

- - [Как возрастая духовно](#)
 - [Предисловие](#)
 - [Поучение первое \(понедельник\)](#)
 - [Поучение второе \(вторник\)](#)
 - [Поучение третье \(среда\)](#)
 - [Поучение четвертое \(четверг\)](#)
 - [Поучение пятое \(пятница\)](#)
 - [Поучение шестое \(суббота\)](#)
 - [Поучение седьмое \(воскресенье\)](#)
 - [Молитва от гнева](#)
 - [О чем должно заботиться прежде?](#)
 - [О ежедневной исповеди](#)
 - [Примечания](#)
 - [*](#)
 - [**](#)

Введение

Наставления преподобного аввы Дорофея на каждый день недели
Содержание

Предисловие

Многие верующие христиане испытывают потребность в духовном руководстве, которое в наше трудное время не всегда легко найти. Но чтобы не заблудиться в своих исканиях и вместо истинного духовного ведения не обрести прелестное мудрование, необходимо руководствоваться святоотеческими писаниями. «Кто сейчас не читает книг святых отцов, — писал еще в XIX веке святитель Игнатий Брянчанинов, — спастись не может».

Эта книжечка составлена нами для пользы верующих людей, ищущих спасения. Она представляет собой краткий конспект поучений преподобного [Аввы Дорофея](#), которую Оптинские Старцы называли «азбукой монашества». Надеемся, что она будет полезна не только инокам и тем, кто желает стать на монашеский путь, но и всем, благочестно жити хотящим и желающим возрастать духовно.

Наставления преподобного аввы Дорофея разделены на семь поучений, каждое из которых соответствует определенному дню недели. Поучение же состоит из тридцати трех стихов, по числу лет земной жизни Господа нашего Иисуса Христа.

Будем же стараться читать сии краткие наставления, чтобы не оказаться нам виновными за невежество и нерадение о своем спасении на Страшном Суде.

Да спасет нас всех Христос Господь молитвами преподобного аввы Дорофея, Ему же слава со Отцем и Святым Духом во веки веков. Аминь.

Поучение первое (понедельник)

1. От незначительных грехов, от того, что говорим: какая важность в том или в другом, образуется в душе злой навык, и человек начинает нерадеть о великом.
2. Ибо от того, что человек не заботится о своих грехах и не оплакивает своего мертвеца (свое греховное состояние), не может он преуспеть ни в чем добром, но всегда обращает внимание на дела ближнего.
3. Ничто так не обнажает человека и не приводит в оставление Богом, как злословие или осуждение или уничтожение ближнего.
4. **Порицать** — значит сказать о ком-нибудь: такой-то солгал или разгневался или впал в блуд или сделал что-либо подобное.
5. **Злословие.** Осуждать — значит сказать: такой-то лгун, гневлив, блудник.
6. **Уничтожение.** Фарисей не за то был осужден, что сказал: несм яко же прочие человецы; но когда он обратился к мытарю и сказал: или якоже сей мытарь.
7. Уничтожение есть то, когда человек не только осуждает *другого*, но и презирает его, т.е. гнушается ближним и отвращается от него как от некоей мерзости. Это хуже осуждения и гораздо пагубнее.
8. Ты гневаешься и не стыдишься, что гневаешься и обижаешь брата своего? Разве ты не знаешь, что он есть Христос и ты оскорбляешь Христа?
9. Авва Аммон покрыл брата, скрывавшего под кадкой женщину.
10. Как рыбаки, когда закинут уду в море, и, поймав большую рыбу, чувствуют, что она мечется и бьется, то не вдруг сильно влекут ее, ибо иначе прервется вервь и они совсем потеряют рыбу, но пускают вервь свободно и послабляют ей идти, как хочет; когда же увидят, что рыба утомилась и перестала биться, тогда мало-помалу притягивают ее.
11. Так и святые долготерпением и любовью привлекают брата, а не отвращаются от него и не гнушаются им.
12. Случается, что брат погрешает по простоте, но имеет одно доброе дело, которое угодно Богу более всей жизни.
13. Видя, что брат его согрешил, *преподобный*, вздохнув, сказал: «Горе мне; как он согрешил сего дня, так согрешу и я завтра».
14. При этом он не удовлетворился этим, но себя повергнул под ноги его, сказав: и он по крайней мере покается о грехе своем, а я не покаюсь как должно, не достигну покаяния, не в силах буду покаяться.
15. Пусть мы немощны и не можем трудиться, но неужели мы не можем смириться?
16. *Существуют* две гордости и два смирения.
17. Первая гордость есть та, когда кто укоряет брата, когда осуждает и бесчестит его, как ничего не значащего, а себя считает выше его.
18. Таковой, если не опомнится вскоре и не постарается исправиться, то, мало-помалу, приходит и во вторую гордость, так что возгордится и против Самого Бога, и подвиги и добродетели свои приписывает себе, а не Богу.
19. Первое смирение: почитать себя ниже всех.
20. Второе смирение: приписывать Богу свои подвиги.
21. Мирская гордость: *когда кто мнит о себе*, что богаче, красивее, лучше одеваюсь, наш монастырь лучше других, братии больше, у меня хороший голос, слух, я усердно работаю.
22. Монашеская гордость: *когда кто совершает* бдение, [пост](#), и другие добродетели смирения для славы.

23. Употребление пищи зависит от привычки.

24. Хотя все видят, что он ест, пьет, спит, как и прочие люди, но таковой угоден Богу за добродетели, которые имеет.

25. А кто не внимает себе и не охраняет себя, тот легко уклоняется от сего пути или направо или налево, т.е. в излишество или недостаток, и производит в себе недуг, который составляет зло.

26. Вот это царский путь, которым шествовали все святые.

27. Куда бы ни пошел укоряющий себя, какой бы не приключился ему вред или бесчестие или иная какая скорбь, он уже предварительно считает себя достойным всякой скорби и никогда не смущается.

28. Если кто со страхом Божиим рассмотрит самого себя и строго испытает свою совесть, то он непременно найдет себя виновным.

29. Если мы во всем, что с нами случается, считаем виновными самих себя, а не других, то это приносит нам много добра и доставляет великое спокойствие и преуспевание.

30. Христос знает более меня, должен ли я получить *желаемое*, и он будет мне вместо сей вещи или вместо сей пищи.

31. Если случится с нами нечто доброе, то это дело Божия Промысла, а если злое, то это за грехи наши.

32. Каждый небрежет и не соблюдает ни одной заповеди, а от ближнего требует исполнения заповедей.

33. Великий подвиг человека состоит в том, что бы он пред лицом Божиим возлагал все согрешение свое на себя и ожидал бы искушений до последнего издыхания.

Поучение второе (вторник)

1. Кто преодолел гнев, тот преодолел демонов, а кто побеждается сею страстью, тот вовсе чужд иноческой жизни.
2. Иное злопамятность, иное гнев, иное раздражительность и иное смущение.
3. Смущение же есть то самое движение и возбуждение помыслов, которое воздвигает и раздражает сердце.
4. Раздражение же есть отмстительное восстание на опечалившего, которое обращается в дерзость.
5. Злоба, питаемая помышлениями, раздражает сердце, убиваемая же молитвою и надеждою, сокрушает его (Прп. Марк подвижник).
6. Раздражительность есть жар крови около сердца (Свт. [Василий Великий](#)).
7. Всегда отсекайте страсти, пока они еще молоды, прежде нежели они вкоренятся и укрепятся в вас и станут удручать вас, ибо тогда придется много пострадать от них; потому что иное дело вырвать малую былинку, и иное искоренить большое дерево.
8. Каждый должен радоваться успокоению брата своего и все сделать, чтобы почитать его.
9. Боже, помоги брату моему и мне ради молитв его. Таким образом человек и молится за брата своего, а это есть знак сострадания и любви; и смиряется, прося себе помощи ради молитв его.
10. Молящийся за врага будет не злопамятен.
11. Во всяком деле можно приобрести навык и к доброму, и к злему.
12. Три вида лжи: иной лжет мыслью, другой лжет словом, а иной лжет самой жизнью своей.
13. Лгать мыслью — значит подозревать, предполагать, замечать за ближними. А от сего происходят любопытство, злословие, подслушивание, вражда и осуждение.
14. Говорить: я верю своим догадкам для исправления себя, и с сей целью подслушивать и любопытствовать, это есть самооправдание, внушаемое диаволом, который желает строить нам козни.
15. Никогда не верь своим догадкам, ибо кривое правило и прямое делает кривым. Мнения человеческие ложны и вредят тому, кто предается им (Прп. авва Иоанн).
16. И так с тех пор, когда помысел говорил мне о солнце, что это солнце, или о тьме, что это тьма, я не верил ему, ибо нет ничего тяжелее, чем верить своим мнениям.
17. Если же по причине порочности нашей посеваются в нас лукавые помышления, то тотчас должно обращать их в добрые, и они не повредят нам.
18. Словом человек лжет или для того, чтобы не укорить себя и не смириться, или для того, чтобы исполнить желание свое, или ради приобретения, и не престаёт делать извороты и ухищряется в словах до тех пор, пока не исполнит желания своего.
19. Кто хочет по необходимости изменить слово, то он должен делать это не часто, но разве в исключительном случае, однажды во много лет, когда видит великую необходимость, и это пусть делает со страхом и трепетом, показывая Богу и произволение свое, и необходимость, и тогда он будет прощен, но вред он все-таки получает.
20. Жизнью лжет тот, кто, будучи блудником, притворяется воздержанным; или, будучи корыстолюбивым, говорит о милостыни и хвалит милосердие; или, будучи надменен, дивится смиренномудрию.
21. Осуждать себя есть дело смирения, а щадить ближнего есть дело милосердия.
Ни одна злоба, ни одна ересь, ни сам диавол не может никого обольстить *иначе*, как только

под видом добродетели. Апостол говорит, что сам диавол преобразуется в Ангела света, потому не удивительно, что и слуги его преобразуются в служителей правды ([2 Кор. 11:14-15](#)).

22. Если кто вначале понуждает себя, то продолжая подвизаться, он мало-помалу преуспевает и потом с покоем совершает добродетели; поелику Бог, видя что он понуждает себя, подает ему помощь.

23. «Даждь кровь и приими Дух», то есть подвизайся, и получишь навык в добродетели.

24. Ходите путем царским и считайте поприща *версты* (Прп. авва Вениамин).

25. Прав сердцем тот, кто не уклоняется ни в излишество, ни в недостаток, но направляется только к середине добродетели (Свт. Василий Великий).

26. Мужество находится посреди страха и наглости; смиренномудрие посреди гордости и човекоугодия; благоговение посреди стыда и бесстыдства.

27. Каждый пусть рассматривает свое состояние, где он находится.

28. Три устройства души в человеке: он или действует по страсти, или сопротивляется ей, или искореняет ее.

29. Действует по страсти тот, кто исполняет ее.

30. Сопротивляется ей тот, кто и не действует по ней и не отсекает ее, но, любомудрствуя, как бы минует страсть, однако имеет ее в себе.

31. А искореняет страсть тот, кто подвизается и делает противное страсти.

32. Каждый молящийся Богу: «Господи, дай мне смирение», должен знать, что просит Бога, дабы он послал ему кого-нибудь оскорбить его.

33. Другой не только радуется, когда его оскорбляют, и почитает виновным самого себя, но и сожалеет о смущении оскорбившего его. [Бог](#) да введет нас в таковое устройство.

Поучение третье (среда)

1. Внимайте умом вашим, братия, в свойство вещей, и берегитесь, чтобы не вознерадеть, ибо и малое нерадение подвергает нас великим опасностям.
2. Кто потеряет золото или серебро, то он вместо него может найти другое; если же потеряет время, живя в праздности и лени, то не возможет найти другого взамен потерянного.
3. *Брату твоему скажи:* «Хорошо, Господине, Бог да помянет любовь твою и да наградит тебя; ты приказал, я приду, Господине».
4. Если кто увлекается страстью, тот будет рабом страсти (Прп. авва Нистерой).
5. Орел, если весь будет вне сети, но запутается в ней одним когтем, то чрез эту малость низлагается вся сила его; так и душа: если хотя одну страсть обратит себе в навык, то враг, когда ни вздумает, низлагает ее.
6. *Когда я был болен, то* просили, чтобы сказал им причину болезни, имея двоякую цель: чтобы несколько утешить меня и отвлечь мысли мои от болезни и чтобы дать случай побеседовать с ними что-нибудь о полезном.
7. Приятен рассказ о скорби по миновании скорби.
8. Из всего, что творит Бог, нет ничего такого, что бы не было благо, но вся, елико сотвори: и се добра зело ([Быт. 1:31](#)).
9. Никому не должно скорбеть о случающемся, но все возлагать на Промысл Божий, и успокаиваться.
10. Кто не очистился еще от страстей и молится Богу, чтобы скорее умереть, тот подобен человеку, который просит плотника скорее изрубить одр больного.
11. *Душа* когда выйдет из тела, она остается одна со страстями своими, и потому всегда мучится ими; занятая ими, она опалается их мятежом и терзается ими так, что она даже не может вспомнить Бога; ибо само памятование о Боге утешает душу: помянух Бога и возвеселихся ([Пс. 76:4](#)).
12. Все сие *земное* вместе с тем, как душа выходит из тела, погибает *для нее*, и из всего этого она тогда ни о чем не вспоминает и не заботится.
13. А что она *душа* сделала относительно добродетели или страсти, все то помнит и ничто из этого для нее не погибает.
14. Для того и отвергаю наслаждения, чтобы отсечь причины раздражительности (Прп. авва Евагрий).
15. Каждая страсть рождается от сих трех: от славолюбия, сребролюбия, и сластолюбия.
16. И так должно не только отсечь страсти, но и причины их, потом хорошо удобрить нравы свои покаянием и плачем, и тогда уже начать сеять доброе семя, которое суть добрые дела.
17. Каждый желающий спастись должен не только не делать зла, но обязан делать добро, как сказано в [Священном Писании](#): Уклонися от зла и сотвори благо ([Пс. 33:15](#)).
18. Если кто-нибудь привык обижать, то он должен не только не обижать, но и поступать по правде; если он был блудник, то он должен не только не предаваться блуду, но и быть воздержанным; если был гневлив, должен не только не гневаться, но и приобрести кротость; если кто-то гордился, то он должен не только не гордиться, но и смиряться.
19. Делая хоть малое добро, не делать его со тщеславием или из человекоугодия или по какому-нибудь человеческому побуждению, дабы сие малое не погубило всего, что он сделал.
20. Истинно желающий спастись не должен быть беспечным до последнего издыхания.
21. Преуспяние монаха обнаруживается в искушениях (Прп. авва Пимен).
22. Все, что делает с нами Бог, делает Он для нашей пользы, любя и милуя нас. И мы

должны о всем благодарить (Ср.: [Еф. 5:20](#); [1 Сол. 5:18](#)).

23. Если кто имеет друга и уверен, что он любит его, то, когда и потерпит от него что-нибудь, даже и тяжелое, думает, что тот сделал это любя и никогда и никогда не поверит о своем друге, что он хотел ему повредить: тем более [так] должны мы думать о Боге, который создал нас.

24. Верен Бог, иже не оставит нас искустися паче, еже можем (Ср.: [1 Кор. 10:13](#)).

25. Искушения приносят большую пользу тому, кто переносит их без смущения; смущаться *в то время*, когда тревожит нас страсть, есть дело неразумия и гордости, и происходит от того, что мы не знаем своего душевного устройства и избегаем труда, как сказали отцы.

26. Ты образовал ее *страсть*, имеешь ее и смущаешься. Принял залоги ее и говоришь: зачем она тревожит меня?

27. Лучше терпи, подвизайся и моли Бога, ибо не возможно, чтобы тот, кто исполняет страсти, не имел от них скорби.

28. Если он смирится пред Богом, понесет иго скорби и искушения с благодарностью и немного поборется, то помощь Божия освободит его.

29. *Так праведник благодарит Бога*, считая что он должен был потерпеть это.

30. Когда страсти сделаются явными для подвизающегося, тогда они истребятся им.

31. Ты пал? Восстань. Опять пал — опять восстань.

32. Крепость желающих стяжать добродетель состоит в том, чтобы не малодушествовать, если падут, и не приходить в отчаяние, но опять бороться.

33. Скорби привлекают к душе милость Божию. Нерадение, беспечность и покой расслабляют и рассеивают ее, искушения же, напротив, скрепляют и соединяют с Богом. Господи, в скорби помянух Тя (Ср.: [Ион. 2:3](#)).

Поучение четвертое (четверг)

1. Великое бедствие терпит зимою не имеющий дома. Я хочу, чтобы человек каждый день приобретал от всякой добродетели (Прп. авва Иоанн).

2. Сперва должно быть положено основание, то есть вера. Затем послушание, долготерпение, воздержание; далее — сострадание и отсечение воли под покровом кротости. С двух сторон — терпение и мужество. А кровля — это любовь. Известь — смирение, связи суть рассуждение.

3. Кто не имеет мужества в душе, тот не будет иметь и терпения, а у кого нет терпения, тот решительно ничего не может совершить. В терпении вашем стяжите души ваша (Лк. 21:19).

4. Как корабль нельзя построить без гвоздей, так и спастись нельзя без смиренномудрия.

5. Разумно молчащий думает, что он не достоин говорить, как сказали отцы, и это есть разумное молчание.

6. Кто разумно не считает себя лучше других, тот думает, что он ничто, и что он недостойн быть в числе людей, как говорил о себе и авва Моисей: «Чернокожий! Ты не человек, зачем же ты являешься между людьми?».

7. Разумно служащий больному служит для того, чтобы приобрести милостивое сердце, чтобы приобрести чувство сострадания, ибо кто имеет такую цель, тот, что бы ни случилось с ним — скорбь ли извне или сам больной помалодушествует против него — он без смущения переносит все это, взирая на свою цель и зная, что более больной благодворит ему, нежели он больному.

8. Кто разумно служит больным, тот освобождается и от страстей, и от брани.

9. Кто разумно постится, тот не думает, что он совершает добродетель, и не хочет, чтобы его хвалили как постника, но думает, что чрез воздержание приобретет целомудрие, а посредством сего придет в смирение, как говорят Отцы: путь к смирению суть труды телесные, совершаемые разумно.

10. Каждую добродетель человек должен совершать так разумно, чтобы усвоить ее себе и обратить в навык, и таковой оказывается, как мы сказали, искусным художником, зодчим, могущим прочно строить свой дом.

11. Не должно говорить, что добродетели велики, и он не может достигнуть их, ибо кто так говорит, тот не уповает на помощь Божию или ленится посвятить себя чему-либо доброму. Мы должны не только просить, но и искать, и действовать.

12. Бог не хочет, чтобы мы, поелику есть Его воля на разорение города, сами положили огонь и подожгли оный или чтобы мы взяли топоры и стали разрушать его. Бог не хочет, чтобы мы печаливали его *больного* или сказали: так как есть воля Божия на то, чтобы он был болен, то не будем жалеть его.

13. Он желает напротив видеть нас столь благими, чтобы мы не хотели того, что Он делает попустительно.

14. Воля Божия благая: все что делается по заповеди — любить друг друга, быть сострадательным, творить милостыню и тому подобное.

15. Воля Божия благоугодная: когда кто делает милостыню, не по какому-нибудь побуждению человеческому, но ради самого добра, из одного сострадания.

16. Воля Божия совершенная: когда кто творит милостыню не со скупостью, не с леностью, не с понуждением, но всею силою и произволением, подавая так, как будто бы принял сам, и так благодетельствуя, как будто бы сам принимал благодеяния. Она *милостыня* столь велика, что может прощать и грехи.

17. Бог не отвергает никого, но каждому подает то, чего он желает, если только это не вредит душе его.

18. Никто не может сказать: я нищ и мне не из чего подавать милостыню... Имеешь силу и можешь служением оказать милость немощному брату. Не можешь и этого? — Можешь словом утешить брата своего. Не се ли слово паче даяния блага ([Сир. 18:17](#)).

19. Можешь, когда огорчится на тебя брат твой, оказать ему милость и потерпеть ему во время его служения, видя его искушенным от общего врага. Можешь также, когда согрешит пред тобою брат твой, помиловать его и простить ему [грех](#) его. Милость оказанная душе больше оказанной телу.

20. Безмерие в пище рождает для человека всякое зло.

21. Не давать глазам свободы, ни на кого не смотреть бесстыдно и без страха.

22. Отцы говорят, что в духовной жизни пребывать в келий есть половина и посещать старцев также половина.

23. Каждый, делающий что-нибудь, должен непременно иметь цель и знать для чего он это делает, как какую же цель должны иметь мы *in виду*, когда посещаем друг друга:

во-первых: по любви;

во-вторых: чтобы услышать слово Божие;

в-третьих: узнать свое душевное устройство.

24. Авва Антоний, когда приходил к кому-нибудь, то замечал только то, что имел каждый хорошего, заимствовал он сие от него и усваивал себе. От одного заимствовал кротость, от другого смирение, от иного безмолвие, и таким образом совмещал в себе добродетели каждого из них.

25. Каждый получает вред и пользу от своего душевного устройства. Видяя прямо помилован будет (Ср.: [Прит. 12:13](#)). Если человек не будет замечать пороков ближнего, то с помощью Божией рождается в нем благодать.

26. Если можешь, будь им примером и в телесных трудах; если же ты немощен, то в добром устройении душевном и в исчисленных Апостолом плодах Духа: в любви, радости, мире, долготерпении, благодати, милосердии, вере, кротости, и воздержании от всех страстей (Ср.: [Гал. 5:22-23](#)).

27. Не приказывай властительно, но со смирением, как бы советуя брату, ибо такое слово бывает удобоприемлемо и сильнее убеждает и успокаивает ближнего.

28. Вспомни, что и ты побеждаешься страстью гнева и, судя по своей собственной немощи, имей сострадание к брату своему.

29. Если ты, делая выговор другому, увлекаешься гневом, то исполнишь лишь свою собственную страсть.

30. Прежде всего должно заботиться о мирном устройении так, чтобы даже под справедливыми предложениями или ради заповеди отнюдь не смущать сердца в той уверенности, что мы все заповеди стараемся исполнять именно ради любви и чистоты сердечной. Наставляя таким образом брата, услышишь и ты оный глас: аще изведеши честное от недостойного, яко уста Моя будеши ([Иер. 15:19](#)).

31. Не желай, чтобы делалось так, как ты хочешь, но желай, чтобы оно было так, как будет, и таким образом будешь мирен со всеми.

32. Тот, кто ненавидит бесчестие, ненавидит смирение, и кто избегает огорчающих его, тот убегает кротости.

33. Прежде, нежели скажем или сделаем что-нибудь, испытаем, согласно ли это с волей Божией; и тогда, помолившись, помолившись скажем или сделаем сие и повергнем немощь нашу пред Богом и благодать Его поможет нам во всем.

Поучение пятое (пятница)

1. Старайся из всего извлекать себе назидание. Не желай тщеславно выказывать себя ни в слове, ни в деле. Прибери умеренность в пище и словах твоих, даже по малости.
2. Кто бывает борим каким-нибудь страстным помыслом или скорбит от оногo и не исповедует его, тот сам укрепляет его против себя. Если же станет бороться и сопротивляться помыслу своему и сделает противное ему, то страсть ослабевает и не имеет сил бороться с ним и наносить ему печали. Человек должен всегда молиться Богу и просить Его помочь ему.
3. Кто не презрит всех вещей, славы и телесного покоя, а вместе с тем и самооправдания, тот не может ни отсечь своих пожеланий, ни избавиться от гнева и скорби, ни успокоить ближнего.
4. Не требуй любви от ближнего, ибо требующий ее смущается, если ее не встретит, но лучше ты сам покажи любовь к ближнему, и успокоишься.
5. Кто совершит дело, угодное Богу, того непременно постигнет искушение. То, что делаешь ради Бога, не может быть твердым, если не будет испытано искушением.
6. Не призирай даяния ближнего есть дело смиренномудрия, и должно принимать оное с благодарностью хотя бы оно было мало и незначительно.
7. Если мне встретится какое-либо дело, то мне приятнее поступить по совету ближнего, хотя бы случилось испортить оное по его совету, нежели хорошо исполнить дело, последовав своей воле. *Праведник* не хочет, чтобы дела исполнялись так, как он желает, но как будет.
8. Не делай зла даже и в шутку. Не должно желать избавиться от страсти для того, чтобы избежать происходящей от нее скорби, но по совершенной ненависти к ней, как сказано: совершенную ненавистию возненавидех я, во враги быша ми ([Пс. 138:22](#)).
9. Невозможно кому-либо разгневаться на ближнего, если сердце его сперва не вознесется над ним. Раздражительность есть жар крови около сердца (Свт. Василий Великий). Признаком того, что кто-либо добровольно исполняет страсть, служит его смущение в то время, когда его обличают или исправляют в ней.
10. Жертва живая, святая и угодная Богу — это не исполнять более воли плоти и помыслов, но поступать по духу.
11. Всесождения словесные — это целиком Богу себя посвятить. Душа состоит из трех частей: вождевательной, раздражительной и разумной (Свт. Григорий Ниский).
12. Ничего не должно любить более Бога и из всего вожделенного ничего не предпочитать стремлению к Богу. Разумная душа тогда действует по естеству, когда вождевательная часть ее желает добродетели, раздражительная подвизается о ней, а разумная предается созерцанию сотворенного (Прп. авва Евагрий).
13. Иное мы сами, иное наше, иное — что у нас. Мы — это ум, душа. Наше — это тело, а у нас — имущество и прочие вещи. Ибо соблюдением заповедей святые приближаются к Богу.
14. Хотя бы кто и не был увенчан, но он должен стараться быть недалеко от увенчанных (Свт. Климент Александрийский).
15. Прежде же всего моли Бога дать тебе внимание и разум, дабы ты мог знать, в чем состоит воля Его благая и угодная, и совершенная ([Рим. 12:2](#)), а также и силу быть готовым ко всякому благому делу.
16. Итак, когда восстанут на тебя противные помыслы и начнут утеснять тебя, ты должен звать к Богу: «Господи! Как Ты хочешь и как Ты знаешь, устрой это дело».
17. Авва Пимен сказал, что изречение, повелевающее не заботиться о завтрашнем дне (Ср.: [Мф. 6:34](#)), относится к человеку, находящемуся в искушении. Человеколюбивый и милосердый

Бог, запретивший ветру и морю, и сотворший тишину велию ([Мф. 8:26](#)), да запретит и твоему искушению, сын мой, и да даст тебе широту сердца, чтобы ты мог разуместь коварство вражье.

18. Вся елико аще нанесено ти будет, прими за благо (Ср.: [Сир. 2:3](#)). Принудь сердце твое верить, что непременно сам ты подал повод к искушению.

19. Как за телами следуют тени, так и за исполнением заповедей — искушения (Прп. авва Антоний Великий).

20. Итак, оставь, сын мой, человеческие помышления и имей надежду на Бога, которая делает гораздо более, что мы предполагаем, и успокоит тебя надежда на Бога. Кто ненавидит огорчающих его, тот ненавидит кротость, и кто бегаёт от оскорбляющих его, тот бегаёт покоя о Христе.

21. Не сами *первые христиане* раздавали имущество свое, но через Апостолов; сами же делались свободными от забот, имений и тщеславия. Ты должен быть благодарен тому, кто понесет твое бремя; как бы только сеятель зла не посеял в тебе той мысли, что принявший твое имущество должен быть тебе благодарен. Бог да устроит для тебя полезное к спасению души.

22. Желая Бога ради быть свободным от всего, оставь все попечения. Береги глаза свои и не питайся досыта. Без труда и сокрушения сердечного никто не может избавиться от страстей и угодить Богу.

23. Когда человек искушается своей похотью можно узнать из того, что он не радит о себе и позволяет сердцу своему размышлять о сделанном им прежде.

24. Трезвенный и благоразумный человек, желающий спастись, когда видит, от чего терпит вред, тщательно хранит себя от злых воспоминаний, не увлекается страстными мыслями, удаляется от встречи и беседы с теми, к которым чувствует влечение, и от всякого повода ко греху, боясь, чтобы самому не возжечь в себе огня.

25. Если нужда есть к нему *лицу, привлекающему тебя* по делу, то лучше оставить дело, чтобы не погибла душа.

26. Попирай страсти, чтобы они не попрали тебя и насильственно не сделали тебе зла. Не суди, не унижай и не соблазняй никого. Не приписывай никому того, чего не знаешь о нем достоверно, ибо это погибель душевная. Себе внимай и ожидай приближающейся смерти.

27. Пожелай быть прославленным со святыми в неизреченной славе, а не быть с постыдными демонами в неизреченном мучении. Плач омывает всякого от грехов; но человек достигает плача трудом, посредством многого поучения в Писании, терпения, размышления о Страшном Суде и стыде вечном. Обучи себя не обращаться с другими свободно, и ты спасешься.

28. Не показывай сокровищ твоих вавилонянам. Бесы видя сие *ответ, написанный тебе*, раздражатся на тебя и будут тебя бороться тщеславием, а простых слушателей соблазнять, и ты понесешь осуждение и за то, и за другое. Все, что ни делаешь доброго, старайся скрывать.

29. Если же брат тот по неведению сам заговорит с тобой или опять сядет возле тебя, то искусно уклонись от него, впрочем не вдруг, но с благопристойностью. Не буди дитя умом, но злобою младенствуй (Ср.: [1 Кор. 14:20](#)), умом же, брат, будь совершен. Внимай себе, как тебе встретить Бога.

30. Подвизайся против помыслов, чтобы не впасть в нерадение и тщеславие, не делать ничего по своей воле и не принимать возникающих в тебе помыслов и самооправдания. Прибери твердость, и она удалит от тебя свободу в обращении с ближними, причину всех зол в человеке.

31. Оставь *все внешние* попечения, и тогда будешь свободно служить Богу. Сделайся мертвым для всякого человека, в сем-то и состоит странничество. Почитай себя за ничто и мысль твоя не будет смущаться. Не думай, что ты сделал что-нибудь доброе, и награда твоя сохранится в целости.

32. Не все, живущие в монастырях — монахи, но тот монах, кто исполняет дело монашеское. Укоряй себя во всем и повергни немощь твою пред Богом.

33. Если хочешь избавиться от постыдных страстей, не обращай ни с кем свободно, особенно же с теми, к которым сердце твое склоняется по страсти похотения; чрез то освободишься от тщеславия; ибо к тщеславию примешивается человекоугодие, к человекоугодию — свободное обращение, а свободное обращение есть мать всех страстей.

Поучение шестое (суббота)

1. Если случится тебе делать что-нибудь и призовешь Бога и [МОЛИТВЫ](#) святых, но все еще сомневаешься, исполни это дело: оно согласно с волей Божией, ибо ты при начале его призвал Бога. Ничего нет быстрее ума, возведи его к Богу, и он подаст тебе, что отвечать без смущения.

2. Без болезни сердечной никто не получает дарования различать помыслы. Когда видишь, что представляется случай выказать свое знание, молчи.

3. Сердечный труд твой должен состоять в том, чтобы непрестанно молиться к Богу, да не попустит Он тебе заблуждаться или последовать собственным желаниям, чрез сие достигнешь ты рассуждения.

4. Потрудитесь сердечным болезнованием приобрести теплоту и молитву, и Бог даст тебе иметь их всегда; забвение изгоняет их, само же оно рождается от нерадения.

5. Вменять себя ни во что — значит ни с кем не сравнивать себя и не говорить о своей добродетели: и я это сделал. Берегись же высокоумия, чтобы не потерять всего.

6. Остерегайся, чтобы не сказать по тщеславию, но говори со смирением и страхом Божиим. Молчать гораздо полезнее. Даже и то, когда думает, что отвечает смиренно, есть уже тщеславие.

7. Уничтожение заменяет труд. Желаящий приобрести истинное смирение отнюдь ни в каком случае не должен почитать себя чем-нибудь. Уничтожение, принимаемое отвне, более сердечного: ибо легче самому себя уничивать, нежели перенести унижение других, потому что последнее производит гораздо большую болезнь в сердце.

8. Сокрушение же сердца состоит в том, чтобы хранить его и не допускать, увлекаться бесполезными помышлениями. *Брату скажи*: «Прости меня, брат, я ничего не сознаю в себе доброго, потому и не нашел, что отвечать, но помолись о мне Господа ради».

9. Если действие не согласно с сознанием, то оно не есть истинно, но поругание демонское. Если же сердце твое день и ночь с болезнью не будет искать Господа, ты не можешь преуспеть.

10. Не должно также самому собой вызываться на исполнение низких дел: ибо и то, и другое ведет к тщеславию, препятствует преуспеянию и более делает вреда, нежели пользы: но когда повелят что-либо, не противоречить, а исполнять с послушанием.

11. Не плач происходит от слез, а слезы от плача. Если человек, находясь среди других отсекает свою волю и не обращает внимания на чужие грехи, то приобретает плач. *Помыслы*, собираясь в сердце таким образом рождают в сердце печаль ([2 Кор. 7:10](#)), а печаль эта — слезы.

12. А когда находишься в другом месте, сам от себя не говори ничего, чтобы не показаться учителем: но когда тебя спросят, скажи со смирением, и Бог вразумит тебя, брат.

13. Если же полезно сказать что-нибудь брату, а тщеславие внушает тебе усладиться сим, то знай, что враг хочет воспрепятствовать тебе сделать пользу брату. Если будешь слушаться тщеславия, брат никогда не получит чрез тебя пользы: но отвергни тщеславие и презри оное, а когда скажешь брату *должное*, покайся пред Богом, говоря: «Прости мне, Господи, что я тщеславно говорил». Тогда, *когда достигает меры*, то может быть человек осмелится сказать: я осел, и даже не посмеет и подумать сего, зная, что это есть высокоумие, в котором состоит падение души и поистине совершенная погибель.

14. Ты не знаешь воли Божией, действительно ли сие полезно, но если кто из них спросит тебя, скажи ему со смирением: «прости меня» и «я не знаю». Что ты по немощи своей не можешь потерпеть, укори же себя и молчи.

15. Когда брат другим причиняет скорбь, то скажи Авве твоему, и он или сам скажет тому брату, или тебя вразумит, что тебе сказать ему, и ты будешь спокоен.

16. Когда нужно будет сказать ради других *Авве*, и это тебя озабочивает, скажи ради их, себя же ради принудь себя не говорить.

17. Ибо и на врачей ропщут больные, которых они лечат, но врачи пренебрегают сим, зная, что после они их будут благодарить.

18. Тебе не должно говорить со вредом душевным. Господь исправит брата, как ему угодно. Когда дело братнее наводит тебе сомнение, укори себя в тщеславии и уврачуй брата.

19. Если сердце осуждает тебя, что подаешь брату соблазн, то скрой это дело и не давай ему повода к подобным помыслам, а когда не знаешь наверное, но только подозреваешь, не заботься о сем.

20. Если брат не поймет, что ты сказал ему колкость, молчи и не смущай его, но постарайся покаяться в том.

21. Если согрешивший верный и живет по Богу, то хотя бы кто-нибудь и по вражде сказал на него *Авве*, он должен подумать: брат сказал сие, желая доставить мне пользу.

22. Если должен кому-либо, младшему тебя, поклонись ему без тщеславия, зная, что ты его должник.

23. В отношении всякой страсти ничего нет полезнее, как призывать имя Божие. Противоречить же прилично не всем, но только сильным о Боге, которым повинуются демоны. Страсти — суть демоны и искореняются *призыванием имени Иисуса*.

24. Если же и побежден будешь в чем-либо, не ослабевай, не отчаивайся, но встань снова, и Бог поможет тебе. Ты должен принести свои усилия и старание, а покров, милость и подаяние силы зависит от Бога.

25. Чтобы немощному не впасть во все сие *разговорчивость* и в славолубие, ему должно всячески избегать многословия и прекращать разговор, извиняясь *Аввой*, будто бы тот повелел ему нечто сделать — и потому он спешит.

26. Когда разговор приносит пользу и не служит препятствием более нужному делу, то стой, пока разговаривают. Если же разговор этот бесполезен, скажи: «прости, я немощен».

27. Размышляя о всенародном стыде, который пред Господом постигнет грешников, вменишь ты временный ни во что.

28. Кто желает смирения, как говорит, и не понесет бесчестие, тот не может достигнуть смирения.

29. Кто поистине желает быть учеником Христовым, тот ни в чем не имеет власти над самим собой, чтобы самому по себе делать что-либо.

30. Если некоторые пришедшие будут беседовать о слове Божиим, спроси *Авву* твоего со смирением: «*Авва*, желаешь ли, чтобы я подождал и послушал, или мне идти?» И что он скажет, то и сделай спокойно. Если же и по надобности хочешь спросить кого-либо, инока или мирского, то скажи *Авве*, и когда он найдет нужным, сам спросит то, что ты хочешь узнать: а когда тебе скажет: «спроси ты», тогда спроси.

31. При встрече с кем-либо ограничивайся только приветствием и потом скажи: «помолись о мне, я иду по делу», и уйди. А когда спросят тебя о чем-либо, и ты знаешь это, то скажи и проходи далее; при незнании скажи: «не знаю», и проходи далее.

32. Если *кто-либо* застанет тебя сидящим где-нибудь и подойдет к тебе, прими от него благословение и сделай то же самое, что и прежде, и скажи ему: помолись о мне, и хотя бы едва не руками удерживал тебя, скажи ему: «прости меня, мне дана заповедь ни с кем не разговаривать без воли *Аввы*: но скажи ему, и что он повелит, то сделаю».

33. Истинный же ученик и желающий быть иноком хранит себя от подобных бесед, ибо от них рождаются: нерадение, расслабление, непокорство и лютая дерзость. И сие значит устранить себя от заботы в отношении всякого человека. Если отсечешь свидания одним разом,

то будешь спокоен, а иначе подашь повод к *празднословию и искушениям*.

Поучение седьмое (воскресенье)

1. Будь весьма внимателен к тому, чтобы не завести с кем-либо разговора по сему случаю и не продолжить свидания, случившегося по необходимости, исключая того, когда надобно будет спросить о каком-либо деле или покупке, но и при сем ограничивайся только необходимым вопросом, чтобы злая воля твоя не нашла себе пищи. Сохрани сие и получишь покой.

2. Безмолвие дает человеку помысел к высокоумию прежде, нежели он приобретет самого себя, то есть будет непорочен. Тогда только имеет место истинное безмолвие, когда человек понес уже крест. По сему если будешь сострадать ближним, получишь помощь, если же удержишь себя от сострадания, желая войти в то, что выше твоей меры, то знай, что потеряешь то, что имеешь.

3. Вот средний путь, безопасный от падения: в безмолвии должно иметь смирение и при попечениях бдительность над собой и удерживать свой помысел.

4. Всякий должен с благодарением терпеть то, что по необходимости постигает его, и сострадать всем. Ибо исполняет чрез сие заповеди Апостола, то есть если кто скорбит, поскорби с ним, увещай его, утешь его. В сем-то и состоит сострадание.

5. Своя воля не может устоять, но оканчивается погибелью.

6. Пребывание в келий не делает тебя опытным, потому что ты пребываешь в ней без скорби.

7. О беспокойстве же от людей Отцы сказали: бывает, что человек находится уже при смерти, а еще внимает содружеству мира сего.

8. Не давай им *навязчивым гостям* ничего и не принимай от них ничего, таким образом они и оставят тебя.

9. Если ты делаешь что-нибудь, то себе и помогаешь, если же чрез другого, то он получит более, нежели ты за труд твой и молитву.

10. Если узнаешь, что просящий просит по нужде, дай ему с радостью, как выдавая из даров Божиих. В этом и состоит приветливость. Если же знаешь, что он просит без нужды, не давай ему, но скажи: «мне дана заповедь от Аввы ничего не давать не имеющему нужды».

11. Если ты не отсецешь плотского мудрования и не сделаешься несколько настойчивым ради Бога, то впадешь и в человекоугодие.

12. Кто хранит стадо свое подобно Иакову, от того отступает сон и когда он и уснет немного, сон его бывает как у иного бодрствование, ибо огонь сердечного горения не допускает его погрузиться в сон. Кто достигает сей меры и вкусил уже сладость ее, тот разумеет сказанное: такой человек не упоится чувственным сном, а только пользуется естественным.

13. Во всяком случае, предлагают ли тебе принять помощь или ты желаешь подать кому-нибудь руку *помощи*, проси до трех раз, и если он не согласится, перестань с миром и не оскорбляй его.

14. Если имеешь нужду в этой части *трапезы*, то прими ее, если же нет, то не принимай, ибо иначе возродится в тебе тщеславие.

15. Если хочешь избавиться от заботы о книгах, то хорошо отдать их в общежитие *монастырь*, ибо все, что принадлежит монастырю, есть Божие.

16. Когда тебе дают одежду, и ты нуждаешься в ней, прими ее, а старую вместо нее отдай Авве, если же не нужна тебе которую дают, и ее также отдай Авве.

17. Читая врачебные книги, или спрашивая о них кого-либо, не забывай, что без Бога никто не получает исцеление. Врачебное искусство не препятствует быть человеку благочестивым. Но занимайся им, как рукоделием для пользы братии. Что делаешь, делай со страхом Божиим и

сохранишься молитвами святых.

18. Отсечение своей воли состоит в том, чтобы не спорить из желания поставить на своем.

19. Если ты, думая, что какая-либо вещь доставит больным пользу, сделаешь по-своему и случится напротив, что она принесет им вред, то Бог, взиравший на твое сердце, не осудит тебя, ибо знает, что ты сделал вред, желая принести пользу. Если же кто знающий скажет тебе о сем наперед, а ты с пренебрежением преслушаешь его, то это будет гордость и своеволие.

20. Иметь заповедь и стараться сохранять ее — в сем заключается и повиновение, и память Божия.

21. Если не знаешь полезного, то последуй знающим, и это смирение, и получишь благодать Божию. Оденься прежде листьями, а потом, когда повелит Бог, принесешь и плоды.

22. Сколько возможно, подвизайся против чревоугодия, и Господь поможет познавать и делать тебе полезное. Мужайся и крепись о Господе.

23. Не унывай, падая и вставая, поползаясь и укоряя себя, пока Господь не окажет тебе милость, которой ты желаешь. Только не будь нерадив. Не бойся, ибо Господь, поставивший тебя на сие дело, и устроит оное.

24. *Смотри*, да не прельстит тебя диавол под видом добра, как сказано: благими словесы и благословением прельщают сердца незлобивых ([Рим. 16:18](#)).

25. Если напечатлеешь в сердце волю Божию, то не будешь смущаться согрешением ближнего, но приобретешь добрый навык, как и отцы.

26. Относительно людей поступай так: когда знаешь, что согрешивший человек разумный и принимает слова твои, вразумляя его скажи: «Брат! Если мы с нерадением делаем дело Божие, это гибель для души. Ну, хорошо ли ты теперь сделал? Постарайся впредь исправиться».

27. *Иногда* можно представляться непонимающим. Для сего соображайся с погрешностью брата; и если она невелика, то покажи вид, что ты не понял ея; если же велика, то не должно представляться непонимающим.

28. Со смущением ничего не говори, потому что [зло](#) добра не рождает. Но потерпи, пока помысел твой успокоится, и тогда скажешь мирно.

29. Но ежели брат, разгневавшись, уйдет, то скажи Авве, и он вразумит его, а ты не делай ему поклонения *то есть не проси прощения*, ибо чрез то дашь ему помысел думать, что ты действительно виноват пред ним, и он еще более на тебя вооружится.

30. Как скоро видишь, что согрешение твое велико, — поклонись; а когда оно не велико, скажи устами с чувством сердечного раскаяния: «Прости меня, брат!» Где нужно, делай поклонение со смирением, страхом Божиим и рассуждением.

31. Если скупость препятствует дать ближнему то, что ему надобно, то соображайся с тем, что имеешь. Когда у тебя много вещей, дай несколько более надлежащего, а когда мало, дай точно сколько следует.

32. Мы ежедневно нуждаемся в пище, но не должны вкушать ее с услаждением. Когда мы принимаем ее, благодаря Бога, который дал ее, и осуждая себя, как недостойных, то Бог делает, что она служит нам в освящение и благословение.

33. Если нуждаешься в какой вещи и успеваешь получить ее, то благодари Бога, помогающего тебе и осуждай себя, как недостойного, и Бог отвратит от тебя пристрастие.

Молитва от гнева

Боже милосердый и человеколюбивый! По неизреченной Твоей благи сотворивый нас из ничего, для наслаждения Твоими благами, и кровию Единородного Сына Твоего, спасителя нашего, призвавший нас, отступивших от Твоих заповедей! Приди и ныне, помоги немощи нашей, и как Ты некогда запретил волнуемому морю, так и ныне запрети возмущению сердец наших, чтобы Ты не лишился в один час нас обоих, чад Своих, умерщвленных грехом, и дабы не сказал нам: «коя польза в Крови Моей, вегда сходити Ми во истление», и: «аминь глаголю вам, не вем вас», потому что светильники наши погасли от недостатка еля. Аминь.

О чем должно заботиться прежде?

Прежде всего должно заботиться *нам* о мирном устройении так, чтобы даже под справедливыми предложениями, или ради заповеди отнюдь не смущать сердца в той уверенности, что мы все заповеди стараемся исполнять именно ради любви и чистоты сердечной.

О ежедневной исповеди

Отцы сказали, каким образом каждый человек должен постепенно очищать себя.

Каждый вечер он должен испытывать себя, как он провел день, и опять утром, как провел ночь, и каяться пред Богом, в чем ему случилось согрешить. И каждый из нас должен говорить себе:

Не сказал ли я чего-нибудь такого, что прогневало брата моего?

Когда видел его занятым каким-нибудь делом, не осудил ли я его?

Не унижил ли его и не злословил ли его?

Не просил ли я чего-нибудь у келаря, и когда он не дал мне, не осудил ли я его и не пороптал ли я на него?

Если пища была не хороша, не сказал ли я чего-нибудь?

Или, будучи в огорчении, не пороптал ли на самого себя? (Ибо если кто на себя поропщет, это грех.*).

Не сказал ли мне канонарх или другой кто из братии (неприятного) слова, и я не перенес сего, но противоречил ему?

Так должны мы ежедневно испытывать себя, как провели мы день. Таким же образом каждый должен испытывать себя, как провел он и ночь:

С усердием ли встал на бдение?

Или пороптал на разбудившего его?

Или помалодушествовал против него?

Мы должны знать, что тот, кто будит нас на бдение, оказывает нам великое благодеяние и бывает для нас виновником великих благ, ибо он пробуждает нас для того, чтобы беседовать с Богом, молиться о грехах своих, просветиться и получить душевную пользу. Как же не должны мы благодарить такого *благодетеля*? По истине должно его почитать так, как бы чрез него получали мы спасение.

Со вниманием ли стоял на псалмопении и молитве, или увлекался страстными помышлениями?

Прилежно ли слушал Божественное чтение, или оставил псалмопение, вышел из церкви в рассеянии?

Если кто постоянно** испытывает себя таким образом, раскаивается, в чем согрешил, и старается исправиться, то он начинает уменьшать в себе зло, и если делал девять (проступков), будет делать восемь, и так, преуспевая постепенно, с помощью Божию, не допускает укрепиться в себе страстям.

Примечания

*

В греч.: или оно показалось мне не хорошим, и я пороптал в себе, ибо, если кто в себе поропщет, то это грех

**

в греч.: ежедневно