



## Нужно жить нелицемерно... Духовные поучения преподобных Старцев Оптинских

*Нужно жить нелицемерно и вести себя примерно,  
тогда наше дело будет верно, а иначе выйдет скверно.  
(преп. Амвросий)*

### **БЛАГОГОВЕНИЕ**

К священным книгам и священным предметам надо относиться благоговейно. Прежде всего должно иметь страх Божий. Он научает благоговению. Он научает всему доброму. Небрежное, неблагоговейное обращение со святыней получается от привычки. И этого не должно быть. (преп. Никон)

Всякое дело, каким бы ничтожным оно вам ни казалось, делайте тщательно, как перед лицом Божиим. Помните, что Господь видит все. (преп. Никон)

### **БЛАГОДАТЬ**

Благодатное действие во отчаяние никогда никого не приводит, но преподает дар умиления, радость, долготерпение и душевный мир. (преп. Лев)

## **БЛАГОДАРЕНИЕ БОГА**

Благодарность в христианине такая вещь великая, что вместе с любовью последует за ним и в жизнь будущую, где он с ними будет праздновать Пасху вечную. (преп. Амвросий)

Бедственно безмерно печалится и безвременно убивать себя, но всячески должны за все благодарить Господа, каковыми бы Он нас ни наказывал наказаниями на сем свете. (преп. Лев)

Должно о всем благодарить Господа, праведно налагающего на нас труды к терпению, которое для нас выгоднее утешения, возвышающего душу. (преп. Моисей)

## **БЛАГОСЛОВЕНИЕ**

Весьма приятно то Богу, что делается с благословением, посему и мы с вами будем так жить, чтоб каждая ступенечка наша была благословенною. (преп. Антоний)

не благословясь, ничего не следует делать. Если мирские люди в делах более или менее важных спрашивают совета у людей более опытных, то тем более инок должен пребывать в послушании. (преп. Варсонофий)

## **БЛАЖЕНСТВА**

Разные есть степени блаженства, смотря по заслугам каждого: иные будут с Херувимами, другие - с Серафимами и так далее, а нам бы только быть в числе спасающихся. (преп. Варсонофий)

## **БЛУДНАЯ БРАНЬ**

Блудная страсть всех воюет. И на мытарствах бес блуда похваляется пред всеми князьями тьмы, что он больше всех дал добычи аду. Терпи и проси Божией помощи. (преп. Анатолий)

## **БОГАТСТВО**

Богатство состоит не во имениях многих, но в доброй совести, которая и без богатства тленного уже имеет свои награды: и Бог силен даровать нам нужное и довольное. (преп. Лев)

Не в богатстве дело, а в нас самих. Человеку сколько ни давай, не удовлетворишь его. (преп. Амвросий)

Напрасно думать, что богатство или изобилие, или, по крайней мере, достаточество ближе и к смирению, и ко спасению, если только человек не будет малодушествовать, а

с в что богатство или изобилие, или, по крайней мере, достаточество было бы полезно или успокоительно. Богатые еще более тревожатся, нежели бедные и недостаточествующие. Бедность и недостаточество ближе к смирению, и ко спасению, если только человек не будет малодушествовать, а с верою и упованием возложится на всеблагий Промысел божий. Доселе питал нас Господь и вперед силен сотворить сие. (преп. Амвросий)

Довольство и изобилие портит людей. От жиру, по пословице, и животные бесятся. (преп. Амвросий)

## **БОГОПОЗНАНИЕ**

Если мы будем стараться очищать сердце свое от страстей, то, по мере очмщения, благодать Божия будет отверзать очи сердечные к видению света истинного; *блажени чистии сердцем, яко тии Бога узрят* (Мф.5:8), но тогда, когда и смирением усрвершат себя, ибо смиренным открываются таинства... (преп. Макарий) *Господь научит кроткия путем Своим* (Пс.24:9). Так сказано в псалме. Человека только Бог научает путям Своим, но только при условии, что человек кроток, смирен. только таких научает Бог. (преп. Никон) Положение Иова - закон для каждого человека. Пока богат, знатен, в благополучии, Бог не откликается. Когда человек на гноище, всеми отверженный, тогда является Бог и Сам беседует с человеком, а человек только слушает и взывает: "Господи, помилуй!" (преп. Нектарий)

## **БОГОСЛУЖЕНИЕ**

Без видимой Святой Церкви не могло бы быть и Святых Тайн Христовых, без которых человек не может наследовать живота вечного. молитвословие церковное толикую имеет силу и важность, что церковное едино *Господи помилуй* превосходит все келейные духовные упражнения; и потому-то святые отцы, предстоя во святом храме, воображали, что они предстоят на небеси пред Престолом Божиим! (преп. Антоний)

Как хорошо бывать в храме, слушать священные молитвы, песнопения и псалмы! Какая глубина сокрыта в псаломских и других священных изречениях! Конечно, за чтением нельзя все сообразить, но даже если одна мысль западет, и то хорошо. (преп. Никон)

В праздности - грех время проводить. И службу церковную и правило для работы упускать грех. (преп. Амвросий)

К утрени надобно ходить, потому что во время Литургии за нас приносится Бескровная Жертва Богу, а ходя к утрени, мы сами себя приносим в жертву Господу, жертвуем для Него своим покоем. (преп. Моисей)

## **БОДРОСТЬ ДУХА**

Не должно разслабевать, но дух свой разогревать то чтением духовным, то памятью вечности, то молитвою хотя краткою, говоря ко Господу: разсеянный мой ум собери,

Господи, и ожесточенное сердце мое страхом Твоим смири и помилуй мя! Ибо мы без помощи Божией ничего не сильны сделать, даже и с мухами не сладим, не точию с невидимыми врагами. (преп. Антоний)

## **БОЖИЯ НАГРАДА**

Господь Бог глубиною неведомой нам мудрости Своей не всегда зараз исполняет прошения наши и отлагает до времени, но ничего доброго, сделанного во имя Его, не оставляет без награды. Если отца с матерью не наградит, то детей и потомство их щедро наградит, ибо праведен есть Господь наш и несть неправды в Нем. (преп. Антоний)

## **БОЛЕЗНЬ**

Посещают нас болезни и скорби. Это знак милости Божией к нам: *Егоже бо любит Господь, на-казует: бьет же всякаго сына, егоже приемлет* (Евр.12:6), то и надобно благодарить Господа за Его отеческий о нас Промысл. Скорби нас вразумляют и искусными творят в делах наших, также и очищают от грехов, равно как и болезни. (преп. Макарий)

Мы не знаем судеб Божиих, Он все творит на пользу; мы привязаны к здешним благам, а Он хочет даровать нам будущее благо здешними краткими болезнями. (преп. Макарий)

Когда человек будет снискивать дух бодрый, тогда, при всех немощах и недугованиях плоти, может быть спокоен и доволен своим положением. (преп. Антоний)

Что делать? Так уж Господь устроил, чтобы временная жизнь наша без скорбей не проходила, как сказано: всякая глава в болезнь, и всякое сердце в печаль. Но всего удивительнее, что ни один святой муж, сколько бы ни был свят и совершен, не провел жизнь свою без того, чтобы не претерпеть чего, и - того ради, чтобы человек не превозносился. И если святые терпели, а нам и кольми паче должно терпеть! (преп. Антоний)

Болезни телесные посылаются человеку от Бога не всегда за грех в наказание, но иногда и по благоволению для освобождения или для предохранения нас от недугов душевных, которые не в пример опаснее телесных. (преп. Антоний)

Приучись больше молчать, тогда грешить и осуждать не будешь. Когда перестанешь роптать, усердней будешь ради Бога служить больным, то избавишься от своей болезни не только тела, но и души. Если же при исправлении болезнь и не оставит, то, значит, это для того, чтобы за терпение дать венец в будущей жизни на бесконечное время. (преп. Иосиф)

## **БРАНЬ**

Жизнь наша есть духовная война с невидимыми духами злобы. Они возмущают нас залогственными нашими страстями и побуждают к преступлению заповедей Божиих. Когда вникнем и рассмотрим внимательно, то найдем, что на всякую страсть есть врачество - заповедь, противоположная оной, а потому враги и стараются не допустить нас до сего спасительного врачевства. (преп. Макарий)

Мысленных волков кроме помощи Христовой избавиться невозможно - на отгнание их нужно привертаться к стопам Иисуса с крайним смирением, Его просить обо всем и на Него всю печаль свою возвергать и сверх того молить Божию Матерь и прочих угодников с истинным признанием своих грехов, немощи в исправлении себя. (преп. Моисей)

Борьба с страстями необходима: ибо тьма и мгла страстей помрачает душевные наши очи, дабы не видеть Солнца Правды, Иисуса. (преп. Макарий)

Подвизайтесь против страстей. Брань не отдышна, ужасна и свирепа с ними и с невидимыми врагами. Смирение же их побеждает. (преп. Макарий)

Без борьбы невозможно обойтись, в которой иногда побеждаем, а иногда и побеждаемся. Что не состоит в нашей воле, оставьте идти так, как идет, хотеть удержать или поставить на своем - более только себе вреда причинить можно и к болезни болезнь приложить. (преп. Лев)

Кто одну страсть преодолет, тот одного демона победит, а кто две страсти одолеет, тот двух демонов победит, а кто десять или более оставит пристрастий, тот целый полк бесов переколотит и будет наслаждаться душевным миром. (преп. Антоний)

Воюете со своими страстишками? Воюйте, воюйте, будьте добрые воины Христовы! Не поддавайтесь злобе и не увлекайтесь немощами плоти. А в случае поползновения спешите к Врачу, вопия со Святою Церковью, нашу мать: "Боже, сопричти мя разбойнику, блуднице и мытарю (разумеется, кающимся) и спаси мя". (преп. Антоний)

Надо знать, какая страсть беспокоит более всего, с ней и нужно бороться особенно. Для этого надо ежедневно проверять свою совесть. (преп. Антоний)

Победа над страстями совершается силою Божиею. Наши немощные силы к этому недостаточны. В этом надо смиренно сознаться и смирением привлекать к себе милость и помощь Божию. (преп. Никон)

Да умудрит нас Господь без двоедушия вести борьбу с врагом нашего спасения и грехом: без умудрения от Господа и помощи Его победа невозможна; мы немощны и слабы без помощи Божией, а с Божией помощью все возможно" как сказал Апостол: *Вся могу о укрепляющем мя Иисусе Христе* (Флп.4:13).(преп. Никон)

Читая писания святых отец, мы видим, что желающему очистить сердце от страстей нужно призывать Господа на помощь. - Это так, но мы не можем творить молитву

Иисусову без расхищения мыслей. С новоначальных не взыскивает Бог нерасхищаемой молитвы, она приобретается многим временем и трудами; как писание святых отец говорит: "Бог дает молитву молящемуся", а молиться все-таки продол жать надо, устами и умом. (преп. Иларион)

Коликие бы ни восстали волны на душу, всегда прибегай ко Христу. Спаситель, Он придет на помощь и укротит волны. Веруй, что Господь смотрительно устроил таковую жизнь к исцелению, не отвергай ее и не ищи телесного спокойствия и мнимого миру, прежде подобает много потрястися и потерпети: ежели будешь иметь откровение, то оно много облегчит твою брань и будешь больше иметь спокойствия, нежели сама собою. (преп. Лев)

О сем много не предавай себя смущению и отчаянию, что внутри и вне противные действия возобновились: потому они внутри укрывались и таились. А как пришли нечаянно вины к действию яростной части и огорчению со рвением, то сими винами открылись и вознеистовились; но да прибегаем по Бозе к Единой Предстательнице и Покровительнице, всеобщей нашей Заступнице, Пресвятей Богородице и Деве Марии, и Та Своими всеильными молитвами и ходатайством уврачуеет наши все болезни телесные и душевные! (преп. Лев)

Ежели только будете продолжать надлежащее послушание и повиновение, и всевозможно будете стараться открывать свои деяния и все от мысленного врага-диавола помыслы, и потщитесь во всем волю свою отсекаать и ни в чем своему помыслу не верить, и самомнения и осуждения удалятися, яко от смертоносного яда, ь с содействием помогающей благодати себе потщитесь исправить, то дерзновен но реку, яко всячески Всемилостивый Господь не токмо от вреда уврачуеет, но и даруеет дары - сми рения, разсуждения!(преп. Лев)

Как же быть тем, которых как бы невольню тревожат и беспокоят нелюбовь и злоба, зависть и ненависть или смущает неверие? Прежде всего должно обратить внимание на причины сих страстей и против этих причин употребить приличное духовное врачевство. Причина неверия - любление земной славы, как свидетельствует Сам Господь во Святом Евангелии: *како можете веровати, славу друг от друга приемлюще, славы же от единого Бога не ищите* (Ин.5:44). А зависть, и злоба, и ненависть происходят от гордости и от неимения любви к ближним. (преп. Амвросий)

Молитву Иисусову произноси против блудных искушений, а в гневных искушениях молись за того, на кого скорбишь: "Спаси, Господи, и помилуй такую-то и ее святыми молитвами помози мне окаянной и грешной". (преп. Амвросий)

Огородник весною сперва совершенно очищает землю от всякой дурной травы, потом уже в чистую землю сажает растения; но дурная трава опять проникает, и огородник должен почти целое лето осторожно пропалывать и очищать растения от дурной травы несколько раз, пока укрепятся совершенно огородные растения. Тело наше создано из той же земли, и сколько человек ни старается очищать себя от страстей, страсти опять проникают, как дурная трава. Опять обратимся к огороду, который если плохо огражден, то козы и свиньи повреждают растение. А птицы могут

летать и чрез ограду. Огородник должен за всем этим следить и сохранять растение. А христианин должен сохранять плоды духовные от мысленных птиц, которые преобразуются иногда и в других животных. Праотцу нашему сказано: в поте лица твоего снеси хлеб твой, дондеже возвратишия в землю, от неяже взят еси (Быт.3:19). (преп. Амвросий)

## **БРАТОЛЮБИЕ**

Да даст Господь разум и силы друг друга тяготы носить и тем соблюдать закон Христов, любовь и мир. Ошибки, проступки и грехи братьев да будут мои. (преп. Моисей)

Немощи душевные брата своего должно носить благодушно без огорчения. Ибо если кто болен телом, то не только на него не огорчаемся, но еще и служим тому всяким образом, то таким образом надо и в душевных недугах поступать. (преп. Моисей)

{Если кому нужно сделать выговор или замечание, то надобно прежде в сердце помолиться за него Богу. Думаешь иногда, что брат тот не примет замечания, а если помолишься за него сперва, то, смотришь, сверх ожидания он и замечание выслушает спокойно, и исправление бывает. (преп. Моисей)

Если хотите быть всегда мирными, ни с кем не расставайтесь в неудовольствии, но всячески старайтесь от души простить всех и даже по возможности умиротворить, чтобы разойтись в мирном духе, тогда и сами будете наслаждаться душевным спокойствием. (преп. )

## **ВЕРА**

Берегите святую веру, это неоцененное сокровище, с ним войдете в Царство: ведь не для малого мы трудимся, а для завоевания Царства, да еще какого - Небесного! Хотим сделаться его гражданами. (преп. Варсонофий)

Был человек богат, стал вдруг нищим, это тяжело, но поправимо. Был здоров, стал больным, и это поправимо, - ибо с нищим и с больным есть Христос. А потеряешь веру - великое несчастье. Оно тем ужасно, что нет у человека никакой опоры. (преп. Варсонофий)

Был человек богат, стал вдруг нищим, это тяжело, но поправимо. Был здоров, стал больным, и это поправимо, - ибо с нищим и с больным есть Христос. А потеряешь веру - великое несчастье. Оно тем ужасно, что нет у человека никакой опоры. (преп. Варсонофий)

Теперь пришло время испытания, в вере ли мы? Веру может соблюсти тот, кто горячо и искренно верит, кому Бог дороже всего. Сохранить веру может только тот, кто хранит себя от всякого греха по Евангельскому слову: *Свет прииде в мир, и возлюбиха человецы паче тьму, неже свет: беша бо их дела зла...* (Ин.3:19). (преп. Никон)

Господь иногда попускает человеку быть как бы оставленным, но все же хранит и ведет душу ко спасению. Это попущение Божие может касаться целого общества верующих. Наше дело - смиренно хранить веру Христову. Аще вера сохранена - есть и надежда спасения. Бера должна сохраняться с воздержанием от всякого греха. (преп. Никон)

Прошу вас жить благочестиво, чтобы соблюс ти веру Православную, чтобы никто и ничто, ника кие обстоятельства, никакие скорби не могли отторгнуть вас от нее, а для этого нужно непременно молиться, просить помощи Божией сохранить веру свою непорочно. (преп. Никон)

Во Святом Евангелии Сам Господь глаголет: будите мудри яко змия и цели яко голубие (Мф.10:16). Мудрость змиина, по изречению толковников, состоит в том, когда бьют змию, то она более всего хранит голову, так и христианин в напастях и трудных обстоятельствах должен более всего хранить веру; во-вторых, мудрость змиина состоит в том, когда змия хочет скинуть с себя старую кожу, то пролазит сквозь тесную скважину, а иначе с себя старую кожу скинуть не может; так и христианин, если желает совлещися ветхого человека, то должен проходить тесный путь по евангельскому учению. Целость же голубиная состоит в незлобии и прощении обид или досад и подобного. (преп. Амвросий)

Женщина без веры жить не может. Или она после временного неверия опять скоро возвращается к вере в Бога, или же начинает быстро разлагаться. Другое дело мужчина: он может жить без веры. Окаменеет совершенно, станет соляным столбом,- таким окоченелым и живет. А женщина так не может... (преп. Варсонофий)

## **ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ**

Нужно быть во всем аккуратным и внимательным. Внимательность, точность и аккуратность в делах и своих обязанностях даже будут способствовать утренней душевной собранности вашей, когда вы привыкнете ко внимательности. (преп. Варсонофий)

## **ВОЗДЕРЖАНИЕ**

Ангели с пастырьми славословят. За что такой чести и славы сподобились простые пастыри? За свое простосердечие и за простой образ их жизни, которую святой Иоанн Златоуст по суровости и лишениям уподобляет житию Предтечи. Ели они только один хлеб и пили из источника воду, где приходилось. А сказано в псалмах: *от потока на пути пьет, сего ради вознесет главу* (Пс.109:7). Кто же питается роскошными снедами и пьет дорогие пития, того мысль не может возноситься горе, а бродит и пресмыкается долу по земле. (преп. Амвросий)

Воздержание имей по силе и обрати внимание на внутреннее делание: самоукорение, смирение, терпение, любовь; ближних не зазирай и не осуждай, свои грехи и немощи смотри. (преп. Макарий)



Воздержание умеренное полезнее всего. (преп. Никон)

## **ВОЛЯ**

Не доверять себе и не следовать своему разуму и воле есть путь ко смирению; без него же, хотя бы и доброе что было нами сделано,- Богу неприятно. (преп. Макарий)

Вот так-то будет лучше - повиноваться и отвергать свою волю. Будешь так поступать, и впредь во всем будет хорошо и радостно. (преп. Исаакий)

Не беспокойся много об устройстве судьбы. Имей только неуклонное желание спасения и, предоставив Богу, жди Его помощи, пока не придет время. (преп. Амвросий)

Если всецело положиться на волю Божию, тогда все будет хорошо, и неприятное будет приниматься как должное. Все, что ни совершается, ведет ко спасению душ наших, и при этом великая премудрость и глубина открывается. *Любящим Бога вся спешествуют во благое* (Рим.8:28). (преп. Никон)

В сем мире ничего не бывает постоянного. Гляди на улицу: утром был дождь, а в полдень ясно, а к вечеру опять холодно. То ветер, то тихо, то гроза, то жара; так и в нашей жизни - всегда будь готова следовать воле Божией, нравится ли то нам или нет. (преп. Анатолий)

Теперь могут быть такие случаи: последовать своей воле нельзя и спросить не у кого. Как же поступить? Нужно подумать, как Господь поступил бы по Своей кротости... Заповеди Божий были и есть всегда основанием жизни. Предайтесь воле Божией. (преп. Никон)

Прежде чем что-либо сделать, помолись и подумай, будет ли это разумно и Богу угодно. (преп. Никон)

Где воспоследует воля Божия, там никакие пресильные препятствия не преодолеют. (преп. Лев)

Искреннее желание служить Господу Богу и вручение всецело и себя, и всего, и всех в волю Божию, всеблагую, совершенную, приносят сердцу мир Божий, даже при переживании различных скорбей, и внешних, и внутренних, душевных. Молись Богу о удалении напасти и вместе отрекайся своей воли, как воли греховной, воли слепой. Предавай себя, свою душу и тело, свои обстоятельства, и настоящие, и будущие, предавай близких сердцу, ближних твоих воле Божией, всесвятой и премудрой... Слава Богу! Слава Богу! За все слава Богу! От этих чудных, святых слов отступают мрачные мысли, тягость. Приходят в душу человека мир, утешение, радость. Да будет воля Твоя, Господи! Слава Богу за все! (преп. Никон)

Направь сначала себя молитвой на путь спасения, тогда и станешь христианкой, кротким молчаливым примером, влекущей других на путь сей. (преп. Анатолий)

Молись по-детски, в простоте сердца о всех нуждах и скорбях и вручай себя воле Божией, ибо Господь строит наше спасение. (преп. Никон)

Надо молиться, да укажет Господь путь... Будем молиться Господу, да спасет нас и да поможет нам в бедах и нуждах. Иного пристанища и надежды не вижу. Человеческие расчеты и суетны, и ошибочны. Когда приходится терпеть и трудное что-либо, но знаешь, что нет тут своей воли, получается нравственное облегчение и мир души. Да будет воля Божия! Да не посрамит Господь веры нашей и преданности воле Его. Единая надежда на Бога. Вот твердое основание. Остальное все непрочно. Совершенно не знаешь, где лучше, где хуже и что ожидает. Да будет воля Божия! Наше дело - хранить себя в вере и блюсти себя от всякого греха, а все остальное вручить Богу. (преп. Никон)

Мы должны быть уверены, что Промысл Божий всегда о нас промышляет и устрояет к пользе, хотя и противными нам случаями. (преп. Лев)

Гордость человеческая говорит: мы сделаем, мы достигнем, и начинаем строить башню Вавилонскую, требуем от Бога отчета в Его действиях, желаем быть распорядителями вселенной, мечтаем о заоблачных престолах, - но никто и ничто не повинуется ей, и бессилие человека доказывается со всею очевидностью горьким опытом. Наблюдая опыт сей из истории и древних, давно минувших дней, и современных, прихожу к заключению, что непостижимы для нас пути Промысла Божия, не можем их понять, а потому необходимо со всем смирением предаваться воле Божией. (преп. Никон)

Нам всегда надо говорить: по воле Твоей, Господи, да будет то или другое. Посылаемое все надобно принимать, как от руки Господни: скорбное ли - к терпению, приятное ли - к благодарению. (преп. Моисей)

Достижение воли Божией доступно чистым по жизни своей. Они получают дар духовного рассуждения, а оно выше всех добродетелей. (преп. Никон)

Христос Спаситель наш рек о Себе: *не ищу воли Моея, но воли пославшаго Мя Отца* (Ин.5:30). И имея в виду горькую чашу страданий, преклонь колена, моляшеся, глаголя: Отче, аще волиши мимо нести чашу сию от Мене; обаче не Моя воля, но Твоя да будет (Ср.: Мф.26:39). Сие да мудрствуется в нас, еже и во Христе Иисусе. Взирая на Него, Начальника веры, терпением да течем на предлежащий нам подвиг, укрепляем себя молитвою смиренною: по воле Твоей, Господи, тако да будет о мне! (преп. Моисей)

Наблюдая события и своей жизни, и других людей, с поразительной ясностью можно усмотреть стечение обстоятельств. Никакие осторожности и мероприятия не могли и не могут предупредить совершающегося, ибо оно совершается по суду Божию. Некого винить. Надо смириться и терпеть. Иначе погрешим против Бога. (преп. Никон)

Трудно было бы жить на земле, если бы и точно никого не было, кто бы помог нам разобраться в жизни. А ведь над нами Сам Господь Вседержитель, Сама Любовь.

Положись на волю Господню, и Господь не посрамит тебя. Положись не словами, а делами. Оттого и трудна стала жизнь, что люди запутали ее все своим мудрованием, что вместо того, чтобы обращаться за помощью к Богу, стали обращаться к своему разуму да на него один полагаться. Не бойся ни горя, ни болезней, ни страданий, ни всяких испытаний - все это посещения Божий, тебе же на пользу. (преп. Анатолий)

Милосердый Господь исполняет и обращает все в Свою волю и на пользу нашу, хотя по видимому и противными нам средствами и последствиями. Мы при помощи Премилосердного Господа Бога потерпим, да и посмотрим... (преп. Лев)

Господь Судия нелицемерный. В свое время рассудит все правосудно и воздаст комуждо по делам его. А наше главное дело, пока находимся в этой жизни, терпеть все, смиряться и просить от Господа помощи и помилования, и будет хорошо. (преп. Амвросий)

Всеблагий Промысл Божий всегда устрояет о нас то, что для нас полезнее. Мы же по неведению часто стремимся к противоположному. Убийца искони грозил убийством, но сказано, что не у прииде час сей. Един Господь ведает, как попустится ему устроить это злодейство, или совсем не попустится. Мученики, предаваясь воле Божией, одни умирали мученической кончиной, а другие по воле Божией просто умирали в темнице. Предадимся и мы воле Божией и всеблагому Промыслу Господа, да устроит о нас благое и спасительное, якоже весть и якоже будет Ему благоугодно. (преп. Амвросий)

В одном месте молились о дожде, а в другом - чтобы не было дождя, вышло же, что Бог хотел. (преп. Амвросий)

Чадце! покорись воле Божией, и враг отбежит от тебя, смущающий тебя. Стой, где можно будет в церкви, и твори Иисусову молитву, как мытарь, и поможет тебе Господь. (преп. Амвросий)

Все надо предать воле Божией, - и разлуку нашу. Господь вразумляет нас, чтобы не прилеплялись к земному, как бы дорого оно не казалось, чтобы стремились мы к небесному, спасая души наши. А всему земному давай цену земную. Лишь бы душу спасти, а остальное все суетно. Здесь все изменчиво. И мысли наши должны быть в Боге, в будущей жизни. Земное все пройдет. (преп. Никон)

## **ВОРОЖБА**

"Не нужно ворожиться, а лучше на волю Божию положиться". К ворожеям ходят люди двоедушные, которые не надеются на милость и помощь Божию, а ищут помощи человеческой или надеются более на какие-либо расчеты человеческие, а не на Бога и Его всесильную помощь и вездесущий Промысл.(преп. Амвросий)

## **ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ**

Еще в Ветхом Завете сказано: *Сын ненаказанный скорь отцу и печаль матери* (ср.: Притч.17:25), т.е. сын, не наставленный в страхе Божиим и законе Господнем. В

настоящее время многие родители детей своих учат многому, часто ненужному и бесполезному, но не радят о том, чтобы наставлять детей страху Божию, и исполнению заповедей Божиих, и соблюдению постановлений Единой Соборной Апостольской Церкви, отчего дети большею частью бывают непокорны и непочтительны к родителям, и для себя, и для отечества непотребны, иногда и зловредны. (преп. Амвросий)

Надобно вырисовывать на мягком юном сердце Сладчайшее имя, светозарную молитовку: Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешную. Вот тогда-то будет верх радостей, бесконечное веселие. Тогда, когда т.е. утвердится в сердце Иисус, не захочешь ни Рима, ни Иерусалима. Ибо Сам Царь со всепетюю Своею Материю и всеми Ангелами и святыми придут сами к тебе и будут жить у тебя. Аз и Отец к нему приидем и обитель у него сотворим (ср.: Ин.14:23). (преп. Анатолий)

Довольно будет и того, если позаботитесь воспитать детей своих в страхе Божиим, внушить им православное понятие и благонамеренными наставлениями оградить их от понятий, чуждых Православной Церкви. Что благое посеете в душах своих детей в их юности, то может после прозябнуть в сердцах их, когда они придут в зрелое мужество, после горьких школьных и современных испытаний, которыми нередко обламываются ветви благого домашнего христианского воспитания. (преп. Амвросий)

Если успеете насадить в сердцах детей ваших страх Божий, тогда на них разные человеческие причуды не могут так зловредно действовать. (преп. Амвросий)

Перед исповедью займитесь сыном и приготовьте его к этому Таинству, как сумеете. Заставьте его перед исповедью прочесть заповеди с объяснением. Касательно исправления его недостатков вообще, можете ему говорить иногда полушутливым тоном: "Ты ведь молодой князь, чрез такие поступки не ударяй себя лицом в грязь". (преп. Амвросий)

Детей мы обязаны учить, а от детей сами должны учиться, по сказанному от Самого Господа: *аще не будете, яко дети, не внидите в Царствие Небесное* (Мф.18:3). А святой апостол Павел протолковал это так: не дети бывайте умом, но злобою младенчествуите; умы же совершении бывайте (1Кор.14:20). (преп. Амвросий)

В благие минуты можешь сказать питомице, что она, как христианка, кроме журналов должна читать духовные книги и на слово не верить всякому вздору без разбора - что можно родиться из пыли и что люди прежде обезьянами были. А вот это правда, что многие люди стали обезьянам подражать и до степени обезьян себя унижать. (преп. Амвросий)

Приготовляя детей для светской жизни, попеклись ли насадить в сердцах их веру и страх Божий, которые бы были руководителями их к будущей жизни? Молитесь Господу, да сохранит Он сердца их от плевел, засеваемых супостатом посреде пшеницы. (преп. Макарий)

Детям дайте доброе воспитание относительно нравственности, и, когда они будут достойны и будет им полезно, Бог силен обогатить их или даровать нужное и довольное. (преп. Макарий)

Дай Бог ребенку в характере быть похожим на овечку, а не на козленочка! Овечки бывают тихи, смиренны и послушливы, а козленочки резвы, прыглывы, крикливы и бодливы, и за это самое они никому не приятны. (преп. Антоний)

Думаете, что сыну полезнее всегда быть при вас, но кто это знает? И при вас, если Бог попустит, он может испортиться, и на чужих руках - сохраниться без вреда. Но где бы ни были дети ваши, с вами ли или в каком-либо заведении, внушайте им христианские правила и поручайте их Богу и заступлению Божией Матери. (преп. Макарий)

Те, которые на нас негодуют, они нас научают любомудрствовать в испытании себя: точно ли мы христиане? любим ли врагов наших? - и познанию в сем нашей немощи. (преп. Макарий)

## **ВРАЖИИ КОЗНИ**

Мы воины духовные и имеем непримиримых врагов невидимых, бодрых, злобных, старающихся разорить град души нашей; не должно и нам продолжать жизнь нашу в лености и дремоте греховной, но, призывая в помощь Бога, противостоять врагу нашему. Он тогда только имеет силу против нас, когда мы самонадеянно и гордо думаем о себе, а если смиренномудрием во всяком случае водимся, то вся сила и сети вражий сокрушаются. (преп. Макарий)

Главные наши враги - бесы, которые борют нас нашими страстями; на все их козни, стрелы и сеть главное оружие - смирение, так как они горды, то и низлагают тех, кои гордо думают с ними сражаться, а противу смирения не могут устоять. (преп. Макарий)

Сети вражий тонки и неудобно постигаемы, одно лишь смирение их избегает. (преп. Макарий)

В Евангелии сказано: Молитесь за врагов ваших (ср.: Мф.5:44),- и, действительно, враги, желая нам досадить и сделать что-либо злое, делают это исключительно по своему нерасположению к нам, но по большей части своим злом пресекают большее зло, которое грозило нам. Поэтому они истинные наши благодетели, за которых нам надо молиться. (преп. Варсонофий)

Видимых врагов у нас быть не должно, против них одно оружие: молитва за них, ну а невидимых у нас всегда было много и будет много. (преп. Варсонофий)

Паук ленивый сидит на одном месте, выпустит ниточку и ждет,- как только попадет муха, сейчас и голову ей долой, а муха-то жужжит... Так и враг всегда протягивает сети: как кто попадет, сейчас ему и голову долой. Смотри, не будь мухой, а то также зажужжишь. (преп. Амвросий)

## ВРЕМЯ

Кто успел зажечь светильник свой, тот и ликует со Сладчайшим и Вожденнейшим своим Женихом в неумолкаемом шуме празднующих. А светильник-то и есть молитва. Сердце - фитиль, молитва - огонь, а радость неизглаголанная в сердце молитвенном - действие Духа Святаго или наслаждение в невестнике с Небесным Женихом. Поэтому я вас и увещаю и прошу: не дремите, не губите времени в смехах да шутках, невозвратимого времени; все эти временные утехи обратятся в уголь горящий, в омерзительное зловоние, в невыносимую темноту, а убежать будет некуда. И потому Господь сказал возлюбленным Своим: *Бдите и молитесь, да не ввидете в напасть* (Мф.26:41)... (преп. Анатолий)

## ГНЕВ

Познайте корень гнева и ярости: он есть гордость; противоположным оному смирением исторгайте его, при помощи Бога, призирающего на смиренные. (преп. Макарий)

Смущаетесь, и в душе кипит на всех зло. Это от самолюбия и тщеславия. Старайтесь всегда считать себя пред Господом хуже и грешнее всех на свете и молитесь в это время: Господи, помилуй нас грешных, разумея и себя, и тех, на кого гневаетесь, не должен оправдывать свою раздражительность какою-нибудь болезнью,- это происходит от гордости. А гнев мужа,- по слову святого апостола Иакова, - *правды Божия не соделовает* (Иак.1:20). Чтобы не предаваться раздражительности и гневу, не должно торопиться. (преп. Амвросий)

Раздражительное состояние духа происходит, во-первых, от самолюбия, что делается не по нашему желанию и взгляду на вещи, а во-вторых, и от неверия, что будто бы исполнение заповедей Божиих в настоящем месте не принесет никакой пользы. (преп. Амвросий)

Если чувствуешь, что гнев объял тебя, сохраняй молчание и до тех пор не говори ничего, пока непрестанною молитвою и самоукорением не утишится твое сердце. (преп. Иларион)

## ГОНЕНИЯ

В настоящее время люди века сего смотрят на нас, верующих, как на юродивых, как на глупых. Им не нравится наша Православная вера, наши церковные постановления, правила и обряды. Они смеются презрительно над всем, для нас священным. Часто приходится слышать от верующих, вынужденных жить среди мира враждебного, как тяжело переносить им постоянные насмешки, глумления. Надо честью для себя считать такое отношение. *Аще укоряема бываете о Христовом имени, блажени, яко слава и Дух Божий на вас почивает*, - сказал апостол Петр (1Пет.4:14). Если над нами смеются, если нас не любят, значит, мы - не от мира сего. Огорчаться и смущаться таким отношением к нам не следует. (преп. Никон)

*Тогда будут предавать вас на мучения и убивать вас; и вы будете ненавидимы всеми народами за имя Мое* (Мф.24:9). Слово это относится ко всем христианам, которые жили в первые века христианства и будут жить в последнее время Церкви Христовой на земле. (преп. Варсонофий)

Гонения и притеснения полезны нам, ибо они укрепляют веру. (преп. Никон)

## ГОРДОСТЬ

Все происходит от гордости. Это главный источник всех наших грехов, зол и бедствий. (преп. Макарий)

Где падение,- хоть и в помыслах, - там предварила гордость. Эту-то гидру с семью ее главами побеждайте помощью Божиею. (преп. Макарий)

А как и мы чувствуем за собой долги пред Богом, то и должны не бегать нареканий, выговоров и оскорблений. Ими не только долг заплатится, но и исцелится великая душевная болезнь - гордость - приложением сих пластырей, с Божиею помощью. (преп. Лев)

Гордость более всего лишает людей и добрых дел, и помощи Божией: где нет света, там тьма, а где нет смирения, там заступает место гордость. (преп. Макарий)

Краеугольный камень иноческого жития есть смирение. Смирение и послушание помогают приобрести различные добродетели, особенно в телесном отношении, но если есть гордость - все пропало. Подобно тому, как погибают, делаются ничем пятисотрублевые кредитные билеты, брошенные в огонь. Пока они вне огня, они имеют огромную стоимость, но лишь только попали в огонь - превращаются в пепел, ничего не стоящий. Или еще, человек с великими добродетелями, но гордый - подобен огромному кораблю, нагруженному всякими драгоценностями, но не входящему в пристань, а гибнущему среди моря. Так с одной стороны велик и губителен порок - гордость, а с другой - так спасительно смирение. *На кого воззрю, только на кроткого и смиренного, трепещущего словес Моих* (ср.: Ис.66:2), - говорит Господь. (преп. Варсонофий)

Возношение, т.е. гордость, так пагубна, что и с высоты добродетелей низвергает в бездну страстей и пороков. (преп. Макарий)

За гордостью, словно по стопам ее, всегда идет блуд. (преп. Варсонофий)

Разве есть благородная гордость? Ее нет, а есть одна только гордость бесовская, (преп. Моисей)

Ежели ты с сестрой родной жить не можешь, то и с Ангелом в раю, похоже, что не уживешься - по гордости. (преп. Иосиф)

Гордых Сам Бог исцеляет. Это значит, что внутренние скорби (которыми врачуется гордость) посылаются от Бога, а от людей гордый не понесет. А смиренный от людей все несет, и все будет говорить: достоин сего. (преп. Амвросий)

Гордость страшна тогда, когда не замечаем ее, а если замечаем и каемся и сокрушаемся, то Господь не поставит в грех. (преп. Анатолий)

Не вдруг лезьте на небо, но смиренно поступайте, а то хуже всех грехов, когда гордость и мнение обладают вами. (преп. Макарий)

Прощенья просить трудно тому, кто горд. Дьявол тоже не умеет и не любит просить прощенья. (преп. Анатолий)

Если сильно проявляются гнев, ропот, то это верный признак души гордой. Смирись, укори себя, и силен Господь подать руку помощи и утешить. (преп. Анатолий)

## **ГРЕХ**

Есть грехи смертные и несмертные; смертный грех это такой грех, в котором если не покаешься и в нем застанет смерть, то идешь в ад, но если ты в нем покался, то он тотчас же прощается. Смертным он называется потому, что от него душа умирает и ожить может только от покаяния. Грех то же для души, что рана телесная для тела. Есть раны, которые можно врачевать, которые не приносят телу смерти, а есть раны смертельные. Так же и грехи. Смертный грех убивает душу, делает ее неспособной к духовному блаженству. Если, например, слепого человека поставить на место, с которого открывается чудный вид, и спросить его: "Не правда ли, какой чудный вид, какая красота", то он, конечно, ответил бы, что не чувствует этой красоты, так как у него нет глаз, нет зрения. То же самое можно сказать о неспособности души, убитой грехом, к вечному блаженству. (преп. Варсонофий)

Грех кладет печать не только на душу, но и на внешность человека, на его внешнее поведение и вид. (преп. Никон)

Отчего люди грешат? Или оттого, что не знают, что должно делать и чего избегать, или если знают, то забывают, если же не забывают, то ленятся, унывают. Наоборот: так как люди очень ленивы к делам благочестия, то весьма часто забывают о своей главной обязанности - служить Богу, от лености же и забвения доходят до крайнего неразумия или неведения. Это три исполина - уныние, или леность, забвение и неведение, от которых связан весь род человеческий перешитыми узами. А за тем уже следует нерадение со всем сонмищем злых страстей. Потому мы и молимся Царице Небесной: Пресвятая Владычице моя Богородице, святыми Твоими и всеильными мольбами отжени от мене, смиренного и окаянного раба Твоего, уныние, забвение, неразумие, нерадение и вся скверная, лукавая и хульная помышления... (преп. Амвросий)

Никто и ничто не может повредить человеку, если сам себе он не повредит, напротив, кто не уклоняется от греха, тому и тысяча спасительных средств не помогут. (преп. Никон)



## ДАРОВАНИЯ

Не ищите высоких дарований, восхищений и утешений духовных, оные даруются по мере нашего смирения. Да и можно ли войти в Царский Чертог и наслаждаться вечери Его, бывши в нечистом рубище страстей? Очистим оные покаянием и смирением и предоставим воле Божией, когда Ему угодно будет, вести нас в Чертог Его, а сами будем считать себя недостойными того. (преп. Макарий)

## ДЕЛА ДОБРЫЕ

Делайте добро, уклоняясь от зла, - сначала из страха Божия, а потом дойдете и до любви Божией. (преп. Макарий)

Не забывайте о смирении, которое нужно сопрягать со всяким добрым делом, без коего дела нам не принесут пользы, а паче повредят, что на многих видим исполнившимся. Хотя вы поститесь, хотя молитесь или милостыню даете - опасайтесь мысли, что добро делаете, которую старается враг приносить, дабы все плоды погубить и душу удалить от Бога. (преп. Макарий)

Доброе дело не есть всякое доброе дело, а лишь такое доброе дело, которое делается ради Бога. Внешность дела не есть его сущность, Бог зрит на сердце. Как должны мы смириться, видя, что ко всякому доброму делу примешивается страсть. (преп. Никон)

Известно нам, от Писания Святого, что созданы мы не для того, чтоб только есть вкусно, да жить приятно, и гулять и веселиться без памяти. Мы созданы есьмы на дела благая, и средством коих в краткой сей жизни стяжаваем вечную блаженную жизнь, к которой все благодатию Божиею призваны. Так здешний век наш есть время непрестанных дел телесных и душевных, а будущий век приятие по делам. (преп. Моисей)

Нежели внутренний человек не поучается в законе Божиим и не питается и не укрепляется чтением и молитвою, то побеждается от внешнего, и имже побежден будет, тому и работает. От сего видятся дела угодные тем, но противные Богу, каковы суть: гордость, сребролюбие, чревообъядение, совершение всякого рода похотей, празднословие, смехи, гулянье, пьянство, злоба, лукавство, ложь, зависть, лень и прочие. Вот плоды сеяния в плоть, и посему плоть и кровь Царствия Божия наследити не могут. (преп. Моисей)

Когда душа закону Божию поучается, а тело благоразумию души покорно, тогда дела видятся сии: любовь к Богу и ближнему, мир со всеми, кротость, простота, благосклонность, милосердие ко всем, скромность, воздержание, целомудрие, незлобие и прочие. И сии дела суть плоды Духа Святаго и называются сеянием в душу. (преп. Моисей)

Доброе дело легко не делается, а все с трудом и терпением. (преп. Моисей)

Плод благого делания есть любовь и смирение, от коих рождается покой и мир совести. (преп. Макарий)

Малые дела ваши, и при всех немощах, когда в оных приносите покаяние и себя зазираете, приняты Богом будут лучше, нежели великие труды и подвиги, совершаемые с высокоумием и мнением о себе. (преп. Макарий)

Плоха нам надежда на дела наши. Хоть бы и были они, то без любви и смирения никакой пользы от них не получим, а смирение и одно сильно спасти нас; о сем надобно попещись - стяжать оное и надежду на заслуги Спасителя нашего и на Его милосердие. (преп. Макарий)

## **ДЕРЗОСТЬ**

Если перебивать разговор, то это дело дерзости. (преп. Амвросий)

## **ДОБРОДЕТЕЛИ**

Разве нас могут спасти наши ничтожные добродетели? Разве не помните слова Божий: *Вся правда человека пред Богом есть рубище жены нечистая* (ср.: Ис.64:6). Ищите-ка лучше милости у Владыки нашего, а не платы за труды. И спасетесь скорее, чем неразумные труженики. (преп. Анатолий)

Делайте по силе и не цените своих заслуг, и не считайте добродетелей, а зрите и счисляйте свои немощи и грехи, и Господь не оставит никогда. (преп. Анатолий)

Всяк, кто желает достигнуть Христова Царства, не должен, озираясь, припоминать свои высокие добродетели - и особенно высокие думы, - а зреть подвиги и славу святых: и будет с ними! А свои зри немощи, грехи и исход души и ужасающие истязания тогдашние - и не согрешишь. (преп. Анатолий)

Вера заставляет нас веровать, надежда - уповать, любовь - любить Бога, и сии три добродетели все равно нужны нам ко спасению, без сих никто не удостоивается наслаждаться лицезрением Божиим и никто не может спастися. (преп. Лев)

Мудрости свойственно иметь не только остроумие, но и дальновидность, и предусмотрительность, и вместе искусство, как поступить. (преп. Амвросий)

Всякая дружба, не основанная на истинной любви и смирении, а паче дружба по страсти, непрочна и разрушится. (преп. Макарий)

## **ДУХОВНАЯ ЖИЗНЬ**

Бывают времена горьки, тяжки и томны. Без этого нельзя обойтись. На чувственной войне многие бывают ранены и претерпевают болезни, кольми паче на сей духовной брани многи раны приемлем от духов злобы, а паче когда вознадеемся на свои силы и разум, то и побеждаемся, пока смиримся, познавши свою немощь. (преп. Макарий)

Уподобляется наша жизнь довольно глубокому рву, который в дождливое время наполняется так, что и переезду не бывает, в другое же время иссыхает так, что нисколько по нем не течет вода. Святыми же отцами похваляется такая жизнь, которая проходит, подобно малому ручейку, постоянно текущему и никогда не иссыхающему. Ручеек этот удобен во-первых, к переходу, во-вторых, приятен и полезен всем проходящим, потому что вода его бывает пригодна для питья, так как тихо текущая и потому никогда не бывающая мутною... (преп. Амвросий)

В бранях противляйся со смирением, как писано и показано нам от отец, и аще случится пасти, паки восставай и знай, что за гордость искушаешься оными. Бежи к самоукорению и смирению, а не из кельи. Дондеже не сотрется монах разными искушениями и скорбьми, не может познать своей немощи и смириться. (преп. Макарий)

Духовная жизнь не в том только состоит, чтобы наслаждаться миром и утешением, но и крест духовный, то есть отъятие утешений, нести благодушно. (преп. Макарий)

Кто склонен более ко внутренней жизни, тому преимущественно следует заботиться более всего о том, чтобы всех и все оставлять на суд Божий, а особенно остерегаться двоедушия, чтобы не сбылось на нас слово святого апостола Иакова, брата Божия, что *муж*, или человек, *двоедушный не устроен во всех путех своих* (Иак.1:8). (преп. Амросий)

Не угашайте духа, но паче возгревайте его терпеливо молитвой и чтением святоотеческих и священных писаний, очищая сердце от страстей. (преп. Варсонофий)

Лучше соглашайтесь подъять тысячу смертей, чем уклониться от Божественных заповедей Евангельских и дивных установлений иноческих. (преп. Варсонофий)

В духовной жизни всегда так бывает: или предваряет скорбь утешение, или сие скорбь предваряет. Сии перемены рождают надежду и смирение. Только скорби бывают различные, и мирские, и духовные, но об этом тебе еще рано знать, а принимай то, что пошлет Бог, с благодарением и равнодушием, в утешительных чувствах не возносись, а в скорбных не упадай духом. (преп. Макарий)

Во всяком пребывании старайся пребывать благоугодно, т.е. в мирном и смиренном духе, никого не осуждай и никому не досаждай, стараясь, чтобы слово наше, по апостольской заповеди, было растворено духовною солию. (преп. Амвросий)

Мужайтесь в подвиге, не отступайте от него, хотя бы ад восстал на вас и весь мир кипел на вас злобой и прещением, и веруйте: "Близ Господь всем призывающим Его во истине". (преп. Варсонофий)

При всяком благом произволении к добру надобно ожидать искушения от противной силы, ненавидящей сего. Вы это знаете довольно и знаете, что нужно к отражению оной и побеждению: познание своей немощи, самоукорение, смирение и к Богу взывание. (преп. Макарий)

Есть слепота и глухота телесная - трудно переносить их, но духовная глухота и слепота гораздо ужаснее. Да избавит нас от того Господь. (преп. Варсонофий)

## ДУХОВНЫЙ ОТЕЦ

Если кто-то, надеясь на свой разум, думает не иметь нужды в руководителе, таковой вскоре заблудит от пути правого. Почему и должны мы со слезами молить Господа Бога, чтобы даровал нам наставника или наставницу незаблудную, ибо по гнилости недугов нужен и врач или лекарка опытная и благоискусная. Потому и должно хворому искать не столько обильную и покойную больницу, сколько врача искусного. (преп. Антоний)

Отцы не тогда только бывают отцы, когда детей по голове гладят и балуют, но и тогда именуются отцы, когда вразумляют и наказуют чад. (преп. Антоний)

Как врачи медицинские, так и врачи духовные не одинаково поступают. Одни больному все позволяют и пить и есть, а другие велят строгую диету наблюдать; так и духовники: одни все прощают и разрешают, а другие за все истязуют и связуют, а цель у всех одна, чтоб исцелить. (преп. Антоний)

Духовный отец, как столп, только указывает путь, а идти надо самому. Если духовный отец будет указывать, а ученик его сам не будет двигаться, то никуда и не уйдет, а так и сгниет у этого столпа. (преп. Никон)

Господь Иисус Христос, молящийся в саду Гефсиманском, есть до некоторой степени образ всякому духовнику в отношении духовных чад его, ибо и он берет на себя грехи их. Какое это великое дело, и что только ему приходится переживать! (преп. Никон)

Духовный отец нужен для чего? Чтобы при помощи его незаблудно шествовать и достигать Царства Небесного, а для этого необходимо, главным образом, исполнять на деле наставления, советы и указания духовника, жительство свое проводить благочестиво. Были примеры, что некоторые имели возможность часто бывать у старца, иные даже постоянно сидели возле старца, непрерывно слышали его наставления, даже и жительствовали с ним, и оставались бесплодными. А некоторые имели редкую возможность бывать у старца и удостаивались слышать краткое наставление, но преуспевали. Так вот, не в том сила, чтобы часто бывать у отца духовного, а в том, чтобы его наставления исполнять, чтобы не быть бесплодными. (преп. Никон)

Богу угодно, чтобы человеки наставлялись человеками. Вся суть в том, что всякий инок должен сам вступить в подвиг с самоотвержением и сам себя должен понуждать с болезнию сердца на борьбу со страстями. Если же он не будет так подвизаться, то никакие старцы ему не помогут. Сказал один угодник Божий: "Старец об нем (ученике) молится, плачет, а тот скачет". (преп. Никон)

Полное беспечалие бывает при полном послушании, по вере в духовного отца. (преп. Никон)

Если кто искренно и от всей души ищет спасения, того Бог и приведет к истинному наставнику. Не беспокойтесь - свой своего всегда найдет. (преп. Лев)

## **ДУХОВНЫЙ РАЗУМ**

Потребно себя и ближнего всевозможными способами поддерживать и успокаивать, а главный из всех способ: смиренное обращение ко Господу и возложение своей и ближнего немощи на Его всеильную помощь и спасение. Что невозможно исправить нам, то, без сомнения, возможно Богу, Которым живем и движемся. (преп. Моисей)

## **ДУХОВНЫЙ САН**

Как же можно смеяться над духовным лицом? Ну что ж, что плохо служит? Все-таки на нем благодать. Он носит сан. Нельзя, нельзя смеяться! (Анатолий)

Душа-то больше тела: тело поболит, да и тем кончится, а душевная-то болезнь простирается в вечность; избави нас, Господи, от сей болезни и даруй исцеление. (преп. Макарий)

*В терпении вашем стяжите души ваша* (Лк.21:19). Поэтому не ослабевай, не унывай, если встречается случай стяжать свою душу. Стяжать душу свою - значит дать ей то значение и место, какое ей назначено Богом, т.е. быть царственною, богоподобною, преподобною, святою. А отпасть от сего - значит погубить свою душу. *Кая польза человеку, аще и мир приобрящет, и отщедит душу свою* (ср.: Мф.16:26). И потому всегда на первом плане имей пользу душевную свою о других, а потом уже необходимое телесное, удобства, спокойствие и, пожалуй, временем утешение. (преп. Анатолий)

Сердце - не щепка, и душа человеческая - вещь не дешевая, она дороже всего мира. Все сокровища земного шара и вся вселенная не стоят одной души христианской. (преп. Анатолий)

Душа человеческая в глубине своей таит много добра. Надобно его только отыскать. (преп. Лев)

Как телу нашему приключаются различные недуги, так и душе. Есть слепота телесная, и есть слепота душевная. Кроме сего у некоторых бывает еще какая-то темная вода в глазах, которыми хотя и смотрят, но ничего не видят. Подобно сему бывает темная вода и в душевных очах, от которой тоже не видят ничего. (преп. Антоний)

## **ЕВАНГЕЛИЕ**

Чтобы исполнять заповеди Христовы, надо знать их. Они изложены в Евангелии. Читайте Святое Евангелие, проникнитесь духом его, сделайте его правилом жизни

своей, настольной книгой. Во всяком поступке и жизненном вопросе поступайте согласно с учением Евангелия. Это - единственный свет жизни нашей. (преп. Никон)

Какие дивные слова в Евангелии... Какую бы ни взять другую книгу, даже самого лучшего писателя, но если ее много раз читать, она может надоесть. А Евангелие - чем больше его читаешь, тем больше получаешь утешения и всяких благих чувств. (преп. Амвросий)

Советую почаще и подолгу читать Евангелие, особенно от Иоанна. Читать так, чтобы только твои уши слышали: понимаешь - не понимаешь, читай. Благодатное слово евангельское сильно прогоняет скуку и уныние и успокоит, только читай побольше и подольше. (преп. Амвросий)

## **ЕПИТИМИЯ**

За опущение и неисполнение правил монашеских наложи на себя епитимию вот эту: никого не

осуждай, всех прощай и считай себя худшею всех на свете в душе своей. Вот этим все опущения могут быть прощены и загладится множество грехов. Эта легкая епитимия всем на пользу. (преп. Иосиф)

## **ЕРЕСЬ**

Не бойтесь скорбей, а бойтесь наглостей еретиков, стремящихся разлучить человека со Христом, почему и повелел Христос считать их за язычников и мытарей. (преп. Анатолий)

## **ЖИЗНЕННЫЙ ПУТЬ**

Мы должны жить на земле так, как колесо вертится - чуть только одной точкой касается земли, а остальными непременно стремится вверх, а мы как заляжем на землю, так и встать не можем. (преп. Амвросий)

Жизнь есть блаженство, и не только оттого, что мы верим в блаженную вечность, но и здесь, на земле, жизнь может быть блаженною, если жить со Христом, исполняя Его святыя заповеди. Если человек не будет привязан к земным благам, но будет во всем полагаться на волю Божию, жить для Христа и во Христе, то жизнь еще и здесь, на земле, сделается блаженством. (преп. Варсонофий)

На жизненном пути неизбежно встречаются скорби и искушения. К ним нужно быть готовым. Наша немощь человеческая не хочет их, часто забывает о неизбежности их и желает лишь земного счастья. (преп. Никон)

Ошибаются ожидающие и ищущие удобств и спокойствия жизни, для спасения необходимы скорби, лишения, трудности. Если жизнь так переменчива, скоропреходяща, зачем к ней прилепляться? (преп. Никон)

Мы живем-то в юдоли плача; поэтому и приходится проводить время-то иногда скача, а иногда плача. Будем хоть утешать себя тою мыслию, что эта юдоль плачевная - временная. Все промчится, все промелькнет, как тень, как эхо, и настанет вечность постоянная, неизменяемая, бесконечная и о, дабы для нас блаженная, светлая! Будем надеяться, что Господь, по беспредельному милосердию Своему, не лишит нас сей милости. (преп. Амвросий)

Внешний мир с его красотами благотворно действует на человека, и душа, способная наслаждаться красотой мира, есть душа возвышенная, но человек, достигший совершенства, созерцает в душе своей такую красоту, перед которой видимый мир ничего не стоит. Господь сказал про душу человека, любящего Бога: *к нему придем и обитель у него сотворим* (Ин.14:23). Непостижимо, как это в маленьком сердце помещается Сам Господь, а где Господь, там и рай, там и Царство Божие. *Царство Божие внутрь вас есть* (Лк.17:21). (преп. Варсонофий)

Вся жизнь проходит в суете. Ум идет посреди суетных мыслей и соблазнов. Постепенно он навькнет помнить о Боге так, что в суете и хлопотах, не думая, будет думать, не помня, помнить о Нем. Только бы шел не останавливаясь. Пока есть это стремление вперед - не бойся, цел твой кораблик и под сенью креста совершает свое плавание по жизненному морю, цел он, и не надо бояться могущих случиться бурь. Без непогоды не обойдется и никакое обыкновенное плавание, тем паче жизненный путь, но не страшны жизненные невзгоды и бури шествующим под прикрытием спасительной молитвы: Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешную, - не страшны они, только бы не впасть в уныние, ибо уныние порождает отчаяние, а отчаяние уже смертный грех. (преп. Варсонофий)

Если и случится согрешить - верь в милосердие Божие, приноси покаяние и иди дальше, не смущаясь. (преп. Варсонофий)

Вся жизнь есть дивная тайна, известная только одному Богу. Нет в жизни случайных сцеплений обстоятельств - все промыслительно. Мы не понимаем значения того или другого обстоятельства, перед нами множество шкатулок, а ключей нет. Были такие люди, которым открывалось это... (преп. Ваврсонофий)

Жить - не тужить, никого не осуждать, никому не досаждать, и всем мое почтение. (преп. Амвросий)

Жить можно и в миру, только -не на юру, а жить тихо. (преп. Амвросий)

## **ЗАБОТЫ**

Это не худо, что вы обучаетесь сами знать хозяйство; вы составлены не из одной души, но и из тела, а тело нужно для спасения души, надобно же и о нем попещися. (преп. Макарий)

Зависть происходит от гордости и, вместе, от нерадения к исполнению должного. Каин понерадел принести избранную жертву Богу. А когда Бог за такое нерадение

презрел его жертву, а усердную и избранную жертву Авеля принял, тогда он, объятый завистью, решился убить и убил праведного Авеля. Всего лучше стараться истреблять зависть в самом начале смиренною молитвою и смиренною исповедию и благоразумным молчанием. (преп. Амвросий)

Зависть вначале обнаруживается неуместною ревностью и соперничеством, а затем рвением с досадою и порицанием того, кому завидуем. (преп. Амвросий)

то терзает завистника? Ближнего благополучие или предпочтение; хотя и сам он имеет те же блага, а временем и предпочтение, но ему досадно, зачем он имеет то. А где любовь и смирение, там все изгибы зависти пожертвы бывают. (преп. Макарий)

## **ЗАПОВЕДИ БОЖИИ**

Большая часть наших грехов происходит оттого, что мы забываем заповеди Божии. (преп. преп. Никон)

Свое понуждение на хранение заповедей Божиих необходимо. А помощь Божия всегда с нами. (преп. Никон)

При исполнении заповедей Божиих нужно иметь смирение, и если сила заповедей в нас оскудеет, то смирение о нас ходатайствует. А когда будем делать добродетели и хотим удостовериться, что мы уже спасаемся, и просто как бы видеть на ладони свое спасение, то очень ошибаемся. Надобно делать добродетели, но не видеть сего, а приписывать исправления свои Богу и Его помощи и смиряться истинно, а не ложно. (преп. Макарий)

Надо стараться, чтобы вся жизнь, целиком, а не в известные часы и дни, была построена по закону Божию. Надо всю свою деятельность расположить так, чтобы она была согласна с волею Божией. Только при таких условиях чисто будет наше сердце, и только чистые сердцем Бога узрят (Мф.5:8). (преп. Никон)

Будем хранить веру Христову и по силе исполнять Его святые заповеди. Только не надейтесь на свои собственные силы, а просите помощи у Господа: "Господи, помози мне", - и поможет. (преп. Варсонофий)

Воля Божия видна в заповедях Его, которые мы и должны стараться исполнять при обращении с ближними, а в случае неисполнения и преступления приносить покаяние. Наша же воля развращенна, и требуется всегдашнее понуждение к исполнению воли Божией, и помощи Его надобно просить. (преп. Макарий)

Необходимо человеку лично самому начать новую жизнь по разуму Святого Евангелия и Святой Церкви Христовой - как по внешним поступкам, так и по душе. (преп. Никон)

*Закон Бога его в сердце его, и не запнуты стопы его (Пс.36:31).* Когда человек, так сказать, положит закон Божий, святые заповеди Божий в сердце своем, полюбит их,



тогда он возненавидит грех, возгорится желанием жизни о Господе, будет удерживать себя от всякого греха. (преп. Никон)

Надо раз и навсегда покорно подчиниться требованиям Церкви, как бы они ни были стеснительны. Да вовсе они и не так трудны! (преп. Варсонофий)

Кто сознает себя недостойным грешником, тот плачет о своих грехах. А сознающий свое достоинство и плачущий о своих грехах не может подвергаться гневу. Он будет кроток по примеру Спасителя, Который сказал: *Научитесь от Мене, яко кроток есмь и смирен сердцем* (Мф.11:29). (преп. Никон)

Слишком большое напряжение вредно. Можно потерять силы напрасно и обессилеть. Надо оградить себя железным кольцом заповедей. Каждое свое действие надо совершать только после того, как проверишь, согласно ли с заповедями, со Святым Писанием. И даже слова надо произносить после того, как помолишься и проверишь. (преп. Никон)

Грех, прикрытый личиною добра, подкрадывается и повреждает души не поверяющих себя Евангелием. Евангельское добро требует самоотвержения, "отречения от своей воли и разума". (преп. Никон)

Чтобы не потерять благодати Божией, паче старайся к приобретению памяти Божией. Нужно соблюдать слово Божие, или заповеди, как и Сам Господь сказал: *Имеяй заповеди Моя и соблюдаяй их, той есть любяй Мя* (Ин.14:21). Таким же образом достигается искреннее служение Богу всем сердцем. (преп. Нектарий)

Надо ближнего возлюбить, но возлюбить искренно, а не с расчетом. Любовь - это самое прекрасное, самое святое. Это такая красота! Но люди исказили ее, а она должна быть, как у Христа, когда Он за нас пострадал. (преп. Нектарий)

Змея, когда нужно ей переменить старую свою кожу на новую, проходит чрез очень тесное, узкое место, и таким образом ей удобно бывает оставить свою прежнюю кожу; так и человек, желая совлечь свою ветхость, должен идти узким путем исполнения Евангельских заповедей. (преп. Амвросий)

Наша жизнь устрояется не самочинно, а Промыслом Божиим, успокоение обретается в отречении своей воли, полного удобства никогда нельзя найти, невозможного Господь не требует от нас, и посильное исполнение заповедей Божиих возможно везде и всегда. За посильное понуждение себя в данном месте и положении ко благочестию Господь, увидев человека приуготовленным, исполняет во благих желание его. (преп. Никон)

## **ЗЛО**

Личиною добра, оставшегося в падшем естестве, враг старается всех отвлечь от Христа, доказывая злохитро, что падшее добро есть единственное добро, ибо оно таким и кажется тому, кто не знает учения Христова. Кто, несмотря на все обольщения врага,

будет держаться евангельского учения, тот должен неизбежно пережить борьбу внутри себя. Падшее естество любит себя и любит мир сей, а Евангелие требует самоотвержения и любви к Богу. Поэтому согласия между ними не может быть никогда. (преп. Никон)

## **ЗЛОСЛОВИЕ**

Если скажешь про брата или сестру что-либо дурное, даже если это будет правда, то своей душе нанесешь неисцельную рану. Передавать о погрешностях другого можно только в том случае, когда в сердце твоём единственное намерение - польза души согрешившего. (преп. Никон)

## **ИСКУССТВО**

Поэты и художники, которые удовлетворялись только восторгами, получаемыми от искусства, подобны людям, дошедшим до портика Царского дворца, но не вошедшим внутрь чертога, хотя им и предлагали. (преп. Варсонофий)

## **ИСКУШЕНИЯ**

Всякому, только помыслившему вступить на правый путь, приходится переносить массу всевозможных искушений. Блаженны и преблаженны вступившие на правый путь. (преп. )

При начале призвания к жизни духовной Господь посещает благодатию Своею и различными утешениями, но после отнимает оные и ввергает в огонь многообразных искушений и скорбей, чтобы самолюбивое и славлюбивое наше устройство совершенно испепелилось огнем искушения, и не имели бы надежды на себя и на свои дела, но на милость и человеколюбие Божие. Смирение велие благо! (преп. Варсонофий)

Всякому нужен огонь искушений к испытанию и научению в терпении. Необходимо смотреть на вещи с точки той, как Промысл Божий печется о спасении нашем: иному больше, а иному меньше требуется случаев к терпению и обучению, а другому еще не пришло время. (преп. Макарий)

Не унывайте, когда бывают какие потрясения: это необходимо в обучении духовной жизни; старайтесь находить в себе вину и не обвинять никого из ближних. (преп. Макарий)

Смиримся, попросим у Бога помощи. Он может искушаемым помощи, ибо и Сам искушен был. (преп. Анатолий)

Что тяжело стало жить, не печалуся, не унывай и не смущайся! Нельзя юному переплыть бурное море страстей без волнений и страха ежечасно угрожающей гибели. Но это все временное: стихнет и буря, и заблещет красное солнышко, и достигнем уютного, тихого, вечно зеленеющего островка. Только потерпеть надо! (преп. Анатолий)

Нужно не малодушествовать. Ведь без искушений не проживешь: *кто есть, иже поживет и не узрит смерти* (Пс.88:49), т.е. искушения? Искушение дорого тем, что содействует терпению, терпение - искусство. Не будь искушений, мы и остались бы невежами глупыми. Будем же обвинять в своих бедах себя, а не других. (преп. Анатолий)

Свобода существ разумных всегда испытывалась и доселе испытывается, пока утвердится в добре. Потому что без испытания добро твердо не бывает. Всякий христианин чем-либо да испытывается: один бедностью, другой болезнью, третий разными нехорошими помыслами, четвертый каким-либо бедствием или унижением, а иной разными недоумениями. И этим испытывается твердость веры, и надежды, и любви Божией. (преп. Амвросий)

Покой обещан нам в будущем веке, а здесь на земле - труд и искушение. *Блажен человек, иже претерпит искушение* (Иак.1:12). (преп. Моисей)

Многие бури и ураганы потрясают атмосферу и наносят различные крушения, а святой царь Давид изо всего извлекает хвалу Богу. И действия духов злобы поднебесных, подобно бурям, потрясают душу и сердца пребывающих на земле человеков. Нам, немощным, что теперь делать? Одно средство ближайшее и вернейшее - воздевать руки ко Господу Богу, подобно Моисею в пустыне, где напала на него вражия сила Амаликова. Всевышним Богом пройдем стену искушений. С нами Бог. И бояться слишком не должно. (преп. Моисей)

## **ИСПОВЕДЬ**

Приступая к Таинству исповеди, должно представлять себя со страхом, смирением и надеждою. Со страхом - как Богу, прогневанному грешником. В смирении - чрез сознание своей греховности. С надеждою - ибо приступаем к Чадолубивому Отцу, пославшему для нашего искупления Сына Своего, Который взял грехи наши, пригвоздил их на Кресте и омыл пречистою Своею Кровию. (преп. Макарий)

Бояться срама при исповеди - тоже от гордости; обличив себя пред Богом при свидетеле, получают успокоение и прощение. (преп. Макарий)

Святые отцы не советуют грехов чувственности изъяснять подробно, чтобы памятью подробности не оскверняют чувств, а сказать просто образ греха, а прочие грехи, наводящие стыд самолюбию, должно пояснить подробнее, с обвинением себя. (преп. Макарий)

Греховные навыки и страсти не поддаются уврачеванию без исповеди. Всякое врачевание будет неполным и недостаточным без исповеди, а при помощи исповеди они удобно искореняются. Всегда необходимо обращать особенное внимание на исповедь, всегда тщательно готовиться к ней и чистосердечно исповедовать все свои согрешения. (преп. Никон)

Духовника бояться нечего, и стыдиться его не должно. Духовник все знает, все грехи знает, так как у него не одна душа, а сотни исповедуются, и его не удивишь никаким грехом, как бы он велик и тяжок ни был. (преп. Никон)

Если совесть у человека не потеряна, она не дает ему покоя до тех пор, пока на исповеди не сказано все подробно. Не следует лишь говорить подробности лишние, которые не объясняют сути дела, а только живописно рисуют их. Такую живопись картин греха, не чуждую услаждения воспоминанием греха, особенно в блудных делах, отцы не советуют позволять себе, чтобы сердце, еще любящее грех, не умедлило и не усладились грехом. (преп. Никон)

Многие ищут, как необходимого, духовника высокой жизни и, не находя такого, унывают, и потому редко, как бы нехотя, приходят на исповедь. Это большая ошибка. Надо верить в самое Таинство исповеди, в его силу, а не в исполнителя Таинства. Необходимо лишь, чтобы духовник был православный и законный. Не надо спорить, что личные качества духовника много значат, но надо верить и знать, что Господь, действующий во всяком Таинстве Своею благодатью, действует по Своему всемогуществу независимо от этих качеств. (преп. Никон)

Очень дорого иметь благоговейного духовника, с которым можно было бы посоветоваться и выяснить те или иные вопросы жизни духовной и просто побеседовать, дабы согреть духовною беседою холодное сердце и получить подкрепление духовное в скорбях, нас окружающих. (преп. Никон)

Кто в простоте сердца скажет свои согрешения с сокрушением и смиренным чувством, с желанием исправиться, тот получит прощение грехов и мир совести своей силою благодати Божией, действующей в Таинстве. (преп. Никон)

В чем по немощи увлечешься, не малодушествуй и не смущайся, а старайся поправить это само-укорением и исповеданием сперва Сердцеведцу Богу, а по времени и духовному отцу. Случающиеся увлечения да научат тебя уклонению, и осторожности, и охранению себя, чрез страх Божий. Предайся воле Божией и ожидай с терпением решения своей участи. (преп. Амвросий)

## **ИСПРАВЛЕНИЕ**

Мы пришли учиться духовной жизни: что ж удивительного, если погрешаем? Будем исправляться! А исправит нас Сам Бог! (преп. Амвросий)

Кто внимает себе, и жалеет о слабой жизни, и ищет помощи от Бога, тот поневоле пойдет путем мытаря, похваленного в Евангелии, (преп. Анатолий)

Зазри себя и постарайся исправлять себя. А исправлять мы себя не можем, если не начнем с самоукорения (а не с укорения других) и с сильного послушания старшим. (преп. Анатолий)

Кто имеет дурное сердце, не должен отчаиваться, потому что с помощью Божиею человек может исправить свое сердце. Нужно только внимательно следить за собою и не упускать случая быть полезным ближним, часто открываться старцу и творить посильную милостыню. Этого, конечно, нельзя сделать вдруг, но Господь долготерпит. (преп. Амвросий)

Чтобы человеку исправить себя, не надо вдруг налегать, а как тянуть барку: тяни-тяги-тяги, отдай-отдай! - Не все вдруг, а понемногу. - Знаешь рожон на корабле? Это такой шест, к которому привязаны все веревки корабля, и если тянут за него, то потихоньку и все тянется, а если взять сразу, то все испортишь от потрясения. (преп. Амвросий)

## ИСПЫТАНИЯ

Какие бы ни были огорчения, они подобны малейшей искре, т.е. если плюнешь - потушишь. Если же эту малейшую искру будешь раздувать, то произойдет пламень и все доброе устройство в человеке истребит, а раздувание это составляется от многомыслия, например: "Сердце мое под тяжелым крестом; истинно горькая жизнь монашеская: все сердце изорвалось". (преп. Антоний)

Погода суровая, дождь, ветер и холод, так что и к шубе, и к топливу надо прибегнуть. Но ведь не всегда благодетельность воздуха и ясная погода полезны, заводятся в растениях черви и другие насекомые, вредящие благим плодам. Так бывает и в нашем духовном устройении: посещение благодати, мир, тишина и спокойствие от стужения страстей если продолжительно и постоянно с нами пребывают, - то опасно, что можем прийти в высокоумие и лишиться заступления, и не будем искусны в борении страстей, и удалимся от скорбного пути. А потому Бог искушает нас противными, к познанию нашей немощи, к терпению и смирению. (преп. Макарий)

На земле все временно и кратковременно и скоропреходяще. Скоро все проходит, как приятное и отрадное, так и прискорбное и болезненное. Ежели мы избрали для себя путь благочестия, то должны помнить и не забывать апостольское слово: *вся хотящий благочестно жити о Христе, гоними будут* (2Тим.3:12). (преп. Амвросий)

Старайтесь жить, подражая, - как по нужде или по своей воле по лесу ходят некоторые: попадается корявое дерево - подогнутся или обойдут, а какая-нибудь назойливая ветвь хлестнет в затылок - не очень на это смотрят. (преп. Амвросий)

## КЕЛЬЯ

Хорошо делаешь, что сидишь дома. Святой Арсений Великий учил: "Сиди в келье твоей, и та всему (хорошему) тя научит". Сиди с Богом, и Сам Иисус придет к тебе. Только держи молитву: Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешную. (преп. Анатолий)

После всенощной к тебе придут в келью, то ты встань, зажги свечку и скажи: "Ну-ка, сестра Варвара, прочитай-ка вечерние молитвы", - и по очереди. Этим отучишь ходить в келью. (преп. Амвросий),

## **КЕЛЕЙНОЕ ПРАВИЛО**

Неопустительно читайте утренние и вечерние молитвы по молитвеннику, со вниманием вникая в смысл каждого слова и углубляясь в него. Четочки употребляйте в церкви, а когда и дома... Читайте каждодневно по главе из Евангелия и Апостольских посланий и деяний. Если же захочется поближе беседы с Господом, прочтите кафизму или акафист Сладчайшему Иисусу, Богоматери, (преп. Анатолий)

Если будет время на келейное правило, исправляй в своей мере, так же и в рассуждении книжного чтения и писания. Когда же другое занятие не позволит тем много заняться, оставляй ради послушания спокойно. Трудись по силам, а не слишком, чтоб от чрезмерия не унывать. В словах имей осторожность и братьев остерегай. Какие случатся утешения, по благословлению старца, употребляйте во славу Божию. Противности и недостатки терпите Бога ради. (преп. Моисей)

Молитвы или правило когда исполнишь, благодари Бога, а не исполнишь, зазри себя. (преп. Анатолий)

Чтение правила: читать надобно со смирением и страхом Божьим, не для того, чтобы люди хвалили, но чтобы внимали чтоому, и ежели когда увлечешься и примешь похвалу, тотчас зазри себя. (преп. Макарий)

Лучше малое не оставить, нежели братья за великое. (преп. Макарий)

Господь не истяжет правил, а особенно от болящих и слабых,- но смирение необходимо всегда, оно восполнит и недостаток правил. Смирение в чем состоит - считать себя худшею всех, никого не осуждать, не роптать и прочее. (преп. Макарий)

Обетов и канонов на себя не накладывайте никаких без одобрения отца духовного, с советом которого один поклон принесет вам более пользы, нежели тысяча поклонов своечинных, чему верьте без сомнения. (преп. Антоний)

Когда кто-либо совершает келейное правило и среди оного почувствует особенное настроение духа к молитве Иисусовой или к поучению в каком-либо изречении Писания, тогда может оставить на время келейное правило и заняться тем или другим из сказанного. Так научают нас опытные отцы. (преп. Амвросий)

Лучше прочитать не все молитвенное правило, по недостатку времени, но со вниманием. Страшные слова сказаны в Священном Писании: Проклят всяк творяй дело Господне с небрежением (Иер.48:10). (преп. Никон)

Не всякий может часто становиться на молитву в течение дня. Но понуждать себя на молитву, хотя мысленную, если при людях, всякому возможно. Возможно начинать и оканчивать всякое дело и занятие возношением ума к Богу. Неполезно холодное

отношение к делу молитвы. "Отмолился, вычитал, что положено, и свободен. Отбыл повинность свою". Такая молитва не дает благих плодов. (преп. Никон)

## **КЛЕВЕТА**

Слабый молится, чтобы его не клеветали, а мужественный молится, чтобы Бог помог ему других не клеветать ни словесно, ни мысленно. (преп. Амвросий)

## **КОЛДОВСТВО**

На право живущих и волю Господню творящих враг не имеет силы подействовать; когда уже он целым легионом не смел сам вникнуть в стадо свиное, а просил на сие позволения у Господа нашего Иисуса Христа, изгнавшего от человека оный легион, то после того что причинит человеку, когда Господь не попустит или в наказание за грехи, или к испытанию веры? (преп. Макарий)

Так устроено Господом Богом, пекущимся о душевном спасении нашем, чтобы всякий человек в жизни сей имел крест, который и должен он с детскою покорностью ко Отцу нашему Небесному нести, взывая к Нему из глубины своей души: "Отче наш! Да будет во всем Твоя святая воля, точно не лиши мя Небесного Царствия Твоего. (преп. Антоний)

Крест есть не одних видимых и внешних скорбей ношение, но и внутреннее душевное: мрак, томность и тому подобное надобно переносить. Ибо Бог посылает это к уничтожению нашей гордости и к снисканию смирения. (преп. Макарий)

Мы ищем и желаем сладостного духовного наслаждения; не спорю, оно приятно,- но ниже креста, крестом и оно нам даровано, и без креста прочно быть не может. Оно приходит и оставляет нас по мере того, как идем путем креста и смирения. (преп. Макарий)

Все несут свой крест, и вы несете свой крестик, хоть и одним пальчиком, а все-таки несете. Несение креста необходимо потребно для спасения всякому христианину, а не только монаху. Да, все несут крест и несли, даже вочеловечивыйся Бог нес крест, и Его крест был самый тяжелый, как заключавший в себе все кресты всех людей. И заметьте: Бог несет крест, а человек помогает (Симон Киринейский) тем, что берет от Него крест и сам несет его. Значит, и мы, неся свои кресты, помогаем Господу в несении креста, т.е. готовимся быть Его слугами на небесах в лице бесплотных Духов... Какое высокое назначение! (преп. Макарий)

## **КРЕСТНОЕ ЗНАМЕНИЕ**

Великое имеем мы, верующие, оружие -это сила Животворящего Креста. Как подумаешь, страшно становится за неверующих, они совершенно беспомощны: это все равно, как если бы человек совершенно безоружный ночью отправился в дремучий лес,-да его там растерзает первый попавшийся зверь, а защититься ему нечем. Мы же

не будем страшиться бесов. Сила крестного знамения и имя Иисусово страшно для врагов Христа, нас спасет от лукавых сетей дьявольских. (преп. Варсонофий)

Крестное знамение должно на себе полагать или с именем Святой Троицы, произнося: "Во имя Отца и Сына и Святаго Духа", или с именем Единого от Троицы, нас ради вочеловечшагося и волею распеншагося, произнося: "Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешнаго". (преп. Амвросий)

## **КУРЕНИЕ**

Не можете оставить табак курить... Невозможное от человек - возможно при помощи Божией,

только стоит твердо решиться оставить, сознавая от него вред для души и тела, так как табак расслабляет душу, умножает и усиливает страсти, омрачает разум и разрушает телесное здоровье медленной смертью. (преп. Амвросий)

## **ЛЕНОСТЬ**

Леность есть немалый порок и полагается в числе смертных грехов, то и надобно себя нудить к исполнению наших обязанностей, просить Бога о помощи, не надеяться на свою силу. Он, видя таковое наше произволение, даст силу и крепость и поможет одолеть расслабленную леность, но без нашего тщания и произволения и Бог не помогает. В случае же немощи и бессилия да заменяет сии наши бездействия: болезнь сердечная, сожаление и смирение. (преп. Макарий)

Леность часто нападает на труждающихся в благочестии, а при оплошности нередко овладевает. Для прогнания сей страсти отцы святые советуют держаться памяти смертной, вечных мук и блаженства праведных, руководясь при сем смирением, которое, низводя на нас милость Божию, совершенно освобождает от плена лености. (преп. Макарий)

Против лености - бодрость и страх Божий. (преп. Макарий)

Бывает в прохождении молитвы сон, леность, тоска и охлаждение ко всему по несколько дней и даже неделю. Очень может быть, что мы окрадены были пред этим сопротивником тайным тщеславием, гордостью, или осуждением, или гневом, или чем другим. Вот враг душевный и насилует нашу природу, чтобы в праздности и разлениении иждивали дни свои вместо того, чтобы готовиться к вечности. А если и побеждаемся своею немощию, не будем унывать от сего, но паче смиряться и подвизаться при помощи Божией. Сила Божия в немощи совершается. (преп. Анатолий)

Старайтесь с леностию бороться и прогонять ее, и понуждать себя на труды молитвенные. Помните, что понуждение себя непременно нужно для получения спасения. (преп. Иосиф)

## **ЛЕЧЕНИЕ**



Врачей и лекарства создал Господь. Нельзя отвергать лечение. (преп. Никон)

Монаху не следует серьезно лечиться, а только подлечиваться. (преп. Амвросий)

Неизлечимые болезни должно лечить с верою, прибегать к Богу и угодникам Его, а когда не получит кто исцеления, то, видно, надобно нести сей крест, посланный на спасение души его. (преп. Макарий)

## **ЛУКАВСТВО**

Желающий обрести благую совесть и честность не должен позволять себе ни малейшего ложного и лукавого слова ни в больших делах, ни в малых. (преп. Никон)

## **ЛЮБОВЬ К БОГУ**

Чувство любви ко Господу приходит по мере исполнения заповедей Его. (преп. Никон)

Любовь к Богу прежде всего выражается в соблюдении заповедей Божиих. (преп. Никон)

Отдавая всю себя Богу, не должно беспокоиться о тряпицах и к оным привязывать свое сердце. (преп. Антоний)

*Нельзя работать Богу и мамоне* (ср.: Мф.6:24), нельзя служить Богу и греху. Должен человек, по Евангелию, *возлюбить Господа всею душею, всею крепостию, всем сердцем, всем помышлением своим* (Мф.22:37; Мк.12:30; Лк.10:27), не отдавая греху ни одного чувства, ни единой способности своей душевной или телесной. (преп. Никон)

Если на волю Божию положиться - все хорошо, даже и неприятности, все ведет ко спасению души нашей, и при этом великая премудрость и глубина открывается. Любящим Бога все поспешествует во благо. (преп. Никон)

Писание говорит, что *многими скорбьми подобает нам внити в Царствие Божие* (Деян.14:22). Вот любовь-то наша какая к Небесному Жениху! На словах любим и желаем Его, а коснись делом, мы и плакать. (преп. Анатолий)

## **ЛЮБОВЬ К БЛИЖНЕМУ**

Святой апостол говорил: *Чадца, любите друг друга* (ср.: 1Ин.3:18-19), смиряйтесь, смиряйтесь. Потому что если кого любишь (а любить надо каждого, потому что каждый человек есть образ Божий, даже если он, т.е. образ Божий, в человеке загрязнен, он может отмыться и быть опять чистым), то и смиряешься перед ним. Где любовь, там и смирение, а где злоба - там гордыня. Прошу и желаю, чтобы между вами была любовь.

Надо любить всякого человека, видя в нем образ Божий, несмотря на его пороки. Нельзя холодностью отстранять от себя людей. (преп. Никон)

Желающий стяжать любовь должен отвергнуть всякое злобное и немирное помышление, не говоря уже о делах и словах, должен прощать всем обиды справедливые и несправедливые,

*От ласки у людей бывают совсем иные глазки.* (преп. Амвросий)

Любовь покрывает все. И если кто делает ближним добро по влечению сердца, а не движимый только долгом, то таковому диавол мешать не может, а где только по долгу, там он все-таки старается помешать тем или другим. (преп. Амвросий)

Трудящемуся Бог посылает милость, а любящему утешение. (преп. Амвросий)

Если будете принимать людей Бога ради, то, поверьте, все будут к вам хороши. (преп. Амвросий)

Любовь, конечно, выше всего. Если ты находишь, что в тебе нет любви, а желаешь ее иметь, то делай дела любви, хотя сначала без любви. Господь увидит твоё желание и старание и вложит в сердце твоё любовь. А главное, когда заметишь, что погрешила против любви, сейчас же исповедуй это старцу. Это может быть иногда от дурного сердца, а иногда и от врага. Сама ты не можешь этого разобрать, а когда исповедуешь, враг и отойдет. (преп. Амвросий)

Нет выше добродетели, как любовь, и нет хуже порока и страсти, как ненависть, которая не внимающим себе кажется маловажною, а по духовному значению уподобляется убийству (1Ин.3:15). Милость и снисхождение к ближним и прощение их недостатков есть кратчайший путь ко спасению. (преп. Амвросий)

Потщимся паче всего возлюбить ближнего, ибо в его любви и любовь к Богу заключается. (преп. Макарий)

Любовь к Богу доказывается любовью и милосердием к ближнему, а милосердие, милость и снисхождение к ближнему и прощение недостатков его приобретаются чрез смирение и самоукорение, когда во всех скорбных и неприятных случаях будем возлагать вину на себя, а не на других, что мы не умели поступить как следует, оттого произошла неприятность и скорбь, и если так будем рассуждать, то менее будем огорчаться и предаваться гневу, который правды Божией не соделывает. (преп. Амвросий)

Тебя не любят - ты люби их; то, что тебя не любят, не от тебя зависит, а их любить состоит в твоей воле и есть твоя обязанность, ибо Господь заповедал: любить не любящих нас, но врагов (Мф.5:44), а когда в нас этого нет, то и кольми паче должны мы смиряться и прогонять гордость и молиться о сем Господу. (преп. Макарий)

## **ЛЮБОПЫТСТВО**

Не вникай в чужие дела - мир потеряешь! (преп. Анатолий)

## **МАЛОДУШИЕ**

Всякий благоразумный загодя не плачет, а ждет, что пошлет ему Господь. А что Господь пошлет - хорошее ли, худое ли, с радостью принимает и старается по силе терпеть. А не стерпит - кается в малодушии. А мы замалодушествуем, еще не видя беды или скорби, и скорбим прежде, чем придет скорбь. Христианка, живи по-христиански. (преп. Анатолий)

Что нас малодушие непорядку объемлет, то сие попускается и действует не токмо за премногие грехи, то и наиболее за высокоумие. (преп. Лев)

Опять упадаешь духом от всякого дуновения неизбежных в мире скорбей. Да куда ж от них уйдешь? В Киев иль за Киев? Их везде обилие. А честь и слава вечная не тому, кто от них быстро убегает, а кто встречает бестрепетно. (преп. Анатолий)

Оставь детское малодушие: дело идет серьезное-о душе твоей, о бесконечном Царстве, которое потерял враг твой диавол. Все Небесные Силы смотрят, как ты борешься с князем мира сего, и умоляют Вседержителя помочь тебе. Ей, поможет, только не унывай! Близ Господь! (преп. Анатолий)

## **МЕРА**

Мера во всем хороша. Есть возраст духовный, как и наружный возраст. Как девятилетние не могут браться за то, что впору двадцатилетним, так бывает и в духовной жизни: непосильным и неразумным рвением можно себе духовно живот надорвать. А если Господь кого и сохранит от сего, то, по крайней мере, все примет труд и скорбь. Тише едешь - дальше будешь, сказано опытными. Вредно не радеть о должном, но небезопасно ретиться выше своей меры. Трех более всего держись: страха Божия, смирения и всегдашнего покаяния. (преп. )

## **МИЛОСЕРДИЕ**

Заботиться о добром воспитании детей и о призрении старых и немощных - все это дело милости, заповеданной нам, христианам, Господом, - за что Он и награду обещает исполнившим Его заповеди, говоря: Блажени милостивии: *яко тиши помиловани будут* (Мф.5:7). Потому желаю вам не скучать сими делами милости, а молить Господа о вразумлении, где, как и что сказать или как поступить, и о помощи привести в исполнение доброе дело, и затем по силе и возможности действовать. (преп. Иосиф)

Тогда хорошо покрывать недостатки ближних, когда можно это делать и когда это не причиняет вреда, а если уже недостатки эти сами собою начнут обнаруживаться, тогда лучше держаться правды, полагаясь на волю Божию. (преп. Иосиф)

К ближним мы должны оказывать всякую милость, всякую снисходительность, а от себя истязывать всякую истину, всякую правду. (преп. Амвросий)

## **МИЛОСТЫНЯ**

Свойство милостыни есть сердце, сгорающее любовью о всякой твари и желающее ей блага. Милостыня состоит не в одном подаянии, но в сострадании, когда видим

сродного нам созданного человека в каком-либо злострадании и, если можем помочь ему чем-либо, помогаем. (преп. Макарий)

Милостыня духовная больше вещественной; кто не уделяет ближнему, сам пользуясь, тот скуп есть и немилостив. (преп. Макарий)

## **МИР ДУШЕВНЫЙ**

Бог Сам живет в том человеке, у которого мирное сердце. Главное: считай себя хуже всех, не ищи ни любви, ни чести ни от кого, а сама ко всем оные имей - вот и улучишь мир! А как только начнешь искать, чтобы другие тебя заметили да отыскали бы в тебе достоинства и некоторые добродетели, тогда прощай, мир душевный! (преп. Анатолий)

Где Бог - там и мир. И противное само себя показывает: где зависть, вражда, нетерпение, самолюбие - там и диавол. Где диавол - там и все губительное, гордое, враждебное. (преп. Анатолий)

Все терпи - будешь мирна, и другим доставишь мир! А начнешь считаться - мир потеряешь, а с ним и спасение. (преп. Анатолий)

Мирно жить от тебя зависит. Потерпишь - и будет мир. А станешь воздавать злом за зло - то и мир отступит, и Бог оставит самосудку. Где мир - там Бог. В мире место Его. (преп. Анатолий)

Дай Бог мирное и душеспасительное жительство, согласно образу учения Христова, а не сводов узаконений гражданских - зуб за зуб. (преп. Моисей)

Где мир, там Бог, а где вражда, там сопротивный, от которого да избавит нас Господь! (преп. Макарий)

Не давайте западать искре немирства и вражды; чем далее, тем более старается враг делать между вами возмущения, да не поругается он вами, блюдите. Смирение разрушает все его козни. (преп. Макарий)

Мы, согрешая пред Богом, теряем мир, а покаянием оный возвращается - милосердием Божиим. Подобно лишаемся мира, приемля скорбь и враждуя на людей, а когда самоукорением угасим сей пламень, то водворяется и мир. (преп. Макарий)

Всегда имейте Бога помощника себе, не уповайте на свой разум и на свои силы, считайте себя последними всех и между собою имейте любовь о Господе и смирение, да не будет между вами старшей, но каждая считай себя последнею, и всех сестер считайте лучшими себя; не глядите ничьих пороков и не судите, то и мир Божий будет с вами! (преп. Макарий)

Старайтесь хранить свои чувства. А особливо зрение, и продолжайте свое безропотное находящих неприятностей терпение со благодарением, и когда с помощью Божию будете стараться благодушно переносить находящее искушение и будете приписывать все оное своим грехам, а при получении в сердце скорбей молиться по

заповеди Господней за творящих вам напасть, тогда явственно ощутите в сердце своем радость и утешение неизреченное, мир помыслов и любовь к Богу и ко всем, не токмо живущим с вами, но и прочим. (преп. Лев)

Дело спасения нашего требует на всяком месте, где бы человек ни жил, исполнения заповедей Божиих и покорности воле Божией. Этим только приобретается мир душевный, а не иным чем, как сказано в псалмах: *мир мног любящим закон Твой, и несть им соблазна* (Пс.118:165). (преп. Амвросий)

## **МИР ЖИТЕЙСКИЙ**

Под словом "мир" мы подразумеваем все то, что подвержено страстям, что далеко от Бога. Нам хорошо. Слава Богу! Мы живем в пустыне мира, - можем в церковь ходить, можем побеседовать с единомысленными людьми. Слава Богу! (преп. Никон)

Пристрастия к миру опасайся, хотя он и льстит спокойствием и утешением, но они так кратковременны, что и не увидишь, как лишишься их, а наступит место раскаяния, тоска, уныние и никакого утешения. (преп. Лев)

Надобно, познавши суету мира, воистину бесполезную, уклоняться от нее и искать в себе средств к исполнению воли Божией. Но пока мы служим миру, мы не видим тьмы страстей, помрачающей наш смысл, и, находясь в таком усыплении, не заботимся о том, что, угождая миру, являемся преступниками заповедей Божиих, и еще от некоторых малых исправлений мним быть себя истинными христианами, а сим прельщаемся ложно, не занимаясь учением Спасителя нашего Господа Иисуса Христа. (преп. Макарий)

Мир - это такое чудовище, что если повернуть кругом, то разорвет. (преп. Варсонофий)

Когда в сердце закроется клапан для восприятия мирских наслаждений, тогда открывается иной клапан, для восприятия духовных. Но как стяжать это? Прежде всего миром и любовью к ближним. Затем терпением. Кто спасется? Претерпевый до конца (Мф.10:22). Далее - удалением от греховных удовольствий, каковы, например, игры в карты, танцы и т.д. (преп. Варсонофий)

Мирские дела столь многочисленны, что едва ли во сто лет могут приведены быть к должному концу, и столь важны, что никакого отлагательства не терпят. Одни только богоугодные дела, к несчастью нашему, безбоязненно отлагаемы могут быть, иные до утра, иные до другого лета, а некоторые даже до старости и престарения, почему очень нередко случается, что и без исполнения остаются, о чем и я сердечно соболезную, да пособить нечем. (преп. Антоний)

Можно ли понадеяться на мир? Кому он не польстил? Кому не солгал? Обещает он много, а дает очень мало. Одни только уповающие на Господа, по слову святого Давида, не погрешают, то есть не обманутся в надежде своей! (преп. Антоний)

## МОЛИТВА

Когда начинаешь молиться, приводишь себе на память грехи и оплакиваешь их. - Так и надо молиться. За тем иногда чувствуешь покой и радость и думаешь, что это от врага. - Но от врага если и бывает радость, то, по замечанию святых отцев, нестройная, не сообщающая душе мир и тишину. И не удивляйся тому, что Господь подают в молитве мир и тишину, ибо не всегда бывает это по достоинству, а по неведомым судьбам Божиим. И потому, когда будешь ощущать такую радость и покой, считай себя всячески недостойною сего дара Божия и всячески укоряй себя пред Господом, что по нерадению своему не можешь удержать в себе этот дар и вскоре теряешь его. (преп. Иосиф)

Не ждите от молитвы одних восторгов, не унывайте, когда не ощутите радости. Ведь и так бывает, что стоишь, стоишь в церкви, а будто внутри не сердце, а так, деревяшка, да деревяшка-то неоструганная... Ну что ж, и за это, т.е. за деревяшку, спаси Господи. Значит, надо так было. Ведь иная душа, пережив высокие восторги, и возомнить о себе может, а такое состояние "окамененного нечувствия" смиряет ее. (преп. Варсонофий)

Мы сами по себе, без Божественной помощи, и помолиться-то не в состоянии: не можем мы молиться как следует и не знаем, как и о чем молиться. (преп. Никон)

Надо внимательно слова молитвы произносить, в смысл вникать, а не стремиться к слишком высокому. Ведь если мы неправильно читаем, не внимаем читаемому, то этим утешаем бесов. (преп. Никон)

Во время усердной молитвы желаешь, чтобы видели, как ты молишься. Это бесы влагают помыслы тщеславия. Хорошо, что на них не останавливаешься. И впредь их должно презирать. (преп. Иосиф)

Молитва есть пища души. Не морите же души ваши голодом, лучше пусть тело голодает. Не осуждайте никого, всех прощайте. Считайте себя худшими всех на свете, и спасены будете. Как можно больше смалчивайте. (преп. Иосиф)

Молитва, пост и бодрствование над собою, т.е. хранение своих мыслей и чувств, делают нас победителями врагов нашего спасения. Самое трудное из этих трех дел есть молитва - вечная добродетель, которая вследствие упражнения обращается в навык, а молитва до самой смерти требует побуждения, следовательно, подвига. (преп. Варсонофий)

Молитва к Богу всякая доходна. А какая именно - об этом мы не знаем. Он Один Судия праведный, а мы можем ложь признать за истину. Молись и веруй. (преп. Анатолий)

Не прилагайте сердца к суете мирской. Особенно во время молитвы оставляйте все помыслы о житейском. После молитвы, домашней или церковной, чтобы сохранить молитвенное, умиленное настроение души, необходимо молчание. Иногда даже

простое, по-видимому, даже незначительное слово может нарушить и спугнуть, как птичку, из души нашей умиление. (преп. Никон)

Не забывай молитвы - она жизнь души. (преп. Никон)

Необходимо хранить плод молитвы. Он погубляется, теряется очень часто от празднословия сразу после молитвы и от мечтания, которое есть то же празднословие, но лишь с самим собой. Молчание после молитвы весьма полезно: оно удерживает молитву в уме, сердце и даже на устах вслух себе. (преп. Никон)

Мы не должны приписывать молитве своей чудодейственную силу, не должны думать, что просимое нами всегда Господом исполнится. Это мнение исходит от гордости и ведет в прелесть. (преп. Иларион)

Во всякое время, что бы вы ни делали: сидите ли, идете ли, работаете ли, читайте с сердцем: "Господи, помилуй!" (преп. Нектарий)

Молись, чтобы Господь воцарился в сердце твоём, тогда преисполнится оно великим ликованием и радостью, и никакая печаль не в силах будет потревожить его. (преп. Нектарий)

Сила молитвы не в многословии, а в искренности молитвенного вздоха. (преп. Нектарий)

Кого посетит Господь тяжким испытанием, скорбью, лишением возлюбленного из ближних, тот и невольно помолится всем сердцем и всем помышлением своим, всем умом своим. Следственно, источник молитвы у всякого есть, но отверзается он или постепенным углублением в себя, по учению отцов, или мгновенно Божиим сверлом. (преп. Лев)

Хорошо молиться перед распятием, вспоминая страдания Спасителя: заплевания, заушения, нругания, биения, при этом смиряется дух. (преп. Амвросий)

Молись про себя, ища одной только милости и воли Божией, в церкви ли бываешь, вне ли церкви, идешь ли, сидишь ли, лежишь ли, молись: Господи, помилуй, якоже веси, якоже волиши. (преп. Амвросий)

С новоначальных не взыскивает Бог нерасхищаемой молитвы: она приобретается многим временем и трудами, как писание святых отец говорит: "Бог дает молитву молящемуся...". (преп. Иларий)

Принуждение себя и понуждение на молитву очень нужно в молитвенном подвиге. (преп. Варсонофий)

Когда в будни нельзя бывать в церкви, пораньше вставай и прочитывай что-нибудь молитвенное в свое утешение. (преп. Амвросий)

Когда не имеете время много на молитву, довольствуйтесь тем, сколько имеете, а Бог примет ваше произволение; помните, что мытарево чувство бывает приятно Богу в молитве, и опасайтесь давать цену своей молитве: это дело Божие, а не наше. (преп. Макарий)

Молитва вещь такая, что, проживши в монастыре несколько лет, не скоро научишься молиться как следует, а теперь пока молись, как умеешь и как можешь, только с мытаревою мыслью. (преп. Амвросий)

Прошу вас за обидящих вас молиться, говоря: ненавидящих и обидящих нас рабов Твоих (имя рек) прости, Господи Человеколюбче, не ведят бо, что творят, и согрей их сердце на любовь к нам, недостойным. (преп. Антоний)

Господь молился за распинающих, а первомученик Стефан молился за убивающих, чтобы не вменилось им в грех, глаголя: "Не ведят бо, что творят". Делай то же, и получишь милость и помощь Божию, и успокоишься. (преп. Амвросий)

Молись за оскорбляющих сими словами: "Спаси, Господи, такую-то... и молитвами ее помилуй и меня, грешную". Особенно молись так во время сильного смущения. Хорошо при этом полагать великие поклоны, если позволяет место. (преп. Амвросий)

Молиться за ненавидящих и обидящих должно так: "Спаси, Господи, и помилуй рабу Твою, сестру мою возлюбленную (имя), и ее ради святых молитв помилуй и меня, окаянную грешницу". (преп. Иосиф)

## **МОЛИТВА ЦЕРКОВНАЯ**

О церковной молитве знайте, что она выше домашней молитвы, ибо она возносится от целого собора людей, в числе коих, может, много есть чистейших молитв, от смиренных сердец к Богу приносимых, кои Он приемлет, яко кадило благовонное, с коими и наши, хотя немощные и ничтожные, приемлются. (преп. Макарий)

В церковь надобно ходить в мирном духе, ибо и молитва не приемлется, аще имамы на кого что или кто от нас оскорблен. (преп. Макарий)

Важна молитва церковная, лучшие мысли и чувства приходят именно в церкви, правда, и враг в церкви сильнее нападает, но крестным знаменем и молитвой Иисусовой отгоняйте его. Хорошо встать в церкви в какой-нибудь темный уголок и молиться Боженьке. "Горе имеем сердца!" - возглашает священник, а ум наш часто стелется по земле, думая о непотребном. Боритесь с этим. (преп. Варсонофий)

Во время молитвы бесполезно стремиться к высоким чувствованиям. Надо только в смысл вникать произносимых слов, внимательно молиться, и тогда, со временем, Господь даст и озарение духовное, и умиление сердечное. (преп. Никон)

## **МОЛИТВА ИИСУСОВА**



Молитесь усердно Господу Богу и хладное сердце свое разогревайте Сладчайшим именем Его, поелику Бог наш огонь есть. Оное призывание и нечистые мечтания истребляет, и сердце согревает ко всем заповедям Его. А посему молитвенное призывание Сладчайшего имени Его должно быть дыханием души нашей, должно быть чаще биения сердца нашего. (преп. Антоний)

Как увидеть Христа? Путь к этому возможен: непрестанная молитва Иисусова, которая одна способна вселить Христа в наши души. (преп. Варсонофий)

У нас один меч - молитва Иисусова. Сказано: "Бей этим мечом невидимых ратников, ибо нет более сильного орудия ни на небе, ни на земли". (преп. Варсонофий)

Мы, немощные, непременно должны взывать к Иисусу, пришедшему не праведный, но грешныя призвати к покаянию. И потому, не имея ни дел, ни сил душевных для подвигов, неизбежно должны взывать: Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй нас! (преп. Анатолий)

Путь молитвы Иисусовой есть путь кратчайший, самый удобный. Но не поропщи, ибо всякий идущий этим путем испытывает скорби. Раз решился идти этим путем - пошел, то не ропщи, если встретятся трудности, скорби, - нужно терпеть. (преп. Варсонофий)

Чтобы всегда иметь память о Боге, для этого и молитва Иисусова. (преп. Варсонофий)

Врага и приносящие искушения злые мысли отгоняйте молитвою: "Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешную". Молитва эта может совершаться при всех занятиях. (преп. Нектарий)

Молитву Иисусову всеми силами старайся держать - она вся наша жизнь, вся краса, все утешение, что вначале она трудна - это всем известно, но после зато неоцененна, всерадостна, вселюбезна. (преп. Анатолий)

Делай по силе, делай со смирением и самоукорением, и обыкнешь, и полюбишь молитву так, что и насильно не оторвут от нее. Потому что она сладка и радостотворна. Помянух Бога и возвеселихся (Пс.76:4). (преп. Анатолий)

Будь готова встретить скорби. Ибо всех, кому слюбится Иисусова молитва, враг никогда не оставит без отмщения, но непременно научит или старших, или младших, а уж пакостей непременно натворит. (преп. Анатолий)

Молитву Иисусову держи по силе. А когда ослабеешь, имей одну память присутствия Божия. Что молитва твоя не беспрерывна, не скорби - это тебе рано. А благодари Бога за то, что есть. Спасайся, и да спасет тя Господь. (преп. Анатолий)

Делание монашеское должно быть тайным. Потому и молитва Иисусова у святых отцев называется "сокровенным деланием". Даже от самого себя надо хранить в тайне,

не трубить, как сказано в Евангелии, не только перед другими, но и перед самим собою. (преп. Никон)

Приобретение внутренней молитвы необходимо. Без нее нельзя войти в Царство Небесное. Внешняя умная молитва недостаточна, ибо она бывает и у человека, в котором присутствуют страсти. Вот некоторые и говорят: "Какой же смысл творить молитву? Какая польза?" Великая! Ибо Господь, даяй молитву молящемуся (1Цар.2:9), даст человеку молитву или перед самой смертью, или даже после смерти... Только не надо ее оставлять. (преп. Варсонофий)

Томительное, часто безотрадное состояние, предваряющее получение молитвы Иисусовой внутренней, не бывает обязательно с каждым. Ибо Царь может сразу обогатить нищего. Но общий порядок стяжания молитвы Иисусовой тот, что достигают ее трудами и скорбями, в числе которых имеет себе место томительное состояние духа. (преп. Варсонофий)

Молитву Иисусову можно творить и в обществе умом с произношением тихо слов, не отвержая уст, но, главное, тут нужно смирение, с чувством мытаря. (преп. Макарий)

Молитву умственно держать можно и по болезни, и по немощам, и по случаю народа, и в службе. Только от этого иногда голова болит, но что же делать? Зато слюбится. Тысячу раз слюбится. Старайся держать мысль с Иисусом не в голове собственно, а направляя несколько к персям. Тогда, конечно, грудь заболит, но без этого нельзя. Бог наш огонь поядаяй есть. И где нечисто - там и больно. Такая боль за недостойнство посылается. Но со временем пройдет. (преп. Анатолий)

Вначале молитва Иисусова всегда бывает тяжка и нечиста, а после усладительна. (преп. Анатолий)

Что прекратилась молитва - тому, конечно, есть причина: или самомнение, или осуждение. А главное, чтобы мы были смиренными. (преп. Анатолий)

Первым вашим делом, как только просыпаетесь, пусть будет крестное знамение, а первыми словами - слова Иисусовой молитвы. (преп. Варсонофий)

Молитва прекратиться может только от больших грехов. Или если кто не кается и не зазирает себя. А кто кается, тому-то и нужна эта молитва. Только нужно держать себя во глубине смирения и непотребства. А чтобы утвердилась молитва, лучшее самое средство - терпеть скорби и презрение! (преп. Анатолий)

Твори чаще Иисусову молитву - повеселеет на сердце. Только постарайся выковыривать гниль сердечную, т.е. не увлекайся в нецеломудренные помыслы. (преп. Анатолий)

Иисусова молитва есть необходимейшее оружие в деле нашего спасения. Но кто берется за нее, должен ожидать искушений и приготовиться к борьбе внутренней, к

борьбе с помыслами. Бесы не любят Иисусовой молитвы и всячески мстят человеку, бьющему их этим мечом. (преп. Варсонофий)

Не следует внимать искусительным помыслам, надо гнать их далеко от себя и, не смущаясь, продолжать молитвенный труд. Пусть незаметный плод этого труда, пусть человек не переживает духовных восторгов, умиления и т.д. - все-таки бездейственной молитва остаться не может. Она бесшумно совершает свое дело. (преп. Варсонофий)

## **МОЛЧАНИЕ**

Больше молчите. А если что спросят, даже в церкви, ответьте без всякой раздражительности, не показывая угрюмого вида. (преп. Варсонофий)

Помни монашеское правило - не начинать говорить самому, не быв спрошенным. (преп. Никон)

Молчание prepares душу к молитве. Тишина, - как она благотворно действует на душу!

Между собою храните молчание, кроме нужного ничего постороннего не говорите, да будет чист ум ваш в молитвах. Укоряйте себя мысленно и унижайте, и худшими всех себя имейте, и Бог призовет на смирение ваше и покроет от всех искушений. (преп. Моисей)

Молчание полезно для души. Когда мы говорим, трудно удержаться от празднословия и осуждения. Но есть молчание плохое, когда кто злится и потому молчит. (преп. Никон)

Царствие Божие не в словах, а в силе; нужно меньше толковать, больше молчать, никого не осуждать, и всем мое почтение. (преп. Амвросий)

## **МОНАШЕСТВО**

О монастырской жизни должно не семь раз, но семьдесят раз хорошенько обдумать, и потом уже однажды навсегда решиться вступить в обитель святую на жизнь монашескую. (преп. Антоний)

Чтобы жить в монастыре, надо терпения не воз, а целый обоз. (преп. Амвросий)

Монашество есть образ смирения, и до оно достигают множеством браней и искушений, на которые и надобно себя готовить, а Господь силен нас укрепить. (преп. Варсонофий)

Монашество есть внешнее и внутреннее. Миновать внешнее нельзя, но и удовлетвориться им одним тоже нельзя. Одно внешнее без внутреннего даже приносит вред. Внешнее монашество можно уподобить вспахиванию земли. Сколько ни пахай - ничего не вырастет, если ничего не посеешь. Вот внутреннее монашество и есть сеяние, а пшено - молитва Иисусова. Молитва освещает всю внутреннюю жизнь монаха, дает

ему силу в борьбе, в особенности она необходима при перенесении скорбей и искушений. (преп. Варсонофий)

Чтобы быть монахиней, надо быть либо железной, либо золотой... Железной - значит иметь большое терпение, а золотой - большое смирение. (преп. Амвросий)

Монашество есть блаженство, какое только возможно для человека на земле, выше этого блаженства нет ничего. И это потому, что монашество дает ключ ко внутренней жизни. Блаженство внутри нас, надо только открыть его. Полное блаженство на небе, в будущей жизни оно только продолжается. (преп. Варсонофий)

Если монах пребывает в мирском доме, то на него смотрят как на мирянина. Нельзя монаху долго пребывать в миру. Как рыба без воды, так и монах вне монастыря. (преп. Никон)

Монашеское дело наше: смириться, да поклониться, да попросить прощение - тем и оправдан. (преп. Иларион)

В наши времена Бог не посылает подвижникам таких испытаний, как древним, потому что не могли бы понести, и не подает древних дарований, чтобы не вознеслись безмерно. (преп. Лев)

Храни совесть, блюди мир, трудись по силам, молись всегда: ходя, лежа, вкушая, и будешь со временем походить на монахиню, и Господь пребудет с тобою навсегда. (преп. Анатолий)

Монашество само по себе имеет великую важность духовную и приносит большую пользу душевную тем, кто приступает к оному с искренним расположением и проходит оное с простотою и незлобием во смирении. (преп. Амвросий)

## **МУЖЕСТВО**

Истинное святое мужество всегда соединено с чувством глубокого смирения. Смиранный всегда готов все потерпеть, и внутреннее, и внешнее, считая себя достойным не только посылаемых скорбей, но и еще больших. Смиранный расстроить, смутить нельзя - он всегда готов ко всему, так и сказал Моисей Мурин, когда его выгнали из трапезы: Уготовихся и не смутихся (Пс.118:60). Итак, уготуем свои души и сердца смирением, и оно нам поможет в терпении всяких искушений. (преп. Никон)

## **НАСТАВЛЕНИЯ**

Юного брата направляй искусненько, прежде молитвою о нем, а потом и советом кратким, возлагая все на Господа, яко от Того исправляются стопы человеку. Блюди и себя отовсюду. (преп. Моисей)

## **НЕБЛАГОДАРНОСТЬ**

Если делаешь добро, то должно его делать только лишь для Бога. Почему на неблагодарность людей и не должно обращать никакого внимания. - Награду ожидай не здесь, а от Господа на небесах, а если ждешь здесь, то напрасно и лишние терпишь. (преп. Амвросий)

Хулой на Духа Святого непростительной и ведущей к гибели называется упорное неверие и отрицание бытия Божия, несмотря на воочию совершающиеся чудеса, несмотря на множество фактов, неопровержимо доказывающих существование Бога. Упорное отрицание и неверие являются хулой на Духа Божия, не прощается ни в сем веке, ни в будущем, и человек, умерший не покавшись в своем неверии, погиб. (преп. Варсонофий)

## **НЕВЕРУЮЩИЕ**

Хорошее житейское общение можно иметь и с неверующими, только молитвенного общения с ними нельзя иметь и споров о религии нельзя заводить, чтобы имя Божие в споре не оскорблялось. (преп. Нектарий)

Видя свои немощи, можно снисходительно судить и о немощах других. (преп. Макарий)

В немощах телесных надобно сообразоваться с оными, а выше меры понудить себя - то и совсем можно изнечь, только надобно вооружиться против лени. (преп. Макарий)

Если на одном конце деревни будут вешать, на другом конце не перестанут грешить, говоря: до нас еще не скоро дойдут. (преп. Амвросий)

Неисполненное обещание все равно что хорошее дерево без плода. (преп. Амвросий)

## **ОСТОРОЖНОСТЬ В СЛОВАХ**

При разговоре с другими осторожность в словах не мешает иметь, и молитву Иисусову на уме держать в то же время можно. (преп. Иларион)

## **ОСУЖДЕНИЕ**

Должно помнить Евангельское слово Самого Господа: милости хочу, а не жертвы (Мф.9:13), т.е. чтобы благоугодить Господу, нужно более всего заботиться, чтобы не осуждать других и вообще иметь снисходительное расположение к ближним. (преп. Амвросий)

Чистотою мысли нашей мы можем всех видеть святыми и добрыми. Когда же видим их дурных, то это происходит от нашего устройства. (Макарий)

Получивши помощь или исправив что благо, берегись помысла, хвалящего тебя, а других осуждающего. Это сеть вражия, закликающая в высоко-умие и все плоды добродетели отъемлющая. (преп. Макарий)

Нужно иметь внимание к своей внутренней жизни, так чтобы не замечать того, что делается вокруг тебя. Тогда осуждать не будешь. (преп. Амвросий)

Не осуждайте других, ибо одно это ходатайствует нам всякое осуждение пред Богом. (преп. Макарий)

Пред Богом кающийся грешник любезнее, чем самомнящийся праведник. И потому берегись осуждать! (преп. Анатолий)

Как только придет в голову осуждение, так сейчас же со вниманием обратитесь: "Господи, даруй мне зрети мои согрешения и не осуждати брата моего". (преп. Нектарий)

Никого нельзя осуждать, даже самого отчаянного грешника. (преп. Никон)

Господь видит сердце человеков. А люди в суждениях своих всегда могут ошибаться, и тогда суждения эти бывают плодом простого празднословия. (преп. Никон)

Как будешь кого осуждать, то скажи себе: *лицемере, изми первее бревно из очесе твоего* (Мф.7:5). Бревно в глазу - это гордость. Фарисей имел все добродетели, но был горд, а мытарь имел смирение, и был лучше. (преп. Амвросий)

Пожалей, и не осудишь. (преп. Анатолий)

Суд праведный должен относиться к нам самим, а не к другим, и не по наружным деяниям должно себя судить, а по внутреннему состоянию или ощущению. (преп. Амвросий)

Надо твердо помнить этот закон духовной жизни: если в чем кого осудишь или смутишься чем-нибудь у другого человека, то тебя это же самое постигнет, ты сделаешь сам то, в чем осудил другого, или будешь страдать этим самым недостатком. (преп. Никон)

Везде потребно и смирение, и терпение, и неосуждение других. Только этими духовными средствами приобретается мирное устройство души, соразмерно тому, насколько мы будем простираться к смирению, и долготерпению, и неосуждению других. (преп. Амвросий)

Главное, что требуется от каждого человека,- это никого не осуждать. Кажется, просто, а начни исполнять - окажется трудно. Враг сильно нападает на человека и внушает ему помыслы осуждения. Господь говорит: "Прости", а враг внушает: "Отомсти обидчику. Он тебя поносит, и ты его поноси". Не нужно слушать врага, необходимо бороться с ним. (преп. Варсонофий)

Не входи в рассмотрение поступков людей, не суди, не говори: зачем так, для чего это? Лучше говори себе: "А мне какое до них дело? Не мне за них отвечать на Страшном Суде Божиим". Отвлекай всячески мысль свою от пересуд дел людских, а

молись с усердием к Господу, чтобы Он Сам тебе помог в этом, потому что без помощи Божией мы ничего доброго не можем сделать, как и Сам Господь сказал: *без Мене не можете творити ничесоже* (Ин.15:5). (преп. Амвросий)

Никогда никого не осуждайте. Каждого, кто бы он ни был, встречайте с добрым чувством, с надеждой найти в нем одно хорошее, видя пред собою образ Божий. (преп. Никон)

Некоторые греху осуждения подвергаются от привычки, иные от памятозлобия, другие от зависти и ненависти, а большею частию подвергаемся мы греху сему от самомнения и возношения; несмотря на великую свою неисправимость и греховность, нам все-таки кажется, что мы лучше многих. Если желаем исправиться от греха осуждения, то должны всячески понуждать себя к смирению пред Богом и людьми и просить в этом помощи Божией. (преп. Амвросий)

## **ОТНОШЕНИЕ К БЛИЖНИМ**

Со всеми людьми, встречающимися на жизненном пути, поступай так, как тебе хотелось бы, чтобы с тобой поступали. (преп. Никон)

Без терпения и снисхождения к ближним жить невозможно. (преп. Никон)

Если кто непокоен (т.е. немирен на тебя, а не высказывает сего), то угождай ему, будто не замечаешь сего. (преп. Амвросий)

Не надо давать волю своим чувствам. Надо понуждать себя обходиться приветливо и с теми, которые не нравятся нам. (преп. Никон)

Надо быть ко всем почтительной. Будь ласкова, но не ласкательна. Поклонись, да скорее мимо проходи. (преп. Амвросий)

Если между нами произойдет какое-либо недоразумение или нам покажется, что нам делают что-нибудь плохое нарочно, надо сейчас же попросту объясниться, и тогда всякое недоразумение исчезнет. (преп. Никон)

Молчи пред всеми, и тебя будут все любить. (преп. Амвросий)

Смотри на всех просто. (преп. Амвросий)

Спасение наше и погибель наша - в ближнем нашем. Спасение зависит от того, как мы относимся к своему ближнему. Не забывайте в своем ближнем видеть образ Божий. (преп. Никон)

Кто уступает, тот получает три осьмушки с половиной, а кто мнитя и право настаивать, тот получает только одну осьмушку, а иногда и одной не получает, когда сам расстроится и другого расстроит. (преп. Амвросий)

Противодействовать и бороться с людьми, причиняющими зло, не надо, не только делом или словом, но даже в помыслах своих. Иначе бесы будут побеждать. За таких людей надо молиться. Тогда Господь поможет и бесы отступят. Монах должен к смерти готовиться, поэтому надо всегда думать о том, чтобы встретить смерть в мире со всеми. (преп. Никон)

Первейшее и самонужнейшее средство к примирению с обидящими и гонящими нас есть молить о них по заповеди Христовой. (преп. Лев)

Гневаться на других до памятозлобия не следует. По заповеди Господней, понуждайся молиться о всех ненавидящих и обидящих тебя! (преп. Анатолий)

Живи по-Божьему, будь кротка и милостива к сестрам, памятуй Бога по силе, и спасешься. (преп. Анатолий)

Ялезно нам всегда помнить, как мыслила блаженная Феодора, которая при противном обращении с ней других говорила себе самой: "Ты недостойна любви ближних". (тфеп-сАмфюна)

Следует и должно позаботиться всячески, чтобы из самоугодия не мешать спасению ближнего, и миру его душевному, и успеху духовному. За это отдадим великий ответ Богу, если не будем осторожны. Долг христианский содействовать спасению ближнего, а не препятствовать, (преп. Амвросий)

Должно стараться о всех людях иметь хорошее мнение. Один Бог - Сердцеведец, мы же о людях безошибочно судить не можем. (преп. Иларион)

## **ОТЧАЯНИЕ**

Прежде надобно оставить грех и удаляться случаев, приводящих к оному, а отчаиваться отнюдь не должно, ибо отчаяние лишает надежды спасения, ввергает еще в вящие согрешения и само считается пред Богом тягчайшим грехом. (преп. Макарий)

Лучше всегда каяться и смиряться, нежели отчаиваться; покаянием и смирением привлечете на себя благодать Божию и помощь Его. (преп. Макарий)

Отчаяние - грех смертный. Бегай его. А веруй в Милосердного Бога и Заступницу нашу Богородицу и святых. Они все могут сделать. А смиряться и потерпеть непременно нужно. (преп. Анатолий)

Отчаиваться в милосердии Божиим ни в каком случае не следует, приводя в пример евангельскую блудницу, разбойника и мытаря, покаявшихся и получивших прощение от Милосердного Господа. (преп. Анатолий)

## **ПАДЕНИЯ**



Падения наши в гнев и прочие действия страстей доказывают нам предварившую духовную гордость и уже невольно нас смиряют; если будем стараться истреблять корень сей, то ветки сами отвалятся. (преп. Макарий)

Надобно иметь многих искус, пока познаем нашу немощь истинно и смиримся, и это не малым временем, а многим стяжается. Самые падения наши обуздывают наше дмение и уже невольно смиряют. А пред Богом лучше грешник с покаянием, нежели праведник с гордостью. (преп. Макарий)

Падай и востай, каяйся и смиряйся лучше непадающего и некаящегося, и несмиряющегося; от браней научаемся искусству. (преп. Макарий)

## **ПАМЯТОЗЛОБИЕ**

Нужно заставлять себя, хотя и против воли, делать какое-нибудь добро врагам своим, а главное - не мстить им и быть осторожным, чтобы как-нибудь не обидеть их видом презрения и унижения. (преп. Амвросий)

## **ПАМЯТЬ СМЕРТНАЯ**

Мы не должны беспечальными быть, но опасаться, чтобы смерть в нашу келью когда не пожаловала нежданная. Почему будем молиться и бдеть, ибо блажен раб тот и блаженна раба та, коих смерть обрящет бдящих, недостойни же и окаянии тии, ихже обрящет унывающих и погруженных в нерадение (как в сон) о спасении своей бедной души. (преп. Антоний)

Старайтесь быть всегда готовыми к смерти, ибо смерть близко и к старым, и к молодым, и монахам, и мирянам одинаково, часто она приходит внезапно и неожиданно. Пусть каждый подумает, что будет с его душой. (преп. Варсонофий)

Память о смерти научит внимать самому себе. Часто в цветущих летах восхищаются от сей жизни в вечную, а тем ужаснее, как если внезапно, нам же, приближенным к двери гроба, ужели можно отлагать жизнь свою на многая лета; покаемся и живи будем душою вечно. (преп. Лев)

Для возбуждения нашего нерадения сие приводить себе на память нужно всегда, что мы смертны, жизнь наша весьма скоропреходяще и неизвестностию смертного часа очень опасна, ибо хотя и известно знаем, что умрем, но не знаем, когда умрем: сегодня ли или завтра, рано ли или поздно, в день ли или в ночь. Сия судьба каждого человека совсем неизвестна, когда кого посетит смертная коса, и в каком устройении обрящет: готового ли благими делами или неготового и злыми преисполненного. В чем бо застанет кого, в том и пред Богом на суд представит, и от дел своих всяк или прославится или постыдится. И никто нам в часе оном смертном не поможет, точию с богом добрые дела. (преп. Моисей)

## **ПЕРЕХОД В ДРУГОЙ МОНАСТЫРЬ**

Место не спасает. От себя никуда не уйдешь. (преп. Никон)

Куда бы мы ни надумали уклониться или переселиться, туда же и внутренний свой хаос перетащим, ибо как смиренным душам везде земной рай, так и не смиренным везде будет мука и каторга не легче смерти. Не определяйте себе тишины вне обители своей, но ищите ее в духе смирения Христова внутри оной и в своем сердце, обвиняя себя во всем и считая от души себя недостойною пользоваться тишиною. (преп. Антоний)

Если хочешь избавиться от печали, не привязывайся сердцем ни к чему и ни к кому. Печаль происходит от привязанности к видимым вещам. (преп. Никон)

Никогда не было, нет и не будет беспечального места на земле. Беспечальное место может быть только в сердце, когда Господь в нем. (преп. Никон)

В затруднениях, недоумениях и всех обстоятельствах ближайшее средство и верное к пользе нашей - одно обращение ко Господу и возложение на Него всей печали и попечения. Притом надобно молить Бога о тех, с которыми предлежит дело, и все уладится хорошо. Господь просвещает всякого человека, грядущего в мир, и дает мир душам нашим. Уныние же и печаль бесполезны в деле, требующем мужества. (преп. Моисей)

Если некому открыть свою душу - Господу Богу возвестите печаль вашу. (преп. Никон)

Бедственно безмерно печалиться и безвременно убивать себя, но всячески должны за все благодарить Господа, каковыми бы Он нас ни наказывал наказаниями на сем свете. (преп. Лев)

Не унывай в мысленной брани, наносимой тебе от невидимого врага душ наших, аще и тыеящу язв приимеши на день, не отступай от подвига, отрекись своей воли и рассуждения. Бог благ есть и милостив, не попустит выше меры тебе искушения, но нужное и полезное ко обучению; считай себя последнею всех. (преп. Макарий)

Лучше, видя свою нищету, всегда зазирать себя и повергать пред Богом со смирением, нежели видеть свои исправления. Держите путь средний, смиренный, а не восходите безвременно на высокий, не вашей меры путь. Зря свою нищету, никого не зазирайте, не осуждайте, считайте себя последними всех и, когда случится от кого принять укоризну или презрение, считайте себя того достойными. (преп. Макарий)

Суровую жизнь могут проходить редкие и только крепкие телом, которые без вреда могут переносить и холод, и голод, и сырость, и полулежание. А по слову преподобного Иоанна Дамаскина, немощным телом полезнее смирение и благодарение, нежели телесные труды и подвиги, к которым они неспособны. (преп. Амвросий)

Телесные подвиги и труды требуются только от крепких телом, немощным же более полезно смирение со благодарением. Смирение может заменять труды телесные, которые без смирения не приносят никакой пользы. (преп. Амвросий)

## ПОДОЗРИТЕЛЬНОСТЬ

Подозрительности берегись как огня, потому что враг рода человеческого тем и уловляет людей в свою сеть, что все старается представить в извращенном виде - белое черным и черное белым, как поступил он с прародителями Адамом и Евою в раю. (преп. )

Основание нашего спасения - покаяние. (преп. Амвросий)

## ПОКАЯНИЕ

Для истинного покаяния нужны не годы и не дни, а одно мгновение. (преп. Никон)

Покаяние тогда только истинно, когда человек, восчувствуя грехи свои, коими прогневал Создателя своего, оставляет греховное действие, сожалеет об оных и раскаивается, и удостоивается прощения благодатию Христовою чрез разрешение священнослужителя Церкви. А когда не оставляет, хоть и кается, то сие не есть покаяние, а даже и опасное, чрезмерное и безрассудное упование на благость Божию, которое так же, как и отчаяние, в равной мере судится пред Богом. (преп. Макарий)

Покаяние тогда истинно, когда после него все усиленно будешь стараться уже жить как должно, а без этого оно мало действительно, если каешься лишь бы проговорить о грехах, а жить по-старому. (преп. Иосиф)

К смерти мы всегда должны готовиться покаянием, действительность коего измеряется не числом поклонов, а сердечным усердием. Помни, что *жертва Богу дух сокрушен: сердце сокрушенно и смиренно Бог не уничижит* (Пс.50:19), и потому, когда не исполнишь правила, по слабости ли сил или по другой какой причине, заменяй сей недостаток самоукорением и смирением. (преп. Макарий)

Спешి открывать язвы душевные пред Господом и ищи разрешения и прощения. И если по прощении паки в то же впала, паки прибегай к покаянию, и так до конца. И Бог, видя твой труд, твое покаяние, не оставит тебя без Своей помощи и милости. Если Он нам завещал прощать кающемуся брату семьдесят раз седмицею, то не больше ли Сам подаст нам прощение, когда мы прибегнем к Нему с покаянием. А что страсти не отступают, то сие по смотрению Божию. Пишут святые отцы, что страсти и падения смиряют человека, приводят его в сокрушение сердечное и тем привлекают ему Божие милосердие. (преп. Иосиф)

Имей общее покаянное чувство. Имей смирение. Терпи все, что тебе посылает Господь, и Он, Милосердый, примет твое покаяние и помилует тебя. (преп. Никон)

В словах самохваления и самооправдания всегда кроется непокорность и гордость, чего отвращается Бог. По согрешении немедленно надо "бежать", скажешь: куда же? - К тихому пристанищу сердечного покаяния. Каждый вечер перед сном выскажи Богу Сердцеведцу все свои погрешности, соделанные в деле, слове, в помыслах, и верь, что

Бог принимает твоё сердечное покаяние. При этом старайся сокрушать своё сердце памятью внезапной смерти. (преп. Иосиф)

Свойство истинного покаяния открывает глаза на свою греховность и грех вообще. (преп. Никон)

Не удивительно падать, но постыдно и тяжело пребывать в грехе. (преп. Амвросий)

Надо всеми силами бегать и удаляться греха, ибо если мы будем сами по своему нерадению впадать в грехи, то заслужим только большее осуждение. А в случающихся невольно или по нашей немоги да будем очищаться покаянием. Избегай гордости, ибо она бывает причиной многих и лютих падений. Смиряться, укоряй себя, считай себя последнеишей и хуже всех, не осуждай никого, то и милость Божию получишь. (преп. Иосиф)

Оживление души совершается волей Божией и силой Божией, но от человека требуется его произволение в принесении Богу покаяния. Срок покаяния, потребного согрешившему, известен Единому Богу. Кающийся грешник, будучи как бы даже забыт Богом, как ему кажется это, по чудному усмотрению Божию обретаёт пользу душевную, приходит в преуспеяние. (преп. Никон)

Бог будет судить о покаянии не по мере трудов, а по мере смирения. В оный день Бог будет судить нас не о псалмах, не за оставление нами молитвы (так и когда-либо правила), но за то, что не покаялись! Велия бывает радость Ангелам на небеси о едином грешнике кающемся. Будем же молиться: "Господи, помилуй. Господи, даруй ми смирение и кротость". Или же: "Имиже веши судьбами спаси меня, Господи!" И Господь по милости Своей помилует и спасет нас всех Своею благодатию. (преп. Иосиф)

Каждый день и каждый час кладите начало ко исправлению, и Бог милости, человеколюбия и щедрот подаст и нам руку Своей помощи, как Петру, святому апостолу, утопающему в волнах морских. (преп. Иосиф)

Дело не в сложности исповеди, а в сокрушении сердца: "Господь зрит сердце". (преп. Нектарий)

Надо покаяние всегда приносить Господу в своих неисправностях и понуждать себя к исполнению заповедей Господних и монашеских обетов. При этом же надо зазирать себя в неисправности, и считать себя хуже и грешнее всех, и смиряться пред Господом в сердце своем. Смирение заменяет недостаток дел. (преп. Иосиф)

Все человечество можно разделить на две части: фарисеи и мытари. Первые погибают, вторые спасаются. Берегите сознание своей греховности. Это - самое драгоценное перед Богом. Что спасло мытаря? Конечно, это сознание своей греховности: "Боже, милостив буди мне грешному!" Вот эта молитва, которая прошла уже почти два тысячелетия. Но смотрите, мытарь сознаёт себя грешным, но в то же время надеется на милость Божию. Без надежды нельзя спастись. (преп. Варсонофий)

Если когда согрешишь и тотчас обращаешься к Богу каяся -это очень хорошо. Так и должно. И Господь простит. А духовнику или старцу после сказать - если важен грех. (преп. Анатолий)

Ежедневно перед сном надо вспомнить грехи, соделанные за день, и покаяться в них пред Господом. (преп. Никон)

Только у Господа и в Господе ты можешь найти себе мир душевный. Твоя истерзанная душа только в Господе, в покаянии и исправлении жизни может найти себе отраду. Грех ядом своим убивает душу человека. Воскресает душа от живительного действия покаяния. (преп. Никон)

Всеблагий Господь ничего от нас не требует, как только одного искреннего покаяния, и чрез оное вводит покающихся в Царствие Свое Небесное и вечное, по сказанному в Евангелии: *покайтесь, приблизитесь Царствие Небесное* (Мф.3:2). (преп. Амвросий)

Успех и радость инока в сознании своей греховности, в видении грехов своих. Нужно не только видеть свою греховность, нужно и все поступки свои, всю жизнь и деятельность построить в полном согласии с сознанием и видением своей греховности. Зрение грехов есть дар Божий. Его надо просить себе у Бога. (преп. Никон)

В случае какого-либо поползновения в делах, словах и мыслях нужно тотчас раскаиваться и, познавая свою немощь, смиряться и понуждать себя видеть свои грехи, а не исправления: от рассматривания грехов приходит человек в смирение и сердце сокрушенно и смиренно стяжавает, которого Бог не унижит. (преп. Иларий)

Какое ныне настало время! Бывало, если кто искренно раскается в грехах, то уже и переменяет свою греховную жизнь на добрую, а теперь часто бывает так: человек и расскажет на исповеди все свои грехи в подробности, но затем опять за свое принимается. (преп. Амвросий)

Грехи как грецкие орехи - скорлупу расколешь, а зерно выковырять трудно. (преп. Амвросий)

Если бы пришлось кому и преткнуться, пасть ненамеренно, недобровольно, он уврачуется покаянием, слезами, сознанием своей немощи, если не откажется впредь бороться с собой, с борющимся нас грехом. Таковой, аще и падет, - восстанет и устоит в своем основном направлении, не продавая себя греху. (преп. Никон)

Богу приятнее грешник кающийся, чем человек не согрешивший, но превозносящийся. Лучше, согрешивши, покаяться, нежели, не согрешая, гордиться этим. Фарисей удержался от греха, но за возношение и осуждение мытаря лишился пред Богом своей праведности, а мытарь, и много согрешивший, чрез смиренное сознание и понесение укоризны от фарисея получил не только прощение грехов, но и восхитил оправдание фарисея. (преп. Амвросий)

Всем не только можно, но и должно заботиться о благоугождении Господу. Но чем благоугождать Ему? Прежде всего покаянием и смирением. (преп. Амвросий)

Нужно заслужить покаянием и слезами оставление грехов и просить Бога, чтобы дал помилование на Страшном Судищи Своем. Лучше, чтобы тут наказал, да там бы не отослал в муку вечную, заслуженную ежедневными грехами. (преп. Иосиф)

Да не обольщает нас враг-диавол! Если кто видит, что сильно его укоснение во грехе, что грех приобрел над ним большую власть, пользуясь забвением и неразумием его, что уплыл он далече в море греховное, что долог и труден путь возвращения к Богу, - пусть не унывает, требуется лишь искреннее желание возвратиться к Богу, а Он уже ждет нас. (преп. Никон)

## **ПОКОЙ**

Когда хочешь получить истинный покой душевный, то послушай Господа, заповедавшего нам: *научитесь от Мене, яко кроток есть и смирен сердцем: и обрящете покой душам вашим* (Мф.11:29). Видишь, чему более повелевает Господь научиться - смирению и кротости, которые только могут нас успокоить, но наука эта не от одного раза и не в один день или год приобретается, но многим временем, понуждением себя и помощью Божиею. (преп. Макарий)

Чтобы не иметь никакой скорби и вдруг получить спокойствие - это отнюдь не возможное дело; когда все страсти победим, уничтожим гордость и стяжем смирение, тогда обрящем и покой, ибо и Господь повелел учиться от Него кротости и смирению, для обретения покоя (Мф.11:29). (преп. Макарий)

Мы, осуждая других, себя мним нечто быти и лишаемся спокойствия; вы знаете Господнее слово: *научитесь от Мене, яко кроток есмь и смирен сердцем: и обрящете покой душам вашим* (Мф.11:29), то еще не имеем спокойствия душевного, значит, не имеем смирения и кротости. (преп. Макарий)

Мир и спокойствие есть великая награда, но как воины получают награду за подвиги и пролитие крови, так и мы - духовные воины - должны прежде претерпеть многие искушения и скорби со смирением, обвинять себя, а не других, и умалив (таким образом) страсти наши, т.е. победив их, а паче гордость и возношение, гнев, ярость и проч., тогда и сего дара удостоимся - мира душевного. (преп. Макарий)

Мы ищем покоя, а оный нам не на пользу. Покой обретается в кресте и в предании себя воле Божией, и пока страстями боримы и плохо на них вооружаемся, то покоя нельзя обрести. (преп. Макарий)

## **ПОМОЩЬ БОЖИЯ**

Поползновения обыкновенно случаются попусшением Божиим для познания немощи нашей человеческой; мы никакого доброго дела не можем творить без помощи Божией,

а когда думаем, что будто что-либо сделали угодное Богу, то от самого сего мнения уже дело наше Богу не угодно. (преп. Лев)

Не унывай! Господь близ. Тому возвещай все печали и недоумения. Где недостает человеческого пособия ко вразумлению, там Божия помощь не посредственно подает мысль благу, когда обращаемся к Нему, как дети к Отцу. (преп. Моисей)

Когда Господь начинает являть свою силу, когда увидит, что все человеческие средства к поданию помощи нуждающемуся в ней человеку истощены. (преп. Лев)

Коликие бы ни восстали волны на твою душу, всегда прибегай ко Христу. Спаситель, Он придет на помощь и укротит волны. Веруй, что Господь смотрительно устроил тебе таковую жизнь к исцелению, не отвергай ее и не ищи телесного спокойствия и мнимого мира, прежде подобает много потрястися и потерпети: ежели будешь иметь откровение, то оно много облегчит твою брань и будешь больше иметь спокойствия, нежели сама собою. (преп. Лев)

Не беспокойся много о устройстве своей судьбы. Имей только неуклонное желание спасения и, предоставив Богу, жди Его помощи, пока не придет время. (преп. Амвросий)

## **ПОМОЩЬ СВЯТЫХ**

Как скажешь: "Вси святии, молитесь Бога о мне!" - так все святые воскликнут на небе: "Господи, помилуй!" - и будет тебе приобретение. (преп. Нектарий)

## **ПОМЫСЛЫ**

Помыслы стужающие и беспокоящие имеют многое различие: прилог, или приражение помысла, не имеет греха, но есть искус нашего самовластия, к чему оно преклоняется - к ним ли, или к сопротивлению им, а когда бывает сосложение и сочетание с оными страстями, считается грехом и подлежит покаянию. Не в силах будучи сами противиться оным, должно прибегать к Богу, повергать свою немощь и просить Его помощи, просить и Матерь Божию о помощи на оные. Когда кто одолевает бывает помыслами, то это знак, что предварила гордость, и потому надобно чрез оные более смиряться. (преп. Макарий)

Что мрачные мысли нередко беспокоят вас, не смущайтесь, ибо мрачные мысли, как осенние облака, одни за другими находят и затемняют свет, но они и проходят, и небо остается чисто и приятно. Так и мысли наши побродят, побродят по белому свету, и ум усядется на своем месте, тогда и тихо, и весело бывает на душе. А уму нашему от скитания семо и овамо много способствует краткая, но часто повторяемая молитва Иисусова, к которой даруй вам Господи приобрести навык, и тогда ясные дни настанут для вас. (преп. Антоний)

Охранять свою душу от помыслов - это трудное дело, значение которого даже непонятно людям мирским. Нередко говорят: зачем охранять душу от помыслов? Ну,

пришла мысль и ушла, чего же бороться с нею? Очень они ошибаются. Мысль не просто приходит и уходит. Иная мысль может погубить душу человека, иной помысл заставляет человека вовсе повернуть на жизненном пути и пойти совсем в другом направлении, чем он раньше шел. Святые отцы говорят, что помыслы есть от Бога, помыслы от себя, т.е. от своего естества, и помыслы от бесов. Для того, чтобы различать, откуда приходят помыслы, внушаются ли они Богом, или враждебной силой, или происходят от естества, требуется великая мудрость. (преп. Варсонофий)

Согласие с помыслами греха есть общение с врагом, отсюда отступление от нас силы Божией и помощи. (преп. Никон)

В помыслах самохваления - надо смотреть свои грехи и помнить, что без помощи Божией мы ничего доброго и полезного не сделаем, наши одни только немощи и грехи. (преп. Иларион)

Враг наш невидимый сам же вложит мысль греховную в душу человека, да тут же и запишет ее, как его собственную, дабы впоследствии на Страшном Суде Божиим обвинить человека. (преп. Амвросий)

Открывайте все свои помыслы, особенно те, которые долго вас не будут оставлять. (преп. Варсонофий)

Господь вас избавит от всех недолжных помыслов, только смиряйтесь. (преп. Амвросий)

Не удивляйтесь тому, что во время службы находят помыслы различные: когда вы принимаетесь за оружие против врагов, т.е. молитву, то и они на вас вооружаются сильнее прилогами помыслов. Прибегайте ко Господу на них молитвою и не смущайтесь: они исчезнут, а когда будете смущаться, видя, что оные не оставляют вас, то сим больше их на себя вооружаете, а когда со смирением стоя вопиете на них к Богу, то и успокоитесь. (преп. Макарий)

Иногда уходят из храма из-за помыслов. Это, конечно, неразумно. Враг подымает брань помыслов с целью вывести из храма. Не должно поддаваться врагу. В большинстве случаев у молодых бывают блудные помыслы, а у старых - помыслы гнева, воспоминание старых обид. Враг как бы говорит: "Ты помнишь, такой-то вот тебя оскорблял при всех, а ты смолчал, ни слова ему не сказал. Эх ты! А ты ему вот что, да вот что сказал бы..." Иногда от подобных помыслов иной весь вспыхнет от гнева. Надо бороться. (преп. Варсонофий)

Когда беспокоят помыслы, или смущают, или тревожат, то не надо входить в разговор с ними, а просто говорить: "Да будет воля Божия!" Это очень успокаивает. (преп. Варсонофий)

Мы, если и окунемся в скверные помыслы, - да не унываем, но скорее поспешим к чистой воде покаяния и самоукорения, и Господь Милосердый простит. (преп. Анатолий)



Без помыслов не проживешь. Все равно как без навоза хлебушка не вырастишь. Премудрому они венец сплетают. Дай премудрому вино, и премудрший будет. А кто ими оплетается, тот пусть кается, восстает и спасается. (преп. Анатолий)

Мимолетные мысли, к которым сердце не прилепляется, быстро проходят, как в калейдоскопе. Ум наш никогда не останавливается, всегда занят. Дурные мысли не надо считать своей неотъемлемой собственностью, они не от нашего естества. Не может один и тот же ум и славословить Бога, и хулить. На такие мысли не надо обращать внимание, надо выбрасывать их, как сор, как нечто постороннее. (преп. Никон)

Если какая-либо дурная мысль неотступно приходит на ум и сердце к ней прилепляется, сочувствует ей, тогда надо приложить все силы, чтобы выбросить ее с помощью молитвы Иисусовой и исповеданием старцу. (преп. Никон)

Нам не надо никогда останавливаться на помыслах. Пусть идут мимо, если они пришли к нам, отражайте их Иисусовой молитвой. Пусть не находят они в сердцах наших сочувствия себе. Старайтесь очищать свои сердца, для этого-то и необходима, кроме молитвы Иисусовой, памяти Божией, тщательная и откровенная исповедь. (преп. Никон)

Когда заметишь, что какая-нибудь мысль долбит постоянно и сердце к ней прилепляется, вот тогда это ужасная опасность; скорее надо бороться, чтобы выбросить ее; молитвой Иисусовой прогоняй, а если все же не в силах, исповедуй старцу. (преп. Никон)

Господь ждет: куда склонится наше сердце -сохранит верность Ему или предаст Его из-за временной сласти греха. Сказали святые отцы: "Отсеки помысл - отсечешь и все". Очень важно помнить, что всяким согласиём с грехом, а через грех и с бесами, мы предаем Господа, предаем Его за мерзостную цену греха. Кого и на что мы промениваем?! Личное несогласие на грех и борьба против него молитвою и исповедью - необходимы. (преп. Никон)

Гордым и самонадеянным помыслам о совершенстве противопоставляй крайнее смирение пред Богом и людьми, выставляя себе прямо на вид, что ты и устной молитве еще не научилась, и келейного правила не исполняешь. Откуда же вдруг явилось совершенство? (преп. Амвросий)

Во время молитвы должно стараться отвергать всякие помыслы и, не обращая на них внимания, продолжать молитву, если же стужение помыслов очень усилится, то опять должно просить против них Божией помощи. (преп. Амвросий)

От блудных помыслов средства: смирение, самоукорение, воздержание, а паче всего - любовь к ближним - к слабым, немощным, больным, плененным страстями. (преп. Анатолий)

Тягчайшие брани помысла: блуд, уныние. Надо смиряться. Смирение привлекает помощь Божию. Растлевающее действие блудных помыслов от услаждения ими - надолго отступает благодать Божия, привлечь которую опять можно только покаянием искренним и воздержанием от этих помыслов. (преп. Никон)

Смиряйся пред младшими тебя, живи воздержанно, не наедайся до сытости, ибо от сего умножаются помыслы. Если будешь себя очень смело и вольно держать, то не миновать тебе лютой плотской борьбы. (преп. Иосиф)

При напоре блудных помыслов клади поклончики по силе. А без брани ни одна душа не вошла в рай. Победители же венчаются. (преп. Анатолий)

Против нечистых помыслов меч духовный употребляй - имя Божие. Покаяние надо приносить Господу; не должно и от духовного отца скрывать. Объявляемые струпы скоро исцелеют. (преп. Иосиф)

Святые отцы вообще хульные мысли почитают не нашими, а вражиими прилогами, и когда мы с ними не соглашаемся, но и скорбим о том, что они к нам на ум лезут, то это и есть знак нашей в оных невинности. Отнюдь не надо смущаться о том, что они приходят. Ибо если человек смущается, то враг более на него восстанет, а когда не внимает оным, ни во что вменяет и за грех не считает, тогда и помыслы исчезают. (преп. Макарий)

Сомнения, все равно как блудные помыслы и хулы, надо презирать, не обращать на них внимания. Презирайте их - и враг-диавол не выдержит, уйдет от вас, ибо он горд, не вынесет презрения. А если будете входить с ними в разговоры, ибо все блудные помыслы, хулы и сомнения - не ваши, то он закидает вас, завалит, убьет. (преп. Варсонофий)

Надо презирать сомнения, и хулы, и помыслы блудные, тогда они вам нисколько не повредят, особенно если будете их открывать старцу-наставнику. Но открывать их надо не подробно, иначе можно повредить и себе и старцу. Особенно блудные помыслы засыпать, закрыть надо навесом эту смердящую яму, а не копать в ней. (преп. Варсонофий)

От мыслей богохульных не смущайся, а старайся презирать их. Бог за них не взыщет, они - от диавола. (преп. Анатолий)

Особенно не тревожься хульными помыслами, которые явно происходят от зависти вражией. Со стороны же человека поводом к оным бывает или горделивое самомнение, или осуждение других. (преп. Амвросий)

## **ПОНОШЕНИЯ**

Если тебя за уединение считают гордою - радуйся. Если мешают молиться, не унывай, а смиряйся. (преп. Анатолий)

## **ПОСЛУШАНИЕ**

Послушание есть то, что направляет нас на путь совершенства. (преп. Макарий)

Когда Сам Христос Спаситель наш послушлив был не на время некое краткое, но до смерти, посему если и мы будем всегда послушливы, то будем всегда и счастливы. Но то наше горе, что лютая страсть самолюбия соделала волю нашу железною, то есть непреклонною к послушанию: часто представляется нам, что мы и умны, и лучше можем видеть других, и прочее. (преп. Антоний)

Настоящее послушание, приносящее душе великую пользу, происходит тогда, когда делаешь наперекор себе, тогда Сам Господь на Свои руки берет тебя, благословляет твои труды. (преп. Никон)

Примите совет на всю вашу жизнь: если начальники или старшие вам предложат что-нибудь, то, как бы трудно ни было или как бы высоко ни казалось, не отказывайтесь. Бог за послушание поможет. (преп. Нектарий)

Если дело искупления рода человеческого совершено было послушанием до смерти Отцу воплотившегося Сына Божия, то и всякая поручаемая должность есть не что иное, как послушание Богу, потому что различные роды правлений разделяются от Духа Святаго, как свидетельствует Апостол (1Кор.12:28). (преп. Амвросий)

Всякое послушание, которое нам кажется тяжелым, при исполнении бывает очень легко, потому что делается как послушание. (преп. Нектарий)

Иди, куда поведут, смотри - что покажут, и все говори: да будет воля Твоя!

Лучше быть учеником ученика, нежели жить по своей воле. Об этом и в отеческих писаниях сказано. Послушаться совета своего отца духовного не стыдно, но душеспасительно и необходимо; и кто не слушает доброго совета, тот бывает наказан. (преп. Амвросий)

Старайся поступать во всем по заповедям Божиим и помни, что Господь присутствует и зрит твое расположение сердца. Послушание исполняя, считай, что оно поручено от Господа, чрез человека, и от усердия исполнения его зависит твое спасение. (преп. Амвросий)

## **ПОСТ**

Воздерживаясь от брашен, должно воздерживаться и от страстей. (преп. Макарий)

Святая Церковь гласит: пост есть не брашен ошаяние, но злых отчуждение, удержание языка от празднословия и пересудов, охранение от раздражительности, похоти отложение и лжи и лести удаление. И кто так постится, того пост приятен бывает Богу. (преп. Антоний)

Посты непременно надо соблюдать, в среду и в пятницу, и весь Великий пост. Непременно поститесь! (преп. Антоний)

Задерживай себя от снеди и пищи сколько можно и старайся кушать умеренно легкой и известной пищи. (преп. Лев)

Воздержания не в том сущность и сила, чтобы пищи не кушать, но да ижденет от сердца всякое памятозлобие и сему подобное; вот в чем истинный пост, и какового от нас паче всего требует Господь. (преп. Лев)

Пост похвален и нужен в свое время и в своем месте: лучше держись умеренного употребления пищи и питания, избегая сытости, которой признак малое отягощение, и, с другой стороны, излишнего и неуместного воздержания. Обе крайности нехороши и вредны. Умеренность же и среднее из них делает человека более способным к духовному деланию. (преп. Амвросий)

Кто нас корит, тот нам дарит, а кто хвалит, тот у нас крадет. (преп. Амвросий)

Сколько же вредна слава человеческая! Хоть бы и точно человек имел что-либо достойное похвалы, но когда услаждается шумом слов оных, то уже лишается будущей славы, по учению святых отцев. (преп. Макарий)

Помысл о себе высокого мнения есть тяжкий грех пред Богом, а люди, им одержимые, не только не каются в нем, но и за грех не считают. Берегись сего злого корения! (преп. Макарий)

Если будут хвалить, должно молчать - ничего не говорить. (преп. Амвросий)

Похвалам о себе не внимай и бойся их, помни - кто-то из святых отцов говорит: если кто хвалит тебя, жди от него и укоризну. (преп. Иларион)

Должны нас устрашать всякая слава и похвала человеческая, ибо, по учению святых отцев, "не только приемляй славу от человек, но даже и слышай шум словес сих с услаждением, лишается вечно славы". Не попусти, Господи, нам увлечься услаждением здешней суетной славы! (преп. Макарий)

Истинный монах не корит и не хвалит. (преп. Амвросий)

## **ПРАВДА**

Не следует добиваться человеческой правды, ищи только правды Божией. (преп. Никон)

## **ПРАЗДНИК**

К празднику всегда враг старается сделать неприятность, скорбь. Кому удар, кому щелчок, всем старается что-нибудь преподнести для праздника. И чем живешь внимательнее к себе, строже, тем более и сильнее вооружается враг, и в особенности к празднику чем-нибудь да угостит. Всего надо ожидать, ко всему готовиться. Но Господь милостив, да к празднику и подарки раздаются. И вы что-нибудь получите,

только вы это заметите лет через сорок, может быть. Тогда вы узнаете, какой дар Господь послал вам на этот праздник. (преп. Варсонофий)

Продолжение жизни нашей есть продолжение милости Божией к человеку, а посему и дни рождения, и тезоименитства должно провождать не столько в шумном и рассеянном праздновании, сколько в благоговении. (преп. Антоний)

Без крайней необходимости в праздничные дни нельзя работать. Праздником надо дорожить и чтить его. Этот день надо посвящать Богу: быть в храме, дома молиться и читать Священное Писание и творения святых отцев, делать добрые дела. (преп. Никон)

## **ПРАЗДНОСЛОВИЕ**

Разговоров избегай, и вообще всякого греха, а поползнешься, кайся, и Господь поможет тебе, и будешь искуснее и осторожнее. А главное, никогда не смущайся. (преп. Анатолий)

Остерегайтесь шуток и неосторожных слов в обращении друг с другом. Это оговаривание и пустословие может обратиться в привычку. (преп. Никон)

## **ПРИМИРЕНИЕ**

Ежели вы свое собственное сердце умиротворите к гневающемуся на вас, то и его сердцу Господь возвестит примириться с вами, (преп. Иларион)

Жизнь среди природы для приобретшего любовь и навык всматриваться в окружающее благодетельна тем, что спасает от мелочной односторонности мышления, сообщает воззрению широту, целостность и глубину. (преп. Варсонофий)

## **ПРИЧАСТИЕ**

Весьма спасительно питать свою душу Нетленным и Святым Хлебом. Если бы случилось человеку в тот день умереть, в который он приобщался Святым Тайн, то душу его приемлют святые Ангелы на руки свои, чести ради приобщения, и все воздушные мытарства безбедно проходит. (преп. Антоний)

В Таинстве покаяния, или, что то же, исповеди, разрываются векселя, т.е. уничтожается рукописание наших согрешений, а причащение истинного Тела и Крови Христовых дает нам силы переродиться духовно. (преп. Варсонофий)

После приобщения надо просить Господа, чтобы Дар сохранить достойно и чтобы подал Господь помощь не возвращаться назад, т.е. на прежние грехи. (преп. Амвросий)

Ежели мы с верою неосужденно причащаемся Таинства Тела и Крови Христовых, то все козни врагов наших душевных, стужающих нам, остаются недействительны и праздны. Неосужденно же причащаемся тогда, когда приступаем к Таинству сему, во-первых, с искренним и смиренным раскаянием и исповеданием грехов своих и с твердою

решимо-стию не возвращаться к оным, а во-вторых, если приступаем без памятозлобия, примирясь в сердце со всеми, опечалившими нас. (преп. Амвросий)

Что лучше - редко или часто приобщаться Святых Христовых Тайн, сказать трудно. Закхей с радостью принял в свой дом дорогого Гостя, Господа, и хорошо поступил. А сотник, по смирению, сознавая свое недостойнство, не решился принять и тоже хорошо поступил. Поступки их хотя и противоположные, но по побуждению - одинаковые. И явились они пред Господом равно достойными. Суть в том, чтобы достойно приготовить себя к великому Таинству. (преп. Никон)

### **ПРОИЗВОЛЕНИЕ**

Дело нашего спасения зависит и от нашего произволения, и от Божией помощи и содействия. Но последнее не последует, если не предварит первое. (преп. Амвросий)

### **ПРОМЫСЛ БОЖИЙ**

Вера не в том только состоит, чтобы веровать, что есть Бог, но и во всепремудрый Его Промысл, управляющий тварями Своими и все на пользу ус-трояющий; времена и лета положены суть в Его власти (Деян.1:7), и каждому из нас предел жизни определил прежде бытия нашего, и что без воли Его ни птица не падет, ни влас главы нашей не погибнет! (Мф.10:29; Лк.21:18). (преп. Макарий)

Бог печется и промышляет об нас более, нежели сами мы, Он устраивает наше спасение, однако ж не хочет, чтобы мы искали оногo в здешней отраде, но в скорбях, в теснотах и в болезнях. Со ослабою ли вошли в Царство Небесное отцы и матери наши? Не паче ли тесным и прискорбным путем приобрели оногo? Они скорбели, но не стужали и не малодушествовали, и сие служило им отрадою в лютейших скорбях, душевных и телесных, по претерпении коих и совершенном смирении получили и совершенное успокоение и даже духовное дарование. (преп. Макарий)

Дивны дела Божий и непостижимы для нашего помраченного ума, но, сколько можно, познаем из Писания и из опытов, на наших глазах бывших, что Господь посылает болезни, скорби, лишения, глады, войны, мятежи, или наказуя за грехи, или предупреждая, чтобы не впали в оные, а иных испытует веру. Итак, мы должны благоговеть пред Его всепремудрым Промыслом и благодарить за все Его к нам неизреченное милосердие. (преп. Макарий)

Как же мы познали бы сами себя, когда бы никто не наносил нам оскорблений, и как бы стяжали терпение, и как бы смирились? Все это бывает не без Промысла Божия, но премудрым Его смотрением попускаются каждому к искусу его произволения и терпения случаи, могущие смутить его и колебать, дабы познал свою немощь и смирился или бы приобрел добродетель терпения и любви. (преп. Макарий)

Смысл и польза переживаемого по большей части познается впоследствии. (преп. Никон)

Мы не знаем судеб Божиих. Он все творит на пользу; мы привязаны к здешним благам, а Он хочет даровать нам будущее благо здешними краткими болезнями. (преп. Макарий)

Мы должны быть уверены, что Промысл Божий всегда о нас промышляет и устрояет к пользе, хотя и противными нам случаями. (преп. Лев)

Господь все по Своей милости и премудрости устраивает к нашей пользе и душевному назиданию, но только мы по слабости нашей и остраство-ванному навыкновению худо понимаем, яко младенцы. (преп. Лев)

Нет недостатка в руководстве к добродетели и благочестию; лишь бы только усердствовали к тому и леностию лукавого раба от оногo не оттягивались. Впрочем, все ведет нас к доброму. Любящим Бога все поспешествует во благое. (преп. Моисей)

Всеобъемлющий Промысл Его простирается как на весь мир, так и в особенности на каждого из нас. (преп. Макарий)

## **ПРОСТОТА**

Господь почивает в простых сердцах. Золото везде видно и везде проглянет, несмотря даже на угловатость, а другой, как ни кудрявьяся, все золотом не будет. (преп. Амвросий)

Где просто, там Ангелов со сто, а где мудрено, там ни одного. (преп. Амвросий)

Сама не юли и другим не вели. (преп. Амвросий)

Все простое ближе к Богу, а мудренное и высокое отдаляет нас от Бога. (преп. Амвросий)

Будем жить проще, и Бог помилует нас. (преп. Амвросий)

## **ПРОЩЕНИЕ**

В духовной жизни вещь весьма хорошая вовремя благоразумно объясниться, вовремя попросить прощения, чтобы и свою душу умиротворить, и другим подать повод к тому же.- Не вотще сказано в псалмах: взыщи мира и пожени и (Пс.33:15). (преп. Амвросий)

Прежде чем у Господа просить прощения, надо самой простить. Так сказано в молитве Господней. (преп. Никон)

Прощать нужно со многим смирением, возлагая на себя вину,- это необходимое условие при прощении обид. Одни внешние поклонения и слова не примиряют, не касаются сердца, как пустой звук. (преп. Никон)

## **ПУТЬ КО СПАСЕНИЮ**

Спасение наше, по слову преподобного Петра Дамаскина, находится между страхом и надеждою, чтобы не иметь самонадеянности и не отчаиваться, а с благою надеждою и упованием на милость и помощь Божию стараться проводить жизнь во исполнении заповедей Божиих. (преп. Амвросий)

Без зимы не было бы весны, без весны не было бы лета. Так и в жизни духовной: немножко утешения, а затем немножко поскорбеть, и составляется так помалу путь спасения. (преп. Анатолий)

По человеческому мнению, путь спасения, казалось бы, должен быть путь гладкий, тихий и мирный, а по Евангельскому слову, путь этот прискорбный, тесный и узкий. *Не приидох бо, - глаголет Господь, - возвести мир на землю, но меч*(Мф.10:34). (преп. Амвросий)

Что нужно человеку, чтобы научиться путям Господним? Нужно, чтобы человек был кротким, смиренным, и тогда Господь Сам научит, как идти путем Господним. (преп. Никон)

Смирись при помощи Божией, будь кротким, не имей злобы не ближних, уготовь кроткою, доброю жизнью свою душу для восприятия Божественного научения, и Господь Сам научит путям Своим. (преп. Никон)

Земной удел человеческий - скорбь, труд, болезни, подвиг, печали, недоумения, теснота, лишение того или другого, оскорбления, смущения, восстание страстей, борьба с ними, одоление, или

изнеможение, или безнадежие и подобное сим. Не вотще сказал пророк Давид: *несть мира в костех моих от лица грех моих* (Пс.37:4). (преп. Амвросий)

Если будешь только ожидать благоприятных условий для спасения, то никогда не начнешь богоугодной жизни. (преп. Никон)

Человек хочет одно, а сам делает совсем другое, не то, что хочет. Ум его хочет одно, а чувства требуют другого. И видит человек, и чувствует болезненно, что это все не то, понимает он, что нехорошо у него получается, не так, как надо, даже приходит в уныние, видя, что не преуспевает он в борьбе со страстями, что не налаживается его духовная жизнь. Но нет, не нужно унывать, надо терпеть. (преп. Никон)

Начало спасения состоит в том, чтобы оставить свои хотения и разумения и сотворить Божии хотения. (преп. Амвросий)

Надо терпеливо понуждать себя на всякую добродетель ради Господа, трезвенно следить за всеми своими чувствами, мыслями, делами, надо призывать на помощь Господа Бога, надо прийти в смирение и сознать, что своими делами без Божественной помощи человек ничего не успеет. И когда, наконец, уготовится сосуд души и тела человека, когда настроятся струны его псалтири во всяком смирении, терпении и благочестии... тогда придет время, и раздастся чудное пение, и польются прекрасные



дивные звуки духовной жизни, и узрят мнози и убоятся, и уповают на Господа (Пс.39:4), ибо от соединения с Господом получается это пение неизреченное. (преп. Никон)

Да укрепит Господь душу твою и да насадит в сердце веру, надежду и любовь, суть великие и главнейшие добродетели, ибо вера заставляет нас верить, надежда - уповать, любовь - любить Бога, и сии три добродетели все равно нужны нам ко спасению, без сих никто не удостоивается наслаждаться лицезрением Божиим и никто не может спастись. (преп. Лев)

Если кому когда милование какое-нибудь сделаете, за это помилованы будете. Если постраждете со страждущим, кажется, не велико сие по видимому, с мученики счисляетесь. Если простишь обидящего, и за сие не только все грехи простятся, но и дщерью Небесного Отца бываешь. Если помолишься от сердца о спасении хотя мало, и спасешься. Если не осудишь согрешающего, и за сие тебе спасение. Если укоришь себя перед Богом за грехи, совестью чувствуемые, и за то оправдана будешь. Если исповедаешь грехи свои пред Богом, и за сие - прощение и мзда. Если попечалуешь о грехах, или умилишься, или прослезись, или воздохнешь, и воздыхание твое не утаится от Него, не таится бо от Него, глаголет святой Симеон, капля слезная, ниже капли часть некая. (преп. Моисей)

Господь занимается спасением души вашей больше, нежели как бы вы думали. Он спасет вас, только обращайтесь к Нему со смиренным упованием и делайте малое по видимому. Господь Бог и малое, Его ради творимое, оценит дорогою ценою. (преп. Моисей)

Отселе постараемся положить твердое начало не разветвлять путь Христов на многообразные отрасли, но собирать воедино главное: любить Господа от всей души и иметь мир и святиню со всеми, ни о ком не думая дурно и подозрительно. (преп. Амвросий)

В том-то и вся ошибка с нашей стороны, что не хотим покоряться воле всеблагого Промысла Божия, указующего нам чрез обстоятельства душеполезный путь, а все ищем своего какого-то покойного пути, который существует только в мечтательности, а на самом деле его на земле нет; не всем, а некоторым только будет покой тогда, когда пропоют: со святыми упокой. (преп. Амвросий)

Мы все путаемся: нельзя ли как устроиться в покое и на покое, и часто думаем: если бы не такое-то неудобство, и не такие-то обстоятельства, и не такой-то поперечный человек, то, может быть, было бы мне удобнее и покойнее, а забываем, что неудобства сии часто исходят изнутри нас, как и злые помышления. Где лежат страсти, оттуда исходят и все наши неудобства, неладицы, неурядицы и неурейства. Но да упразднит все сие Пришеды грешный спасти, аще восхощем покаяться, смириться и покориться. (преп. Амвросий)

Совершению добродетелей противодействуют и противостоят различные скорби, соблазны, препятствия, и прежде всего от людей, подущаемых врагом нашего спасения.

Враг желает воспрепятствовать доброму намерению и внушает людям мира сего ненависть к рабам Божиим. (преп. Никон)

Не забивайтесь в гору, не ищите высоких дарований, но со смиренными ведитея: *яже глаголете в сердцах ваших, на ложах ваших умилитеся* (Пс.4:5), зазрите себя и укорите о неисправлениях, это лучше будет высоких ваших исправлений с самомнением о себе. Пока находимся мы на сей войне, не должно ни дерзать, ни отчаиваться. (преп. Макарий)

Богомудрые отцы научают нас всегда и во всем лучше себя укорять и во всяком неприятном случае на себя возлагать вину, а не на других. - Тогда и обрящем покой и мир душевный и удержимся на истинном пути спасения. (преп. амвросий)

## **РАДОСТЬ**

Радость бывает в нас от частого памятования о Боге, по писанному: *помянух Бога и возвеселихся* (Пс.76:4). (преп. Антоний)

Начинать должно с благодарения за все. Начало радости - быть довольным своим положением. (преп. Амвросий)

## **РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ**

Раздражительность, или яростная часть, есть одна из тричастности души, дана нам не для того, чтобы гневаться на ближних, а иметь ревность против греха, а когда мы яримся на ближних наших, то это делаем против естества. Раздражительность в нас имеет силу от гордости. (преп. Макарий)

Раздражительность показывает нам внутреннее наше устройство, которое надобно побеждать самоукорением, терпением, любовью, а не вниманием к слабостям ближних и не осуждением, но иногда и нам наносят оскорбления, и конечно, не без Промысла Божия, чтобы показать нам нашу немощь и дать средство к исцелению - борьбою, сопротивлением и смирением. (преп. Макарий)

Против раздражения - терпение, и самоукорение, и рассуждение о страстях Христовых. (преп. Макарий)

Должно всеми мерами стараться удерживать себя, дабы не приобрести себе несчастного навыка ко гневу, каковой несносный порок не столько замечен бывает в себе, сколько виден он в других, и гневающиеся все повинны бывают геенне огненной. (преп. Антоний)

Как найдет на тебя раздражение, тверди только: "Господи, помилуй". Молитвой всякая скверна очищается. (преп. Нектарий)

## **РАЗУМ ДУХОВНЫЙ**

Нам не надобно увлекаться собою, что мы лучше других, но считать себя последними из всех; в сем-то состоит и разум духовный, и духовное обучение. (преп. Макарий)

Помаленьку начинай, себе не доверяй, на свой разум не полагайся, воли своей отвергайся, и Господь даст тебе истинный разум. (преп. Макарий)

К сожалению, нынче так свободно везде говорят и пишут о религии, не к созиданию, а к сомнению; чувственность овладевает, и юное поколение склонно более к свободе, а не к обузданию чувств, и разуму дает свободу, хоть он и помрачен. (преп. Макарий)

Разум наш угоден Богу со смирением, а с гордостью он отвержен. (преп. Макарий)

## **РАССЕЯННОСТЬ**

Яриучайся помаленьку не рассеиваться. Для сего старайся внимательно вслушиваться и вникать в смысл чтения и пения. Также чаще вспоминай о смерти, суде Божию и о вечных муках. И не давай свободы своим очам. Больше взглядывай на святые иконы, а на людей смотреть душевредно. (преп. Иосиф)

## **РАССУЖДЕНИЕ**

Истинный разум, или рассуждение, стяжается от смирения, а смирение от скорбей, по слову святого Петра Дамаскина, и кто бежит скорбей, тот бежит своего спасения. (преп. Макарий)

## **РОДИТЕЛИ**

Чтый отца очистит грехи своя, чтый отца возвеселится о чадах своих и в день молитвы своя услышан будет, чтый отца твоего, да найдет на тя благословение от него. Чадо, заступи в старости отца твоего, аще и обезумится в чем, не зазри ему и не укори его всю крепостию твоею, молитва бо отца незабвенна бывает пред Богом, в хуле не оставляй отца твоего. (преп. Лев)

## **РОПОТ**

Все грехи человеческие терпит Бог, а ропота не оставляет без наказания. (преп. Макарий)

Блюдитесь от ропота и малодушия, отягощающих и умножающих скорби. (преп. Макарий)

Ропот на Бога бывает наиболее от людей горделивых или неразумных. (преп. Антоний)

Особенно остерегайтесь ропота, на кого бы то ни было. Ропот хуже и вреднее всего. Полезнее и покойнее винить во всем и за все себя, а не других. Особенно же должно остерегаться ропота на Промысл Божий, чрез Матерь Божию все благое и

душеполезное нам устрояющий. Только мы, человеки, по малодушию своему, часто безумно мятемся и безрассудно скорбим за устрояемую нам пользу душевную. (преп. Амвросий)

На кого призывает Господь, токмо на кроткого и молчаливого... Да будет воля Твоя, Господи, во мне грешном. Покой обещан нам в будущем веке, а здесь, на земле, труд и искушение. Блажен человек, иже претерпит. (преп. Моисей)

Что с нами ни бывает, без поущения Божия не бывает, как сказано праведным Иовом: *якоже Господеви изволися, тако и бысть* (Иов.1:21). И посему, подобно ему, должны благодушно переносить все случающееся в жизни неприятное, и удерживать себя от ропотливости, и не говорить: почему это так, а не так? (преп. Антоний)

## **РУКОВОДСТВО**

Смирение рождается от истинного послушания и отложения самосмышления, когда мы ни в чем не доверяем себе, но, волю свою и разум отсекая, вверяем другим, могущим нас управлять. (преп. Макарий)

Не имея никого окормляющего или с кем бы душу отвести, - паче должно читать книги и окормляться ими с призыванием Божией помощи. (преп. Макарий)

(Осмотримся со тщанием, не запутываем ли мы себя самолюбием и самосмышлением, не нужно ли нам, по апостольскому завещанию, *отложить всяку гордость и с терпением тещи на подлежащий нам подвиг* (ср.: Евр.12:1). (преп. Лев)

Самолюбие наше примешивается и противодействует каждому доброму делу, и портит, и растлевает оное, особенно же препятствует приносить чистую молитву Богу. (преп. Амвросий)

От себялюбия и самолюбия вся беда. Они не любят, когда другие нас затрагивают, и так расшевеливаются, что от помыслов и не оберешься. От них плодятся противные помыслы, словно саранча, поедающая не только плоды духовные, но листья и саму кору. (преп. Амвросий)

## **САМОМНЕНИЕ**

Самомнение - эта тонкая стрела бесовская - тайно уязвляет сердце, и семя его тонко насеивается, так что мало-помалу возрастает фарисей, а потом предается и совершенной гордыне, а сия - бесовской области. (преп. Макарий)

Смотрите паче, не закрался бы татский помысл, что вы живете лучше и внимательнее других; и оный так опасен, что, по маковому зерну ложась на сердце, не увидишь, как возрастет до исполинского фарисея и предаст совершенной гордыне и далее. А пред Богом лучше грешник с покаянием, нежели праведник с гордостью. (преп. Макарий)

Всякий гордый прилог и о себе мнение считай немалым грехом, повергай себя пред Богом, проси прощения и помощи о избавлении от оногo. (преп. Макарий)

Если вы не будете подвержены искушениям и, не познавая своих немощей, будете токмо видеть свои исправления и на них полагать надежду спасения, то можно впасть в крайность высокоумия и прелести неисцельной, ибо враг когда не может кого победить страстями и немощами, то влагает во ум высокоумие и мнение о себе, от которого впадают в прелесть и в помрачение ума. (преп. Макарий)

Берегитесь помыслить о себе нечто высокое, за сие благодать Божия лишает своей помощи и предаемьа страстям и духам в наказание. (преп. Макарий)

Чрез послушание снискивается смирение, и познаем свою меру, избегаем о себе мнения. (преп. Макарий)

### **САМОНАДЕЯНИЕ**

Когда замечаешь за собою самонадеяние, то, при случаях и при помощи Божией, самоукорением оно исторгнется. (преп. Макарий)

### **САМООПРАВДАНИЕ**

Самооправдание закрывает духовные очи, и тогда человек видит не то, что есть на самом деле. (преп. Никон)

Надо смиренно о себе думать и смирением растворить всякое свое делание, но ложное смирение, выставляемое в извинение своего нежелания и лености подвизаться, далече отогнать: "Где уже нам, грешным, это делать. То были люди святые..." Так приходится слышать тех, кто не хочет трудиться для своего спасения. Можно им ответить: да, это верно, но и святые, очень часто, прежде были великие грешники, стали святыми, подвизаясь, поэтому грешником себя считать - считай, а на добро себя понуждай. Будет польза. Самооправдание - корень зла. (преп. Никон)

Подыскивание оправданий себе не может успокоить совести, оно только больше расстраивает человека. (преп. Никон)

Некого винить: злоба внутри нас. (преп. Никон)

### **САМОПОЗНАНИЕ**

Мы не можем иначе познать себя, как в сообращении с ближними, принимая от них укоризны и досады, яко врачевство своим душевным язвам, и укоряя себя за нетерпение, а не их, но, напротив, благодарить их, что чрез них познали свою душевную немощь, смотрением Божиим. Имея же спокойствие, благодатию Божиею, опасайтесь увлекаться мнением о себе, да не паки тожде постраждете: враги не дремлют, они боятся только смирения. (преп. Макарий)

Корень всему злу - самость и упрямость, растворяемые завистью и заправляемые обольщением вражьиим, поэтому и нужно всячески постараться вырвать этот злой корень: смирением и послушанием, подражая Самому Господу, Который смирился до рабья зрака и послушлив был до смерти крестной и распятия. (преп. Амвросий)

## **САМОУКОРЕНИЕ**

Старайся стяжать во всем самоукорение и смирение, то и внимание будешь иметь, и стражу за своими сердечными движениями. (преп. Макарий)

Зазрение себя и самоукорение во всем приносит смирение, а оно сохранит мир. (преп. Макарий)

Как себя укорять? Очень просто. Совесть сразу заговорит, сразу будет обличать, а нам остается только согласиться, что плохо сделали, смиренно обратиться к Богу с молитвой о прощении. Хотя минуту, хотя полминуты, а надо обязательно укорить себя так. Наше дело укорить себя, хотя бы и на очень короткое время, а остальное предоставим Богу. (преп. Варсонофий)

Когда мы себя укоряем, мы исполняем силы, становимся сильнее - духовно, конечно. Почему так, мы не знаем. Это закон духовной жизни. Как в нашей телесной жизни мы подкрепляем силы пищей, так и в духовной жизни наши духовные силы подкрепляются самоукорением. (преп. Варсонофий)

Ежели случится принять от кого укоризну или пренебрежение, необходимо научать сердце свое глаголать, что "мы хуже их", - не краем языка, но сердечным залогом. (преп. Макарий)

В чем окажетесь виновными пред Богом и пред людьми, в том приносите покаяние и смиряйтесь, не дерзайте никого судить или осуждать, но во всяком неприятном случае стараясь возлагать вину на себя, а не на других, или за грехи свои, или что дали повод к скорби своею неосторожностью и неискусством. (преп. Амвросий)

Считай всех лучше себя, а себя укоряй и всячески зазирай и не стыдись за свои немощи кланяться и просить прощения у ближнего, когда что имеешь на него. Почитай каждый день, как бы он был для тебя последний, и мыслями своими чаще поставляй себя на суде Божиим. Твори молитву непрестанно в сердце: "Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, Богородицею помилуй мя грешную". (преп. Амвросий)

Кто бы какой ни был, но все считайте, что он лучше вас, и так приобькнете помалу, будете всех видеть Ангелами, а себя - спокойными, но пока еще самолюбивая часть ваша не укрощена, то много требуется огня, дабы пожечь оную. (преп. Макарий)

Господь молитвы всех слышит. Только гордых не принимает. А смиренных и укоряющих себя всегда приемлет. Господь нам помогает. Он не может оставить нас, ибо любит нас. (преп. Анатолий)

Когда укоряют, если можешь понести - понеси, не можешь - ответь тихо. (преп. Анатолий)

Подобно тому, как человек не замечает, как он растет, как из маленького мальчика становится взрослым, так и духовный рост человека идет совершенно незаметно для него. Этот невидимый духовный рост человека и есть самоукорение. (преп. Варсонофий)

Укоряйте себя. Укорить себя нетрудно, а некоторые и этого не хотят. Перенести укор от брата труднее, а самому укорить себя нетрудно. Кроме того, если мы и будем укорять себя, а не будем бороться со страстями, будем есть сколько хочется, будем спать сколько хочется, то такое самоукорение незаконное, оно не принесет пользы. (преп. Варсонофий)

Когда вам диавол указывает на чужие недостатки и немощи и побуждает вас к осуждению, вы говорите себе: "Я хуже всех, я достоин вечных мук. Господи, помилуй мя", и если даже будете говорить это без чувства, то все-таки нужно так говорить. (преп. Варсонофий)

## **СВОЕВОЛИЕ**

Отсечению воли своей от одних слов без пролития крови, то есть без трудов, в короткое время навикнуть невозможно, поелику прежняя наша жизнь доселе текла в своеволии. (преп. Антоний)

Желая жить или умереть там-то, а не там-то, мы составляем свою волю, желаем исполнять свои желания, чего мы делать не должны. Ни о чем таком не молитесь Господа, а молитесь, да будет над нами Его святая воля. (преп. Иларион)

Если искренно желаете иметь свободу от страстей, и от всех недугов душевных, и хульных помышлений и научиться смирению, то должно совершенно волю свою, а с нею и всю непокоряющуюся гордыню поплевать и потоптать собственными ногами, чрез что обновится яко орля юность твоя, и из человека своевольного и грешного соделаетесь Ангелом Божиим или, по крайней мере, малым чем умаленными от Ангелов, т.е. без крыльев. (преп. Антоний)

Молодому человеку своя воля - душетлительная и в последствія ведет наиболее пагубные. (преп. Лев)

За сознание ваше в нерадении и лености о неисправлении правила да простит вас Господь, и аз недостойный прощаю, и советую полагать начало жить не по своей воле, а по заповедям Божиим и по совету, к кому извещаетесь верою, а по своей воле хотя и много мнимся сеяти, но жатва бывает тщетна, сего избегайте. (преп. Лев)

Самочиние приводит к тщеславию и оканчивается душевным вредом, а когда то же дело совершается с благословением, то ради молитв братии и настоятеля Господь

покрывает послушника от всего вредного, и он получает душевную пользу. (преп. Моисей)

## **СЕМЕЙНАЯ ЖИЗНЬ**

Замужество для женщины есть служение Пресвятой Троице - вот как велика для женщины участь быть женой и матерью. (преп. Нектарий)

Счастье в брачной жизни дается только тем, кто исполняет заповеди Божий и относится к браку как к Таинству христианской Церкви. (преп. Нектарий)

Вступающие в брак по влечению страсти чаще всего бывают несчастливы в жизни. (преп. Иосиф)

Брачная жизнь - Богом благословенная жизнь, и иноческая жизнь - святая и ангельская жизнь; и та и другая богоугодная жизнь. (преп. Антоний)

Не брак, а прелюбодеяние должно считать и гнусным, и скверным, и проклятым, и противным делом Богу и Ангелам Его, и благочестивым людям, коего, т.е. прелюбодеяния, должно гнушаться как превеликой мерзости всем человекам, и лучше согласиться стократно умереть, нежели осквернить себя столь гнусным пороком, и прогневать Бога, и лишиться Небесного Царствия Его. А посему всем нам, и мужчинам, и женщинам, должно при собраниях избегать амуров, любодейных взглядов, двусмысленных слов, безчинных телодвижений и слишком нескромных нарядов, но во всем придерживаться скромности и христианского благоприличия. (преп. Антоний)

Следи за движением своего сердца и низлагай возникающие страсти, а паче гордости, гнева, ярости, зазрения и осуждения ближних. Что нам плакать о чужих мертвецах, когда свой мертвец лежит перед нами - умерщвленная грехами душа наша. (преп. Макарий)

Не давайте сердцу привязаться к тленным благам мира сего, гоните из него всякое пристрастие, так как только в свободном сердце, свободном от всех пристрастий, может сотворить Себе обитель Господь. (преп. Варсонофий)

Чистота сердца достигается хранением заповедей Божиих, без чего немислима вообще духовная жизнь. Необходима борьба со страстями и очищение сердца от страстей. Как незыблемое основание необходимо смирение. (преп. Никон)

Старайтесь тщательно очищать сердца свои от всего Богу неугодного откровенною исповедью, Иисусовой молитвой и исполнением заповедей Божиих. (преп. Никон)

## **СКОРБИ**

Не унывай от скорби жизни сей, это - наш удел, это - суд Божий. (преп. Никон)

Невозможно быть сему, чтобы жизнь всю провести без искушений и скорбей, а быть в отраде и без попечения. Тут-то и познавай, что Бог о тебе промышляет, когда



посылает скорби и печали, и хочет оными обучить и упрямудрить в духовном разуме. Без скорби ни смириться, ни в духовный разум прийти не можем; и будь твердо уверена, что, кроме попущения Божия, никакая скорбь приключиться нам не может, хотя по видимому и кажется, что люди причиною нам оных бывают, но они суть только орудия, коими Бог действует в деле нашего спасения. (преп. Макарий)

Если Бог и посылает кому скорби, то это для того, чтобы очистить от грехов и приготовить к вечному Царствию Небесному. Здесьнее все временно, а тамошнее вечно. (преп. Макарий)

Принимай скорби с благодарением и себе укорением, и Господь поможет тебе и простит тебе вся согрешения твоя. (преп. Лев)

Скорбей нигде не избежишь, ибо оные суть порождения собственных наших страстей, ко обличению их, дабы мы, с помощью Божиею, попеклись об исцелении их. (преп. Макарий)

Если вы хотите найти утешение в скорбях, обращайтесь немедленно сердце ваше ко Господу, Единому Утешителю, испытывайте себя, по слову Божию, т.е. кайтесь, исправляйте себя, веруйте и сердцем и душою во Иисуса Христа и прибегайте к Нему, как к Единому Спасителю вашему. Чем более вы будете молиться Богу в скорбях, тем скорее ощутите чувство сладкого утешения. (преп. Антоний)

Что жизнь проходит не без горя, - что делать? Ибо не было на земле ни одного счастливца, кто б прожил весь свой век без печали и без слез, поелику живем мы не в Царствии Небесном, а во юдоли плачевной. Но есть надежда, что сеющий слезами радостию пожнут. А посею возверзи печаль свою на Господа, и Той тя препитает. (преп. Антоний)

Ваше дело, в постигшем вас временно наказании, усматривать благодать Божию к вам и любовь. Ибо Господь Премилосердый временными скорбями хочет избавить вас от вечных ужаснейших мучений, о которых подумать страшно. А потому взывайте ко Господу с праведным Иовом: *Буди имя Господне благословено отныне и до века!* (ср.: Иов.1:21). (преп. Иосиф)

Трудись по совести, молись Богу и проси терпения. Скорби - добрый знак, показывают, что на тесном пути стоим. Смиряться больше и себя укоряй. (преп. Иосиф)

Не смущайтесь и не бойтесь скорбей. Скорби и радости тесно соединены друг с другом, так что радость несет скорбь, и скорбь - радость. Вам это кажется странным, но вспомните слова Спасителя: *Жена егда раждает, скорбь имать, яко прииде год ея: егда же родит отроча, ктому не помнит скорби за радость, яко родися человек в мир* (Ин.16:21). День сменяет ночь, ночь - день, ненастная погода - ведро, так и скорбь и радость сменяют друг друга. (преп. Варсонофий)

Скорби ведут на небо: так устроено Богом для очищения грехов, и недопущения до больших проступков и для получения вечнорадостной блаженной жизни на небе. (преп. Иосиф)

Царствие Небесное не дается лежащим на боку, а только трудящимся и скорби терпящим. (преп. Иосиф)

Кто всем сердцем обращается к Богу и часто Ему молится, тот избегает многих скорбей, а уж если мы не хотим трудов вольных, то должны терпеть скорби невольные, чтобы не отстать от святых. Сказано: ничтоже скверно не внидет в Царство Небесное: значит, имеющему войти в сие Царство непременно нужно потомиться. (преп. Анатолий)

Богом, спасающим нас, устроено так, что никто не обойдется без скорбей, потому что Господу всех хочется спасти, а без скорбей спастись невозможно. В скорбях сокровена есть милость Божия! Так учат святые отцы. Терпи, и спасешься. (преп. Анатолий)

Оскорбления по необходимости должно потерпеть, ибо за грехи что-нибудь должно терпеть, если не здесь, то в будущей жизни. Только в будущей-то жизни скорби очень ужасны. От них да избавит нас Господь Своею благодатию и человеколюбием. (преп. Иосиф)

Если терпеть не будем скорбей, а если и будем терпеть, да с ропотом, с гневом, с досадою, с раздражением, то что это за терпение. Это только укоренение в себе злобы, гнева, а от сего гордость. Ничего нет удивительного, что монах терпит скорби, которых мир не знает. Путь в Царство Небесное узкий и тернистый, по которому прошел первый Сам Спаситель мира. (преп. Иосиф)

Не надо унывать. Пусть унывают те, которые не веруют в Бога, для них, конечно, скорбь тяжела, так как кроме земных удовольствий они ничего не имеют, но людям верующим не должно унывать, так как скорбями они получают право на сы-новство, без которого нельзя войти в Царствие Небесное. (преп. Варсонофий)

Сила страданий не в величине самих страданий, а в том, как человек переносит эти страдания. Иногда по видимому ничтожные обстоятельства причиняют человеку величайшее горе. Надо сочувствовать. И один и тот же факт по видимости разным людям причиняет страдания в разной степени. Это зависит от того, как человек принимает их. (преп. Никон)

Непрестанные скорби, посылаемые Богом человеку, суть признак особого Божия промысления о человеке. Смысл скорбей многообразен: они посылаются или для пресечения зла, или для вразумления, или для большей славы. Например, заболел человек и скорбит об этом, а между тем этою болезнью он избавляется от большего зла, которое он намеревался сделать. (преп. Варсонофий)

Если обымут тя скорби - радуйся, ибо ты тогда идешь истинным путем. А кто не отбегает от скорбей и несет оные по силе, тот и получит Царство Вечное. (преп. Анатолий)

Если хочешь возрадоваться радостью неизглаголанною, то потерпи те скорби, которые от Бога посылаются тебе, и не раскаешься. (преп. Анатолий)

Не изыскивай сама себе скорбей, которых ты искать не обязана, а ищи, и зело ищи Того, Кого мы с тобой обязаны, и неотложно обязаны, искать; ищи Иисуса, Жениха нашего, Питателя нашего, Надежду нашу, Жизнь и Свет очей наших! И не постыдимся. (преп. Анатолий)

Чем кто больше скорбей здесь несет, тем легче тому войти в вечное Царствование. (преп. Анатолий)

Чтобы легче переносить страдания, надо иметь веру крепкую, горячую любовь ко Господу, не привязываться ни к чему земному, всецело предаться воле Божией. (преп. Никон)

В скорбях и искушениях Господь помогает нам. Он не освобождает нас от них, а подает силу легко переносить, даже не замечать их. (преп. Никон)

Господу хочется, чтобы мы смирились и походили бы на Него, Смиренного и Кроткого, и понесли бы, подобно Ему, скорби, хотя и не такие, какие Он нес за наши грехи, а маленькие и в тысячную долю, а мы и совсем не хотим Божиего, а чтоб непременно было - хоть хуже, да наше. (преп. Анатолий)

Чтобы скорбь не давила мучительно, надо отказаться от своей воли и смириться пред Богом во всех отношениях. Бог желает нашего спасения и строит его непостижимо для нас. Предайся воле Божией, и обретешь мир скорбной душе своей и сердцу. (преп. Никон)

Когда скорби обуревают души наши и колеблется сердце наше, смущаются мысли наши, единое прибежище - Господь. (преп. Никон)

Всякое доброе дело и вера наша необходимо должны быть испытаны. Испытание совершается скорбями. (преп. Никон)

Потерпим немного, и получим вечное блаженство. Предадим забвению все утехи и радости земные - они не для нас. Сказано: *где сокровище наше, тут будет и сердце наше* (ср.: Лк.12:34), а сокровище наше на небеси, поэтому будем стремиться всем сердцем к Небесному Отечеству. Там все скорбное наше превратится в радость, поношение и унижение - в славу, печали, слезы и воздыхания - в утешение, болезни и труды - в вечный безболезненный покой. (преп. Иларион)

В наших скорбях человеки лишь орудия, а власти над нами не имеют. Итак, потерпим все! (преп. Никон)

Скорби суть точно как жезл отеческий, поднимаемый от любви отца на бесчинствующих чад своих, дабы тем их исправить и сохранить в добронравии, что послужит им пользою на всю жизнь их. Божий же Промысл простирается к пользе душ наших, дабы спасти в будущей жизни. (преп. Лев)

Оставив несбыточные мечты о непосильных подвигах и возвышенных образах жития, начнем во смирении с терпения скорбей. Когда уготовятся души наши, аще будет воля Божия на то, дано будет нам и высшее. (преп. Никон)

Скорби попускаются, чтоб обнаружилось, кто любит Бога действительно. Без терпения скорбей даже благодарная душа не способна к Царствию Божию. Твердое терпение скорбей равночестно мученичеству. Скорби ничего не значат в сравнении с духовными благами. (преп. Никон)

Когда пришла к нам скорбь, нужно ждать утешения, а за утешением нужно ждать опять скорби. (преп. Иларион)

Нельзя прожить так, чтобы никто нас не опечалил или не оскорбил, а Апостол говорит: яко многими скорбьми подобает нам внити в Царствие Божие (Деян.14:22), и тяготы друг друга носите, и тако исполните закон Христов (Гал.6:2). Будем поэтому просить, чтобы нам с самоукорением и смирением нести скорби, не быть побежденными от зла, но благим побеждать злое и с Пророком сказать: *с ненавидящими мира бех мирен* (Пс.119:6). (преп. Иларион)

Когда будут скорби и вы будете не в силах перенести их, тогда от всего сердца обратитесь к Господу, Матери Божией, святителю Николаю, святому, имя которого носите, и скорбь облеγχится. (преп. Нектарий)

Ошибка и заблуждение человечества происходят оттого, что мы не понимаем как следует намерение Божие и волю Божию о нас. Господь, по благодати Своей и милосердию Своему, хочет даровать нам вечное блаженство на небе, в Царствии Небесном, а мы, по слепоте своей, более желаем, ищем счастья и благополучия временного на земле. Вот Господь, по благодати Своей и по любви к роду человеческому, и вразумляет нас разными скорбями, и болезнями, и другими бедствиями. (преп. Амвросий)

Ин суд Божий, ин человеческий; о вещах, близких нашему сердцу, мы часто судим противу страстей наших, воюющих на нас, или противу нас, а потому и суд наш нередко бывает превратен, и то, что кажется нам тягостно, скорбно в настоящем, - впоследствии радостно, легко, блаженно. - Конец все венчает. (преп. Лев)

Если солнце всегда будет светить, то в поле все повянет, потому нужен бывает дождь. Если все будет дождить, то все попрееет, потому нужен ветер, чтобы продувал. А если ветра недостаточно, то нужна бывает и буря, чтобы все пронесло. Человеку все это в свое время бывает полезно, потому что он изменчив. (преп. Амвросий)

Постоянно отрадная жизнь приводит к неотрадным весьма последствиям. И в природе видим, не всегда приятная весна и плодородное лето, а бывает и дождливая осень, и холодная снежная зима, и половодье, и разные ветры и бури, и сверх того неурожай и голод, и разные смятения и болезни, и иные многие беды. Все это потребно, чтобы человек научился благоразумию, терпению и смирению. Так как в благополучии большей частью он забывается, а в различных скорбях делается более внимательным к своему спасению. (преп. Амвросий)

Если человек терпит скорби с покорностью воле Божией, исповедуясь во грехах своих, то чрез это избавляется от тяготы вечных мучений. Поэтому лучше потерпим здесь неприятности, как бы они тяжки ни были, возверзая печаль свою на Господа и молясь Ему со смирением, да избавит нас от малодушия и отчаяния, которые хуже всяких грехов. (преп. Амвросий)

Горе нашему времени; ныне тесный и прискорбный путь, ведущий в живот вечный, оставляем, а ищем отрадного и спокойного, но Милосердый Господь невольнo сводит с сего пути многих и поставляет на прискорбный. Невольными скорбями или болезнями приближаемся ко Господу, ибо они нас невольнo смиряют, а смирение, когда оное стажем, и кроме дел может нас спасти, по слову святого Исаака Сирина. (преп. Макарий)

Когда найдет хандра, не забудь укорять себя, вспомни, сколько виновата пред Господом и перед собою, и сознай, что недостойна ничего лучшего, и тотчас почувствуешь облегчение. (преп. Амвросий)

## **СКУКА**

Скука унынию внука, а лени дочь. Чтобы прогнать ее прочь, в деле потрудись, в молитве не ленись, тогда и скука пройдет, и усердие придет. А если к сему терпения и смирения прибавишь, то от многих зол себя избавишь. (преп. Амвросий)

Советую ободрять себя молитвою, хотя краткою, и упованием, что как после зимы и суровой непогоды приходит приятная весна, так и после скуки не замедлит показаться приятная отрада, а посему эту надеждою и утешайте себя. (преп. Антоний)

Скука - не глядел бы ни на что. А отчего? Оттого, что внутри гнило. Чем же лечиться? Потерпеть. Вон и березки молодые: как им было жутко в осенние ветры и зимние вьюги, а теперь гляди, как бутончики выставляют - точно хвалятся. Так и с нами: насколько потерпим, настолько возрадуемся. (преп. Анатолий)

Оттого тебе бывает скучно, что много мнишь о себе да зазираешь слабых. (преп. Анатолий)

## **СЛЕЗЫ**

Не верь тем слезам, кои текут прежде, нежели ты от всех грехов совершенно себя очистил. (преп. Макарий)

## СЛУЖЕНИЕ БОЛЬНЫМ

Служение больным есть одно из сильнейших орудий хранения чистоты. (преп. Анатолий)

Много и о многом заботиться не должно, а следует позаботиться о самом главном - о приготовлении себя к смерти. (преп. Амвросий)

Лучше употребить золотое времечко на размышление о грехах юности и неведения, о болезненном раскаянии в них и исповедании, занимать себя частою молитвою, хотя и краткою, и приобщением Святых Тайн, хотя в месяц раз, и размышлением: "О горе мне, грешнице сущей, горе, благих дел не имущей! Како пред суд Божий явлюся? Како со святыми вселюся?" (преп. Антоний)

Ничего нет к нам ближе, как смерть! И где бы ни случилось окончить жизнь свою со упованием на Божие спасение и опущену быть в могилу, везде Господня есть земля! (преп. Антоний)

Все мы теперь живем и ходим посреди сени смертной, ибо смерть не за морями, а у каждого за плечами. Страшимся за смерть одного и другого, но мысль о исправлении своем отлагаем впредь, когда язык наш немо будет говорить. (преп. Антоний)

В каком месте назначено от Господа человеку умереть, то, хотя бы был он за границею за многие тысячи верст, непременно прибудет он к месту своего назначения, и в свое время, ибо повеление Божие выполняется в точности. (преп. Антоний)

Мы не можем постигнуть, почему молодой преждевременно умирает, а старичок иной скучает уже самой жизнью и от бессилия то и дело охает, но не умирает. Господь же Бог всепремудро, человеколюбно и неведомо нам всем и каждому полезное устрояет и дарует. (преп. Антоний)

Господь Бог глубиною мудрости Своя человеколюбно все строит и полезное всем подает, т.е. если чью жизнь продолжает, благодетельствует; и если чьи дни сокращает, то того ради, да не злоба изменит разум его или лесь прельстит душу его. Так Господь Бог истинно человеколюбно все строит и полезное всем подает. А наш долг - и в том и в другом случае с детскою покорностию ко Отцу Небесному должны говорить: Отче наш, да будет воля Твоя! (преп. Антоний)

Как хорошо встретить смерть с молитвою! А для этого надо навыкнуть, пока здоровы. (преп. Никон)

Боязнь смерти - от бесов. Это они вселяют в душу такой страх, чтобы лишить надежды на милосердие Божие. (преп. Никон)

Господь долготерпит. Он тогда только прекращает жизнь человека, когда видит его готовым к переходу в вечность или же когда не видит никакой надежды на его исправление. (преп. )

## СМЕХ

Смех изгоняет страх Божий. (преп. Амвросий)

Дерзка и смела от смеха, - страха Божьего, стало быть, нет. (преп. Амвросий)

Не тогда мы почитаемся смиренными, когда только сами себя уничижаем, но когда, быв уничижены от других, без смущения приемлем, яко достойные того. Так же душевное наше бесплодие невольно должно нас низводить в глубину смирения, и страсти, мучающие нас, такое ж производят действие. (преп. Макарий)

Надо вниз смотреть. Ты вспомни: земля еси, и в землю пойдеши. (преп. Амвросий)

Тщеславие бывает от недостатка смирения. Человека смиренного никакие скорби не победят, не падет он, так как, смиряясь, находит, что за грехи свои достоин еще и большего наказания. Смиренный уподобляется человеку, построившему дом свой на камне: *и сниде дождь, и придоша реки, и возвеша ветри, и нападоша на храмину ту, и не падеся, основана бо бе на камени* (Мф.7:25). (преп. Варсонофий)

Смирение есть одно непреоборимое оружие против всех козней вражиих, но достижение до оногo небеструдно, а паче в мире живущим и непостижно. Вы же хотя и укоряете себя словами, но оным нельзя дать веры, когда не стяжете истинного сердечного смирения. (преп. Макарий)

Нетерпение наше пред старшими показывает нашу немощь и неимение смирения, до которого мы с тобою еще не достигли и далеко отстоим... (преп. Лев)

Старайся, дабы со внешним смиренноодеянием согласовать и внутреннее смирение. Считай себя худшею и последнейшею всех, не устами токмо говоря, но в сердце мысль водружая; оно доставит тебе спокойствие. (преп. Макарий)

Необходимо, чтобы всякое делание растворено было смирением: молишься ли, постишься ли, уклоняешься ли от света или исполняешь послушание - все делай ради Бога и не думай, что делаешь хорошо. (преп. Макарий )

Основание монашеской жизни - смирение. Есть смирение - все есть, а нет смирения - ничего нет. Можно даже без всяких дел одним смирением спастись. (преп. Варсонофий)

Признаком смирения и гордости да будет для тебя следующее: вторая всех зазирает, укоряет и видит в них черноту, а первое видит только свою худость и не дерзает судить кого-либо. (преп. Макарий)

Кайся, смиряйся, сестрам уступай - что можно, и не осуждай других - все с немощами. (преп. Амвросий)

Сознавая свою греховность, снискивайте смирение, которое сильно ходатайствовать ко Господу как о прощении грехов наших, так и о утверждении впредь, к исполнению заповедей Его. (преп. Макарий)

Смиранные люди в духе ни на кого и мысленно не досадают, но себя считают во всем виновными и грешными и ни на кого не ропщут, но за все Бога благодарят. (преп. Антоний)

Человек смиренный живет на земле, как в Царстве Небесном, всегда весел, и спокоен, и всем доволен. (преп. Антоний)

Бог посещает Своею милостию только смиренных. (преп. Амвросий)

Смиряться больше духом, - смирение и дела заменяет. Терпи все невзгоды и предавайся Господу. (преп. Амвросий)

Истинно горе тому человеку, кто не имеет смирения. Кто не умеет сам смиряться, того впоследствии будут смирять люди, а кого не смиряют люди, того смирит Бог. (преп. Антоний)

Через познание своих немощей да поможет нам Господь стяжати многовожденное нами смирение. (преп. Макарий)

Когда вменишь себя в ничто, то какое дело до того, что о тебе говорят и думают? Смиренный всегда мирен и спокоен, а пока будем достигать сего, то требуется большой искус. При всяком случае, потрясающем тебя, познавай свою немощь и укоряй себя, а не других. (преп. Макарий)

Господь все устрояет нам на пользу душевную. Ибо как бы мы могли смиряться, если бы постоянно ощущали духовные утешения? Вот Господь и отнимает у нас их, чтобы мы видели свою нищету и наготу душевную. (преп. Иосиф)

Кто тебя бранит, за того Богу молись, и считай за свою благодетельницу, и никак не мсти. Конечно, побуждает ее к сему враг - врага и надо ненавидеть, а ее любить и молиться за нее Богу. Тут-то и учишься смирению, когда младшие укоряют. И считай себя стоящей сего, по грехам своим. (преп. Иосиф)

В немощи и поползновении случающемся смирять себя не краем языка, а сердечным чувством, да получишь залог благого делания. (преп. Макарий)

Всеми мерами старайся стяжывать противоположное гордости - смирение, и как оно приобретается, учишь в книгах святых отцов: всегдашнее само-укорение - ближний к оному путь. (преп. Макарий)

Необходимо смиряться. Без смирения добродетель, и вообще ничто, не принесет никакой пользы. (преп. Варсонофий)



Две добродетели - любовь и смирение - так обуславливают одна другую, равно как теплота и свет. (преп. Варсонофий)

Сознавай свою греховность в гордости и нетерпении и смирись под крепкую руку Божию, никого не обвиняя, кроме себя, тогда и увидишь помощь Божию: как Бог тебя успокоит и расположит к тебе сердца противящихся тебе. (преп. Макарий)

Отчего несть мира в костях наших, в душе нашей и в сердце нашем? От грехов наших! Оттого, что нисколько не поучаемся в смирении, оттого, что любим очень спорить и доказывать, что мы более других все знаем, оттого, что мы не оставляем разговора с помыслами своими, которые вместо палачей непрестанно мучат нас. (преп. Антоний)

Будьте мирны и здоровы, в духовных бранях мужественны, а не малодушны; крепкое оружие на врага - самоукорение и смирение, потому оно и трудно, что сокрушает всю его силу, и он тому противится: искус покажет пользу оного! (преп. Макарий)

Больше старайся смиряться. Смирение все недостатки покрывает и согрешения прощает. (преп. Иосиф)

Гордость любит иметь преимущество пред всеми, а смирение ни с кем себя не сравнивает, считая себя хуже всех. (преп. Антоний)

Все зло от гордости происходит, а все блага смирением приобретаются. Велика сия добродетель - смирение! И как драгоценный камень редко обретается, а паче в нынешнее бедственное время. (преп. Макарий)

Не гордитесь и не тщеславьтесь ни сами в себе, ни перед другими. Сказано: "не труби перед собой и перед другими", а считайте себя хуже всех и свыкайтесь с мыслью, что вы приговорены к адским мучениям, что вы достойны их и что избавиться от них можете только по милости Божией. Хотя это нелегко, и только святые достигают того, что считают себя достойными адских мучений и худшими всех считают самих себя. (преп. Варсонофий)

Более всего смиряйте себя в мысли пред Богом и людьми, чрез что и Царствие Божие узрите внутри себя, и в то время будет лицо ваше сиять благоговейным спокойствием и приятною улыбкою. (преп. Антоний)

Когда приходит холодность и рассеянность, смущаться этим не должно, а должно в это время более укорять себя пред Господом и смиряться, считая себя грешнейшею паче всех человек. (преп. Иосиф)

Чтобы войти в Царство, прежде всего надо быть смиренными. Как же получить смирение? Как научиться этому великому искусству? Надо молить Господа о ниспослании нам этого дара. В одной из вечерних молитв мы читаем: "Господи, даждь ми смирение, целомудрие и послушание". (преп. Варсонофий)

Смирение можно стяжать посредством послушания. Человек, подчиняющий свою волю духовному руководителю своему, побеждает гордость и приобретает смирение. (преп. Варсонофий)

Без смирения нельзя быть учеником Христовым. Без смирения сердце человека не примет, не усвоит себе Христова учения. Смирение сердца внушает человеку быть покорным воле Божией, принимать покорно все, что Господу угодно будет послать человеку на жизненном пути его, покорять свой ум, свое рассуждение, свои хотения в послушание Христово. (преп. Никон)

Смирись перед Богом. Смиряться по силе и пред людьми. Не зазираи никого. А проштрафишься - сейчас кайся: Господи, прости! Господи, помилуй! Господи, помоги! (преп. Анатолий)

Все ничего, если укоряем себя и смиряемся. А вот многие на небо лезут, подвиги накладывают на себя, а смиряться не хотят. Смиряться, смиряйтесь! (преп. Варсонофий)

Смиряться, смиряйтесь. Вся наука, вся мудрость жизни заключается в сих словах: *Смирися, и спасе мя Господь* (Пс.114:5). Смиряться и терпите все. Научитесь смирению и терпению, а в душе имейте мир. Поверьте, у кого в душе мир, тому и на каторге рай. (преп. Варсонофий)

Главное - смиряйся. Лишь потеряешь смирение и самоукорение - тогда прощай. (преп. Анатолий)

Если кто тебя обидит, не рассказывай никому кроме старца, и будешь мирна. Кланяйся всем, не обращая внимания, отвечают ли на поклон или нет. Смиряться нужно пред всеми и считать себя хуже всех. Если мы не совершили преступлений, какие совершили другие, то это может быть потому, что не имели к тому случая, - обстановка и обстоятельства были другие. Во всяком человеке есть что-нибудь хорошее и доброе; мы же обыкновенно видим в людях только пороки, а хорошего ничего не видим. (преп. Амвросий)

Смирение - это нечто великое и божественное, а путь к нему - считать себя ниже всех. Что это значит, считать себя ниже всех? Не замечать чужих грехов. Смотреть на свои грехи. Постоянно молиться. (преп. Никон)

Смирять себя всеми силами старайся. И мысль, что тебя не любят, есть чисто бесовская. К тому ж мы обязаны, чтобы всех любить, но чтоб нас любили, мы не смеем требовать. (преп. Анатолий)

Будь же хоть и грешна, но смиренна. И будешь мирна. А на смиренных-то Господь и призывает. (преп. Анатолий)

Нам, ищущим спасения, при исполнении заповедей Божиих самонужнейшие есть смирение, которое привлекает к нам Божию благодать и освещает все наши действия, а

без одного никакие подвиги и труды не могут нам доставить многожеланного мира. (преп. Лев)

Где смирение не обитает, тамо презорство и высокоумдрие пребывает. (преп. Лев)

Что живешь плохо, не унывай, а смирайся, и Господь призрит на смирение твое паче подвигов великих, но не смиренных. (преп. Анатолий)

Без смирения нельзя спастись. Какое бы здание добродетели вы не возвели, оно рухнет без смирения. (преп. Никон)

Оставь обманчивую мысль, что ты в отдаленном месте будешь смиряться и будешь переносить всякое попрание и унижение, а лучше смирись в настоящее время и в настоящем месте, где живем, и считай себя мысленно под ногами всех, т.е. считай себя достойною всякого попраiania, и унижения, и досаждения. (преп. Амвросий)

Прощение преподается тем только, кто считает себя виновным. Смирись пред Богом и людьми, и Господь тебя никогда не оставит. (преп. Никон)

Смирено считая себя всегда, до самой смерти, способным ко всякому греху, к малому и большому (по нашему пониманию), надо усердно молиться Господу о помощи, "да не внидем в напасть". Самомнение не заботится о хранении себя и бывает причиной великих падений; соблазны берут верх и низлагают человека. (преп. Никон)

Спрашиваете: "Каким путем идти к Богу?" Идите путем смирения! Смирением несением трудных обстоятельств жизни, смиренным терпением посылаемых Господом болезней, смиренной надеждою, что не будете оставлены Господом, скорым Помощником и любвеобильным Отцом Небесным, смиренною молитвою о помощи свыше, об отгнании уныния и чувства безнадежия, которыми враг спасения тщится привести к отчаянию, губельному для человека, лишаящему его благодати Божественной и удаляющему от него милосердие Божие. (преп. Нектарий)

При возмущении сердца храни молчание, но не злобное, а ежели видишь, что злобные помыслы тайно в тебе действуют, отойдя, помолись Богу за оскорбивших тебя и проси помилования их молитвами: старайся всегда находить в себе вину, ежели в тот раз и не подала вины, то за прежние грехи посылается укоренив и для обличения нашего бедного устройства. (преп. Лев)

Мы должны о себе смиренно мудрствовать и посмирней мечтать. А где смирение, там неподалеку и спасение! (преп. Лев)

Если очень зацепят тебя, скажи себе: "Не ситцевая, не полиняешь". (преп. Амвросий)

Смирение состоит в том, чтобы уступать другим и считать себя хуже всех. Это гораздо покойнее будет. (преп. Амвросий)

Кто уступает, тот больше приобретает. (преп. Амвросий)

Смиряться, и все дела твои пойдут. (преп. Амвросий)

Иди мытаревым путем, и спасешься, - говори: *Боже, милостив буди мне грешной!* (Лк.18:13). (преп. Амвросий)

Будем мирны и смиренны, паче же смиренны.- Тогда все будет на пользу нам, по слову Писания: *чистым все чисто* (Тит.1:15).- Да будет и у нас все чисто-начисто. (преп. Амвросий)

Смирение в том и состоит, чтобы никого не осуждать и не укорять и иметь одежду и обстановку в келье простую. (преп. Амвросий)

Дарований никаких не ищи, а лучше старайся усвоить мать дарований - смирение,- это прочнее. (преп. )

Смиренные не вникают в глубину неведомых, но смиряют свой помысл, и по времени Бог вразумит их. (преп. Макарий)

В случае какого-либо поползновения в делах, словах и мыслях необходимо тотчас раскаиваться и, познавая свою немощь, смиряться и понуждать себя видеть свои грехи, а не исправления; от рассматривания грехов приходит человек в смирение и сердце сокрушенно и смиренно стяжывает, которого Бог не уничтожит. (преп. Иларион)

Читая учение святых отцев, не пари высоко, но, видя свою нищету, нисходи во глубину смиренномудрия; оно и едино спасти может, а без оногo и все наши дела и добродетели не принесут пользы. (преп. Макарий)

## **СМУЩЕНИЕ**

В смущении нет никакой пользы, а величайший вред; оно есть вражия колесница, не попускает излить сердца своего пред Богом с покаянием. (преп. Макарий)

Смущение, какое бы оно ни было, есть признак тайной гордости и доказывает неопытность и неискусство человека в прохождении своего дела. (преп. Амвросий)

Видя свое малодушие, познайте и то, откуда оногo происходит: очевидно, от самолюбия, которое не может нести оскорбления - смущается. (преп. Макарий)

Посудите, какая польза от смущения после какого-либо поползновения? Не лучше ли смирить себя и приносить раскаяние? Здесь рождается спокойствие, а там лишаются оногo. (преп. Макарий)

Смирение успокаивает и подает благонадежие к исправлению, а смущение более отягощает и врага на вас воздвигает к большим браням. (преп. Макарий)

Главная причина смущения от зазрения ближних и несамоукорения, а враг имеет силу еще более воздвигать бурю смущения в таком устроении. (преп. Макарий)

Смущение во всяком случае есть от диавола, от которого да покроет и сохранит нас Господь. (преп. Лев)

## **СОЕДИНЕНИЕ С БОГОМ**

Вход Господа в душу человека готовится изгнанием из нее всякого греха. (преп. Никон)

Для того, чтобы сердце наше было готово и способно к принятию зова Божия, необходимо его очистить от всякого зла, чтобы не было в нем никакой злобы, никакого пристрастия к чему-либо, тем более к чему-либо греховному. (преп. Никон)

Подобно тому, как древле Господь призывал Своих учеников, так и ныне не перестает звать к Себе каждого из нас. Но души наши весьма ожесточились и прилепились к земле, и мы не слышим гласа Господня, остаемся и пребываем в нераскаянном своем состоянии. (преп. Никон)

Если мы будем со Христом и во Христе, то никакая скорбь нас не смутит, а радость наполнит наше сердце так, что мы и при скорбях, и во время искушений будем радоваться. (преп. Никон)

Если мы всегда будем с Господом, то и мы будем иметь силу и мощь свидетельствовать о Нем, и мы будем иметь мужество, твердость и крепость исповедовать Его, и исповедовать не только языком, но и самую жизнью своею. (преп. Никон)

Каждый человек есть дом Божий, он предназначен на то, чтобы в нем обитал Святой Дух, чтобы в нем непрестанно возносились славословия Богу. А Бог может быть только в чистом сердце, место надо приготовить для Него. Как это сделать? - Очищать себя от страстей и молиться. Тогда сердце наше будет храмом - домом Божиим, мы будем видеть тогда попечение Божие о нас и будем непрестанно славословить Его. (преп. Никон)

## **СОКРУШЕНИЕ**

Истинное сокрушение состоит в том, когда душа наша стонет без всякой гордости, не проискивая себе никакого утешения. (преп. Макарий)

## **СПАСЕНИЕ**

Спасение наше состоит в вере и в уповании на милосердие Божие, предание в Его святую волю себя и всех нас. (преп. Макарий)

Везде спастись можно, только не оставляйте Спасителя. Цепляйтесь за ризу Христову - и Он не оставит вас. (преп. Варсонофий)

Без самоукорения, смирения, терпения и любви спастись невозможно; с этими средствами и брани облегчаются, и коварства вражий низлагаются. (преп. Макарий)

Сколько должно пролить поту, употребить трудов и претерпеть лишений, болезней, печалей и въздыханий для приобретения себе вечного покоя на небеси! А мы думаем, лежачи на боку, т.е. с мягкой постели, и после роскошной жизни, да и в Царство Небесное!

внимательне к своему спасению, пока есть день, т.е. надо себя всячески понуждать на всякое доброе дело, повторяю: понуждать надо себя, ибо нуждницы получают Небесное Царство. (преп. Антоний)

Душу спасти - не лапоть сплести. (преп. Лев)

Каждому из нас более должно заботиться о себе самом, о своей душе и о собственной пользе душевной, потому что, по слову Апостола, каждый из нас сам о себе воздаст слово Богу. У нас же путаница оттого и происходит, что мы все более склонны к вразумлению других и стараемся не только убедить, но и разубедить и доказать многоразличными аргументами. (преп. Лев)

Все оставим на суд Божий и предадим забвению, заботясь только о своем спасении; так поступая, можем обрести и мир душевный, оставляя свои претензии на других. Если они не так действуют, то они за свои действия будут отвечать. Мы же позаботимся о себе - и довлеет нам. (преп. Амвросий)

Немощны мы. Ничего не можем сделать своими силами. Какое бы ни было великое дело, все это - внешнее, земное. Все по воле Божией и по неисповедимым судьбам Его обращается в ничто. Все - временно, и дорожить им мы должны, поскольку оно служит нам для спасения нашей души. Одно только это надо неизменно помнить и об одном только этом, спасении своей души, заботиться, а все остальное предать в волю Божию. Смиряться должно. (преп. Никон)

## **СПОР**

Спорить не нужно, так как через спор выходят иногда большие неприятности. Сказано: тот велик пред Богом, кто смиренно уступает ближнему, и смиренных Бог возносит, а гордых и спорливых Бог смиряет. Укорять надо только себя, а не ближнего, за свои недостатки. (преп. Иосиф)

Со спорливым характером едва ли можно ожидать, чтобы был толк. В духовной жизни нет ничего хуже и вреднее спорливости. На время она иногда и притаивается, а после опять обнаруживается в прежней силе. (преп. Амвросий)

## **ССОРЫ**

Те, которые на нас негодуют, они нас научают любомудрствовать в испытании себя: точно ли мы христиане? любим ли врагов наших? - и познанию в сем нашей немощи. (преп. Макарий)

## **СТРАДАНИЯ**

Участь всех хотящих спастись - страдать. Поэтому, аще страдаем, да радуемся, ибо содевается наше спасение. (преп. Никон)

Страсти не могут нами господствовать, когда мы противляемся им и призываем на них помощь Божию. Укрепляет же на нас страсти и подает им над нами победу наше самолюбие и гордость. (преп. Макарий)

Мы, бедные, любим свои страсти, уважаем их; и какое ж воздаяние от них получаем? Мучение совести и томление духа. (преп. Макарий)

Необходимо переехать за границу своих страстей - то есть избавиться от них совершенно и заменить их на противоположное - на добродетели. Когда переезжают настоящую границу, то необходимо иметь с собой паспорт. Так и побеждая страсти, мы получаем как бы новый вид - паспорт для Жизни Вечной. (преп. Варсонофий)

## **СТРАХ**

Должно бояться не холеры, а тяжких грехов, ибо смертная коса скосит человека как траву и без холеры. А посему все упование свое возложите на Господа Бога, без воли Коего и птицы не умирают, кольми паче человек. (преп. Антоний)

Страх - как проявление ненадеяния на свои силы. Мужество - как проявление надежды на всеильную силу Божию и помощь. (преп. Никон)

## **СТРАХ БОЖИЙ**

Во всякое время да держимся страха Божия, и страх Божий сохранит нас от всякого зла, тайного и явного, если тотчас же будем прибегать к Богу с покаянием и потом, в свое время, исповедать это и духовному отцу. (преп. Амвросий)

Страх Божий приобретается исполнением заповедей Божиих, и чтобы делать все по совести. (преп. Амвросий)

Отчего человек бывает плох? - Оттого, что забывает, что над ним Бог. (преп. Амвросий)

## **СЧАСТЬЕ**

Жизнь, проходимая с неукоризненною совестью и со смирением, доставляет мир, спокойствие и истинное счастье. А богатство, честь, слава и высокое достоинство нередко бывают причиною многих грехов, и ненадежно это счастье. (преп. Макарий)

Под талантом надо подразумевать не только богатство, ученость, знатность. Таланты - это благоприятные условия для спасения души. Каждому из нас даны таланты. Бедность, болезни, различного рода скорби - это все таланты. Если человек данный ему талант употребляет духовно, для спасения своей души, - они приносят плод. (преп. Никон)

Претерпевый до конца спасется! Терпящие, сказано, окрылаются, вознесутся, яко орлы. Святая праведная Анна, говорит Евангелие, терпела, просидя в дому Божиим до глубокой старости. Старайся и ты подражать ей. (преп. Анатолий)

От пыли, кроме пыли, ничего быть не может. А от терпения: мир, свет, благодать. Ведь это все пройдет, как туман раннего утра, лишь только солнышко взойдет. А наше солнышко скоро, скоро воссияет. *В терпении вашем стяжите души ваша!* (Лк.21:19). (преп. Анатолий)

Удобно учиться терпению не тогда, когда мы бываем за вину порицаемы, но когда невинно поносимы и укоряемы. (преп. Макарий)

Мы с детскою покорностию все должны переносить, и приятное, и неприятное, и за все прославлять благого Бога, т.е. пришла на нас какая скорбь или болезнь, будем говорить: слава Тебе, Господи! Умножились ли скорби и болезни, опять: слава Тебе, Господи! Безотрадные скорби и болезни усилились и ведут ко гробу, опять: слава Тебе, Господи! (преп. Антоний)

Богом так определено, чтобы каждый человек имел в жизни сей какой-либо крест, т.е. прискорбие душевное, который должен он благодушно нести, ибо от малодушия и нетерпения никакой пользы нет. И когда многи скорби и праведным людям в жизни сей случались, то мы, люди небезгрешные, кольми паче все должны терпеть. (преп. Антоний)

Какое бы ни постигло тебя огорчение, какая бы ни случилась тебе неприятность, ты скажи: стерплю это я для Иисуса Христа! Только скажи это, и тебе будет легче. Ибо имя Иисуса Христа сильно - при нем все неприятности утихают, бесы исчезают; утихнет и твоя досада, успокоится и твое малодушие, когда будешь повторять сладчайшее имя Его. Господи! Дажь ми терпение, великодушие и кротость! Господи! Дажь мне зрети моя согрешения и никого не осуждати! (преп. Антоний)

Царствие Божие нудится, и без понуждений его никто не получал. Надо сносить тяготы других, а для этого проси у Господа терпения. (преп. Иосиф)

Потерпи, и придет в свое время Утешитель. Господь сказал: *В терпении вашем стяжите души ваша* (Лк.21:19). Где не сможешь и не позволяет здоровье, там смиришь и упроси кротко, и главное - потерпи. А чего не стерпишь, укори себя и проси у Бога помощи. (преп. Анатолий)

Самое надежное спасение одно - терпеть все, что Бог пошлет: доброе и злое. (преп. Анатолий)

Надо терпеть не только постигающие скорби, но и себя терпеть надо. (преп. Никон)

Чтобы был плод духовный, нужны известные условия: семя (слово) хорошее и почва хорошая. Плод созревает при наличии терпения. Сколько было случаев, когда человек, не видя ожидаемого плода, впадал в уныние, и все его труды пропадали. Надо иметь



решимость все терпеть. Только тогда можно надеяться на получение желаемого. В терпении вашем стяжите души ваша (Лк.21:19). (преп. Никон)

Терпение есть непрерывающееся благодушие. (преп. Никон)

Должно о всем благодарить Господа, праведно налагающего на нас труд к терпению, которое для нас полезнее утешения, возвышающего душу. Видно, так Господу угодно. Скорби не могли бы постигнуть нас без поущения Божия - ради грехов наших. И самые эти скорби охраняют нас от других искушений. (преп. Моисей)

В терпении надо стяжать свое спасение. Терпение необходимо. Другими словами - необходим крест. (преп. Никон)

Искренность и твердость произволения испытывается именно терпением и временем. (преп. Никон)

Веруй, что если трудно приходится терпеть, терпишь по воле Божией и суду Божию праведному, ради спасения. (преп. Никон)

Нужно понудить себя, чтобы привести себя в порядок, нужно потрудиться в подвиге ради Господа, потерпеть всякую тяготу и неудобства в борьбе с собою, со своими страстями. (преп. Никон)

Скорбные встречи всегда трудны к сношению их, но надобно понуждаться нести, по учению апостольскому: *терпением да течем на предлежащий нам подвиг* (Евр.12:1), призывая в помощь Господа и моля Его за оскорбляющих, да ниспослет мир душам нашим. (преп. Моисей)

Что внутри неладно, очень печально. Молись Богу, проси у Него терпения и не унывай. Делай все ради Бога, не ради чего-нибудь временного, и Господь никогда не оставит тебя и труды не забудет. Потерпеть же всем надо, скорби у всех, без них и в покой не войдешь. душевны име, а терпеть - терпи, и за себя, и за других. Терпение, по слову святого Григория Синаита, и в буре тишина. (преп. Иосиф)

Через неприятные случаи мы познаем, что мы нетерпеливы, а если нетерпеливы, значит, самолюбивы. А познание это должно расположить нас к самоукорению и покаянию, и молитвенно просить у Господа помилования,- без неприятных же случаев человек склонен к самомнению. (преп. Иосиф)

Из Святого Писания видим, что скорби приближают людей ко спасению, если кто не малодушествует и не отчаивается, а вооружается терпением со смирением и преданностью воле Божией. (преп. Амвросий)

## **ТРЕЗВЕНИЕ**

Великое душевное бедствие - рассеянная жизнь. Особенно ужасное впечатление производит она на тех, кто дозволит себе рассеянность, начав уже внимательную жизнь. Христианин благоговейный должен провождать жизнь во всяком внимании к

себе и трезвении. Бдите и молитесь, да не виидете в напасть (Мк.14:38), - сказал Господь. (преп. Никон)

Трезвение есть путь всякой добродетели. (преп. никон)

Нужно нам глубже вникнуть в самих себя, и тщательно проследить за своими помыслами, чувствами, и плакать об имеющихся в нас страстных, греховных чувствах, желаниях, помышлениях, их должны мы непременно изгнать, как Богу неугодные, и, изгнав, уже отнюдь не допускать в свое сердце, ибо не можем мы в страстном состоянии петь песнь Господню. (преп. никон)

На людей никогда не надейся и не смущайся, не видя в них сочувствия, не суди их. Себе внимай. (преп. Никон)

Когда будешь замечать чужие немощи и гордиться перед другими мысленно, надо отвечать помыслу бесовскому: "Я хуже всех", - и хотя не прочувствованно, а все-таки сказать. (преп. Варсонофий)

Хорошо, кто заботится о внутренней созерцательной жизни, ибо она дает ему все. (преп. Варсонофий)

Глаза береги. *Аще око твое соблажняет, изми е* (Мф.5:29), - Господь повелел. Борьбу себе навлечешь, если не будешь беречь глаз и языка. (преп. Анатолий)

Когда кто пустословит, тогда он не может внимательно жить, постоянно рассеивается. От молчания рождается безмолвие, от безмолвия - молитва, ибо как может молиться тот, кто находится в рассеянии? Внимайте себе, внимательная жизнь - цель монашества. Сказано: "Внемли себе!" (преп. Варсонофий)

Дорожи временем, оно неозвратно, внимай более себе, да состоит в сем-то твоей и подвиг. (преп. Лев)

## **ТЩЕСЛАВИЕ**

Тщеславие и гордость хотя одной закваски и одного свойства, но действие и признаки их разные. Тщеславие старается уловлять похвалу людей и для этого часто унижается и человекоугодничает, а гордость дышит презорством и неуважением к другим, хотя похвалы так же любит. (преп. Амвросий)

Чтобы помыслы тщеславные, как и другие худые, не приходили, - это невозможно, а только следует с ними бороться и при помощи Божией отгонять их. (преп. Иосиф)

Как во всяком деле добром приплетается тщеславие и о себе мнение, то надобно оному противляться и отвергать, а то как вьющееся растение многие даже деревья иссушает, так и тщеславие добрые дела погубляет. (преп. Макарий)

Тщеславия бегай - все плоды растлит. (преп. Анатолий)

Страсть тщеславия уничтожает веру в сердце человеческом. (преп. Никон)

Тщеславие, если его тронуть пальцем, кричит: кожу дерут. (преп. Амвросий)

## **УКОРЕНИЕ**

Для горделивых укорение - нож острый, а для смиренных - находка богатая. (преп. Антоний)

## **УНЫНИЕ**

Уныние значит та же лень, только хуже. От уныния и телом ослабеешь, и духом. Не хочется ни работать, ни молиться, в церковь ходишь с небрежением, и весь человек слабеет. (преп. Амвросий)

Мрачность-то духа, хотя и ко искусу посылается иногда, однако все надобно испытать: не за гордость ли посылается? - и надобно смириться. (преп. Макарий)

Унывать не следует. И в скорбных переживаниях сокрыта милость Божия. Непостижимо для нас строит Господь жизнь нашу. (преп. Никон)

Во время сухости и томности не должно падать в ров уныния и отчаяния, не искать в себе того, чего мы недостойны, - великих дарований Божиих, а упокоиваться на смирении, считая себя недостойным оных. (преп. Макарий)

Унынию и лени в плен себя не отдавать, но молитвою краткою: Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешную - оные отражать. (преп. Антоний)

Причиною упадка духа и страха, конечно, суть наши грехи. (преп. Макарий)

Предлагаю совет против уныния: терпение, псалмопение и молитва. (преп. Макарий)

Бывают дни красные, радостные, бывают и черные, мрачные от разных житейских неприятностей. А это указывает, чтобы в радости не забываться, а в неприятностях не слишком упасть духом, ибо как после ненастья бывают дни красные, так и после уныния весело бывает на душе. (преп. Антоний)

Унынию не поддавайся, а всегда старайся веселой и довольной быть, это вполнину облегчает скорбь. (преп. Иосиф)

От уныния спасай себя, как от недуга блудного. Он из числа семи смертоносных страстей. (преп. Моисей)

Нападет на тебя тоска, читай Евангелие. (преп. Амвросий)

А что томно бывает, то рассмотри совесть: нет ли какого нераскаянного грешка? (преп. Анатолий)

## УПОВАНИЕ НА ГОСПОДА

Будьте мужественны и тверды духом в вере и уповании на щедроты милостивого Господа, что Он и противными нам мнущими случаями соделывает наше спасение. Познайте свою немощь и недостаточество к покорности воле Божией и к исполнению святых Его заповедей, от какового познания приобретете себе смирение и увидите помощь Божию. (преп. Лев)

Труждающимся и обремененным покой у Господа готов. И не стоят того все наши труды, что ждет труждающихся в кратковременной жизни к вознаграждению вечному. Подвизайся, брате, добрым подвигом со упованием на Господа Бога. (преп. Моисей)

Всегда надейтесь только на Бога, но никак не на человека. Тогда всякое зло будет отпадать от вас, как отрубленная ветка. (преп. Варсонофий)

Одно воззрение на Всесильного Господа и воззвание к Нему поддерживает бедную душу. (преп. Моисей)

Всеобщий и всезлбный враг - диавол, хотя и многие творит подсады нам, но ничтоже успеет, если мы будем уповать на Бога. (преп. Лев )

Господу Богу все возможно есть - не точию отчаянного больного исцелить, но и мертвого воскресить. А посему все упование свое возложите вы на Господа Бога, у Которого и для вас, как и для всех, осталось милости много. (преп. Антоний)

Кто крепко на Бога уповает, тому Бог во всем помогает. (преп. Антоний)

О домашних и на домашних не скорби. Пошла к Богу - и жди от Бога. Он надежнее всех князей и сынов человеческих. И настоящею жизнью не увлекайся. Спокойна - благодари Бога, скорбна - опять благодари Бога. И жди всегда милости Божией. (преп. Анатолий)

Хотя к человекам мы и должны обращаться за помощью душевной и телесной, но успеха в сих обращениях должны ожидать от руки Господней. (преп. Никон)

Никогда нельзя надеяться на человека. Это - великая и роковая ошибка. Без определения на то Божия не защитит и не утешит человек. Бессилен человек без Божией помощи. (преп. Никон)

Если будем прибегать ко Господу, то Он посетит нас, войдет в наше сердце, защитит нас, покроет от всяких искушений, будет для нас столпом крепким от лица вражия и приведет нас незаблуд-но к крайнему пределу наших желаний и стремлений, к вечному блаженству, в Царство Небесное. (преп. Никон)

Какая будет выгода воину без брани? - Он неискусен и немужествен. И монаху без борьбы нельзя стяжать души в терпении и увенчану быть от Подвигоположника. Не изнемогай духом и не унывай в противностях, но обращайся ко Господу с смиренным молением и веруй, что приидет к тебе помощь. (преп. Моисей)

## **УТЕШЕНИЕ**

Утешениям или предваряет, или последует мятеж, а сему причиною наше страстное устроение; страсти наши суть дверь, затворяющая пред нами сию духовную радость. (преп. Макарий)

Господь силен всегда утешить нас. Но постоянное утешение нам повредит - так, если постоянно будет жечь солнце или лить дождь, то все погорит и попреет. А попеременно хорошо. (преп. Анатолий)

## **ХРАМ**

Входи в церковь, как в дом Божий. И находишься в храме, как в доме Божиим, с сознанием присутствия Божия, удаляясь всякой вольности и развязности. (преп. Никон)

Посещайте чаще храм Божий. Хорошо встать в каком-нибудь темном уголке, помолиться и поплакать от души. И утешит Господь, непременно утешит. И скажешь: "Господи, а я-то думал, что и выхода нет из моего тяжелого положения, но Ты, Господи, помог мне!" (преп. Варсонофий)

Стоя в храме, не надобно исчислять свои недостатки и тем ум отвлекать от внимания чтения и пения, а просто считать себя грешною за все свои греховности и за рассеяние помыслов, сего и довольно. (преп. Макарий)

В церкви, когда диавол затыкает тебе уши и смежает глаза, старайся читать Иисусову молитву. Внимай по силе кафизмам, они после тебе усладятся. В них много красоты и сладости, которые разгонят сон и уныние. (преп. Анатолий)

В церкви не бесчинствуй, т.е. не говори и глазами не води, а то Бог попустит диаволу сквернить и твою храмину. (преп. Анатолий)

В церкви не должно говорить. Это злая привычка. За это посылаются скорби. (преп. Амвросий)

Церковь есть для нас земное небо, где Сам Бог невидимо присутствует и назирает предстоящих, поэтому в церкви должно стоять чинно, с великим благоговением. Будем любить церковь и будем к ней усердны, она нам отрада и утешение в скорбях и радостях. (преп. Иоарион)

Стоя в церкви, должно слушать внимательно пение и чтение церковное, и, кто может, не должен оставлять при этом и молитвы Иисусовой, особенно когда нехорошо или невнятно слышно чтение церковное. (преп. Амвросий)

Говорить, стоя на церковных службах, или обзирать глазами по сторонам не только неприлично, но и прогневляет Господа невниманием и бесстрашием. Если не можем мы душевно, то по крайней мере телесно и видимо да держим себя благоприлично. Телесное и видимое благоприличие может приводить нас к благому устроению внутренних помыслов. (преп. Амвросий)

## **ЦАРИЦА НЕБЕСНАЯ**

Молитесь Матери Божией. Она будет ходатайствовать за вас и в этой жизни, а по смерти поможет пройти мытарства и достигнуть Царствия Небесного. (преп. Варсонофий)

## **ЦАРСТВО БОЖИЕ**

*Царствие Божие внутри вас есть*, - сказал нам Господь (Лк.17:21), т.е. в сердце, то и надобно его искать в сердце, очищая его от страстей и прилогов вражиих, никого не осуждая и не укоряя. (преп. Макарий)

## **ЧТЕНИЕ**

Книги читать поутру с четверть часа до работы, а потом целый день жуй, что читала, как овца жвачку. (преп. Амвросий)

Описывать с книг, пожалуй, можно, только нужно усваивать; что понятно, то читать. Читать надо меньше, но понимать. (преп. Амвросий)

Ну какую же нам принесут пользу книги, если мы будем только читать, а на дело не подвигнемся. (преп. Макарий)

Разумение Священного Писания дается по мере чистоты сердца нашего и смирения; эта глубина неудобозримая и бесконечная. (преп. Макарий)

Только хоть прочитай книгу. Если и не запомнишь ничего в то время (т.е. во время чтения), получишь пользу. (преп. Амвросий)

Читайте отеческие книги и занимайтесь их учением, оно пригодится к познанию своей немощи и к приобретению смирения, терпения и любви и вразумляет нас, как противиться страстям, как очищать сердце свое от сего терния и насаждать добродетели. (преп. Макарий)

Чтение духовных книг советую не оставлять, ибо, бывает иногда, и одна строка, прочитанная в добрый час, оценится дороже всего годового издания и останется навсегда в памяти. (преп. Антоний)

Прошу вас, Бога ради, читайте слово Божие и отеческие наставления почаще, обрящете пользу, найдете там, что один путь к спокойствию - терпение и смирение. (преп. Макарий)

Лучшим руководством будет для вас чтение жития святых. (преп. Варсонофий)

## **ЯЗЫК**

Если взять в размышление один свой язык, то сколько им произнесено было зла - хулы на Бога, осуждения на ближних, ропота, насмешек, кощунства, болтовни, брани,

божбы и прочее и прочее! И проходит ли в году хотя один день, в который бы мы языком своим не согрешили, забывая о том, что за каждое праздное слово ответ отдадим Богу. Посему Господь Бог, промысляющий о нашем исправлении и спасении, и посылает скорби, от которых человек не только празднословить, но и дельное говорить затрудняется. (преп. Антоний)

Польза наша бывает не от количества слов, а от качества. Иногда и много говорится, а слушать нечего, а в другое время и одно услышишь слово, и оно остается на всю жизнь в памяти. (преп. Антоний)

*По изд.: "Нужно жить нелицемерно. Духовные поучения преподобных Старцев Оптиных". Свято-Введенский монастырь Оптина Пустынь, 1998.*