрешит его<sup>2</sup>.

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*)<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> Прав. Иоанн Кронштадтский. Правда о Боге, мире и человеке. М.: КМО Радар, 1991.

<sup>2</sup> Прот. Григорий Дьяченко. Уроки и примеры христианской веры. СПб., 1902.

<sup>3</sup> 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*)<sup>1</sup>.

«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»<sup>2</sup>.

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.

<sup>1</sup> Прп. Никон Оптинский (Беляев). Дневник. Житомир, 2003.

<sup>2</sup> 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 пострадаешь — 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.

**Д**уховная 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.

**Е**же 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.

**С**колько 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.

**К**то мудр? Тот, кто от всех добрых поучается. Кто силен? Тот, кто себя победил. Кто достоин уважения? Тот, кто уважает других людей.

**С**лово подобно пчеле: оно имеет жало и мед. Молчание — ограда мудрости.

**П**раведники не нуждаются в памятниках; их дела составляют их памятники.



**Больше люби того, кто указывает тебе твои ошибки, чем того, кто хвалит тебя.**

**Н**икто не поленится помянуть своих родителей, но поминать 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*)<sup>1</sup>.

**И**споведь 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.

**З**намение благоискусного пред Богом заключается в том, что он старается скрывать те дарования и добродетели, которые он имеет (*преподобный Макарий Египетский*)<sup>2</sup>.

**П**ри делании добрых дел надо смотреть не на труды и количество их, а на то, приятно ли это все Богу.

**В**се 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*)<sup>3</sup>.

---

<sup>1</sup> Свт. Феофан Затворник. Мысли на каждый день года. М., 2006

<sup>2</sup> Добротолюбие. Т. 1. М., 2007.

<sup>3</sup> 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*)<sup>1</sup>.

**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*)<sup>2</sup>.

**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*)<sup>3</sup>.

**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*)<sup>4</sup>.

---

<sup>1</sup> Добротолюбие. Т. 5. М., 2007.

<sup>2</sup> Свт. Феофан Затворник. Собрание писем. М., 2000.

<sup>3</sup> Старческие советы некоторых отечественных подвижников благочестия XVIII–XIX вв. В 2-х ч. Ч. 1. Изд. отд. Моск. Патриархата, 1994.

<sup>4</sup> Там же.





**И** доброе дело злым бывает, если к добру худое примешаем: к молитве — леность, 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.

**Д**олжно нам исследовать, как время препровождено? С пользой для души или нет? Ибо иначе нельзя нам успеть в добродетели.

**О**бходитесь с ближними весело и любовно.

**В**сякая неприятность, <если она перенесена> с благодарением Богу, — на пользу душе.

**К**огда приходят к тебе с пустыми разговорами, надо или рукодельничать, или читать св. книгу, или читать Иисусову молитву, устремив ум свой и сердце горе.

**Ч**то 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.

**Г**неваться позволительно только на свои грехи, на свои дурные мысли и на самый свой гнев.

**Н**аша обязанность — быть терпеливыми, смиренными, всем довольными. Наш подвиг — не хранить злобы в сердце своем, не произносить обидного слова, не осуждать.



**Д**олжно знать, что слишком частые и продолжительные посещения могут быть тягостны для больных.

**Е**сли ты подпадешь гневу кого-либо, то приучись молчать в нем несколько минут, творя Иисусову молитву, прежде нежели говорить и действовать в жару.

**Н**е должно пересказывать бесполезных чужих разговоров.

**Н**адобно избегать таких посетителей, которые суетные мирские и бесполезные разговоры приносят.

**К**огда посетишь какого христоролюбца, не медли долго в его дому.

**Б**огатство только тогда хорошо, когда его употребляют на спасение души.

**Н**еобходимо 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.

**К**то стремится к бесстрастию и к Богу, тот считает потерянным всякий день, в который его никто не укорял (*преподобный Иоанн Лествичник*)<sup>1</sup>.

**И**щи случая, где только можно быть кому-нибудь полезным (*схиигумен Савва Псково-Печерский*).

---

<sup>1</sup> Прп. Иоанн Лествичник. Лествица. М., 2004.



Если кто тебя обидит, то не рассказывай никому, кроме старца, и будешь мирна (*преподобный Амвросий Оптинский*)<sup>1</sup>.

Не позволяй другому исполнять дел, на тебе лежащих, чтобы и награда не была отнята от тебя и отдана другому (*святитель Василий Великий*)<sup>2</sup>.

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*)<sup>3</sup>.

Постарайся во всю жизнь иметь духовного отца, открывать ему всякие грехи и помыслы, пользоваться его советами, наставлениями и молитвами (*святитель Григорий Палама*)<sup>4</sup>.

---

<sup>1</sup> Душеполезные поучения Преподобных Оптинских Старцев. В 2-х тт. Козельск, 2007.

<sup>2</sup> Свт. Василий Великий. Творения. Т. 5. М., 1993.

<sup>3</sup> Добротолюбие. Т. 1. М., 2007.

<sup>4</sup> Добротолюбие. Т. 5. М., 2007.



**Когда** будут поносить и укорять, с молчанием отходите (*старец Феофан Новоезерский*)<sup>1</sup>.

**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*)<sup>2</sup>.

**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

---

<sup>1</sup> Старческие советы некоторых отечественных подвижников благочестия XVIII-XIX вв. В 2-х ч. Ч. 1. М., 1994.

<sup>2</sup> 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 (*св. Иоанн Кронштадтский*).

**И**сходя из дома, соблюдай осторожно глаза, слух, сердце и чувства твои, сохраняя трезвение и молитву Иисусову.

**П**ри рассеянии ума советуется чтение Священного Писания.

**П**охвалы считать бесовским искушением и, слыша их, творить внутреннюю молитву (*старец Арсений Афонский*).

**П**ри бесчувствии и охлаждении в любви воспоминай смерть и что будет после нее (*авва Дорофей*)<sup>1</sup>.

**В**о время своей раздражительности старайся уничтожать себя.

**К**огда 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.

**П**ри рассеянии на молитве, чтобы собрать свои мысли и не давать им развлекаться, полезно и должно читать слова молитвы громко и вслушиваться с вниманием.

**Н**адо скорбеть о том, что мы ежедневно Бога прогневаем, а каемся плохо.

---

<sup>1</sup> 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 (*св. 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*)<sup>1</sup>.

**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*)<sup>2</sup>.

**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*)<sup>3</sup>.

**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.

<sup>1</sup> Свт. Василий Великий. Творения. Т. 5. М., 1993.

<sup>2</sup> Свт. Василий Великий. Творения. Т. 2. СПб., 1911.

<sup>3</sup> 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*)<sup>1</sup>.

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*)<sup>2</sup>.

Беседа с людьми мирскими отлучает мысль от Бога, поэтому и не разговаривай с ними, а от разговаривающих уклоняйся (*преподобный Нил Синайский*)<sup>3</sup>.

---

<sup>1</sup> Свт. Григорий Двоеслов. Избранные творения // Библиотека отцов и учителей Церкви. М., 1999.

<sup>2</sup> Добротолюбие. Т. 2. М., 2007.

<sup>3</sup> Там же.





Если желаешь спастись, то куда ни придешь, не начинай говорить, пока тебя не спросят<sup>1</sup>.

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*)<sup>2</sup>.

Навык или добродетели, или порока движет нас к тому, чтобы мыслить, говорить и делать: или доброе, или худое (*авва Фалассий*)<sup>3</sup>.

Удаляйся всякого знакомства и разговоров с такими людьми, от которых получаешь не душевную пользу, а разорение.

Господу угодна молитва за обидящих нас, а потому нужно за них молиться.

Должно помогать, чем и как можем.

Уныние служит началом всякому злу (*преподобные Варсонофий и Иоанн*)<sup>4</sup>.

<sup>1</sup> Древний Патерик. М., 1997.

<sup>2</sup> Прп. Нил Синайский // Творения преподобного отца нашего Нила, подвижника Синайского. М., 1858

<sup>3</sup> Добротолюбие. Т. 3. М., 2007.

<sup>4</sup> Прпп. Варсонофий и Иоанн. Руководство к духовной жизни в ответах на вопросы учеников. М., 2007.



**Ч**ем 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.

**К**то сердит, тот сам себе вредит.

**К**огда 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*)<sup>1</sup>.

**О**дно посещение храма не спасет нас, если сердце не очистим от страстей.

**П**ри соблазнах напоминай себе почаще смерть, Страшный Суд и муку вечную.

**Д**обродетель особенно требует, чтобы услуживали ей ежедневно, в ней упражнялись (*преподобный Исидор Пелусиот*)<sup>2</sup>.

**Е**шь умеренно и спи на жестком, и спать будешь не-много.

**Н**е будем даже иметь ни одной худой мысли — когда бы то ни было.

---

<sup>1</sup> Прп. Феодор Санаксарский. Краткие поучения. Темников: Санаксарский мон-рь, 2004.

<sup>2</sup> Прп. Исидор Пелусиот. Письма. М., 2000.



**Б**удем, 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.

**Г**осподь не требует труда через силу. Надорвешься, и никуда не будешь гож.

**Н**адобно избирать образ жизни более полезный для спасения.

**З**амечание в гневе бесполезно.

**Д**ля победы над искушениями нужно внутреннее делание.

**Л**асковое обхождение с людьми угодно Богу.

**В** принятии пищи не должно искать удовольствия.

**Н**е попускай мечтать помыслу, ибо где мечтание, там близко страсти и бесы.

**Р**азмышляя о страданиях Иисуса Христа — отгоняешь бесов.

**С**амоосуждение сохраняет человека чистым от гнева.

**К**акая 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 (*святой 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*).

Принимающий участие в беседах людских не может остаться чистым от осуждения<sup>1</sup>.

Любовь есть размышление о Боге с непрестанным благодарением, благодарению же радуется Бог (*авва Исаия*)<sup>2</sup>.

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.

---

<sup>1</sup> Древний патерик. М., 1997.

<sup>2</sup> Там же.



**М**атерия одежд твоих не должна быть дорога.

**Н**аполненный пищей желудок наводит леность и сон.

**Ж**елающий быть благочестивым должен удаляться мирского шума (*преподобный Антоний Великий*).

**И**ногда можно перед сном избрать какое-либо место из Священного Писания и размышлять о нем, пока не заснешь.

**Н**е забывайте писать утешительные письма тем, кто находится в болезни, скорби, унынии, в темнице.

**П**одарки, приносимые тебе, обращай в пользу спасения души своей <раздавай их, например, больным, детям>.

**Н**адо нам очистить наши комнаты <от того>, что в них есть соблазнительного, а также от роскоши и от излишеств.

**О**тгоняй худые мысли упражнением в чтении святых книг.

**К**омната у нас не должна содержать в себе ничего возбуждающего желания покоя, тем более желания греховного.

**Б**удем <как можно более> часто молить Господа, чтобы даровал нам плач о грехах: лучшее и превосходящее прочие дарование (*преподобный Исаак Сирин*)<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Прп. Исаак Сирин. Азбука духовная. М., 1998.



**Н**е надобно иметь общения с человеком, не обуздывающим своего языка, чтоб вместе с ним не отойти в муку.

**И**з любви к ближним не должно делать того, что требуют их прихоти, их незаконные страсти, их беспорядочные привычки.

**Н**а праздники, особенно на воскресные дни и прочие великие праздники, необходимо теплить лампаду (*старец Арсений Афонский*).

**Ч**тоб не так были страшны мытарства, то нужно о сем чаще молиться Богу.

**З**а 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.

**В**сячески 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 словеса Божия, но понимают и трепещут их демоны, которые отбегают от человека, как это ясно видим мы на Сауле.

**Х**ранить 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 (*святой Иоанн Кронштадтский*)<sup>1</sup>.

**Когда** ты говоришь, слова твои должны быть лучше, ценнее молчания.

**Делать** добро и требовать награды — значит уничтожить 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*)<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> Св. прав. Иоанн Кронштадтский. Христианская философия. М.: Эксмо, 2004.

<sup>2</sup> Добротолюбие. Т. 4. М., 2007.



Святой Игнатий Богоносец просит верующих избегать притворных христиан.

**Ч**ай и кофе принадлежат тоже к пьянству, если не благовременно и в излишестве их употреблять (*св. Иоанн Кронштадтский*)<sup>1</sup>.

**М**олитвы 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.

**Н**икогда мы не должны брать худой пример, хотя бы видели его и у святых людей.

**В**оображай 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 врачество от всех болезней душевных.

**Н**е только дружба с злыми, но и развращенные грязные книги, картины, песни и речи страшно вредят человеку.

**В**еликое дело — гостеприимство и в особенности по отношению к служителям Божиим.

**Д**олжно укорять себя и в назидательной беседе, чтобы не впасть в самохвальство и высокоумие («Господи, не осуди меня, говорившего сие»).

---

<sup>1</sup> 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 наследовали 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*)<sup>1</sup>

**К**то осуждает себя, того не осудит Бог.

**П**режде всего мы должны славословить и благодарить Единую Троицу (*преподобные Варсонофий и Иоанн*).

**П**ризывание имени Божия убивает все страсти (*преподобные Варсонофий и Иоанн*)<sup>2</sup>.

**С**обеседование бесполезное должно пресекать как можно скорее (*преподобные Варсонофий и Иоанн*)<sup>3</sup>.

**М**ы не должны возбранять себе приступать к Святым Тайнам из <того только> сознания, что мы грешники (*преподобные Варсонофий и Иоанн*)<sup>4</sup>.

---

<sup>1</sup> Преподобные Варсонофий и Иоанн. Руководство к духовной жизни. М., 2007.

<sup>2</sup> Там же.

<sup>3</sup> Там же.

<sup>4</sup> Там же.



**П**олучая похвалу, полезнее молчать.

**О**ткрывать 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.

**П**роси 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*)<sup>1</sup>.

**Л**учше быть согрешающим и кающимся, чем исправляющимся и возносящимся.

**М**илость 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.

**С**овесть — это наш Ангел Хранитель: чем мы внимательнее к внушениям ее, тем она спасительнее для нас.

**С**вятые 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.

---

<sup>1</sup> 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 неприменный 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: *Приясте благая ваша в животе вашем* (Лк. 16: 25).

Покой телесный и насыщение чрева рождают все страсти (*преподобные Варсонофий и Иоанн*)<sup>1</sup>.

Смех отгоняется памятованием о Боге и Страшном Суде и наказанием себя поклонами (*преподобные Варсонофий и Иоанн*)<sup>2</sup>.

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

Наряды оскорбляют Бога. Украшение тела — дьявольское изобретение.

Сонливый человек — то же, что растение в тени: вял, уныл, бледен, не деятелен.

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*).

---

<sup>1</sup> Прпп. Варсонофий и Иоанн. Руководство к духовной жизни. М., 2007.

<sup>2</sup> Там же.



**И**ные 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 наесться (*святый Иоанн Кронштадтский*)<sup>1</sup>.

**П**очитание себя мертвым, похороненным уже на кладбище развивает дух сокрушения и умиления (*святитель Феофан Затворник*)<sup>2</sup>.

**Е**сли хочешь не согрешить языком, старайся в разговорах отвечать только на вопросы (*святитель Феофан Затворник*).

**Н**ачало любви — оказание другому чести и доброе о другом мнение (*авва Евагрий*)<sup>3</sup>.

**П**осле Бога больше всех надо любить православных священников, очищающих нас Святыми Таинствами и молящихся о нас.

**В**ера с любовью — вера христианская, а вера без любви — вера демонская (*митрополит Филарет Московский*).

**К**огда идешь по дороге, не смотри туда и сюда, но молись Богу в сердце своем (*авва Исаия*)<sup>4</sup>.

---

<sup>1</sup> Св. прав. Иоанн Кронштадтский. Моя жизнь во Христе. Минск, 2005.

<sup>2</sup> Свт. Феофан Затворник. Внутренняя жизнь. Избранные поучения. М.: Лепта, 2006.

<sup>3</sup> Добротолюбие. Т. 1. М., 2007.

<sup>4</sup> Добротолюбие. Т. 1. М., 2007.



**И**мей всегда пред очами грехи свои (*преподобный Ефрем Сирин*)<sup>1</sup>.

**К**то скажет тебе оскорбительное слово, попроси у него прощения, чтобы не родилось в сердце твоём чувство обиды.

**Е**сли кем напрасно укорен будешь в каком-либо деле, скажи: «Прости меня», — ибо в этом преуспевание.

**Е**сли 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*)<sup>2</sup>.

**К**огда 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*)<sup>3</sup>.

**Е**сли кто поносить будет тебя, не говори ничего против ему, пока не замолчит; если же найдешь себя виновным в чем, проси прощения (*авва Исаия*)<sup>4</sup>.

**В**от что требует Бог от человека: чтобы всякое дело (доброе), делаемое им, делал он втайне (*авва Исаия*)<sup>5</sup>.

**У** вас один бесенок, а против них <священников> — много. Отцы поставлены на высокое служение.

---

<sup>1</sup> Прп. Ефрем Сирин. Творения. Т. 2. М., 1993.

<sup>2</sup> Добротолюбие. Т. 1. М., 2007.

<sup>3</sup> Там же.

<sup>4</sup> Там же.

<sup>5</sup> 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: смирять себя перед братом своим (*авва Исаия*)<sup>1</sup>.

**О**стерегайся в чем-либо противиться брату, чтоб не оскорбить его (*авва Исаия*)<sup>2</sup>.

**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*)<sup>3</sup>.

**Если** кто наговорит пред тобою на брата своего и уничтожит его, не соглашайся (*авва Исаия*)<sup>4</sup>.

**Н**есохранение (блуждание) глаз в городе оскверняет душу.

**Если**, дав кому что взаймы, простишь ему, то богоугодное твое дело будет записано Ангелом.

**К**огда кто обвинит тебя по какому-либо делу и ты смолчишь, это угодно Господу (*авва Исаия*)<sup>5</sup>.

**Если**, совершая молитву, думаешь, что она не угодна Господу из-за твоей греховности, то она <будет> приятна Ему (*авва Исаия*)<sup>6</sup>.

---

<sup>1</sup> Добротолюбие. Т. 1. М., 2007.

<sup>2</sup> Там же.

<sup>3</sup> Там же.

<sup>4</sup> Там же.

<sup>5</sup> Там же.

<sup>6</sup> Там же.



**Если** кто и много делает добрых дел, но увидев кого-либо во грехе, уничижит его, напрасно все делание его (*авва Исаия*)<sup>1</sup>.

**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 пред друзьями своими (*авва Исаия*)<sup>2</sup>.

**Не** желай слышать о враге твоём, впадшем в беду, чтобы не согрешить тебе в сердце своём.

**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 успокоишься (*авва Исаия*)<sup>3</sup>.

**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 подаянии ему помощи (*авва Исаия*)<sup>4</sup>.

---

<sup>1</sup> Добротолюбие. Т. 1. М., 2007.

<sup>2</sup> Там же.

<sup>3</sup> Там же.

<sup>4</sup> Там же.





**Не**верование, что угоден Богу труд твой, уготовляет помощь Божию на охранение тебя (*авва Исаия*)<sup>1</sup>.

**Б**удь всегда печален, но когда придут к тебе братия, развеселись с ними (*авва Исаия*)<sup>2</sup>.

**Р**адостно встречай приходящего к тебе и приветствуй его, чтоб иначе свидание ваше не было вам обоим во вред (*авва Исаия*)<sup>3</sup>.

**П**ервое всего бесы пытаются внушить злые и осудительные мысли.

**Е**сли кто сам оклеветает ближнего, пусть спешит смирить себя перед Господом и испросит прощения у ближнего своего, да пощадит его Господь.

**Ч**ерез пребывание во всяком смирении и терпении проходят от человека страсти.

**Л**юбящий молчание пребывает близ Бога (*преподобный Антоний Великий*)<sup>4</sup>.

**П**очасту преклоняй колена и не ленись этого делать, чтобы не умереть злой смертью (*преподобный Антоний Великий*)<sup>5</sup>.

**Б**ольшее того, сколько тебе нужно, не сберегай ничего (*преподобный Антоний Великий*)<sup>6</sup>.

---

<sup>1</sup> Добротолюбие. Т. 1. М., 2007

<sup>2</sup> Там же.

<sup>3</sup> Там же.

<sup>4</sup> Добротолюбие избранное для мирян. М.: Сретенский монастырь, 2001.

<sup>5</sup> Добротолюбие. Т. 1. М., 2007.

<sup>6</sup> Там же.



**Не** будь непослушен на доброе, иначе будешь орудием <зла> и сосудом всех зол и неправд (*преподобный Антоний Великий*)<sup>1</sup>.

**Не** будь упрям и не настаивай на своем слове, чтобы не вошло в тебя зло (злость, серчание) (*преподобный Антоний Великий*)<sup>2</sup>.

**Не** бери пример с того, кто слабее тебя, но с того, кто совершеннее тебя (*преподобный Антоний Великий*)<sup>3</sup>.

**Не** позволяй кому-либо говорить тебе похвалы (*преподобный Антоний Великий*)<sup>4</sup>.

**Не** бойся поношения от людей<sup>5</sup>.

**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-

---

<sup>1</sup> Там же.

<sup>2</sup> Там же.

<sup>3</sup> Там же.

<sup>4</sup> Ответы святых отцов Церкви на вопросы мирян. Как относиться к похвалам за сделанный труд, когда по всеобщему признанию труд этот похвал достоин? Новосибирск, 1997.

<sup>5</sup> 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*)<sup>1</sup>.

**Без** внимания и бдительности ума невозможно нам спастись и избавиться от диавола. Лучшее средство быть внимательным и бдительным — это постоянная Иисусова молитва, ежедневное рассмотрение своей совести и избежание житейских забот (*преподобный Петр Дамаскин*)<sup>2</sup>.

Господь более смотрит на расположение и произволение души, чем на телесные труды (*преподобный Симеон Новый Богослов*)<sup>3</sup>.

Совершаемое без понуждения себя не есть дело, но скорее дар (*преподобный Исаак Сирин*)<sup>4</sup>.

**Способ борьбы:** заметив худую мысль или страсть (например — раздражительность), возбудить в себе гнев, сердчание, 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 преуспевание, но очень медленно и с трудом (*старец Паисий Афонский*)<sup>5</sup>.

---

<sup>1</sup> Добротолюбие. Т. 5. М., 2007.

<sup>2</sup> Там же.

<sup>3</sup> Прп. Симеон Новый Богослов. Слова. М., 2002.

<sup>4</sup> Добротолюбие. Т. 5. М., 2007.

<sup>5</sup> Умное делание. О молитве Иисусовой. Сборник поучений Святых Отцов и опытных ее делателей. М., 2008.

**К**огда 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 землю<sup>1</sup>.

**П**реподобный Павел (из Латры, память 15 декабря), провидя будущие мучения грешников, постоянно рыдал, омочая лицо свое слезами. А мы что думаем, живя в небрежении?

**Б**ез евангельского учения жизнь — что пища без соли, она неизбежно должна портиться, разлагаться<sup>2</sup>.

**В**се 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.

**Е**сть 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!

<sup>1</sup> Прп. Нил Сорский. Против духа уныния // О восьми главных страстях и победе над ними. М.: Благо, 2004.

<sup>2</sup> Свящ. Г. Петров. Евангелие как основа жизни. М.: Прав. братство Св. Ап. Иоанна Богослова, 1997.



**Т**ы 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, <a> 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, <a> 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*)<sup>1</sup>.

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.

---

<sup>1</sup> Добротолюбие. Т. 1. М., 2007.



**Р**ассмеяться случится, тотчас скажи: «Согрешила, Господи, прости!» Случится солгать: «Господи, прости мое согрешение!»<sup>1</sup>

**К**огда 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.

**С**оветую вам во время скорби почаще себе говорить: «Вскую прискорбна еси, душа моя, и вскую смущаеши мя? Уповай на Бога, яко исповемя Ему, спасение лица моего и Бог мой».

**Н**ет 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*)<sup>2</sup>.

**В**сякие 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*).

**М**ногое испытав в жизни, я не нашел ничего лучше для мира и спокойствия души моей, как умеренное

---

<sup>1</sup> Свящ. Константин Островский. Жизнь равна вечности. М., 2001.

<sup>2</sup> 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, содействует всякого наследником блаженства (*преподобный Зосима Верховский*)<sup>1</sup>.

**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 покоя; благотвори чем можешь, со всеми обходишься радушно (*старец Агапит Нило-Столобенский*).

**В** минуту же отчаяния знайте, что не Господь оставляет вас, а вы Господа! (*старец Агапит Нило-Столобенский*)

---

<sup>1</sup> 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*)<sup>1</sup>.

**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*)<sup>2</sup>.

**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 Сирин*)<sup>3</sup>.

**На** молитву должно вставать от сна поспешно, как на пожар (*преподобный Антоний Оптинский*)<sup>4</sup>.

**Перед** молитвой надо немного подумать о себе и о Боге. Кто мы и кто Тот, с Кем хотим беседовать.

---

<sup>1</sup> Прп. Иоанн Лествичник. Лествица. М., 2004.

<sup>2</sup> Авва Дорофей. Душеполезные поучения. М., 2000.

<sup>3</sup> Прп. Исаак Сирин. Слова подвижнические. М., 2008.

<sup>4</sup> Оптинский патерик. Саратов, 2006.



**П**одобает 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 (*святый Иоанн Кронштадтский*).

**В** час молитвы нельзя останавливаться даже на добрых мыслях (*преподобный Силуан Афонский*)<sup>1</sup>.

**М**олясь о всем, не забывай молиться и о молитве (*преподобный Никодим Святогорец*)<sup>2</sup>.

**М**олитвой испрашивается смирение, терпение и всякое благо (*преподобный Силуан Афонский*)<sup>3</sup>.

**П**еред началом молитвословия вашего и после него сами своей молитвой молитесь и в промежутки читаемых молитв вставляйте свою молитву (*святитель Феофан Затворник*).

**К**огда находишься один, молись несколько вслух, чтобы слышать самого себя: это способствует вниманию (*святитель Игнатий (Брянчанинов)*)<sup>4</sup>.

**П**лод 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*).

---

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

<sup>2</sup> Прп. Никодим Святогорец. Невидимая брань. М., 2008.

<sup>3</sup> Архим. Софроний (Сахаров). Преподобный Силуан Афонский. Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 2005.

<sup>4</sup> Свт. Игнатий (Брянчанинов). Собрание писем. М., 2009.



**В** молитве много препятствий: сон, уныние, отяжеление тела, кружение мыслей, нетерпение, расслабление, восстание бесов (*преподобный Ефрем Сирин*)<sup>1</sup>.

**Не** нужно рассказывать другим о своем молитвенном правиле (*иеросхимонах Парфений Киевский*).

**Во** время молитвы не заводи посторонней беседы (*преподобный Ефрем Сирин*)<sup>2</sup>.

**При** призывании имени Божия враг старается выкрасть из молитвы внимание, оставляя у молящегося один набор слов<sup>3</sup>.

**В** молитве должно приводить на память все грехи свои и последний суд (*святой 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,

<sup>1</sup> Прп. Ефрем Сирин // Журнал Московской Патриархии. М., 1983. № 1.

<sup>2</sup> Там же.

<sup>3</sup> 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 подогреть 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 усладился — повторяй оные, ибо Ангел Хранитель твой молится с тобой.

Если кто во время молитвы зевает — тот Бога прогневляет. Советую вам в молитвах своих упоминать



тех людей, которые кажутся вам враждебными (*архимандрит Феофан Новоезерский*).

**К**огда на молитве увлекаешься развлечением о каком-либо предмете, то, ощутив это, вздохни ко Господу и с жаром углуби свое внимание в молитве.

**Ч**то 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*)<sup>1</sup>.

**Н**овоначальным полезней для молитвословий читать акафисты и каноны, нежели псалтирь (*святитель Игнатий (Брянчанинов)*)<sup>2</sup>.

**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).

**Н**а 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*)<sup>3</sup>.

**Е**сли сердце холодно и молитва не идет — обратиться к Евангелию; если не поможет, то раскрой лю-

---

<sup>1</sup> Свт. Феофан Затворник. Письма к разным лицам о разных предметах веры и жизни. М.: Лепта, 2007.

<sup>2</sup> Свт. Игнатий (Брянчанинов). Собрание писем. М., 2009.

<sup>3</sup> Свт. Феофан Затворник. Собрание писем. М., 2000.



бимую святоотеческую книгу (*святитель Феофан Затворник*).

**З**амечай псалмы, молитвы, от которых бывает у тебя особенное умиление, сокрушение и слезы, чтобы мог ими пользоваться для своей душевной потребности (*старец Назарий Валаамский*).

**Л**учше прочесть десять стихов псалма с сокрушением сердца и вниманием, нежели десять псалмов с рассеянием.

**П**о нужде можно молиться на виду.

**Н**а молитве глаза зажмурь, чтобы не рассеивать ума твоего (*преподобный Симеон Новый Богослов*)<sup>1</sup>.

**Н**е спеши окончить молитву свою, не осудив себя за рассеянность (*преподобный Ефрем Сирий*).

**С**лезы во время молитвы и в церкви, и дома благотворны, но показывать их не надо (*святитель Феофан Затворник*).

**Х**орошо пребывать непрестанно в молитве. Но так ли это бывает у нас?

**Ч**асто, отвлекаясь от слов молитвы, следуем за уведящими нас мыслями, не отрекаясь от них и не огорчаясь ими (т. е. не гневаясь 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*)<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> Прп. Симеон Новый Богослов. Слова. М., 2002.

<sup>2</sup> Добротолюбие. Т. 2. М., 2007.



**В**се, что делаешь или говоришь, делай с молитвой.

**П**режде всего молись о получении слез, чтобы получить оставление грехов и смягчить сущую в душе жестокость (*преподобный Нил Синайский*)<sup>1</sup>.

**Е**сли за чтением или за другим каким делом найдет молитвенный дух, оставлять надо всякое дело и молиться (*святитель Феофан Затворник*).

**Ч**итать 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*).

**И**збегайте праздности, многословия и многоспания — это самые злые враги молитвенного совершенства.

**К**огда 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*)<sup>2</sup>.

**С**tareц Агапит Валаамский очень советовал делание молитвы Иисусовой вести втайне.

**Н**и против чего враг так не восстает, как против молитвы Иисусовой (*преподобный Амвросий Оптинский*)<sup>3</sup>.

---

<sup>1</sup> Добротолюбие. Т. 2. М., 2007.

<sup>2</sup> Архим. Иоанн (Маслов). Преподобный Амвросий Оптинский и его еписистолярное наследие. М., 1993.

<sup>3</sup> Собрание писем преподобного оптинского старца иеросхимонаха Амвросия к монашествующим. Сергиев Посад, 1908.



**З**а оставление же молитвы укорять себя и каяться со смирением (*преподобный Амвросий Оптинский*)<sup>1</sup>.

**Г**лавный 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*).

**Ч**астое 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*)<sup>2</sup>.

**К**огда 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*)<sup>3</sup>.

**К**огда кто находится в напастях, пусть читает канон Божией Матери («Многими содержим...») и пройдут для него все напасти бесследно, к стыду нападающих на него.

**К**огда в мысли нет Иисусовой молитвы, то надобно думать, что в мысли нашей есть гордость.

---

<sup>1</sup> Собрание писем преподобного оптинского старца иеросхимонаха Амвросия к монашествующим. Сергиев Посад, 1908.

<sup>2</sup> Искатель непрестанной молитвы, или Сборник изречений и примеров из книг Священного Писания и сочинений богومудрых подвижников благочестия о непрестанной молитве / сост. игум. Тихон // Саров; М.: 1901. Доп. Архим. Пантелеимон, Джорданвилль, США, 1973.

<sup>3</sup> Собрание писем преподобного оптинского старца иеросхимонаха Амвросия к монашествующим. Сергиев Посад, 1908.





## О молитве в церкви

**М**олитва общая предпочтительнее одиночной.

**Д**ома тысяча поклонов не так будет полезна нам, как пять в церкви.

**Е**сли ты идешь в храм, то все равно полагается читать утренние молитвы (*старец Алексей Соловьев*)<sup>1</sup>.

**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)*)<sup>2</sup>.

**К**огда идешь в церковь, читай Богородицу или Иисусову молитву — и ни с кем не разговаривай.

**Е**сли 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.

**С**той 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.

---

<sup>1</sup> Прот. Илья Четверухин, Евгения Четверухина. Иеросхимонах Алексей, старец-затворник Смоленской Зосимовой пустыни. Сергиев Посад, 1995.

<sup>2</sup> Свт. Игнатий (Брянчанинов). Собрание писем. М., 2009.



**В**ерующие 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.

**О**дни 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 изнемогих, 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*)<sup>1</sup>.

**Н**е должно прекращать молитвы, когда во время ее смущают худые или хульные мысли.

**В**раг старается отвлечь душу от молитвы то посторонними мыслями, то действиями других людей, то возбуждает тщеславие при внимательной и обильной молитве.

**Е**сли в церковь не попадешь, то дома во время службы молись.

---

<sup>1</sup> Прп. Иоанн Лествичник. Лествица. М., 2004.



## Об исповеди и покаянии

**П**окаяние есть примирение с Господом через совершение добрых дел, противоположных прежним грехам.

**П**окаяние есть добровольное терпение скорбного (*преподобный Иоанн Лествичник*)<sup>1</sup>.

**Р**азмышляй о средствах, как избежать случаев ко греху (*святитель Григорий Богослов*).

**К**огда говеешь, тогда особенно читай прилежно молитву Иисусову (*преподобный Анатолий Оптинский*).

**Е**сли 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.

**К**ающийся должен книги христианские читать и узнавать, в чем грех состоит и в чем доброе дело, дабы возмог от греха остерегаться и добродетели научиться.

**М**ы избегнем адских мучений, если будем чаще размышлять о них с покаянием, то есть оплакивать свои грехи и исправляться.

**Д**олжно 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-

---

<sup>1</sup> Прп. Иоанн Лествичник. Лествица. М., 2004.



ное; и просить у Господа прощения, а доброе повторять на другой день (*старец Симеон Благоговейный*)<sup>1</sup>.

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 духовному<sup>2</sup>.

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 повседневным покаянием (*святитель Феофан Затворник*)<sup>3</sup>.

Мелочные погрешности, в которые впадает ежечасно каждый человек, врачуются ежечасным покаянием перед Богом, состоящим из немногих слов при сочувствии им сердца (*святитель Игнатий (Брянчанинов)*)<sup>4</sup>.

<sup>1</sup> Добротолюбие. Т. 5. М., 2007.

<sup>2</sup> Прот. В. Гурьев. Пролог. Сергиев Посад, 1992.

<sup>3</sup> Умное делание. О молитве Иисусовой. Сборник поучений святых отцов и опытных ее делателей. М., 2008.

<sup>4</sup> Свящ. Сергей Молотков. Практическая энциклопедия: основы правильной духовной жизни по творениям святителя Игнатия (Брянчанинова). СПб., 2004.



**З**найте: в чем откроетесь духовному отцу, того не будет записано у диавола (*святитель Игнатий (Брянчанинов)*).

**Т**аинство исповеди — такой великий дар Божией к нам любви, что мы не можем никогда достойно возблагодарить Господа за него.

**У**нывать никогда не надо: согрешил — сейчас же покайся и будь мирен духом.

**К**айся, кайся, да опять за то же не принимайся.

**Н**е 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*).

**Д**олжно иметь душой и сердцем непрестанную скорбь о грехах своих, частые слезы и воздыхания (*старец Назарий Валаамский*).

**П**ри исповеди духовнику или при открытии помыслов старцу должно каяться, себя признавая виновной, а не оправдываться и не взваливать вину на другого.

**Г**рехи на исповеди не следует увеличивать или уменьшать, или давать им иное значение; все должно говорить по чистой правде.



**К**огда исповедаетесь в грехах, и священник скажет: «Прощаю и разрешаю...», — вот вы уже и прощены. Есть такие, что пренебрегают этим: какого же дара великого они лишаются<sup>1</sup>!

**З**а смертный грех требуется большее покаяние<sup>2</sup>.

**Т**еперь время покаяния; если кто не покается, тот безумный человек.

**И**споведь, епитимии и исправление жизни необходимы; а без них спасение сомнительно.

**Ч**астая исповедь и святое причащение — 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.

**В**сякий грех, оставленный без покаяния, есть грех к смерти (*преподобный Марк Подвижник*)<sup>3</sup>.

**Д**уховная 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.

---

<sup>1</sup> Свящ. Константин Островский. Жизнь равна вечности. М., 2001.

<sup>2</sup> Там же.

<sup>3</sup> 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 жизни<sup>1</sup>.

**В**сякий христианин прежде должен раскаиваться, а потом приходить в добродетель; покаяние нужно не только всегда согрешающим, но и в добродетель приходящим.

**Ч**ерез грех диавол низводит нас в геенну; через покаяние <же> Христос вводит нас в Царство Небесное (*святитель Иоанн Златоуст*).

**О**ткрывать духовным отцам должно грехи прежде более важные, а не наоборот.

**П**окаянием отвращается гнев Божий.

**П**окаяние и причащение суть большие из всех даров Божиих.

**К**ающемуся грешнику, желающему смириться и очиститься, необходимо принимать уничижения, оскорбления и молчать, зная, что он грешный и должен терпеть ради покаяния, чтобы Бог загладил грехи его (*старец Варсонофий Валаамский*).

**Д**обродетель человека ничтожна сравнительно с его грехами. Исповедание грехов — лучший способ уми-

---

<sup>1</sup> 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*)<sup>1</sup>.

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 (*святой 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*)<sup>2</sup>.

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.

<sup>1</sup> Свт. Иоанн Златоуст. Творения. Т. 7. Ч. 1. М., 1991.

<sup>2</sup> 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*)<sup>1</sup>.

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*)<sup>2</sup>.

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*).

---

<sup>1</sup> Свт. Иоанн Златоуст. Творения. Т. 7. Ч. 1. М., 1991.

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



**П**оминать ли грехи исповеданные и при помощи Божией благодати оставленные? На духу на исповеди поминать их опять нечего, когда уже разрешены... А на своей молитве поминать их хорошо (*святитель Феофан Затворник*)<sup>1</sup>.

**К**ающиеся грешники отстают от грехов, скорбят о том, что прежде согрешили, досадуют сами на себя и уже уклоняются от некающихся грешников, чтобы вновь не обратиться на грехи свои.

**Н**ет 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.

**Д**уша, 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.

**Ч**аще 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».

**О**ткровение в искушениях духовнику облегчает тяготу душевную.

**З**а забытые и невысказанные грехи на исповеди человек должен терпеть все находящие скорби.

---

<sup>1</sup> 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 покаянию<sup>1</sup>.

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 самонаималейшего движения плоти и духа, Богу противного, не скрывая пред отцом духовным (*архимандрит Варсонофий, настоятель Александрo-Свирского монастыря*).

Время грехов снимается покаянием и исповедью (*преподобный Исаия Оптинский*)<sup>2</sup>.

Бог не помянет грехов, очищенных покаянием (*преподобный Исаия Оптинский*)<sup>3</sup>.

Покаяние требует, чтобы человек стал добрым примером для других (*святитель Василий Великий*)<sup>4</sup>.

Всякому говеющему должно попоститься и в церковь походить, и уединиться, и почитать Священное

---

<sup>1</sup> Древний патерик. М., 1997.

<sup>2</sup> Оптинский патерик. Саратов, 2006.

<sup>3</sup> Там же.

<sup>4</sup> Свт. Василий Великий. Беседы к антиохийскому народу. СПб., 1850.



Писание, и подумать, и собою заняться, войти в себя (*святитель Феофан Затворник*).

**Н**екотрые 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.

**П**еречисление 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.

**Н**е 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.

**Х**отя Господь и прощает грехи кающимся, но всякий грех требует очистительного наказания. Например, благоразумному разбойнику Сам Господь сказал: «Днесь со Мною будеши 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*).

**О**днажды 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*).

**Р**азговорившись 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*).

**Г**рех человека уничтожается исповеданием священнику, а самые корни греха истребляются борьбою с греховными мыслями и повторением исповедания, когда мысли начнут одолевать.

**С**вятая исповедь приносит двоякую пользу: доставляет прощение от Бога в сделанных грехах и предохраняет от <повторного> впадения в грехи.

**Н**икому не говори о своих грехах, кроме духовника.

**П**окаяние надобно не только, когда придешь к духовнику на исповедь, — имей всегдашний залог его в сердце своем, памятуя грехи свои (*преподобный Макарий Оптинский*).

**П**осле 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*)<sup>1</sup>.

Открытие духовнику помыслов, вопрошение у него и совет его — врагу страшны (*святитель Феофан Затворник*)<sup>2</sup>.

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*)<sup>3</sup>.

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*).

---

<sup>1</sup> Симфония по творениям святого праведного Иоанна Кронштадтского. М.: Даръ, 2007.

<sup>2</sup> Свт. Феофан Затворник. Внутренняя жизнь. Избранные поучения. М., 2006.

<sup>3</sup> 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*)<sup>1</sup>.

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*)<sup>2</sup>.

Смирение есть следствие и доказательство святости жизни.

Без показания и лаптя не сплетишь, как же можно научиться страху Божию, смирению и другим доб-

<sup>1</sup> Свт. Иоанн Златоуст. Творения. Т. 1. Ч. 1. М., 1991.

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



родителям, если кто опытный не научит? (*преподобный Амвросий Оптинский*).

**К**то не взывает от Бога приобрести себе сердце сокрушенное и смиренное, тот никакой не получит пользы от трудов своих (*святый Симеон Новый Богослов*)<sup>1</sup>.

**В**се последнее избирай: люби последнее между братьями место, упреждай поклоном брата, одежды люби самые простые и всякие трудные дела исправляй безропотно (*старец Феодор Санаксарский*).

**С**мирение и послушание — суть искоренители всех страстей и насадители всех добродетелей (*преподобные Варсонофий и Иоанн*)<sup>2</sup>.

**Н**икакая 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*).

**Н**екоторый брат спросил старца: «Что есть смирение?» Старец отвечал: «Смирение состоит в том, чтобы делать добро тем, которые делают нам зло»<sup>3</sup>.

**К**то 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*)<sup>4</sup>.

<sup>1</sup> Прп. Симеон Новый Богослов. Слова. М., 2002.

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

<sup>3</sup> Свт. Игнатий (Брянчанинов). Отечник. М., 2007.

<sup>4</sup> Прп. Иоанн Кассиан Римлянин. Творения. М.: АСТ, 2000.





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*)<sup>1</sup>.

Люби труд, подчиняй себя всем, имей уста заключенными — и приобретешь смирение. Истинное смирение доставляет человеку прощение всех грехов его (*преподобный Антоний Великий*)<sup>2</sup>.

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*)<sup>3</sup>.

---

<sup>1</sup> Свт. Игнатий (Брянчанинов). Отечник. М., 2007

<sup>2</sup> Там же.

<sup>3</sup> 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 святыя 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 покоей (*старец Феофан Новоезерский*)<sup>1</sup>.

Говорить не нужно, что грешница, худая, скверная; а <вот> мысленно себя уничивать и сознавать грешницей полезно (*старец Феофан Новоезерский*)<sup>2</sup>.

Остерегайся брать верх в разговорах с ближними.

Каждого почитать выше, разумнее себя и приписывать Богу свои подвиги есть смирение (*авва Дорофей*)<sup>3</sup>.

Кто, будучи укорен другим, не уменьшает к нему любви — делает дело смирения (*преподобный Иоанн Лествичник*)<sup>4</sup>.

Когда чрево утесняется, тогда смиряется сердце (*преподобный Иоанн Лествичник*)<sup>5</sup>.

Смиранный 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 исповедававшемуся для того, чтобы он, получив Божию благодать в таинстве исповеди, не пренебрег бы ею и не заслужил Божия осуждения.

<sup>1</sup> Старческие советы некоторых отечественных подвижников благочестия XVIII–XIX вв. В 2-х ч. Ч. 1. М., 1994.

<sup>2</sup> Там же.

<sup>3</sup> Добротолюбие избранное для мирян. М., 2001.

<sup>4</sup> Прп. Иоанн Лествичник. Лествица. М., 2004.

<sup>5</sup> Там же.



**Смирение узнается по следующим признакам:**

1) если умер ко всем своим желаниям; 2) если обузды-  
ваешь язык и не бываешь криклив; 3) если не быва-  
ешь легок и скор на смех.

Смиренный чужд ненависти, прекословия и непо-  
корства и обладает добрыми качествами: беззlobен,  
приветлив, удобоумилен, милосерд, тих, благопокор-  
лив, беспечален, бодр, неленостен, не любопытству-  
ет о непостижимых предметах (*преподобный Иоанн  
Лествичник*)<sup>1</sup>.

**Три слова смирения:** «Прости», «Благослови» и  
«Помолись о мне».

**Два способа, приводящие к смирению:** 1) часто  
вспоминать свои грехи; 2) вращать в уме добрые де-  
ла добродетельного человека или сопоставлять свою  
жизнь с жизнью святых.

Постоянно стремись к смирению, а для этого застав-  
ляй себя просить прощения, как только пред кем про-  
винишься (*архимандрит Агапит Нило-Столбенский*).

Смиренномудрие есть, когда позволяешь себя учить  
разумному.

**Кто** не понесет бесчестия, тот не может достигнуть  
смирения (*авва Дорофей*)<sup>2</sup>.

Смирение есть, чтобы говорить: «Кто я такой? И кто  
считает меня за что-либо?»<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Прп. Иоанн Лествичник. Лествица. М., 2004.

<sup>2</sup> Авва Дорофей. Душеполезные поучения. М., 2000.

<sup>3</sup> Добротолюбие. Т. 2. М., 2007.



**Не** уязвляй совести ближнего и приобретешь смирен-  
номудрие (*авва Дорофей*)<sup>1</sup>.

**Кто** с радостью переносит страдания, тот делается  
смирненным.

**Смиряется** тот, кто благодарит Бога за милости  
Божии, считая себя недостойным иметь их.

**Сколько** имеешь силы, уничижай себя день и ночь,  
понуждаясь увидеть себя ниже всякого человека. Это  
истинный путь, и кроме него нет другого (*преподобные*  
*Варсонофий и Иоанн*)<sup>2</sup>.

**Читайте** божественные книги не для того, чтобы ум  
напитать знанием, но чтобы душу утучнить смирен-  
ным мудрованием и добрыми делами (*преподобный*  
*Макарий Оптинский*)<sup>3</sup>.

**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 благо-  
дать не оправдываться.

**Через** самоосуждение душа смиряется (*преподобный*  
*Силуан Афонский*).

---

<sup>1</sup> Авва Дорофей. Душеполезные поучения. М., 2000.

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

<sup>3</sup> Душеполезные поучения Преподобных Оптинских Старцев.  
В 2-х тт. Козельск, 2007.



**Т**елесные добрые дела Богу приятны есть, если кто со смирением их делает, без смирения же напрасен труд.

**Х**рани ум твой в смирении и самоукорении.

**П**ризнак смиренномудрия — удовлетворять потребность брата (*преподобные Варсонофий и Иоанн*)<sup>1</sup>.

**К**огда лишнее что скушаете или отдохнете побольше, то укоряйте себя, вот и путь к смирению (*святой Арсений Афонский*).

**С**мирение состоит в том, чтобы не обижаться на тех людей, которые приписывают нам пороки и грехи.

**М**ы 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.

**С**миренный, когда появляются нехорошие мысли, укоряет себя: «В таком грешнике, как я, и должны быть такие недостатки» (*старец Симеон Псково-Печерский*).

**В**ся наука, вся мудрость жизни заключается в смирении, терпении и в мире на душе (*преподобный Варсонофий Оптинский*)<sup>2</sup>.

---

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

<sup>2</sup> Душеполезные поучения Преподобных Оптинских Старцев. В 2-х тт. Козельск, 2007.

# НЕКОТОРЫЕ СОВЕТЫ СТАРЦА НИКОЛАЯ ЗАЛИТСКОГО

**Н**адо всем помогать, всех любить, а себя ставить на последнее место.

**Г**осподь всех укрепит и даст силы.

**Б**удет ли война? — Об этом не только спрашивать, но и думать не должно.

**Ч**ерез 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.

**О**днажды старца Николая Залитского спросили о почитании Григория Распутина. Старец ответил вопросом на вопрос: «А тебе что, мало двенадцати томов святого Димитрия Ростовского?»

**Р**адуйтесь, веселитесь, когда кто обидит! А не знаете кто, все равно помолитесь за него и Господа возблагодарите: какой я счастливец, что все-таки Ты благословил нас.

**О**дна 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, «всеу 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 аборты) 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.





**В**се в ваших силах. Согрешил — покайся и впредь старайся этого не делать.

**Р**адуйтесь и веселитесь, когда кто обидит-то. Имя знаете — помолитесь за него: «Господи, прости! Какой я счастливый, что все-таки Ты благословил радоваться».

**С**тарайся не спорить. Но за веру стой насмерть.

**Л**учше помолчать. Сказанное-то — серебро, а молчание-то — золото.

**С**спросят тебя, как ты живешь, а ты перекрестись и скажи: «За все слава Богу, — что Господь дал, то и приму».

**С**tareц 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.

**Е**сли только мелькнет против кого-то мысль плохая, к Чаше не ходи. Если в сердце даже злейшему врагу не простила, к Чаше не ходи. Примиришь вначале с врагом своим.

**С**tareц учил: «Когда служится сорокоуст, великий грешник выпускается из ада». Он повторял, что многое зависит от молитвы сродников, только хула на Господа не прощается.



**Т**ы 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.

**О**дин 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».

**С**тарайтесь сами и всем говорите, что детям необходимо давать высшее образование. Высшее образование многих приводит к Богу.

**Е**вреи — хорошие люди, с ними нужно ладить, но при этом не терять осторожности, держать ухо востро.

**Т**ы 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.

**Н**а вопрос о том, как нужно жить, отец Николай ответил: «Жить так, словно ты завтра умрешь».

**О**динокество? — Ничего не тяжело. Как хорошо. Правил себе больших не набирай, а утренние и



вечерние молитвы надо читать обязательно, а то бывает, что не читают.

**В**о 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».

**В**се у тебя хорошо, помыслы об одиночестве — это все молодость, молодость.

**Ц**ель нашей жизни — вечная жизнь, вечная радость, Царство Небесное, чистая совесть, покой — и все это в нашем сердце.

**Н**е надо крест снимать в бане.

**П**ри 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.

**Б**атюшка всем завещал: «Водку не пей, табак не кури».

**В**ы, мои дорогие, только истово осеняйте себя крестным знамением 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.

**Г**оворят, 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 разумевай 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.

**К**расота души создается из смирения, чистоты, терпения и добрых дел любви.

**С**пасение души надо начинать смолоду, оберегая ее от житейской грязи. Ведь нет ничего страшнее, чем вечная гибель души.

**С**овесть — это дивное отображение Божества в человеке.

**Б**огат ли ты — спасайся милосердием, сострадательностью и смиренной щедродательностью, богатей в Бога. Беден ли и болен — спасайся терпением и покорной кротостью пред Божиим изволением.

**М**ожет быть, еще китайцы, индусы, японцы дадут миру и Печерские Лавры, и новых Антониев и Феодосиев, и Сергиев, и Серафимов... Почему 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.

**П**оистине одна жизнь в Боге продолжается за пределами гроба.

**О**твергнется 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.

**И**стину похоронить нельзя. Бог хранит ее и свидетельствует миру даже устами противников истины.

**Д**орогие мои, нельзя в наше время жить бездумно.

**С**мерть 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.

**Ч**истота и целомудрие — вот путь к Небесному Отечеству, путь к Богу.

**Б**ерегитесь шума, берегитесь показного делания, берегитесь всего того, что лишает вас смирения. Там, где нет смирения, там нет и быть не может истинного угождения Богу.

**Ч**итайте святителя Феофана Затворника, внимайте прочитанному, и козни вражьи 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 санаксарском старце. О нем я узнал, что был он ба-  
тюшкой на приходе в Мордовии. Что у него две доче-  
ри, одна из которых стала монахиней. И они с матуш-  
кой 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 Санаксарском мо-  
настыре, в Мордовии. Другие туда только еще соби-  
рались. Я тоже захотел съездить к нему. Но предвари-  
тельно решил взять благословение на поездку у нашей  
блаженной Марии Ивановны. Она ответила, что про  
старца Иеронима ей известно и я его непременно уви-  
жу. 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  
Санаксарский 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 за-  
порошенную снежком. «Значит, отец Иероним еще  
здесь!» — радостно екнуло у меня сердце. Вбегаю на  
крыльцо большого гостеприимного дома. Нас встре-  
чает 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 Санаксарского 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, покаявшись, становятся верующими. Больные, покаявшись, 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 аборте 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, Дмитровграде. 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 мире. Это слуги дьявола. С их помощью дьявол сеет плевелы, чтобы антихристу прийти в мир. Но Господь удерживает его. Сейчас наступает последний срок для покаяния, последний шанс нам, чтобы мы покаяться 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 Божиему 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 украшаем. 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 лещей 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. Шестидесят 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 проживем? 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 жалея 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.

...Всему 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 могилках 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 талантливого 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, робята, робята, 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».

**О**тец 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?

**О**днажды 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 кощунствуйте!

«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

**Н**еобходимое 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.

**Т**о, 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!

**С**ледует 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.

**Т**ы 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.

**Ч**тобы 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 удается 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 преуспевания и не желают телесного. Но физическая причина порою неустранима, 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 соответственно.

**О**дин 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.

**Н**е 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.

**К**огда ваши дети еще маленькие, вы должны помочь им понять, что такое добро. А это и есть глубочайший смысл жизни.

**В**еличайшим и лучшим многодетным отцом является тот человек, который духовно возродился сам и помогает духовному возрождению своих чад, дабы обеспечить их душам рай.

**С**tareц 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, «давят» 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.

**Б**удь 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!

**Е**сли «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.

**Р**одителям, 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 ребенку, когда им обеспечен рай? Если вот так, духовно, они рассмотрят это дело, то и сами извлекут пользу и будут иметь духовную награду.

**М**онах 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.

**С**тращный 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.

**Х**ристиане 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 онеправдованного, 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 убрался и чтоб глаза мои больше его не видели... Видите, какой вред приносит телевидение.

Если мы не молимся за больного, то болезнь развивается.



**К**огда 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.

**Г**рехи детей нынешних Бог не будет судить одинаково с грехами детей нашей эпохи.

## ИЗ СВЯТООТЕЧЕСКОГО ДУХОВНОГО НАСЛЕДИЯ

**В**нутренний, 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*

**Н**аправление 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 (Брянчанинов)*

**Г**невайтесь, 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*

**М**щение — есть столь великое зло, что уже данное прощение грехов через него отменялось.

*Святитель Иоанн Златоуст*

**О**дин 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.

*Святитель Феофан Затворник*

Господь посылает и искушения: кому посылаются скорби, тот, значит, есть часть Божия, а кому идет все как по маслу, тот — часть дьявола.

*Святитель Игнатий (Брянчанинов)*

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 (Брянчанинов)*

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*



**На**добно стараться отвлекать ум от развлечения в памятовании смерти и суда Божия.

*Святитель Игнатий (Брянчанинов)*

**Са**моукорение может заменить досады и безчестия и привести упражняющегося в нем в меру креста о Христе Иисусе, Господе нашем.

*Преподобные Варсонофий и Иоанн*

**Н**ужно иметь внимание к своей внутренней жизни так, чтобы не замечать того, что делается вокруг тебя. Тогда осуждать не будешь.

*Преподобный Амвросий Оптинский*

**Р**азговорам нашим прилично быть исполненным только приятности и сладости.

*Святитель Амвросий Медиоланский*

**П**о 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*

**Н**ужны нам большая осторожность, большая осмотрительность, более благоразумия: примеры святости, средства к достижению святости уменьшились, — примеры соблазнительные, средства расстроить себя грехом умножились.

*Святитель Игнатий (Брянчанинов)*

**О**бставляешь ты себя удобствами жизни, обеспечи-  
ваешь в будущем, а не ведаешь и не помышляешь,  
что, быть может в самом разгаре твоей суетной де-



тельности, внезапно найдет на тебя смертный час; не памятуешь ты сказанного: в чем тебя застану, в том и буду судить тебя.

*Старец Арсений Афонский*

**И**меющий добрую волю ко спасению оскорбляет свое тело, примешивая во всяком случае, при удовлетворении своих потребностей, хотя небольшую скорбь.

*Преподобные Варсонофий и Иоанн*

**Н**ужно иметь внимание к своей внутренней жизни так, чтобы не замечать того, что делается вокруг тебя. Тогда осуждать не будешь.

*Преподобный Амвросий Оптинский*

**И**скушений 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*

**П**ри 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*

**Х**ристианин 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 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*

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*

**К**раток и удобоисполним закон Божий. Он состоит из любви к Богу и ближним, как к самому себе.

*Святой Иоанн Кронштадтский*

**В**ойна с диаволом прекращает другую войну — против Бога. Враждуем с диаволом — это значит примиряемся с Богом.

*Святитель Иоанн Златоуст*

**В**сякая 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*

**Д**емоны 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*

**Е**сли мы вообще отвергаем все губительные внушения бесов, то они оставляют нас и не осмеливаются более приступать 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*



**Б**есплотные враги во время молитвы и вне молитвы внушают людям скверные, лукавые и хульные помыслы, располагают к лени души и тело, наводят сон, заставляют делать поблажку плоти через неблагоприятное 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*

**Е**сли 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*

**С**мирение 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*

**С**мирение есть сознание умом своей немощи и бессилия.

*Преподобный Иоанн Лествигник*



**Ш**естью 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*

**М**удрость и совет научают словом, а скорбь выдалбливает страх или грех. И научает человека не словом, а делом.

*Преподобный Анатолий Оптинский*

**М**удрость законоучителя требует удобства времени: кто свободен от дел, тот может быть мудрым, чтобы упражняться в законе Господнем.

**М**удрость состоит не в знании, как должно нести труд, но славится постоянством и кротостью.

*Преподобный Ефрем Сирин*

**М**олитва верующих есть величайшее мучение и ужас для злых духов.

*Преподобный Нил Синайский*

**К**ак 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*

**О**тносительно 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*

**Н**аносятся 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 Сирий*

# 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 Санактарского . . . . .	311
Первая встреча . . . . .	311
Вторая встреча . . . . .	317
Воспоминания духовных детей архимандрита Павла (Груздева) . . . . .	325
Наставления афонского старца Паисия . . . . .	330
Из святоотеческого духовного наследия . . . . .	340



