

Духовные наставления инокам и мирянам преподобный Серафим Саровский

Об издании наставлений преподобного Серафима

Преподобный Серафим – один из наиболее почитаемых и горячо любимых святых как в России, так и во всем мире. Бережно собранные поучения его содержат великую мудрость Православия, вбирают в себя опыт духовной жизни Святых отцов древности и самого батюшки.

История издания наставлений преподобного Серафима вкратце следующая.

В 1837 году живший в Троице-Сергиевой лавре Саровский постриженник иеромонах Сергей составил первое жизнеописание старца Серафима, в которое вошли в качестве приложения наставления Преподобного.

Через наместника лавры, архимандрита Антония, житие было представлено на рассмотрение митрополиту Филарету. Тщательно просмотрев в рукописи наставления Преподобного, святитель писал в 1838 году архимандриту Антонию: «Посылаю вам, отец наместник, просмотренные мною поучения или Духовные наставления отца Серафима. Я позволил себе переменить или дополнить некоторые выражения частью, чтобы язык был правильнее, частью, чтобы мысли, не довольно полно или не довольно обыкновенно выраженные, оградить от неправильного разумения или от прекословия. Посмотрите и скажите мне, можно ли думать, что я не переиначил или не повредил где-либо мыслей старца».

30 декабря 1838 года Духовные наставления преподобного Серафима были разрешены к печати Московским Духовно-Цензурным Комитетом и в 1839 году они появились в свет. В книгу вошли 33 наставления «отца Серафима, Саровской пустыни иеромонаха, пустынножителя и затворника».

4-е издание жития преподобного Серафима 1856 года насчитывало 40 наставлений; в книге Н.В.Елагина – 31.

В книгу Л.И.Денисова вошли 43 наставления, заимствованных у иеромонаха Сергея из издания 1839 года (33), у архимандрита Сергея из 4-го издания 1856 года (9) и у Елагина из издания 1863 года (1).

Данная брошюра содержит наиболее полное собрание наставлений Преподобного. Большей частью они взяты из книги «Житие преподобного и богоносного отца нашего Серафима, Саровского чудотворца», составленного Л.И.Денисовым; к ним присовокуплены фрагменты отдельных наставлений из книги «Житие старца Серафима, Саровской обители иеромонаха, пустынножителя и затворника», отсутствующие в

издании Денисова. И так как в текстах указанных книг имеются разночтения, нами выбирался наиболее ясный и богословски глубокий вариант.

1. О Боге

Бог есть огонь, согревающий и воспламеняющий сердца и утробы. Итак, если мы ощутим в сердцах своих холод, который от диавола, ибо диавол хладен, то призовем Господа, и Он, пришед, согреет наше сердце совершенной любовью не только к Нему, но и к ближнему. И от лица теплоты убежит хлад доброненавистника.

Отцы написали, когда их спрашивали: «Ищи Господа, но не испытуй, где живет».

Где Бог, там нет зла. Все, происходящее от Бога, – мирно и полезно и приводит человека к смирению и самоосуждению.

Бог являет нам Свое человеколюбие не только в тех случаях, когда мы добро делаем, но и тогда, когда оскорбляем грехами и прогневаем Его. Как долготерпеливо сносит Он наши беззакония, и когда наказывает, как благоутробно наказывает!

«Не называй Бога правосудным, – говорит преподобный Исаак, – ибо в делах твоих не видно Его правосудия. Правда, Давид называл Его и правосудным, и правым, но Сын Его показал нам, что Бог паче благ и милостив... Где Его правосудие? В том, что мы грешники, и Христос умер за нас» (Прп. Исаак Сирий, Слово 90).

Поколик человек совершенствуется здесь пред Богом, потолику вслед Его ходит; в истинном же веке Бог явит ему лице Свое. Ибо праведные, по той мере, как входят в созерцание Его, видят образ Его как в зеркале, а там удостоятся зреть явление истины.

Если ты не знаешь Бога, то невозможно, чтобы возбудилась в тебе и любовь к Нему. Ты не можешь любить Бога, если не увидишь Его. Видение же Бога бывает от познания Его, ибо созерцание Его не предшествует познанию Его.

О делах Божиих не рассуждай по насыщении своего чрева: при наполненном чреве какое может быть ведение тайн Божиих?

2. О таинстве Святой Троицы

Чтобы воззреть к Святейшей Троице, надобно просить о сем учивших о Троице святителей Василия Великого, Григория Богослова и Иоанна Златоустого, ходатайство которых может привлечь на человека благословение Святейшей Троицы, а самому прямо взирать надобно остерегаться.

3. О причинах Пришествия в мир Иисуса Христа

Причины пришествия в мир Иисуса Христа, Сына Божия, суть:

1. Любовь Божия к роду человеческому: «Тако бо возлюби Бог мир, яко и Сына Своего единородного дал есть» (Ин.3,16).

2. Восстановление в падшем человеке образа и подобия Божия, как о том воспевают Святая Церковь «Истлевша преступлением по образу Божию бывшего, всего тления суща, лучшия отпадша Божественныя жизни, паки обновляет мудрый Содетель»¹.

3. Спасение душ человеческих: «Не посла бо Бог Сына Своего в мир, да судит мирови, но да спасется Им мир» (Ин.3,17).

Итак, мы, следуя цели Искупителя нашего Господа Иисуса Христа, должны жизнь свою препровождать согласно Его Божественному учению, дабы чрез сие получить спасение душам нашим.

4. О вере

Прежде всего должно веровать в Бога, «яко есть, и взыскающим Его Мздовоздатель бывает» (Евр.11,6).

Вера, по учению преподобного Антиоха, есть начало нашего соединения с Богом: истинно верующий есть камень храма Божия, уготованный для здания Бога Отца, вознесенный на высоту силою Иисуса Христа, то есть Крестом, [с] помощью вервия, то есть благодати Духа Святого.

«Вера без дел мертва есть» (Иак.2,26); а дела веры суть: любовь, мир, долготерпение, милость, смирение² упокоение от всех дел³, как и Бог почил от Своих дел, несение креста и жизнь по духу. Только такая вера вменяется в правду. Истинная вера не может быть без дел; кто истинно верует, тот непременно имеет и дела.

5. О надежде

Все, имеющие твердую надежду на Бога, возводятся к Нему и просвещаются сиянием вечного света.

Если человек не имеет излишнего попечения о себе из любви к Богу и для дел добродетели, зная, что Бог печется о нем, таковая надежда есть истинная и мудрая. А если человек все упование свое возлагает на свои дела, к Богу же обращается с молитвой лишь тогда, когда его постигают непредвиденные беды, и он, не видя в собственных силах средств к отвращению их, начинает надеяться на помощь Божию, то такая надежда суетна и ложна. Истинная надежда ищет единого Царствия Божия и уверена, что все земное, потребное для жизни временной, несомненно дано будет.

Сердце не может иметь мира, доколе не стяжет сей надежды. Она-то вполне умиротворит его и волеет в него радость. О сей-то надежде сказали святейшие уста Спасителя: «Приидите ко Мне еси труждающиеся и обремененный, и Аз упокою вы» (Мф.11,28), то есть надейся на Меня и утетишья от труда⁴ и страха.

В Евангелии от Луки сказано о Симеоне: «И бе ему обещанно Духом Святым, не видети смерти, прежде даже не видит Христа Господня» (Лк.2,26). И он не умертвил надежды своей, но ждал вожделенного Спасителя мира и, с радостью приняв Его на руки свои, сказал: «Ныне отпускаеши раба Твоего, Владыко, иди в вожделенное для меня Царствие Твое, ибо я получил надежду мою – Христа Господня»⁵.

6. О любви к Богу

Стяжавший совершенную любовь существует в жизни сей так, как бы не существовал. Ибо считает себя чужим для видимого, с терпением ожидая невидимого. Он весь изменился в любовь к Богу и забыл все другие привязанности.

Кто себя любит, тот любить Бога не может. А кто не любит себя ради любви к Богу, тот любит Бога.

Истинно любящий Бога считает себя странником и пришельцем на земле сей, ибо в своем стремлении к Богу душою и умом созерцает только Его Одного.

Душа, исполненная любви Божией, и во время исхода своего из тела не убоится князя воздушного, но со Ангелами возлетит как бы от чужой страны на родину.

7. О страхе Божиим

Человек, решившийся проходить путь внутреннего внимания, прежде всего должен иметь страх Божий, который есть начало мудрости.

Пусть будут в уме его всегда напечатлены сии пророческие слова: «Работайте Господеви со страхом, и радуйтесь Ему со трепетом» (Пс.2,11).

Он должен проходить путь свой с крайней осторожностью и благоговением ко всему священному, а не небрежно. В противном случае опасаться должно, чтобы не отнеслось к нему сие страшное определение Божие: «Проклят [человек] творяй дело Господне с небрежением» (Иер.48,10).

Благоговейная осторожность здесь нужна потому, что сие море (то есть сердце со своими помыслами и желаниями, которое должно очистить посредством внимания) великое и пространное: «тамо гади, ихже несть числа» (то есть помыслы суетные, неправые и нечистые – порождения злых духов).

«Бога бойся, – говорит Премудрый, – и заповеди его храни» (Еккл.12,13). А соблюдая заповеди, ты будешь силен во всяком деле, и дело твое будет всегда хорошо. Ибо, боясь Бога, ты из любви к Нему все делать будешь хорошо. А диавола не бойся; кто боится Бога, тот одолеет диавола: для того диавол бессилен.

[Есть] два вида страха: если не хочешь делать зла, то бойся Господа и не делай; а если хочешь делать добро, то бойся Господа и делай.

Но никто не может стяжать страха Божия, доколе не освободится от всех забот житейских. Когда ум будет беспопечителен, тогда движет его страх Божий и влечет к любви благодати Божией.

8. О хранении познанных истин

Не должно без нужды другому открывать сердца своего; из тысячи можно найти только одного, который сохранил бы твою тайну.

Когда мы сами не сохраняем ее в себе, то как можем надеяться, что она может быть сохранена другим.

С душевным человеком надобно говорить о человеческих вещах; с человеком же, имеющим разум духовный, надобно говорить о небесных⁶. Исполненные духовною мудростью люди рассуждают о духе какого-либо человека по Священному Писанию, смотря, сообразны ли слова его с волею Божиею, и по тому делают о нем заключение.

Когда случится быть среди людей в мире, о духовных вещах говорить не должно; особенно, когда в них не примечается и желания к слушанию.

Надобно в сем случае следовать учению святого Дионисия Ареопагита: «Соделавшись сам божествен божественных вещей познанием, и в тайне ума святая сокрыв от неосвященного народа, яко единообразная, храни: не бо праведно есть, якоже Писание глаголет, повергнути в свиния умных маргаритов чистое, световидное и драгоценное благоукрашение» (Сщмч. Дионисий Ареопагит. «О Небесной Иерархии», гл.2).

Надобно содержать в памяти слово Господне: «Ни пометайте бисер ваших пред свиниями, да не поперут их ногами своими и вращшеся расторгнут вы» (Мф.7,6).

А потому всеми мерами должно стараться скрывать в себе сокровище дарований.

В противном случае потеряешь и не найдешь. Ибо, по опытному учению святого Исаака Сирина, «лучше есть помощь, яже от охранения... паче помощи, яже от дел»⁷ (Прп. Исаак Сирин, Слово 89

Когда же надобность потребует или дело дойдет, то откровенно в славу Божию действовать должно по глаголу: "Аз прославляющих Мя прославлю» (1Цар.2,30), потому что путь уже открылся.

9. О многословии

Одного многословия с теми, которые противных с нами нравов, довольно расстроить внутренность внимательного человека.

Но всего жалостнее то, что от сего может погаснуть тот огонь, который Господь наш Иисус Христос пришел «вовреци на землю» (Лк.12,49), сердце человеческих, ибо «ничтоже тако устужает огонь, от Святого Духа вдыхаемый в сердце инока к освящению души, якоже соображение и многословие и собеседование, кроме одного, еже со чады таин Божиих, еже к возвращению разума Его и приближению»⁸ (Прп. Исаак Сирий, Слово 8).

Особенно же должно хранить себя от обращения с женским полом, ибо как восковая свеча, хотя и незажженная, но поставленная между зажженными, растаивает, так и сердце инока от собеседования с женским полом неприметно расслабевает, о чем и святой Исидор Пелусиот говорит так: «Аще (глаголющу Писанию) кия «беседы злы... тлят обычаи благи» (1Кор.15,33), то беседа с женами, аще и добра будет, обаче сильна есть растлiti внутреннего человека тайно помыслы скверными, и чисту сущу телу, пребудет душа осквернена: что бо твердеи есть камене; что же воды мягчае; обаче всегдашнее прилежание и естество побеждает: аще убо естество, едва подвижимое, подвизается, и от тоя вещи, юже имать ни во чтоже, страждет и умалается, то како воля человеческая, яже есть удобь колеблема, от обыкновения долгого не будет побеждена и превращена»⁹ (Прп. Исидор Пелусиот. «Письма», 284).

А потому для сохранения внутреннего человека надобно удержать язык от многословия: «муж же мудр безмолвие водит» (Притч.11,12) и «иже хранит своя уста, соблюдает свою душу» (Притч.13,3) и помнить слова Иова: «Завет положих очима моима, да не помышлю на девицу» (Иов.31,1). и слова Господа Иисуса Христа: «всяк, иже воззрит на жену ко еже вожделети ея, уже любодействова с нею в сердца своем» (Мф.5,28).

Не выслушав прежде от кого-либо о каком-либо предмете, отвечать не должно: «Иже отвещает слово прежде слышания, безумие ему есть и поношение» (Притч.18,13).

10. О молитве

Истинно решившиеся служить Господу Богу должны упражняться в памяти Божией и непрестанной молитве ко Иисусу Христу, говоря умом: Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешного; в часы же послеобеденные можно говорить сию молитву так: Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, молитвами Богородицы, помилуй мя грешного; или же прибегать собственно ко Пресвятой Богородице, молясь: Пресвятая Богородице, спаси нас, или говорить поздравление ангельское: Богородице Дево, радуйся... Таковым упражнением при охранении себя от рассеяния и при соблюдении мира совести можно приблизиться к Богу и соединиться с Ним. Ибо, по словам святого Исаака Сирина, «без непрестанной молитвы ты не можешь приблизиться к Богу»¹⁰.

Образ молитвы весьма хорошо расположил святой Симеон Новый Богослов¹¹.

Достоинство же оной очень хорошо изобразил святой Златоуст: «Велие, – говорит он, – есть оружие молитва, сокровище неоскудно, богатство никогда же иждиваемо, пристанище безволненно, тишины вина и тьмам благих корень, источник и мати есть»¹².

В церкви на молитве стоять полезно с закрытыми очами во внутреннем внимании; открывать же очи разве тогда, когда уныешь или сон будет отягощать тебя и склонять к дреманию; тогда очи обращать должно на образ и на горящую пред ним свечу.

Если в молитве случится плениться умом в расхищение мыслей, тогда должно смириться пред Господом Богом и просить прощения, говоря: «Согреших, Господи, словом, делом, помышлением и всеми моими чувствами». Потому всегда должно стараться, чтоб не предавать себя рассеянию мыслей, ибо чрез сие уклоняется душа от памяти Божией и любви Его по действию диавола, как святой Макарий говорит: «Все супостата нашего тщание сие есть, да мысль нашу от памятования о Боге и страха и любви отвратит»¹³.

Когда же ум и сердце будут соединены в молитве и помыслы души не рассеяны, тогда сердце согревается теплотою духовною, в которой воссиявает свет Христов, исполняя мира и радости всего внутреннего человека.

О всем мы должны благодарить Господа и предавать себя Его воле; должны также представлять Ему все свои мысли, слова и деяния и стараться, чтобы все служило только к Его благоугождению.

11. О слезах

Все святые и отрекшиеся [от] мира иноки во всю жизнь свою плакали, в чаянии вечного утешения, по уверению Спасителя мира: «Блажени плачущии: яко тии утешатся» (Мф.5,4).

Так и мы должны плакать об оставлении грехов наших. К сему да убедят нас слова Порфироносного Пророка¹⁴: «Ходящий хождаху и плакахуся, метаяще семена своя: грядуще же приидут радостию, вземлюще рукояти своя» (Пс.125,5–6) и слова Исаака Сирина: «Омочи ланиты свои плачем очию твоею, да почиет на тебе Святый Дух, и омыет тя от скверны злобы твоея. Умилостиви Господа твоего слезами, да приидет к тебе»¹⁵.

Когда мы плачем в молитве и к слезам примешивается смех, то это от диавольской хитрости. Трудно постигнуть тайные и тонкие действия врага нашего.

У кого текут слезы умиления, у того сердце озаряется лучами Солнца Правды – Христа Бога.

12. О печали

Когда злой дух печали овладеет душою, тогда, наполнив ее горестью и неприятностью, не дает ей совершать молитву с должным усердием, мешает заниматься чтением Писаний с надлежащим вниманием, лишает ее кротости и благодушия в обращении с братьями и рождает отвращение от всякого собеседования. Ибо душа, исполненная печали, делаясь как бы безумной и исступленной, не может спокойно ни принимать благого совета, ни кротко отвечать на предлагаемые вопросы. Она убегает людей, как бы виновников ее смущения, не понимая, что причина болезни внутри нее. Печаль есть червь сердца, грызущий рождающую его мать.

Печальный монах не движет ума к созерцанию и никогда не может совершать чистой молитвы.

Кто победил страсти, тот победил и печаль. А побежденный страстями не избежит оков печали. Как больной виден по цвету лица, так обладаемый страстью обличается от печали.

Кто любит мир, тому невозможно не печалиться. А презревший мир всегда весел.

Как огонь очищает золото, так «печаль... по Бозе» (2Кор.7:10) очищает греховное сердце (Прп. Антиох. Слово 25).

13. О скуке и унынии

С духом печали неразлучно действует и скука. Она, по замечанию отцов, нападает на монаха около полудня и производит в нем такое страшное беспокойство, что несносны ему становятся и место жительства, и живущие с ним братия, а при чтении возбуждается какое-то отвращение, и частая зевота, и сильная алчба. По насыщении чрева демон скуки внушает монаху помыслы выйти из келии и с кем-нибудь поговорить, представляя, что не иначе можно избавиться от скуки, как непрестанно беседуя с другими. И монах, одолеваемый скукою, подобен пустынному хворосту, который то немного остановится, то опять несется по ветру. Он как безводное облако, носимое ветром (см. Иуд.1,12. – *Прим. ред.*).

Сей демон, если не может извлечь монаха из келии, то начинает развлекать ум его во время молитвы и чтения. Это, говорит ему помысл, лежит не так, а это не тут, надобно все привести в порядок, и это все делает для того, чтобы ум сделать праздным и бесплодным.

Болезнь сия врачуется молитвою, воздержанием от празднословия, посильным рукоделием, чтением слова Божия и терпением; потому что и рождается она от малодушия, и праздности, и празднословия (Прп. Антиох. Сл.26; Прп. Исаак Сирин. Сл.30).

Трудно избежать ее начинающему жизнь монашескую, ибо она первая нападает на него. Потому прежде всего и должно остерегаться ее посредством строгого и беспрекословного исполнения всех возлагаемых на послушника обязанностей. Когда занятия твои придут в настоящий порядок, тогда скука не найдет места в сердце твоём. Скучают только те, у кого дела не в порядке. Итак, послушание есть лучшее врачевство против сей опасной болезни.

Когда одолевает тебя скука, то говори себе, по наставлению преподобного Исаака Сирина: «Снова вожделеваешь ты нечистоты и срамной жизни. И если тело скажет тебе: «Великий грех самому себя убивать», – то отвечай ему: «Сам себя убиваю потому, что не могу жить нечисто. Умру здесь, чтобы не увидеть мне истинной смерти души моей, смерти для Бога. Лучше мне умереть здесь ради непорочности и не жить худой жизнью в мире. Произвольно избрал я смерть сию за грехи свои. Сам себя умерщвляю, потому что согрешил я Господу; не буду более прогневлиять Его. Что мне в жизни далекой от Бога? Буду терпеть озлобления сии, чтобы не быть отчужденным от небесной надежды. Что Богу в моей жизни в этом мире, если живу в нем худо и прогневливаю Бога?»

(Прп. Исаак Сирин. Сл.22).

Иное – скука, и иное – томление духа, называемое унынием. Бывает иногда человек в таком состоянии духа, что, кажется ему, легче бы ему было уничтожиться или быть без всякого чувства и сознания, нежели долее оставаться в этом безотчетно-мучительном состоянии. Надобно спешить выйти из него. Блюдись от духа уныния, ибо от него рождается всякое зло. «Есть уныние естественное, – учит святой Варсонофий, – от бессилия, и есть уныние от беса. Если хочешь распознать их, распознавай так: бесовское приходит прежде того времени, в которое должно дать себе отдохновение, ибо, когда человек начнет что-нибудь делать, оно, прежде нежели совершится треть или четверть дела, нудит его оставить дело и встать. Тогда не надобно слушать его, но должно сотворить молитву и сидеть за делом с терпением, и враг, видя, что человек об этом творит молитву, перестает бороться с ним, ибо он не хочет давать повода к молитве» (Прп. Варсонофий Великий. Ответ 559)

«Когда угодно Богу, – говорит святой Исаак Сирин, – подвергнуть человека большим скорбям, попускает впасть ему в руки малодушия. И оно порождает в человеке одолевающую его силу уныния, в котором ощущает он подавленность души, и это есть вкушение геенны; этим наводится на человека дух исступления, из которого исходят тысячи искушений: смущение, раздражение, хула, жалоба на судьбу, превратные помыслы, переселение из одной страны¹⁶ в другую и тому подобное. Если спросишь: «Что причиной всего этого?», – то скажу: твое нерадение, ибо сам ты не позаботился взыскать врачества от этого. Врачество же от всего этого одно, при помощи только онаго человек находит скорое утешение в душе своей. Какое же это врачество? Смиреномудрие сердца. Без него никто не возможет разорить оплот сих зол: скорее же найдет, что превозмогли над ним бедствия» (Прп. Исаак Сирин. Слово 79). Уныние у святых отцов иногда называется праздностью, леностию и разлением.

14. Об отчаянии

Отчаяние, по учению святого Иоанна Лествичника, рождается или от сознания «множества грехов и отягчения совести и нестерпимой печали, когда душа по причине множества сих язв погружается и от тяжести их утопает в глубине безнадёжия», или «от гордости и возношения, когда падшие думают, что они не заслуживают сего падения». Первого рода отчаяние влечет человека во все пороки без разбора, а при отчаянии второго рода человек держится еще своего подвига, что, по словам Иоанна Лествичника, и несовместно разуму. Первое врачуются воздержанием и благой надеждой, а второе – смирением и неосуждением ближнего (Прп. Иоанн Лествичник. «Лествица», ст. 26, отд. 89).

Господь печется о нашем спасении. Но человекоубийца диавол старается привести человека в отчаяние.

Душа высокая и твердая не отчаивается при несчастьях, какие бы они ни были. Жизнь наша есть как бы дом искушений и пыток; но мы не отступим от Господа, доколе не повелит Он пытающим оставить нас и пока мы не будем оживлены терпением и твердым бесстрашием.

Иуда-предатель был малодушен и неискусен в брани, и потому враг, видя его отчаяние, напал на него и принудил его удавиться, но Петр – твердый камень, когда впал в грех, как искусный в брани, не отчаялся и не потерял духа, но пролил горькие слезы от горячего сердца, и враг, увидя их, как огнем палимый в глаза, далеко убежал от него с болезненным воплем.

«Итак, братие, – учит преподобный Антиох, – когда отчаяние будет нападать на нас, не покоримся ему, но, укрепляясь и ограждаясь светом веры, с великим мужеством скажем лукавому духу: «Что нам и тебе, отчужденный от Бога беглец с небес и раб лукавый? Ты не смеешь сделать нам ничего. Христос, Сын Божий, власть имеет и над нами, и над всеми. Ему согрешили мы, Ему и оправдаемся. А ты, пагубный, удались от нас. Укрепляемые Честным Его Крестом, мы попираем твою змииную главу» (Прп. Антиох. Слово 27).

И с умилением будем молиться ко Господу:

«Владыко Господи небесе и земли, Царю веков! Благоволи отверзти мне дверь покаяния, ибо я в болезни сердца молю Тебя, истинного Бога, Отца Господа нашего Иисуса Христа, света миру. Призри многим Твоим благоутробием и приими моление мое; не отврати его, но прости мне, впавшему во многие прегрешения. Приклони ухо Твое к молению моему, и

прости мне все злое, которое соделал я, побежденный моим произволением. Ибо ищу покоя, и не обретаю, потому что совесть моя не прощает меня. Жду мира, и нет во мне мира по причине глубокого множества беззаконий моих. Услыши, Господи, сердце вопиющее к Тебе, не посмотри на мои злые дела, но призри на болезнь души моей и поспеши уврачевать меня, жестоко уязвленного [грехом]. Дай мне время покаяния ради благодати человеколюбия Твоего, и избавь меня от бесчестных дел, и не возмешь мне по правде Твоей и не воздай мне достойное по делам моим, чтобы мне не погибнуть совершенно. Услыши, Господи, меня, в отчаянии находящегося. Ибо я, лишенный всякой готовности и всякой мысли ко исправлению себя, припадаю к щедротам Твоим; помилуй меня, поверженного на землю и осужденного за грехи мои. Воззови меня, Владыко, плененного и содержимого моими злыми деяниями и как бы цепями связанного. Ибо Ты един ведаешь разрешать узников, врачевать раны, никому не известные, которые знаешь только Ты, ведающий сокровенное. И потому во всех моих злых болезнях призываю только Тебя – врача всех страждущих, дверь рыдающих вне¹⁷, путь заблудившихся, свет омраченных, искупителя заключенных, всегда сокращающего десницу Свою¹⁸ и удерживающего гнев Свой, уготованный на грешников, но ради великого человеколюбия, дающего время покаянию. Воссияй мне свет лица Твоего, Владыко, тяжко падшему, скорый в милости и медленный в наказании. И Твоим благоутробием прости мне руку и восставь меня из рва беззаконий моих. Ибо Ты Един Бог наш, не веселящийся (о) гибели грешников и не отвращающий лица Своего от молящегося к Тебе со слезами. Услыши, Господи, глас раба Твоего, вопиющего к Тебе, и яви свет Твой на мне, лишенном света, и даруй мне благодать, чтобы я, не имеющий никакой надежды, всегда надеялся на помощь и силу Твою. Обрати, Господи, плач мой в радость мне, расторгни вретисце и препояшь меня веселием (Пс.29,12). И благоволи, да успокоюсь от вечерних дел моих, и да получу успокоение утреннее, как избранные Твои, Господи, от которых «отбежали болезнь, печаль и воздыхание»¹⁹, и да отверзется мне дверь Царствия Твоего, дабы, вошедше с наслаждающимися светом лица Твоего, Господи, получить мне жизнь вечную во Христе Иисусе Господе нашем. Аминь».

15. О болезнях

Тело есть раб, а душа – царица, а потому часто милосердием Божиим бывает и то, когда тело изнуряется болезнями, ибо от сего ослабевают страсти, и человек приходит в себя, да и самая болезнь телесная рождается иногда от страстей.

Отними грех, и болезни оставят, ибо они бывают в нас от греха, как сие утверждает святой Василий Великий: «Откуда недуги? Откуда повреждения телесные? Господь создал тело, а не недуг; душу, а не грех. Что же более всего полезно и нужно? Соединение с Богом и общение с Ним посредством любви. Теряя любовь сию, мы отпадаем от Него, а отпадая, подвергаемся различным и многообразным недугам» («Слово о том, что Бог не есть причина зол»).

От беспокойного и не в меру принужденного мысленного занятия бывает головная боль.

Кто переносит болезнь с терпением и благодарением, тому вменяется она вместо подвига или даже более.

Один старец, страдавший водяной болезнью, говорил братиям, которые приходили к нему с желанием лечить его: «Отцы, молитесь, чтобы не подвергся подобной болезни мой внутренний человек, а что касается до настоящей болезни, то я прошу Бога о том, чтобы Он не вдруг освободил меня от нее, ибо поколику «внешний наш человек... тлеет», потолику «внутренний... обновляется» (2Кор.4:16)».

16. О терпении и смирении

Надобно всегда терпеть все, что ни случилось, Бога ради с благодарностью.

Наша жизнь – одна минута в сравнении с вечностью, и потому «недостойны, по Апостолу, страсти нынешняго времени к хотящей славе явиться в нас» (Рим.8,18)

В молчании переноси, когда оскорбляет враг, и Господу открывай тогда сердце свое.

Когда кто-нибудь уничижает или отнимает твою честь, то всеми мерами старайся простить ему по слову Евангелия: «От взимающего твоя, не истязуй» (Лк.6,30).

Когда нас люди поносят, то мы должны считать себя недостойными похвалы, представляя себе, что, ежели бы мы были достойны, то все бы кланялись нам.

Мы всегда и перед всеми должны уничижать себя, следуя учению святого Исаака Сирина: «Уничижая себя, и увидишь в себе славу Божию» (Прп. Исаак Сирин. Слово 57). Посему возлюбим смирение и узрим славу Божию, «ибо где произрастает смирение, там исходит Божия слава» (Там же).

Не сущу свету, вся мрачна: так и без смирения ничего нет в человеке, как только одна тьма.

Как воск, не разогретый и не размягченный, не может принять налагаемой на него печати, так и душа, не искушенная трудами и немощами, не может принять на себя печати добродетели Божией. Когда диавол оставил Господа, тогда «Ангелы приступили и служили Ему» (Мф.4,11). Так, если во время искушений несколько отходят от нас Ангелы Божий, то недалеко и скоро приступают и служат нам Божественными помышлениями, умилением, услаждением, терпением. Душа, потрудившись, стяжает и прочие совершенства. Почему святой пророк Исайя говорит: «Терпящий же Господа изменят крепость, окрылатеют аки орли, потекут и не утрудятся, пойдут и не взалчут» (Ис.40,31).

Так терпел и кротчайший Давид, ибо, когда Семей поносил его и метал на него камни, говоря:

«Изыди, изыди... мужу беззаконный», он не сердился, а когда Авесса, вознегодовав на сие, сказал ему: «Почто проклинаят пес умерший сей господина моего царя?», он запретил ему, говоря: «Оставьте его, и тако да проклинаят, ибо Господь увидит и воздаст мне благое» (2Цар.16,7,9–10).

12). Почему после и воспел: «Терпя потерпел Господа и внят ми и услыша молитву мою» (Пс.39,2).

«Сосуды скудельничи искушает пещь, и искушение человеческо в помышлении его» (Сир.27,5). Но «горе вам погубльшим терпение: и что сотворите, егда посетит Господь?» (Сир.2,14).

Как чадолюбивый отец, когда видит, что сын его живет беспорядочно, наказывает его, а когда увидит, что он малодушен и наказание сносит с трудом, тогда утешает, – так поступает с нами и благой Господь и Отец наш, употребляя все для нашей пользы, как утешения, так и наказания, по Своему человеколюбию. И потому мы, находясь в скорбях, как дети благопокорливые, должны благодарить Бога. Ибо если станем благодарить Его только в благополучии, то подобны будем неблагодарным иудеям, которые, насытившись чудной трапезой в пустыне, говорили, что Христос воистину есть Пророк, хотели взять его и сделать царем; а когда Он сказал им: «Делайте... не брашно гиблущее, но брашно пребывающее в животе вечном» (Ин.6,27), тогда говорили Ему: «Кое убо Ты твориши знамение? Отцы наши ядоша манну в пустыни» (Ин.6,30–31). Прямо на таких падает слово: «Исповестся Тебе, егда благосотвориши ему, и таковой даже до века не узрит света» (Пс.48,19–20).

Потому Апостол Иаков учит нас: «Всяку радость имейте, братия моя, егда во искушение впадаете различна, ведяще, яко искушение ваша веры соделовает терпение: терпение же дело совершенно да имать» (Иак.1,2–4) и прибавляет: «Блажен муж, иже претерпит искушение: зане искусен быв примет венец жизни» (Иак.1,12).

17. О милостыне

Должно быть милостиву к убогим и страннѣм; о сем много пеклись великие светильники и отцы Церкви.

Мы должны всеми мерами стараться исполнять слово Божіе: «Будите убо милосерды, якоже и Отец ваш милосердъ есть» (Лк.6,36). И паки: «Милости хочу, а не жертвы» (Мф.9,13).

Сим спасительным словам разумные внимают, а неразумные не внимают, и оттого награда не одинакова, как сказано: «Сеяй скудостию, скудостию и пожнет: а сеяй о благословении, о благословении и пожнет» (2Кор.9,6).

Пример святого праведного Петра-хлебодара может нас побудить к тому, чтобы мы были милостивы к ближним, ибо и малая милостыня много способствует к получению Царства Небесного.

Творить милостыню мы должны с душевным благорасположением, по учению святого Исаака Сирина: «Аще даси что требующему, да предварит даяние твое веселие лица твоего и словесы благими утешай скорбь его»²⁰

18. О должностях²¹ и любви к ближним

С ближними надобно обходиться ласково, не делая даже и видом оскорбления.

Когда мы отвращаемся от человека или оскорбляем его, тогда на сердце нашем как бы камень ложится.

Дух смущенного или унывающего человека надобно стараться ободрить любовным словом.

Брату грешащу, покрой его, как советует святой Исаак Сирин: «Распрости одежду свою над согрешающим и покрой его» (Прп. Исаак Сирин. Слово 89).

Мы все милости Божией требуем, как Церковь поет: Аще не Господь бы был в нас, кто доволен цел сохранен быти от врага, купно и человекоубийцы?

Мы в отношении к ближним должны быть как словом, так и мыслью чисты и ко всем равны, иначе жизнь нашу сделаем бесполезной.

Мы должны любить ближнего не менее, как самих себя, по заповеди Господней: «Возлюбиши... ближняго своего яко сам себе» (Лк.10,27). Но не так, чтобы любовь к ближним, выходя из границ умеренности, отвлекала нас от исполнения первой и главной заповеди, то есть любви Божией, как о сем поучает Господь наш Иисус Христос: «Иже любит отца или мать паче Мене, несть Мене достоин; и иже любит сына или дочь паче Мене, несть Мене достоин» (Мф.10,37).

О сем предмете весьма хорошо рассуждает святой Димитрий Ростовский: «Там видна неправдивая к Богу в христианине любовь, где тварь с Творцом сравнивается, или более тварь, нежели Творец, почитается: а там видна правдивая любовь, где один Создатель паче всего создания любит и почитается».

19. О должности²² подчиненных к начальнику

Не должно входить в дела начальнические и судить оныя; сим оскорбляется величество Божие, от Коего власти поставляются, «ибо несть власть аще не от Бога, сущия же власти от Бога учинены суть» (Рим.13,1).

Не должно противиться власти во благое²³, чтоб не согрешить пред Богом и не подвергнуться Его праведному наказанию: «Темже противляйся власти Божю повелению противляется: противляющиися же себе грех приемлют» (Рим.13,2). Должно быть у начальника в повиновении, ибо послушливый чрез сие много к созиданию души преуспевает, кроме того, что он приобретает чрез сие понятие в вещах и приходит в умиление.

20. О неосуждении ближнего

Не должно судить никого, хотя бы собственными очами видел кого согрешающим или коснеющим в преступлении заповедей Божиих, по слову Божию: «Не судите, да не судими будете» (Мф.7,1), и паки: «Ты кто еси судяй чуждému рабу? Своему Господеви стоит или падает. Станет же, силен бо есть Бог поставить его» (Рим.14,4).

Гораздо лучше всегда приводить себе на память сии апостольские слова: «Темже мняйся стояти да блюдется, да не падет» (1Кор.10,12).

Ибо не известно, сколько времени мы можем пребывать в добродетели, как опытом сие дознавший Пророк говорит: «Аз же рех во обилии моем: не подвижуся во век... Отвратил же еси лице Твое, и бых смущен» (Пс.29:7–8).

21. О прощении обид

За обиду, какая бы ни нанесена была, не только не должно отмщать, но, напротив того, должно еще прощать от сердца, хотя бы оно и противилось сему, и склонять его убеждением слова Божия: «Аще ли не отпускаете человеком согрешения их, ни Отец ваш (Небесный) отпустит вам согрешений ваших» (Мф.6,15), и паки: «Молитесь за творящих вам напасть» (Мф.5,44).

Не должно питать в сердце злобы или ненависти к враждующему ближнему, но должно стараться любить его и, сколько можно, добро ему творить, следуя учению Господа нашего Иисуса Христа: «Любите враги ваша... добро творите ненавидящим вас» (Мф.5,44).

Итак, если мы будем сколько есть сил стараться все сие исполнять, тогда можем надеяться, что в сердцах наших воссияет свет Божественный, озаряющий там путь к горнему Иерусалиму. Поревнуем возлюбленным Божиим, поревнуем кротости Давида, о котором Преплагий и Любоблагий Господь сказал: «Нашел Я мужа по сердцу Моему... который исполнит все хотения Мои» (Деян.13,22). Так он говорит о Давиде, незлопамятном и добром к врагам своим. И мы не будем делать ничего в отмщение брату нашему, дабы, как говорит преподобный Антиох, не было остановки во время молитвы. Закон велит заботиться об осле врага «если увидишь осла врага твоего упавшим под ношею своею, то не оставляй его; развяжешь вместе с ним» (Исх.23,5). Об Иове свидетельствовал Бог как о человеке незлобивом (Иов.2,3); Иосиф не мстил братьям, которые умыслили на него зло; Авель в простоте и без подозрения пошел с братом своим Каином. По свидетельству слова Божия, святые все жили в незлобии. Иеремия, беседуя с Богом, говорит о гнавшем его Израиле: «Еда воздаются злая за благая?.. Помяни стоявшего мя пред Тобою, еже глаголати за них благая» (Иер.18,20).

Бог заповедал нам вражду только против змия, то есть против того, кто изначально обольстил человека и изгнал из рая – против человекоубийцы диавола. Повелено нам враждовать и против мадианитян²⁴, то есть против нечистых духов блуда и студодеяния, которые сеют в сердце нечистые и скверные помыслы.

Предел добродетели и мудрости есть бесхитростное действование с разумом.

Отчего мы осуждаем братии своих? Оттого, что не стараемся познать самих себя. Кто занят познанием самого себя, тому некогда замечать за

другими. Осуждай себя – и перестанешь осуждать других.

Осуждай дурное дело, а самого делающего не осуждай.

Самих себя должно нам считать грешнейшими всех и всякое дурное дело прощать ближнему, а ненавидеть только диавола, который прельстил его. Случается же, что нам кажется: другой делает худо, а в самом деле, по благому намерению делающего, это – хорошо. Притом двери покаяния всем отверзты, и неизвестно, кто прежде войдет в нее – ты ли, осуждающий, или осуждаемый тобою.

Если осуждаешь ближнего, учит преподобный Антиох, то вместе с ним и ты осуждаешься в том же, в чем его осуждаешь. Судить или осуждать не нам надлежит, но единому Богу и Великому Судье, ведающему сердца наши и сокровенные страсти естества (Прп. Антиох. Слово 49).

Итак, возлюбленные, не будем наблюдать за чужими грехами и осуждать других, чтобы не услышать: «Сынове человечести, зубы их оружия и оружия и стрелы, и язык их меч остр» (Пс.56,5).

Ибо когда Господь оставит человека самому себе, тогда диавол готов стереть его, как мельничный жернов зерно пшеничное.

22. О попечении о душе

Человек по телу подобен зажженной свече. Свеча должна сгореть, так и он должен умереть. Но душа бессмертна, потому и попечение наше должно быть более о душе, нежели о теле: «Кая бо польза человеку, мир весь приобрящет, душу же свою отщетит? Или что даст человек измену за душу свою?» (Мф.16, 26–27), за которую, как известно, ничто в мире не может быть выкупом? Если одна душа сама по себе драгоценнее всего мира и царства мирского, то несравненно дороже Царство Небесное. «Называем же душу драгоценнейшей потому, что Бог, – как говорит Макарий Великий, – благоволил в единение и общение с Духом собственного Своего естества ввести не другое какое-либо существо... но только одного человека, которого возлюбил паче Своих тварей» (Прп. Макарий Великий, Сл. 7. «О свободе ума», гл.32).

Василий Великий, Григорий Богослов, Иоанн Златоуст, Кирилл Александрийский, Амвросий Медиоланский и прочие от юности до конца жизни были девственники; вся их жизнь была обращена на попечение о душе, а не о теле. Так и нам все старание должно иметь о душе, тело же подкреплять для того только, чтоб оно способствовало к подкреплению духа.

Если самовольно изнурим свое тело до того, что изнурится и дух, то таковое удручение будет безрассудное, хотя бы сие делалось для снискания добродетели.

Буде же Господу Богу угодно будет, чтобы человек испытал на себе болезни, то Он же подаст ему и силу терпения.

Итак, пусть будут болезни не от нас самих, но от Бога.

23. Чем должно снабждать душу?

«Если хочешь устроить дом души своей, – говорит преподобный Варсонофий, – то прежде приготовь вещество и все потребное, чтобы Художнику оставалось прийти и устроить. Потребное для такого здания суть твердая вера для устройства стен; деревянные окончины, вводящие свет солнечный, который бы освещал дом, чтобы не было в нем ни малейшей темноты. Оконца деревянные суть пять чувств, Честным Крестом Христовым утвержденные, вводящие свет мысленного Солнца Правды и не позволяющие оставаться в дому твоём ни малейшей темноте врага и доброненавистника твоего. Потом требуется покров, да ни «во дни солнце не ожжет тебе, ниже луна нощию» (Пс.120,6). Покров скрепляется любовью к Богу, которая бы, покрывая дом, никогда не падала и не позволяла «заходить солнцу во гнев твоем» (Еф.4,26), дабы не увидеть его обличающим тебя в день судный и жгущим в огне геенском, и луну свидетельствующую о ночном нашем унынии и лени. Наконец, требуется дверь, вводящая в дом и хранящая живущего в нем. Разумей мысленную дверь – Сына Божия, Который говорит: «Аз есмь дверь» (Ин.10,9). Если так устроишь дом души своей и в нем не будет ничего неприличного и неугодного Богу, то Он приидет с благословенным Отцом и Духом Святым, и обитель у тебя сотворит (Ин.14,23), и научит тебя, что такое мир души, просветив сердце твое радостью неизглаголанной» (Прп. Варсонофий. Ответ 121).

Душу снабждать надобно словом Божиим, ибо слово Божие, как говорит Григорий Богослов, есть хлеб Ангельский, имже питаются души, Бога алчущие. Всего же более должно упражняться в чтении Нового Завета и Псалтири... От сего бывает просвещение в разуме, который от того изменяется изменением Божественным.

Надобно так себя приучить, чтобы ум как бы плавал в Законе Господнем, которым руководствуясь, должно устроить жизнь свою.

Очень полезно заниматься чтением слова Божия в уединении и прочесть всю Библию разумно. За одно таковое упражнение, кроме других добрых дел, Господь не оставляет человека Своею милостью, но исполняет его дара разума.

Когда же человек снабдит душу свою словом Божиим, тогда исполняется разумением того, что есть добро и что есть зло.

Чтение слова Божия должно быть производимо в уединении для того, чтобы весь ум читающего углублен был в истины Священного Писания и

принимал от Бога в себя теплоту, которая в уединении производит слезы; от сих человек согревается весь и исполняется духовных дарований, услаждающих ум и сердце паче всякого слова.

«Телесный труд и поучение в Божественных Писаниях, – учит преподобный Исаак Сирийский, – охраняют чистоту, труд же подкрепляют надежда и страх. Надежду же и страх утверждают в уме удаление от людей и непрестанная молитва. Человек, пока не примет Утешителя, потребны ему Божественные Писания для того, чтобы памятование добраго напечатлелось в мысли его, и, непрестанным чтением обновлялось в нем устремление к добру, и охраняло душу его от тонкости греховных путей, потому что не приобрел он еще силы Духа, которая удаляет заблуждение, похищающее душеполезные памятования и приближающие его к хладности через рассеяние ума. Но когда сила Духа низойдет в действующую в человеке душевную силу, тогда вместо закона Писания укореняются в сердце заповеди Духа, и тогда он втайне бывает наставляем Духом и не имеет нужды в пособии вещества чувственного. Ибо пока сердце учится от вещества, непосредственно за учением следуют заблуждение и забвение, а когда учение преподается Духом, тогда памятование сохраняется невредимым» (Прп. Исаак Сирийский. Сл. 58).

Следует также снабждать душу и познаниями о Церкви, как она от начала и доселе сохраняется, что терпела она в то или другое время; знать же сие не для того, чтоб желать управлять людьми, но на случай могущих встретиться вопрошений, также для убеждения и утешения своего духа.

Более же всего делать это нужно собственно для себя, чтобы приобрести мир душевный, по учению Псаломника: «Мир мног любящим закон Твой, Господи» (Пс.118,165).

24. О мире душевном

Мир душевный приобретается скорбями. Писание говорит: «Проидохом сквозе́ огонь и воду, и извел еси ны в покой» (Пс.65,12). Путь тех, кто хочет угодить Богу, лежит сквозь многие скорби. Как ублажать нам святых мучеников за страдания, которые претерпели они ради Бога, когда мы не можем стерпеть и огневицы?²⁵

Ничто так не содействует стяжанию внутреннего мира, как молчание и, сколько возможно, непрестанная беседа с собою и редкая – с другими.

Ничто же лучше есть во Христе мира, в нем же разрушается всякая брань воздушных и земных духов: «Несть наша брань к крови и плоти, но к началом и ко властем (и) к миродержителем тмы века сего, к духовом злобы поднебесным» (Еф.6,12).

Признак духовной жизни, когда человек погружает ум внутрь в себя и имеет делание в сердце своем.

Тогда благодать Божия приосеняет его, и он бывает сперва в мирном устроении, а посредством сего и в премирном²⁶: в мирном, то есть с совестью благою; в премирном же, когда ум созерцает в себе благодать Святого Духа, по слову Божию: «В мире место Его» (Пс.75:3).

Можно ли, видя солнце чувственными очами, не радоваться? Но сколько радостнее бывает, когда ум видит внутренним оком Солнце Правды – Христа! Тогда воистину радуется он радостью ангельской. О сем-то и Апостол сказал: «Наше бо житие на небесех есть» (Флп.3,20).

Когда кто в мирном устроении ходит, тот как бы лжицею черпает духовные дары.

Святые отцы, имея мирное устроение и будучи осеняемы благодатию Божией, жили долго.

Когда человек придет в мирное устроение, тогда он может от себя и на прочих издавать свет просвещения разума; прежде же сего человеку надобно повторять сии слова пророчицы: «Да не изыдет велеречие из уст ваших» (1Цар.2,3) и слова Господни: «Лицемере, изми пер́вое бервно из очесе твоего, и тогда узриши изъяти сучец из очесе брата твоего» (Мф.7,5).

Сей мир, как некое бесценное сокровище, оставил «Господь наш Иисус Христос ученикам Своим перед смертью Своею, глаголя: «Мир оставляю вам, мир Мой даю вам» (Ин.14,27). О нем также говорит и Апостол Павел: «И мир Божий, превосходяй всяк ум, да соблюдет сердца́ ваша и разумения ваша о Христе Иисусе» (Флп.4,7); «Мир имейте и святыню со всеми, ихже кроме никтоже узрит Господа» (Евр.12,14).

Итак, мы должны все свои мысли, желания и действия сосредоточивать к тому, чтобы получить мир Божий и с Церковью всегда вопиять: «Господи Боже наш, мир даждь нам» (Ис.26,12).

25. О сохранении мира душевного

Всеми мерами надобно стараться, чтоб сохранить мир душевный и не возмущаться оскорблениями от других; для сего нужно всячески стараться удерживать гнев и посредством внимания ум и сердце соблюдать от непристойных движений.

И потому оскорбления от других должно переносить равнодушно и приобучаться к такому расположению, как бы их оскорбления нас не касались.

Таковое упражнение может доставить человеческому сердцу тишину и соделать оное обителью для Самого Бога.

Образ такового незлобия мы видим в житии святителя Григория Чудотворца, от которого некая блудница всенародно требовала mzды за якобы содеянный с нею грех; а он, нимало не разгневавшись на нее, кротко сказал некоему своему другу: «Даждь скоро ей цену, колико требует». Женщина, как только приняла неправедную mzду, подверглась нападению беса. Святитель же изгнал из нее беса молитвой.

Ежели же невозможно не возмутиться, то по крайней мере надобно стараться удерживать язык, по Псаломнику: «Смятохся и не глаголах» (Пс.76,5).

В сем случае можем в образец себе взять святого Спиридона Тримифунтского и преподобного Ефрема Сирина. Первый так перенес оскорбление: когда по требованию царя греческого входил он во дворец, то некто из слуг, в палате царской бывших, сочтя его за нищего, смеялся над ним, не пускал его в палату, а потом ударил в ланиту. Святой Спиридон, будучи незлобив, по слову Господню обратил ему и другую (см. Мф.5,39). Преподобный Ефрем, постясь в пустыне, лишен был учеником пищи таким образом: ученик, неся ему пищу, сокрушил на пути, нехотя, сосуд. Преподобный, увидев печального ученика, сказал ему: «Не скорби, брат, аще бо не восхоте прийти к нам пища, то мы пойдем к ней» и пошел, сел при сокрушенном сосуде и, собирая снeдь, вкушал ее. Так он был безгневен.

А каким образом побеждать гнев, сие можно видеть из жития Паисия Великого, который просил Господа Иисуса Христа, явившегося ему, дабы Он освободил его от гнева. И Спаситель сказал ему: «Аще гнев и ярость купно победити хочещи, ничесоже возжелай, ни возненавиди кого, ни уничижи».

Дабы сохранить мир душевный, должно отгонять от себя уныние и

стараться иметь радостный дух, а не печальный, по слову Сираха: "Многих бо печаль уби, и несть пользы в ней» (Сир.30,25).

Когда человек имеет большой недостаток в потребных для тела вещах, то трудно победить уныние. Но сие, конечно, к слабым душам относить должно.

Для сохранения мира душевного также всячески должно избегать осуждения других. Неосуждением и молчанием сохраняется мир душевный. Когда в таком устроении бывает человек, то получает Божественные откровения.

Чтобы избавиться от осуждения, должно внимать себе, ни от кого не принимать худых вестей и быть ко всему мертву.

К сохранению душевного мира надобно чаще входить в себя и спрашивать: «Где я?»

При сем должно наблюдать, чтобы телесные чувства, особенно зрение, служили для внутреннего человека и не развлекали душу чувственными предметами, ибо благодатные дарования получают токмо те, которые имеют внутреннее делание и бдят о душах своих.

26. О хранении сердца

Мы неусыпно должны хранить сердце свое от непристойных помыслов и впечатлений, по слову Приточника²⁷: «Всяцем хранением блюди твое сердце: от сих бо исходѣища живота» (Притч.4,23).

От бдительного хранения сердца рождается в нем чистота, в которой зрится Господь по уверению Истины Вечной: «Блажени чистии сердцем: яко тии Бога узрят» (Мф.5,8).

Что есть в сердце лучшего, того мы без надобности обнаруживать не должны, ибо тогда только собранное может быть в безопасности от видимых и невидимых врагов, когда оно как сокровище хранится во внутренности сердца. Не всем открывай тайны сердца своего.

Сердце тогда только кипит, будучи возжигаемо огнем Божественным, когда в нем есть вода живая; когда же сия выльется, то оно хладеет, и человек замерзает.

27. О распознавании действий сердечных

Когда человек примет что-либо Божественное, то радуется в сердце, а когда диавольское, то смущается.

Сердце христианское, приняв что-либо Божественное, не требует еще другого со стороны убеждения в том, точно ли сие от Господа, но самым тем действием убеждается, что оно небесное, ибо ощущает в себе плоды духовные: «любь, радость, мир, долготерпение, благость, милосердие, веру, кротость, воздержание» (Гал.5,22–23).

Напротив, «хотя бы диавол преобразился и во ангела света» (2Кор.11,14) или представлял мысли самые благовидные, однако сердце все будет чувствовать какую-то неясность, волнение в мыслях и смятение чувств. Объясняя это, святой Макарий Египетский говорит: «Хотя бы [сатана] представлял и светлые видения, не возможен, как сказано, произвести доброго действия, что и служит точным его признаком» (Прп. Макарий Великий, сл.4, гл.13).

Итак, из сих разнообразных действий сердечных может человек познать, что есть Божественное и что диавольское, как об этом пишет святой Григорий Синаит: «От действия убо можешь познать воссиявший свет в душе твоей, Божий ли есть, или сатанин» (Добротолюбие. Ч.5. Прп. Григорий Синаит. О безмолвии).

28. О свете Христовом

Дабы приять и узреть в сердце свет Христов, надобно, сколько можно, отвлечь себя от видимых предметов. Предочистив душу покаянием и добрыми делами, при искренней вере в Распятого, закрыв телесные очи, погрузить ум внутрь сердца и вопиять, непрестанно призывая имя Господа нашего Иисуса Христа.

Тогда, по мере усердия и горячности духа к Возлюбленному, человек в призываемом имени находит наслаждение, которое возбуждает желание искать высшего просвещения.

Когда через такое упражнение укусит ум в сердце, тогда воссияет свет Христов, освещая храмину души своим Божественным осиянием, как говорит от Лица Бога святой пророк Малахия: «И возсияет вам боящимся имене Моего солнце правды» (Мал.4,2). Сей свет есть купно и жизнь, по Евангельскому слову: «В Том живот бе, и живот бе свет человеком» (Ин.1,4).

Когда человек созерцает внутренне свет вечный, тогда ум его бывает чист и не имеет в себе никаких чувственных представлений, но, весь будучи углублен в созерцание несозданной доброты, забывает все чувственное, не хочет зреть и себя; но желает скрыться в сердце земли, только бы не лишиться сего истинного блага – Бога.

29. О помыслах и плотских движениях

Мы должны стараться быть свободными от помыслов нечистых, особенно, когда приносим молитву Богу. Ибо нет единения между смрадом и благовонием.

Для сего нужно отражать первое нападение греховных помыслов и движений и рассеивать их от земли сердца нашего. Пока дети вавилонские, то есть движения и помыслы злые, еще младенцы, должно разбивать и сокрушать их о камень²⁸, который есть Христос²⁹; особенно же нужно сокрушать следующие три страсти: чревоугодие, сребролюбие и тщеславие, которыми ухищрялся диавол искусить даже Самого Господа нашего Иисуса Христа в конце подвигов Его в пустыне.

Диавол, "яко лев", скрываясь «в ограде своей» (Пс.9,30), тайно расставляет нам сети нечистых и нечестивых помыслов. Итак, немедленно, как только увидим, надобно расторгать их посредством благочестивого размышления и молитвы.

Требуется подвиг и великая бдительность, дабы во время псалмопения ум наш согласовался с сердцем и устами, дабы в молитве нашей к фимиаму не примешивалось зловоние. Ибо Господь гнушается сердцем с нечистыми помыслами. Закон говорит: «Да не ореша юнцем и ослатем вкупе»³⁰ (Втор.22,10), то есть с помыслом чистым и нечистым не приноси молитвы.

Будем подражать Давиду, который говорит: Воутрия избивах вся грешныя земли, еже потребити от града Господня вся делающыя беззаконие³¹ (Пс.100,8). Законом запрещено было нечистому входить в дом Господа. Дом сей – мы, и Иерусалим – внутри нас. Грешные земли суть кроющиеся в сердце нашем змиевидные помыслы. Будем и мы с ним взывать ко Господу: «Устрой душу мою от злодейства их» (Пс.34,17); «расточи языки хотящыя бранем»³² (Пс.67,31), дабы и нам услышать: «В скорби призвал Мя еси, и избавих тя» (Пс.80,8).

Будем непрестанно, день и ночь, со слезами повергать себя перед лицом благодати Божией, да очистит Он сердца наши от всякого злого помышления, чтобы мы достойно могли проходить путь звания нашего и чистыми руками приносить Ему дары служения нашего.

Ежели мы не согласны со влагаемыми от диавола злыми помышлениями, то мы добро творим.

Нечистый дух только на страстных имеет сильное влияние, а к очистившимся от страстей приражается лишь со стороны или внешне.

Человеку в молодых годах можно ли не гореть и не возмущаться от плотских помыслов? Но должно молиться Господу Богу, да потухнет искра порочных страстей при самом начале. Тогда не усилится в человеке пламень страстей.

30. О внимании к самому себе

Проходящий путь внимания не должен только одному сердцу своему верить, но должен сердечные свои действия и жизнь свою поверять с Законом Божиим и с деятельной жизнью подвижников благочестия, которые таковой подвиг проходили. Сим средством удобнее можно и от лукавого избавиться, и истину яснее узреть.

Ум внимательного человека есть как бы поставленный страж или неусыпный охранитель внутреннего Иерусалима. Стоя на высоте духовного созерцания, он смотрит оком чистоты на обходящие и приражающиеся к душе его противные силы, по Псаломнику: «И на враги моя возре око мое» (Пс.53,9).

От ока его не скрыт диавол, «яко лев рыкая... иский кого поглотити» (1Пет.5,8), и те, которые напрягают лук свой «состреляти во мраце правых сердцем» (Пс.10,2).

По учению Святых Отцов, при каждом человеке находятся два ангела: один – добрый, другой – злой. Ангел добрый тих, кроток и безмолвен. Когда он войдет в сердце человека, то говорит с ним о правде, чистоте, честности, спокойствии, о всяком благом деле и о всякой добродетели. Когда почувствуешь это в сердце твоём, очевидно: в тебе находится Ангел правды. А дух лукавый острожелчен, жесток и безумен. Когда он войдет в сердце твое, то узнавай это по делам его (Прп. Антиох. Сл.61).

«Будь всегда внимателен к себе самому, возлюбленный, – говорит Исаак Сирин, – и среди непрестанных дел своих рассмотри и встречающиеся тебе скорби, и пустынность местопребывания твоего, и тонкость ума твоего вместе с грубостью твоего познания, и большую продолжительность безмолвия твоего вместе с многими врачествами, то есть искушениями, наводимыми истинным Врачом к здравью внутреннего человека, а в иное время и бесами, иногда же болезнями и телесными трудами, иногда боязливými помышлениями души твоей, страшными воспоминаниями о том, что будет напоследок, иногда же привитием и обвязанием благодати сердечной теплоты и сладостных слез, и духовной радости, и всего прочего. Совершенно ли во всем этом примечаешь, что язва твоя начала заживать и закрываться, то есть начали изнемогать страсти? Положи примету, и входи непрестанно сам в себя, и смотри: какие страсти, по твоему замечанию, изнемогли перед тобой, какие из них истребились и совершенно отступили от тебя, и какие из них начали умолкать вследствие выздоровления души твоей, а не вследствие удаления

того, что возбуждало их, и какие научился ты одолевать умом, а не лишением себя того, что служит для них поводом? Обрати также внимание на то, совершенно ли видишь, что в гниющей язве твоей начала нарастать живая плоть, то есть душевный мир. Какие страсти преследуют тебя одна за другой последовательно и стремительно и через какой промежуток времени? Суть ли это страсти телесные или душевные, или сложные и смешанные? И возбуждаются ли в памяти только, как немошные, или сильно восстают на душу? И притом – властительно или яко тать? И как обращает на них внимание владеющий чувствами царь – ум? Когда они напрягут силы и вступят в брань, сражается ли с ними и доводит ли их до бессилия своею крепостью, или не обращает даже на них взора, ставит их ни во что? И какие изгладились из старых страстей и какие вновь образовались? Притом, возникают ли страсти в живых образах или в чувстве – без живых образов, и в памяти – без страстного движения, без размышления о них и без раздражения? И по этому можно узнавать меру душевного здравия» (Прп. Исаак Сирин. Сл.45).

А потому таковой человек, следуя учению божественного Павла, принимает «вся оружия Божия, да возможет противитися в день лют» (Еф.6,13), и сими оружиями при содействии благодати Божией отражает видимые приращения и побеждает невидимых ратников. Мы видим пример такого духовного бодрствования в Иове Многострадальном, о котором святая Церковь воспевает так: Богатство видево добродетелей Иовлих, украсти козньствовавше праведных враг, и, растерзав столп телесе, сокровище не украде духа, обрете бо вооружену непорочнаго душу³³ (из тропаря святому, глас 1-й).

Проходящий путь сей не должен внимать посторонним слухам, от которых голова может быть наполнена праздными и суетными помыслами и воспоминаниями, но должен быть внимателен к себе.

Особенно на сем пути наблюдать должно, чтобы не обращаться на чужие дела, не мыслить и не говорить о них, по Псаломнику: «Яко да не возглаголют уста моя дел человеческих» (Пс.16,4), а молить Господа: «От тайных моих очисти мя, и от чуждых пощади раба Твоего» (Пс.18,13–14).

Человек должен обращать внимание на начало и конец жизни своей, в середине же, где случается счастье или несчастье, должен быть равнодушен.

Чтобы сохранить внимание, надобно уединяться в себя, по глаголу Господню: «Никогоже на пути целуйте» (Лк.10,4), то есть без нужды не говорить, разве бежит кто за тобою, чтобы услышать от тебя полезное.

Встречающихся старцев или братию поклонами почитать должно,

имея очи всегда заключенные.

31. Против излишней попечительности

Излишнее попечение о вещах житейских свойственно человеку неверующему и малодушному. И горе нам, если мы, заботясь сами о себе, не утверждаемся надеждой нашей в Боге, пекущемся о нас! Если видимых благ, которыми в настоящем веке пользуемся, не относим к Нему, то как можем ожидать от Него тех благ, которые обещаны в будущем? Не будем такими маловерными, а лучше будем искать «прежде Царствия Божия... и сия вся приложатся»³⁴ нам, по слову Спасителя.

Лучше для нас презирать то, что не наше, то есть временное и преходящее, и желать нашего, то есть нетления и бессмертия. Ибо когда будем нетленны и бессмертны, тогда удостоимся видимого богосозерцания, подобно Апостолам при божественнейшем Преображении и приобщимся превьшеумного единения с Богом подобно небесным умам. Ибо будем подобны Ангелам и сынами Божиими, «воскресения сынове суще» (Лк.20,36).

«Есть недуг», – говорит Екклесиаст, – «егоже видех под солнцем, богатство хранимо от стяжателя во зло ему: и погибнет богатство оно в попечении лукавн... вси дние его во тме и плачи и в ярости мнозе, и в недузе и во гнев» (Еккл.5:12–13:16).

32. Об отречении от мира

Страх Божий приобретается тогда, когда человек, отрекшись от мира и от всего, что в мире, сосредоточит все свои мысли и чувства в одном представлении о Законе Божиим и весь погрузится в созерцание Бога и в чувство обещанного святым блаженства.

Нельзя вполне отречься от мира и прийти в состояние духовного созерцания, оставаясь в мире. Ибо доколе страсти не утишатся, нельзя стяжать мира душевного. Но страсти не утишаются, доколе нас окружают предметы, возбуждающие страсти. Чтобы прийти в совершенное бесстрастие и достигнуть совершенного безмолвия души, нужно много подвизаться в духовном размышлении и молитве. Но как возможно всецело и спокойно погружаться в созерцание Бога, и поучаться в законе Его, и всею душой возноситься к Нему в пламенной молитве, оставаясь среди неумолчного шума страстей, воюющих в мире? Мир... во зле лежит.

Не освободясь от мира, душа не может любить Бога искренно. Ибо житейское, по словам преподобного Антиоха, для нее есть как бы покрывало.

«Если мы, – говорит тот же учитель, – живем в чужом граде и наш град далеко от града сего, и если мы знаем град наш, то для чего мы медлим в чужом граде и в нем уготовляем себе поля и жилища? И «како воспоем песнь Господню на земли чуждей?»³⁵ Мир сей есть область иного, то есть князя века сего» (Преп. Антиох. Сл.15).

33. О подвигах

Выше меры подвигов предпринимать не должно, а стараться, чтобы друг – плоть наша – был верен и способен к творению добродетелей.

Надобно идти средним путем, не уклоняться «ни на десно, на шуе» (Притч.4,27) и давать духу духовное, телу – телесное, для поддержания временной жизни потребное. Но не должно также и жизни общественной отказывать в том, что она законно требует от нас, по словам Священного Писания: «Воздадите убо кесарева кесареви, и Божия Богови» (Мф.22,21).

Должно снисходить и [к] душе своей, в ее немощах и несовершенствах, и терпеть свои недостатки, как терпим недостатки ближних, но не лениться и побуждать себя к лучшему.

Употребил ли пищи много или сделал что другое, подобное сему, сродное человеческой слабости, не возмущайся сим, не прибавляй ко вреду вред, но мужественно подвигнув себя к исправлению, старайся сохранить мир душевный, по слову Апостола: «Блажен не осуждаяй себе, о немже искушается» (Рим.14,22).

Тот же смысл заключают и слова Спасителя: «Аще не обратитесь и будете яко дети, не внидете в Царство Небесное» (Мф.18,3).

Тело, изможденное подвигами или болезнями, должно подкреплять умеренным сном, пищею и питием, не наблюдая даже и времени. Иисус Христос по воскрешении дочери Иаировой от смерти тут же «повеле дать ей ясти» (Лк.8,55).

Всякий успех в чем-либо мы должны относить ко Господу и с Пророком говорить: «Не нам, Господи, не нам, но имени Твоему даждь славу» (Пс.113,9).

Лет до тридцати пяти, то есть до преполовления земной жизни, велик подвиг бывает человеку в сохранении себя, и многие в сии лета не устаивают в добродетели, но совращаются с правого пути к собственным пожеланиям; как о сем святой Василий Великий свидетельствует: многие много собрали в юности, но посреде жития бывши, восставшим на них искушениям от духов лукавствия, не стерпели волнения и всего того лишились.

А потому, чтобы не испытать такого превращения, надобно поставить себя как бы на мериле испытания и внимательного за собою наблюдения, по учению святого Исаака Сирина: «Всякому надлежит как бы на весах взвешивать житие свое» (Прп. Исаак Сирин. Сл.40).

34. О покаянии

Желающему спастись всегда должно иметь сердце к покаянию расположенное и сокрушенное, по Псаломнику: «Жертва Богу дух сокрушен: сердце сокрушенно и смиренно Бог не уничижит» (Пс.50,19).

В каковом сокрушении духа человек удобно может безбедно проходить сквозь хитрые козни гордого диавола, коего все тщание состоит в том, чтобы возмутить дух человеческий и в возмущении посеять свои плевелы, по словам Евангельским: «Господи, не доброе ли семя сеял еси на селе Твоем? Откуда убо имать плевелы?» Он же рече им: «Враг человек сие сотвори» (Мф.13,27–28).

Когда же человек старается иметь в себе сердце смиренное и мысль не возмущенную, но мирную, тогда все козни вражий бывают бездейственны, ибо где мир помыслов, там почивает Сам Господь Бог: "В мире, – сказано, – место Его" (Пс.75,3).

Начало покаяния происходит от страха Божия и внимания, как говорит святой мученик Вонифатий: страх Божий есть отец внимания, а внимание – мать внутреннего покоя, который рождает совесть, которая сие творит, да душа, якоже в некоей воде чистой и невозмущенной, свою зрит некрасоту, и так рождаются начатки и корения покаяния.

Мы во всю жизнь свою грехопадениями своими оскорбляем величество Божие, а потому и должны всегда смиряться пред Ним, прося оставления долгов наших.

Можно ли облагодатствованному человеку по падении восстать?

Можно, по Псаломнику: «Отриновен превратихся пасти, и Господь прият мя» (Пс.117,13), ибо когда пророк Нафан обличал Давида в грехе его, то он, покайся, тут же получил прощение.

К сему примером служит и один пустынный, который, пошедши за водой, на источнике пал в грех с женщиной. Но возвратившись в келию, он сознал свое согрешение и паки начал проводить жизнь подвижническую, как прежде. Враг смущал его, представляя ему тяжесть греха, отрицая возможность прощения и стараясь отвлечь его от подвижнической жизни. Но воин Христов устоял на своем пути. О сем случае Бог открыл некоему блаженному отцу и велел падшего в грех брата ублажить за таковую победу над диаволом.

Когда мы искренно каемся во грехах наших и обращаемся ко Господу нашему Иисусу Христу всем сердцем нашим, Он радуется нам, учреждает праздник и созывает на него любезные Ему Силы, показывая им драхму,

которую Он обрел паки, то есть царский образ Свой и подобие. Возложив на рамена заблудшую овцу, Он приводит ее ко Отцу Своему. В жилище всех веселящихся Бог водворяет и душу покаявшегося вместе с теми, которые не отбегали от Него.

Итак, не вознерадим обращаться к благоутробному Владыке нашему скоро и не предадимся беспечности и отчаянию ради тяжких и бесчисленных грехов наших. Отчаяние есть совершеннейшая радость диаволу. Оно есть «грех к смерти», как гласит Писание (1Ин.5,16; Прп.Антиох.Сл.77). «И если ты не воспрепятствуешь сему своим расслаблением и нерадением, – говорит Прп. Варсонофий, – то удивишься и прославишь Бога, как Он приведет тебя из небытия в бытие (то есть из грешника в праведника)» (Прп. Варсонофий. Отв.114).

Покаяние во грехе, между прочим, состоит в том, чтобы не делать его опять.

Как всякой болезни есть врачевание, так и всякому греху есть покаяние.

Итак, несомненно приступай к покаянию, и оно будет ходатайствовать за тебя пред Богом. Непрестанно твори сию молитву преподобного Антиоха: «Дерзая, Владыко, на бездну благоутробия Твоего, приношу Тебе от скверных уст и нечистых устен молитву сию: помяни, яко призвася на мне имя святое Твое³⁶, и искупил мя еси ценою крове Твоея, яко запечатлел мя еси обручением Святого Духа Твоего, и возвел мя еси от глубины беззаконий моих, да не похитит мя враг. Иисусе Христе, заступи мя и буди ми помощник крепкий в брани, яко раб есмь похоти и воюем от нея. Но Ты, Господи, не остави мя на земли повержена во осуждении дел моих: свободи мя, Владыко, лукавого рабства миродержителя и усвой мя в заповедях³⁷ Твоих. Путь живота моего, Христе мой, и свет очей моих – лице Твое. Боже, Владыко и Господи, возношения очей моих не даждь ми, и похоть злую остави от Мене; заступи мя рукою Твоею святою. Пожелания и похотствования да не обьимут мя, и душе бесстыдней не предаждь мене. Просвети во мне свет лица Твоего, Господи, да не обьимет мене тма, и ходящий в ней да не похитят мя. Не предаждь, Господи, зверем невидимым душу, исповедающуюся Тебе. Не попусти, Господи, уязвиться рабу Твоему от псов чуждых. Приятелище Святого Духа Твоего быти мя сподоби, и дом Христа Твоего, Отче Святыи, созижди мя. Путеводителю заблудших, путеводствуй мя, да не уклонюся в шуяя. Лице Твое, Господи, видети вожделех. Боже, светом лица Твоего путеводи мя. Источник слез даруй ми, рабу Твоему, и росу Святого Твоего Духа даждь созданию Твоему, да не

иссохну яко смоковница, юже Ты проклял еси: и да будут слезы питием моим, и молитва моя пищею. Обрати, Господи, плач мой в радость мне, и приими мя в вечныя Твоя скинии. Да постигнет мя милость Твоя, Господи, и щедроты Твоя да обьимут мя, и отпусти вся грехи моя. Ты бо еси Бог истинный, отпускай беззакония. И не попусти, Господи, посрамиться делу рук Твоих по множеству беззаконий моих, но воззови мя, Владыко, единородным Твоим Сыном, Спасителем нашим. И воздвигни мя лежащего, яко Левию мытаря, и оживотвори мя грехми умерщвленного, яко сына вдовицы. Ты бо един еси воскресение мертвых, и Тебе слава подобает во веки. Аминь» (Прп. Антиох. Слово 77).

35. О посте

Пост состоит не в том только, чтобы есть редко, но в том, чтобы есть мало, и не в том, чтобы есть однажды, но в том, чтобы не есть много. Неразумен тот постник, который дожидается определенного часа, а в час трапезы весь предается ненасытному вкушению и телом и умом.

В рассуждении пищи должно наблюдать и то, чтобы не разбирать между снедами вкусными и невкусными. Это дело, свойственное животным, в разумном человеке не достойно похвал. Отказываемся же мы от приятной пищи для того, чтобы усмирить воюющие члены плоти и дать свободу действиям духа.

Истинный пост состоит не в одном изнурении плоти, но и в том, чтобы ту часть хлеба, которую ты сам хотел бы съесть, отдать алчущему: «Блажени алчущии... яко тии насытятся» (Мф.5,6).

Подвигоположник и Спаситель наш Господь Иисус Христос перед выступлением на подвиг искупления рода человеческого укрепил Себя продолжительным постом. И все подвижники, начиная работать Господу, вооружали себя постом и не иначе вступали на путь крестный, как в подвиге поста. Самые успехи в подвижничестве измеряли они успехами в посте.

К строгому посту святые люди приступали не вдруг, делаясь постепенно и мало-помалу способны довольствоваться самой скудной пищей. Преподобный Дорофей, приучая ученика своего Досифея к посту, постепенно отнимал от стола его по малой части, так что от четырех фунтов меры его ежедневной пищи низвел наконец до восьми лотов³⁸ хлеба.

При всем том святые постники, к удивлению других, не знали расслабления, но всегда были бодры, сильны и готовы к делу. Болезни между ними были редки, и жизнь их текла чрезвычайно продолжительно.

В той мере, как плоть постящегося становится тонкой и легкой, духовная жизнь приходит в совершенство и открывает себя чудными явлениями. Тогда дух совершает свои действия как бы в бестелесном теле. Внешние чувства точно закрываются, и ум, отрешась от земли, возносится к Небу и всецело погружается в созерцание мира духовного.

Однако ж не всякий сможет наложить на себя строгое правило воздержания во всем или лишить себя всего, что может служить к облегченно немощей. «Могий вместити да вместит» (Мф.19,12).

Наложение на себя строгого правила воздержания во всем или

лишение себя всего, что может служить к облегчению немощей, вместить не всякий сможет.

Пищи употреблять должно каждый день столько, чтобы тело, укрепясь, было другом и помощником душе в совершении добродетели, иначе может быть то, что при изнеможении тела и душа ослабевает. По пятницам и средам, особенно же в четыре поста, пищу по примеру отцов употребляй один раз в день – и Ангел Господень прилепится к тебе.

36. О бодрствовании против искушений

Надобно быть по приличию и потребности иногда младенцем, а иногда львом, особенно сим последним тогда, когда против нас восстают страсти или лукавые духи; потому что «несть наша брань к крови и плоти, но к началом и ко властем и к миродержителем тьмы века сего, духовом злобы поднебесным» (Еф.6,12).

Мы всегда должны быть внимательны к нападениям диавола, ибо можем ли надеяться, что он оставит нас без искушения, когда не оставил Самого Подвигоположника нашего и Начальника веры и Совершителя Господа Иисуса Христа? Сам Господь Апостолу Петру сказал: «Симоне, Симоне, се, сатана просит вас, дабы сеял, яко пшеницу» (Лк.22,31).

Итак, мы должны всегда во смирении призывать Господа и молить, да не попустит на нас быть искушению выше силы нашей, но да избавит нас «от лукаваго» (Мф.6,13).

37. О уединении и молчании

Паче всего должно украшать себя молчанием, ибо Амвросий Медиоланский говорит: «Молчанием многих видел я спасающихся, многоглаголением же ни одного». И паки некто из отцов говорит, что молчание есть таинство будущего века, словеса же орудие сущь мира сего (Добротолюбие. Ч.2. Патриарх Каллиста и сподвижник его Игнатий, Ксанфопулы).

Ты только седи в келии во внимании и молчании и всеми мерами старайся приблизить себя ко Господу, а Господь готов сделать тебя из человека ангелом: «И на кого бо», – говорит, – «воззрю, токмо на кроткого и молчаливаго, и трепещущаго словес Моих» (Ис.66,2).

Когда мы в молчании пребываем, тогда враг – диавол ничего не успеет относительно к потаенному сердца человеку³⁹; сие же должно разуметь о молчании в разуме.

Проходящий таковой подвиг должен все упование свое возложить на Господа Бога, по учению Апостола: «Всю печаль вашу возверзгше нань, яко Той печется о вас» (1Пет.5,7).

Таковой [человек] должен быть постоянен в сем подвиге, последуя в сем случае примеру святого Иоанна – молчалиника и пустынника, который в прохождении пути сего утверждался сими Божественными словами: «Не имам тебе оставити, ниже имам от Тебе отступити» (Евр.13,5).

Ежели не всегда можно пребывать в уединении и молчании, живя в монастыре и занимаясь возложенными от настоятеля послушаниями, то хотя бы некоторое время, оставшееся от послушания, должно посвящать уединению и молчанию, и за сие малое [дело] Господь Бог ниспошлет благодатную Свою милость.

От уединения и молчания рождаются умиление и кротость; действие сей последней в сердце человеческом можно уподобить той тихой воде Силоамской, которая течет без шума и звука, как говорит о ней пророк Исайя: «Воды Силоамли текущим тисе»⁴⁰ (Ис.8,6).

Пребывание в келии в молчании, в упражнении молитве и поучении день и ночь закону Божию делает человека благочестивым, ибо, по словам святых отцов, келия инока есть пещь Вавилонская, в ней же трие отроцы Сына Божия обретоша (Добротолюбие. Ч.3. Сщмч. Петр Дамаскин).

38. О безмолвии

Преподобный Варсонофий учит: «Пока корабль в море, он бывает подвержен опасностям и приражению ветров. Когда же достигнет в тихую и мирную пристань, не страшится более опасностей, скорбей и приражения ветров, но пребывает в безопасности». Так и ты, монах, доколе остаешься с людьми, ожидай скорбей и бед и приражения мысленных ветров, а когда в безмолвие вступишь, бояться тебе нечего (Прп. Варсонофий. Отв.8,9).

Совершенное безмолвие есть крест, на котором должен человек распять себя со всеми страстями и похотями. «Помысли же и о том, что прежде креста Владыка наш Иисус Христос претерпел многие досаждения и поношения и после сего уже восшел на Крест. Подобным образом и никто не может достигнуть совершенного и многоплодного безмолвия и упокоения святого и совершенного, если прежде не спостраждет Христу и не притерпит всех страданий Его, вспоминая слова Апостола: Понеже с Ним страждем, да и с Ним прославимся⁴¹. Не обольщайся: иного пути спасения нет, кроме сего» (Прп. Варсонофий. Отв.342).

Пришедший в безмолвие должен непрестанно помнить, зачем пришел, чтобы не уклонилось сердце его к чему-либо другому.

39. О жизни деятельной и умозрительной

Человек состоит из души и тела, а потому и путь жизни его должен состоять из действий телесных и душевных – из деяния и умосозерцания.

Путь деятельной жизни составляют: пост, воздержание, бдение, коленопреклонение, молитва и прочие телесные подвиги, составляющие тесный путь и прискорбный, который, по слову Божию, вводит в живот вечный (см. Мф.7,14).

Путь умосозерцательной жизни состоит в возвышении ума ко Господу Богу, в сердечном внимании, умной молитве и созерцании чрез таковые упражнения вещей духовных.

Всякому желающему проходить жизнь духовную должно начинать с деятельной жизни, а потом уже приходить и в умосозерцательную, ибо без деятельной жизни в умосозерцательную прийти невозможно.

Деятельная жизнь служит к очищению нас от греховных страстей и возводит нас на степень деятельного совершенства, а тем самым пролагает нам путь к умосозерцательной жизни. Ибо одни только очистившиеся от страстей и совершенные к оной жизни приступать могут, как сие видеть можно из слов Священного Писания: «Блаженны чистые сердцем, яко тии Бога узрят» (Мф.5,8) и из слов святого Григория Богослова (в «Слове на Святую Пасху»): «к созерцанию безопасно могут приступать только совершеннейшие по своей опытности».

Так и Церковь, ублажая Святителя Николая, воспевает: Молчаньми бо прежде и бореньми с помыслы, деянию Богомыслие приложил еси, Богомыслием же разум совершен стяжал еси, имже дерзновенно с Богом и Ангелы беседовал еси⁴² (Акафист Святителю Николаю. Кондак 10).

К умосозерцательной жизни приступать должно со страхом и трепетом, с сокрушением сердца и смирением, со многим испытанием Святых Писаний и, если можно найти, под руководством какого-либо искусного старца, а не с дерзостью и самочинием. «Дерзый бо и презорливый, – по словам Григория Синаита, – паче достоинства своего взыскав с кичением, понуждается до того прежде времени dospети». И паки: «Аще мечтает кто мнением высокая достигнута, желание сатанино, а не истину стяжав – сего диавол своими мрежами удобь уловляет, яко своего слугу» (Добротолюбие. Ч.5. Прп. Григорий Синаит. «О прелести и о иных многих предложениях»).

Если же невозможно найти наставника, могущего руководствовать к умосозерцательной жизни, то в таком случае должно руководствоваться

Священным Писанием, ибо Сам Господь повелевает нам учиться от Священного Писания, глаголя: «Испытайте Писаний, яко вы мните в них имети живот вечный» (Ин.5,39).

Также должно тщательно прочитывать отеческие писания и стараться, сколько можно, по силе исполнять то, чему научают оные, и, таким образом, мало-помалу от деятельной жизни восходить к совершенству умосозерцательной.

Ибо, по словам святого Григория Богослова («Слово на Святую Пасху»), самое лучшее дело, когда мы каждый сам собою достигаем совершенства и приносим призывающему нас Богу жертву живую, святую и всегда и во всем освящаемую.

Не должно оставлять деятельной жизни и тогда, когда в ней человек преуспеет и придет уже в умосозерцательную, ибо деятельная жизнь содействует умосозерцательной и ее возвышает.

Проходя путь внутренней и умосозерцательной жизни, не должно ослабевать и оставлять одного потому, что люди, прилепившиеся ко внешности и чувственности, поражают нас противностью своих мнений в самое чувство сердечное и всячески стараются отвлечь нас от прохождения внутреннего пути, поставляя нам на оном различные препятствия, ибо, по мнению учителей церковных (Толкование на Песнь песней Блаженного Феодорита), умосозерцание вещей духовных предпочитается познанию вещей чувствительных.

А потому никакими препятствиями в прохождении сего пути колебаться не должно, утверждаясь в этом случае на слове Божиим: «Страха же их не убойтесь, ниже возмьтитесь... яко с нами Бог! Господа сил, Того освятите в сердечной памяти Его Божественного имени и исполнения воли Его, и Той будет тебе в страх»⁴³ (Ис.8:10, 12–13).

40. Наставление новонаначальному иноку

По совету, или по власти других, или каким-либо другим образом пришел ты в сию обитель, не унывай: посещение Божие есть. Аще соблюдеши, яже тебе сказано, спасеши сам и присные твои, о которых заботишься: «И не видех», – глаголет Пророк, – «праведника оставлена, ниже семене его»⁴⁴ (Пс.36,25). Живя же в сей обители, сие соблюдай: стоя в церкви, внимай всему без упущения, узнавай весь церковный порядок, то есть вечерню, повечерие, полунощницу, утреню, часы выучись содержать в разуме.

Если находишься в келии, не имея рукоделия, всячески прилежи чтению, а наипаче Псалтири; старайся каждую статью прочитывать многократно, дабы содержать все в разуме. Если есть рукоделие, занимайся оным; если зовут на послушание, иди на оное. За рукоделием или будучи где-либо на послушании твори беспрестанно молитву: Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешного. В молитве внемли себе, то есть ум собери и соединяй с душою. Сначала день, два и более твори молитву сию одним умом, отдельно, внимая каждому особо слову. Потом, когда Господь согреет сердце твое теплотою благодати Своей и соединит в тебе оную в един дух⁴⁵, тогда потечет в тебе молитва она беспрестанно и всегда будет с тобою, наслаждая и питая тебя. Сие-то самое есть реченное пророком Исайей: «Роса бо, яже от Тебе, исцеление им есть» (Ис.26,19). Когда же будешь содержать в себе сию пищу душевную, то есть беседу с Самим Господом, то за чем ходить по келиям братии, хотя кем и будешь призываем? Истинно скажу тебе, что празднословие сие есть и празднолюбие. Аще себя не понимаешь, то можешь ли рассуждать о чем и других учить? Молчи, беспрестанно молчи, помни всегда присутствие Божие и имя Его. Ни с кем не вступай в разговор, но всячески блюдись осуждать много разговаривающих или смеющихся. Будь в сем случае глух и нем, что бы о тебе ни говорили, пропускай мимо ушей. В пример себе взять можешь Стефана Нового, которого молитва была непрестанна, нрав кроток, уста молчаливы, сердце смиренно, дух умилен, тело с душою чисто, девство непорочно, нищета истинная и нестяжание его было безроптивно, повиновение тщательное, делание терпеливо и труд усерден.

Сидя за трапезой, не смотри и не осуждай, кто сколько ест, но внимай себе, питая душу молитвою. За обедом ешь довольно, за ужином повоздержись. В среду и пяток, аще можешь, вкушай однажды. Каждый

день непрестанно в нощи спи четыре часа: 10-й, 11-й, 12-й и час за полунощъ; аще изнеможешь, можно вдобавок днем спать. Сие держи несомненно до кончины жизни, ибо оно нужно для успокоения головы твоей. И я с молодых лет держал таковой путь. Мы и Господа Бога всегда просим о упокоении себя в ночное время. Аще тако будешь хранить себя, то не будешь уныл, но здоров и весел.

Скажу тебе истинно, аще тако будешь вести себя, то неисходно пребудешь в обители до скончания твоего. Смирйся, и Господь поможет тебе, «и изведет яко свет правду твою и судьбу твою яко полудне» (Пс.36,6), и «просветится свет» твой «пред человеки» (Мф.5,16).

41. Ответ одному брату, требовавшему наставления к прохождению пустынной жизни

Один инок, когда намерен был удалиться в пустыню, пришел к отцу Серафиму, в пустыне живущему, и спросил его: «Как, отче, другие говорят, что удаление из общежительства в пустыню есть фарисейство и что таковым пременением (переменой – Прим. ред.) делается пренебрежение братии или еще осуждение оной?» Отец Серафим на сие отвечал: «Не наше дело судить других, и удаляемся мы из числа братства не из ненависти к ним, а для того более, что мы приняли и носим на себе чин ангельский, которому не вместительно быть там, где словом и делом прогневляется Господь Бог. И потому мы, отлучаясь от братства, удаляемся только от слышания и видения того, что противно заповедям Божиим, что во множестве братии случается. Мы бегаем не от людей, которые с нами одного естества и носят одно и то же имя Христово, но от пороков, ими творимых, как и Арсению Великому сказано было: «Бегай людей, и спасешься».

Одному иноку благословлено было от настоятеля начать пустынножизнь, и настоятель сам писал к отцу Серафиму, чтоб принял того инок и наказал его в духовной жизни так, как сам себя. Когда этот инок пришел с сим письмом к отцу Серафиму, он принял его весьма ласково и не так далеко от своей келии благословил построить ему другую. Когда же инок оный начал требовать у него наставления, то он ему от глубочайшего смирения сказал, что он-де и сам ничего не знает, и напомнил ему слова Спасителя: «Научитесь от Мене, яко кроток есмь и смирен сердцем: и обрящете покой душам вашим» (Мф.11,29); потом присовокупил: «По разуму святого Иоанна Лествичника, не от ангела или человека, но от Самого Господа мы должны научиться».

42. Каков должен быть настоятель?

Настоятель должен быть совершен во всякой добродетели и душевные свои чувства иметь «обучены долгим учением в рассуждение добра и зла» (Евр.5,14).

Настоятель должен быть искусен в Священном Писании; он день и ночь должен поучаться в законе Господнем; чрез таковые упражнения может он снискать себе дар рассуждения добра и зла.

Истинное познание добра и зла можно иметь только тогда, когда подвижник благочестия придет в сочувствие будущего осуждения и предвкушение вечного блаженства, что совершается в душе благочестивой еще в здешней земной жизни таинственным и духовным образом.

Прежде рассуждения добра и зла человек не способен пасти словесных овец, но разве бессловесных, потому что без познания добра и зла мы действий лукавого постигать не можем.

А потому настоятель, яко пастырь словесных овец, и должен иметь дар рассуждения, дабы во всяком случае мог давать полезные советы каждому требующему его наставления, ибо, как говорил Петр Дамаскин «несть всякий человек верен дати совет ищущим; но кто от Бога прием дар рассуждения и от многого пребывания в подвижничестве стяжа ум презрителен»⁴⁶ (Добротолюбие. Ч.3. Сщмч. Петр Дамаскин. О назидании души добродетелями).

Настоятелю должно также иметь дар проницательности, дабы из соображения вещей настоящих и прошедших мог он предусматривать и будущие и проразумевать козни вражия.

Отличительным характером настоятеля должна быть любовь его к своим подчиненным; истинного бо пастыря, по словам Иоанна Лествичника, показывает любовь его к своему стаду. Ибо любовь принудила распяться на кресте Верховного Пастыря (В книге «К пастырю», гл.5).

43. Наставление настоятелю, как управлять братией

Некоторый настоятель, быв по случаю в Саровской пустыни, при встрече с отцом Серафимом, просил у него совета, как управлять братией. Отец Серафим дал ему следующее наставление.

Всякий настоятель да сделается и пребудет всегда в отношении к подчиненным благоразумной матерью. Чадолубивая мать не в свое угождение живет, но в угождение детей. Немощи немощных чад сносит с любовью, в нечистоту впадших очищает, оmyвает тихомирно, облачает в ризы белые и новые, обувает, согревает, питает, промышляет, утешает и со всех сторон старается дух их покоить так, чтоб никогда не слышать ей малейшего их вопля, и таковые чада бывают благорасположены к матери своей.

Так всякий настоятель должен жить не в свое угождение, но в угождение подчиненных, должен к слабостям их быть снисходителен, немощи немощных нести с любовью, болезни греховные врачевать пластырем милосердия, падших преступлениями подымать с кротостью, замаравшихся скверною какою-либо порока очищать тихо и оmyвать их возложением на них поста и молитв сверх определенных обще для всех, одевать учением и примерной жизнью своею в одежды добродетелей, непрестанно бдеть о них, всеми способами утешать их и со всех сторон ограждать мир их и покой так, чтобы никогда не было слышно ни малейшего их вопля, ни ропота; и тогда они с ревностью будут стремиться, чтобы доставить мир и покой настоятелю.

Примечания

¹ - В русском переводе: «Человека, истлевшего вследствие преступления, но созданного по образу Божию, всецело подвергшегося порче, отпавшего от высшей Божественной жизни, опять восстанавливает мудрый Создатель» ((1-й канон на Рождество Господне, песнь 1, тропарь 1)).

² - Ср. Гал.5:22. – Редакция «Азбуки Веры»

³ - Имеется в виду, конечно, не буквально отдых от всех дел, а отсутствие излишней заботы о них, хлопот. Ср. «Ищите же прежде Царствия Божия и правды Его, и это все приложится вам. Итак, не заботьтесь о завтрашнем дне, ибо завтрашний сам будет заботиться о своем: довольно для каждого дня своей заботы» (Мф.6,33–34).

⁴ - Труд – здесь: страдание, трудности. Ср. Пс.89,10: «Дней лет наших – семьдесят лет, а при большей крепости – восемьдесят лет; и самая лучшая пора их – труд и болезнь». – Прим. ред.

⁵ - См. Лк.2,29–32: «Ныне отпускаешь раба Твоего, Владыко, по слову Твоему, с миром, ибо видели очи мои спасение Твое, которое Ты уготовал пред лицом всех народов, свет к просвещению язычников и славу народа Твоего Израиля».

⁶ - См. 1Кор.2,14–15: «Душевный человек не принимает того, что от Духа Божия, потому что он почитает это безумием; и не может разуметь, потому что о сём надобно судить духовно. Но духовный судит о всем, а о нем судить никто не может».

⁷ - Лучше есть помощь, яже от охранения... паче помощи, яже от дел – помощь предосторожности важнее помощи самих дел.

⁸ - В русском переводе: «Ничто так не охлаждает огня, вдыхаемого в сердце инока Святым Духом к освящению души, как обращение с людьми, многоглаголанье и всякая беседа, кроме беседы с чадами тайн Божиих, способствующей к приращению ведения Божия и к сближению с Богом».

⁹ - В русском переводе: «Если (как говорит Писание) «худые сообщества развращают добрые нравы», то беседа с женщинами, хотя и добра будет, сильна, впрочем, втайне растлить внутреннего человека скверными помыслами, и в то время как тело будет чисто, душа осквернится. Ибо что тверже камня? И что мягче воды? Но непрестанное усердие и природу побеждает: так что если естество (камня), едва поддающееся движению, движется (водою), и из-за нее, которую ни во что

не ставит, разрушается и уменьшается, то как легко колеблемая человеческая воля не будет побеждена и изменена долговременной привычкой?»

¹⁰ - Прп. Исаак Сирин, Сл. 69.

¹¹ - См. «Добротолюбие», том 5. Прп. Симеон Новый Богослов, «Слово о трех образах внимания и молитвы»

¹² - Свт. Иоанн Златоуст. «Маргарит», слово 5. «О непостижимом, против аномеев». В русском переводе: «Молитва есть оружие великое, сокровище неоскудевающее, богатство неистощимое, пристань безмятежная, основание спокойствия; молитва – корень, источник и мать бесчисленных благ».

¹³ - Прп. Макарий Египетский, Сл. 2, гл. 15.

¹⁴ - Порфириносного Пророка – царя и пророка Давида, автора Псалтири.

¹⁵ - Прп. Исаак Сирин. Сл.68. «Об отречении от мира»

¹⁶ - Страны – здесь: места.

¹⁷ - Буквально: «дверь для плачущих вне» (Чертога Небесного). Ср. «Я есмь дверь» (Ин.10,9); «Некто сказал Ему: Господи! неужели мало спасающихся? Он же сказал им: подвизайтесь войти сквозь тесные врата, ибо, сказываю вам, многие поищут войти, и не возмогут. Когда хозяин дома встанет и затворит двери, тогда вы, стоя вне, станете стучать в двери и говорить: Господи! Господи! отвори нам; но Он скажет вам в ответ: не знаю вас, откуда вы» (Лк.13,23–25).

¹⁸ - окращающего десницу Свою – сдерживающего Свою правую руку; здесь: медлящего с наказанием.

¹⁹ - Ис.35:10, 51:11; Молитва священника об усопших. – Редакция «Азбуки Веры»

²⁰ - В русском переводе: «Если даешь что нуждающемуся, то пусть веселость лица твоего предваряет даяние твое, и добрым словом утешь скорбь его». (Прп. Исаак Сирин, Слово 89).

²¹ - О должностях – здесь: о долге(ах) – по отношению к ближним.

²² - Должности – долге.

²³ - Во благое – здесь: ради благой цели.

²⁴ - Мадиянитяне – потомки Авраама, жившие на берегу Красного моря. См. Чис.25,16–18: «И сказал Господь Моисею, говоря: `Враждуйте с Мадиянитянами и поражайте их, ибо они враждебно поступили с вами в коварстве своем`».

- ²⁵ - Огневицы – букв.: лихорадки, сильного жара.
- ²⁶ - Премирном – находящемся выше здешнего мира, Горнем, Небесном.
- ²⁷ - Соломона, автора Книги Притчей Соломоновых. – прим. ред.
- ²⁸ - См. Пс.136,8–9.
- ²⁹ - Ср. Мф.21,42: «камень, который отвергли строители, тот самый сделался главою угла... Это от Господа, и есть дивно в очах наших.»
- ³⁰ - В русском переводе: «Не паши на воле и осле вместе.»
- ³¹ - В русском переводе: «С раннего утра буду истреблять всех нечестивцев земли, дабы искоренить из града Господня всех делающих беззаконие.»
- ³² - В русском переводе: «Рассыпь народы, желающие броней.»
- ³³ - В русском переводе: «Видя богатство добродетелей Иова, хитростью думал похитить его враг праведности и, разрушив крепость тела, не украл сокровище духа, ибо нашел (встретил) вооруженную душу праведника.»
- ³⁴ - См. (Мф.6,33) «Ищите же прежде Царства Божия... и это все приложится.»
- ³⁵ - В русском переводе: «Как нам петь песнь Господню на земле чужой?» (Пс.136,4).
- ³⁶ - Яко призвася на мне имя святое Твое – ибо я назван именем святым Твоим (т.е. христианином).
- ³⁷ - Усвой мя в заповедях – здесь: воспитай меня в заповедях.
- ³⁸ - Лот – 12,8 грамм.
- ³⁹ - См. 1Пет.3,4.
- ⁴⁰ - В русском переводе: «Воды Силоама, текущие тихо.» (Воды Силоама, бесшумной и медленной реки, считались священными и были предметом торговли. Содержащееся в Книге пророка Исаии упоминание этой реки можно истолковать как символическое изображение тихого, спокойного счастья пребывающих в Царстве Божием).
- ⁴¹ - «Если только с Ним страдаем, чтобы с Ним и прославиться» (Рим.8,17).
- ⁴² - В русском переводе: «Ибо сначала молчанием и борьбой с помыслами, к деяниям приложил богомыслие, богомыслием же приобрел совершенный разум, которым дерзновенно общался с Богом и Ангелами».
- ⁴³ - См. в русском переводе: «И не бойтесь того, чего он (не знающий

Бога) боится, и не страшитесь (Ис.8,12), ибо с нами Бог!» (Ис.8,10).
«Господа Саваофа – Его чтите свято, и Он – страх ваш, и Он – трепет ваш!» (Ис.8,13).

⁴⁴ - В русском переводе: «И не видал праведника оставленным и потомков его.»

⁴⁵ - Соединит в тебе оную в един дух – соединит в тебе ее (т.е. молитву) воедино (так что она будет и в сердце и в уме).

⁴⁶ - В русском переводе: «Не всякий человек даст верный совет ищущим, но тот, кто от Бога получил дар рассуждения и от длительного подвига приобрел прозорливый ум».

Содержание

Духовные наставления инокам и мирянам	1
преподобный Серафим Саровский	
Об издании наставлений преподобного Серафима	2
1. О Боге	4
2. О таинстве Святой Троицы	5
3. О причинах Пришествия в мир Иисуса Христа	6
4. О вере	7
5. О надежде	8
6. О любви к Богу	9
7. О страхе Божиим	10
8. О хранении познанных истин	11
9. О многословии	12
10. О молитве	13
11. О слезах	14
12. О печали	15
13. О скуке и унынии	16
14. Об отчаянии	18
15. О болезнях	20
16. О терпении и смирении	21
17. О милостыне	23
18. О должностях ²¹ и любви к ближним	24
19. О должности ²² подчиненных к начальнику	25
20. О неосуждении ближнего	26
21. О прощении обид	27
22. О попечении о душе	29
23. Чем должно снабждать душу?	30
24. О мире душевном	32
25. О сохранении мира душевного	34
26. О хранении сердца	36
27. О распознавании действий сердечных	37
28. О свете Христовом	38
29. О помыслах и плотских движениях	39
30. О внимании к самому себе	41
31. Против излишней попечительности	44
32. Об отречении от мира	45

33. О подвигах	46
34. О покаянии	47
35. О посте	50
36. О бодрствовании против искушений	52
37. О уединении и молчании	53
38. О безмолвии	54
39. О жизни деятельной и умозрительной	55
40. Наставление новонаначальному иноку	57
41. Ответ одному брату, требовавшему наставления к прохождению пустынной жизни	59
42. Каков должен быть настоятель?	60
43. Наставление настоятелю, как управлять братией	61
Примечания	62