**Приложение 3.**

 **День 7 (воскресенье). Обед воскресного дня**

**Слова. Том IV: Семейная жизнь**

**Возделывание добродетели в семье**

 – Геронда, как может возделать в себе добродетель человек, имеющий семью?

– Бог даёт для этого благоприятные возможности. Но многие, хотя и просят Бога, чтобы он давал им благоприятные возможности по возделыванию добродетели, встречаясь с какой-то трудностью, начинают роптать. Например, иногда Благий Бог от Своей безграничной любви, желая, чтобы муж возделал в себе смирение и терпение, забирает Свою Благодать от жены, которая начинает вести себя с «выкрутасами» и обращаться с мужем грубо. В этом случае муж должен не роптать, но радоваться и благодарить Бога за ту благоприятную возможность, которую Он даёт ему для подвига. Или, например, мать просит у Бога, чтобы Он подавал ей терпение. Потом она накрывает на стол, к столу подходит её ребёнок, тянет за край скатерти, и вся посуда сыплется на пол. Малыш словно говорит своей матери: «Мама, терпи!»

И вообще, те трудности, которые существуют в сегодняшнем мире, вынуждают людей, желающих жить хоть немного духовно, не расслабляться, не спать. Когда, Боже упаси, начинается война, то люди не расслабляются, не смыкают глаз. Нечто подобное, как я вижу, происходит сейчас с теми, кто старается жить духовно. Да вот взять хотя бы тех молодых, которые живут церковной жизнью. Какие же трудности приходится им, бедным, испытывать! Однако та брань, которую они испытывают от грязного мира, в котором живут, некоторым образом помогает им не зевать. А вот в мирное время, когда трудностей нет, видишь, что большинство людей равнодушны к вопросам веры и нравственности. Тогда как и это мирное время людям тоже надо использовать для духовного преуспеяния: им надо постараться отсечь свои недостатки и возделать добродетели.

* духовной жизни очень помогает безмолвие. Хорошо, чтобы распорядок дня был составлен таким образом, чтобы в нём было определено время для безмолвия. Пусть в этот час человек всматривается в себя, чтобы познать свои страсти и подъять подвиг, для того чтобы их отсечь и очистить своё сердце. И совсем хорошо, если в доме есть какая-то тихая комната, атмосфера которой напоминает атмосферу монашеской кельи. Там, «в тайне́» (Мф. 6, 4) можно исполнять свои духовные обязанности, читать духовные книги, молиться. Если молитве предшествует недолгое духовное чтение, то оно ей очень помогает, потому что и душа от такого чтения согревается, и ум переносится в духовную область. Поэтому, если у человека, которому в течение дня приходится отвлекаться на многое, есть десять минут для молитвы, то ему предпочтительнее две минуты этого времени почитать что-то сильное, чтобы прогнать рассеянность.

– Геронда, а не кажется ли Вам, что жить такой жизнью, которую Вы описываете, в миру сейчас не очень-то просто?

– Нет, есть миряне, живущие очень духовно. Они живут как подвижники: соблюдают посты, совершают службы, молятся по чёткам, кладут поклоны – несмотря на то что у них есть дети и внуки. По воскресеньям такие люди идут в церковь, причащаются и снова возвращаются в свою «келью», подобно пустынникам, которые в воскресный день приходят в соборный храм скита и потом опять безмолвствуют в своих каливах. Слава Богу, в мире много таких душ. И если говорить конкретно, то я знаю одного главу семьи, который постоянно творит Иисусову молитву – где бы он ни находился. Этот человек всегда имеет в своей молитве слёзы. Его молитва сделалась самодвижной, и его слёзы сладки, это слёзы божественного радования. Помню и одного рабочего на Святой Горе. Его звали Янис. Он трудился на очень тяжёлых работах и работал за двоих. Я научил его творить во время работы Иисусову молитву, и постепенно он к ней привык. Однажды он пришел ко мне и сказал, что, творя Иисусову молитву, чувствует большую радость. «Забрезжил рассвет», – ответил я ему. Прошло немного времени, я узнал, что этого человека убили два пьяных хулигана. Как же я заскорбел! Прошло еще несколько дней, и один монах стал искать инструмент, который Янис куда-то положил, но не мог найти. И вот Янис явился ему во сне и сказал, куда он положил этот инструмент. Этот человек достиг духовного состояния и мог помогать другим и из жизни иной.

Насколько же проста духовная жизнь! Возлюбив Бога, признав Его великую Жертву и Его благодеяния и с рассуждением понудив себя к подражанию Святым, человек быстро освящается. Лишь бы он смирялся, чувствовал своё окаянство и свою великую неблагодарность Богу.

**Молитва в семье**

 – Геронда, вся семья должна читать повечерие вместе?

– Взрослые должны в этом отношении вести себя благородно. Они должны читать повечерие и говорить маленьким детям: «Если хотите, то помолитесь немного вместе с нами». Когда дети немного подрастут, то они могут иметь определённый «типикон» в отношении молитвы: например, если взрослые молятся пятнадцать минут, то дети – две или пять – а если хотят больше, то пусть молятся сколько хотят. Если родители силком заставляют детей выстаивать вместе с ними все повечерие, то потом дети начинают «брыкаться». Не надо давить на детей, потому что они ещё не поняли силы и достоинства молитвы. К примеру, родители могут есть и фасоль, и мясо, и любую другую жёсткую пищу. Однако если малыш питается пока одним молоком, то разве родители будут заставлять его есть мясо – по той причине, что оно более калорийно? Оно действительно более калорийно, однако младенец пока не сможет его переварить. Поэтому вначале, чтобы приучить малыша есть мясо, родители дают ему его по чуть-чуть – маленький кусочек в ложечке мясного бульона, чтобы потом сам ребёнок захотел такой пищи.

– Геронда, иногда не только дети, но и взрослые к вечеру настолько устают, что не могут прочитать даже повечерия.

– Если они очень усталы или больны, то пусть прочитают не всё повечерие, а половину. Или хотя бы пусть прочитают один раз «Отче наш».

Нельзя оставлять молитву совсем. Подобно тому как во время войны солдат, окружённый врагами на высоте, время от времени делает выстрел из своей винтовки, чтобы враги боялись и не шли в атаку, так и людям, у которых не остаётся сил на полноценную молитву, надо делать [духовные] выстрелы, чтобы тангалашка боялся и убегал.

Молитва в семье обладает большой силой. Я знаю двух братьев, которые своей молитвой сумели удержать от развода своих поссорившихся родителей и не только удержать, но и связать их между собой ещё сильней, чем раньше. Наш отец говорил нам: «Чем бы вы ни занимались, два раза в день вы обязаны отдавать Богу рапорт – для того чтобы Он знал, где вы находитесь». Каждое утро и каждый вечер все мы: отец, мать и братья и сестры – совершали молитву перед иконостасом, а в конце молитвы клали поклон перед иконой Христа. А когда у нас в семье случалось искушение, трудность, то мы молились, чтобы оно разрешилось. Помню, когда однажды заболел мой младший брат, отец сказал: «Пойдёмте, попросим Бога, чтобы Он или исцелил его, или забрал к Себе, чтобы он не страдал». Мы помолились всей семьёй, и наш брат выздоровел. И за стол мы тоже садились все вместе. Сперва читали молитву и потом начинали есть. Если кто-то начинал есть до благословения трапезы, то мы говорили: «Он соблудил». Недостаток воздержания мы считали блудом. Если каждый член семьи без причины возвращается домой, когда ему заблагорассудится и садится за стол один, это ведёт к распаду семьи.

**Дети и духовная жизнь**

 – Геронда, одна мать даёт своему ребёнку святую воду, а ребёнок её выплёвывает. Что делать в этом случае?

– Ей надо молиться за ребёнка. Возможно, она даёт ему святую воду так, что это вызывает у него противление. Для того чтобы дети шли по Божиему пути, родители тоже должны жить правильной духовной жизнью. Некоторые родители, ходящие в церковь, стараются помочь своим детям стать хорошими детьми, но не потому, что их волнует спасение их души, а потому, что они хотят иметь хороших детей. То есть их больше беспокоит то, что будут говорить об их детях другие люди, чем-то, что их дети могут попасть в вечную муку. Но как в таком случае поможет Бог? Задача не в том, чтобы дети шли в церковь из-под палки, но в том, чтобы они полюбили Церковь. Они должны делать добро не из-под палки, но почувствовать его как необходимость. Святая жизнь родителей извещает детские души, и потом дети легко подчиняются [отцу и матери]. Так они растут, имея благоговение и двойное здоровье, избегая душевных повреждений. Если родители закручивают своим детям гайки, будучи побуждаемы к этому страхом Божиим, то Бог помогает и ребёнок получает помощь. Однако если они делают это от эгоизма, то Бог не помогает. Часто дети страдают от родительской гордости.

– Геронда, иногда матери спрашивают нас, как и сколько должны молиться трёх-четырёхлетние дети?

– А вы им скажите: «Ты – мама, вот ты и гляди, на сколько у твоего малыша хватит силёнок». Здесь устав ни к чему.

– Геронда, к нам в монастырь на всенощные бдения родители привозят малышей. Может быть, детям это утомительно?

– Во время утрени пусть они дадут детям немножко отдохнуть. А на Божественную литургию пусть снова приводят их в храм.

Матери, не давя на детей, должны с самого малого возраста учить их молиться. Жители каппадокийских селений напряженно переживали [и хранили] аскетическое предание. Они отводили своих детей в пещеры, храмы, часовни, где клали поклоны и молились со слезами, и таким образом их дети тоже учились молиться. Когда четы шли по ночам их грабить, то, проходя мимо этих маленьких церквушек, они слышали плач и удивлялись. «Что происходит? – спрашивали они. – Что же это за народ? Отчего они днём смеются, а ночью плачут?» Разбойники не могли понять, что происходит.

Молитвы маленьких детей могут творить чудеса. Бог даёт им то, что они у Него просят. Ведь дети чисты, непорочны, и поэтому Бог слышит их чистую молитву. Помню, однажды, когда наши родители ушли работать в поле, меня оставили дома вместе с двумя младшими братьями. Неожиданно небо потемнело, и начался страшный ливень. «Ах, каково сейчас нашим родителям! – забеспокоились мы. – Как они смогут вернуться домой?» Малыши начали плакать. «Идите сюда, – позвал их я. – Давайте попросим Христа, чтобы Он остановил дождь». Втроём мы упали перед иконостасом на колени и стали молиться. Через несколько минут дождь перестал.

Родители с рассуждением должны помогать своим детям с младых ногтей приблизиться ко Христу и переживать высшие духовные радости с самого раннего возраста. Когда дети начнут ходить в школу, родители потихоньку должны учить их читать духовные книги и помогать им жить духовно. Тогда они будут подобны маленьким Ангелам и в своей молитве будут иметь большое дерзновение к Богу. Такие дети – настоящий духовный капитал для своих семей. В духовной жизни им особо помогают жития святых. Я, когда был маленьким, брал небольшие книжечки с житиями святых, издававшиеся в те годы, и уходил в лес. Там я читал, молился и просто летал от радости. От десяти до шестнадцати лет (пока не началась греко-итальянская война), не обременённый попечениями, я жил духовной жизнью. Детские радости чисты: они отпечатываются в человеке и, когда он вырастает, очень трогают его сердце. Если дети живут духовно, то и в этой жизни они будут радостны, и в жизни иной будут вечно радоваться рядом со Христом.

**Труд – это благословение**

 – Геронда, в старину говорили: «Лучше протирать подмётки чем одеяла». Что подразумевали под этими словами?

– Тем самым хотели сказать: «Лучше стирать подмётки, работая, чем лежать в кровати и лодырничать». Труд – это благословение, это дар Божий. Он оживляет тело и освежает ум. Если бы Бог не дал человеку труда, то человек покрылся бы плесенью. Люди трудолюбивые не перестают работать даже в старости. Если еще имея силы, они перестанут трудиться, то начнут унывать. Прекратить работу для таких людей равносильно смерти. Помню, в Конице один девяностолетний старичок работал не переставая. В конце концов он так и умер на пашне – в двух часах ходьбы от дома.

Но надо сказать и о том, что телесный покой, к которому стремятся некоторые, не является каким-то стабильным состоянием. Находясь в телесном покое, люди могут лишь на время забыть свою душевную тревогу. У них есть всё: обед, десерт, душ, отдых... Однако, как только всё это заканчивается, они стремятся к ещё большему покою. Таким образом, людям постоянно чего-то не хватает и поэтому они постоянно расстроены. Они чувствуют пустоту, и их душа стремится эту пустоту заполнить. Ну а тот, кто устаёт от труда, имеет постоянную радость – радость духовную.

– Геронда, но если, например, у тебя проблемы с поясницей, то ты не можешь заниматься никакой работой.

– Что же, по-твоему, поясницу не нужно тренировать? Разве не поможет пояснице работа, которая будет для неё тренировкой? Я тебе вот что скажу: если человек ест, пьёт, спит и не работает, то у него «раскручиваются» все внутренние «винтики» и ему постоянно хочется спать, потому что его тело, его нервы расслабляются, расхлябываются. Потихоньку такой человек доходит до того, что не может делать ничего. Стоит ему немножко пройтись пешком, как он начинает задыхаться. А вот если он станет понемногу работать и двигаться, то у него укрепляются и ноги, и руки. Погляди: люди, которые любят труд, не спят подолгу или даже от усталости совсем не могут уснуть, однако, несмотря на это, у этих людей есть силы. Это происходит потому что, трудясь, они закаляются и укрепляются телесно.

Работа – это здоровье, особенно для человека молодого. Я заметил, что некоторые маменькины сынки, идя в армию, созревают, закаляются. Армия таким ребятам приносит очень большую пользу. Конечно, то, о чем говорю, в основном относится к прошедшему времени. Сегодня в армии боятся побеспокоить солдат, принудить их к чему-то, потому что стоит их как-то «побеспокоить», они вскрывают себе вены, «подвергаются нервному потрясению»... Для того чтобы дети были здоровы, я советую родителям посылать их работать к кому-то и даже платить этому человеку деньги. Лишь бы дети любили работу, которую будут делать. Ведь если, имея силы и голову, юноша не работает, то он расслабляется, становится вялым и дряблым. А если при этом он ещё и видит, что другие преуспевают, то он запутывается в собственном эгоизме и ничему не радуется. Он постоянно имеет помыслы, и его ум словно забит соломой. Потом к нему идёт диавол и начинает нашёптывать: «Несчастный, какой же ты бездарь! Один твой сверстник стал преподавателем, другой открыл собственное дело и зарабатывает деньги, а до чего дойдёшь ты?» Таким образом диавол ввергает этого человека в отчаяние. Но если юноша начнёт работать, то приобретет доверие к себе – в добром смысле этого слова. Он увидит, что тоже сможет справиться с трудностями, но, кроме этого, и его голова будет занята работой, и у него не останется времени на помыслы. То есть польза будет двойной.

 **День 14 (воскресенье). Обед воскресного дня**

**От аскезы человек уподобляется бестелесным Ангелам**

 – Геронда, как-то раз Вы нам сказали: «В духовной борьбе необходимо блокировать [противника]». Что Вы имели в виду?

– Во время войны врага стараются блокировать. Его окружают, загоняют внутрь городских стен, оставляют голодным. Потом его лишают

* воды. Ведь если враг не имеет запасов воды, продовольствия и боеприпасов, то он бывает вынужден сдаться. Я хочу сказать, что если мы боремся с диаволом подобным же образом – постом и бдением – то он бросает оружие и отступает. «Постом́, бдением́, молитвою́ небесная́ дарования́ прием́…».. – говорит песнописец.
* помощью аскезы, подвига человек уподобляется бесплотным силам. Конечно, воздерживаться нужно, имея в виду высшую духовную цель. Если человек воздерживается, чтобы избавиться от вредных для здоровья жиров, то он заботится [лишь] о благе своей плоти. В этом случае его аскеза похожа на аскезу тех, кто занимается йогой. К несчастью, вопрос аскезы, подвижничества отодвинули на задний план даже люди, принадлежащие к Церкви. «Ну а что же, – говорят такие люди, – ведь надо покушать, насладиться одним, другим... Ведь Бог сотворил всё для нас». Знаете, что заявил мне один архимандрит за обедом, устроенным в нашу честь? Заметив, что я не мог заставить себя съесть больше, чем обычно, архимандрит сказал: «Аще кто́ Божий́ храм́ растлит́, растлит́ сего́ Боѓ!» «А ты случайно, – спросил его я, – ничего не перепутал? К чему относится это место Священного Писания? К аскезе или к блудной, распущенной жизни? Священное Писание имеет в виду тех, кто растлевает, то есть разрушает [своё тело] храм Божий блудом, злоупотреблениями. Священное Писание не имеет в виду тех, кто совершает аскезу от любви ко Христу». А он, видишь как: успокаивал свой помысл и говорил: «Мы должны есть как следует, для того чтобы не «растлить» [своим воздержанием] храм Божий [своё тело]»! А еще один человек, посетив монастырь, делился со мной впечатлениями: «Я был в монастыре, где монахи так запостились, что заболели. Бурдюки с маслом у них совсем не тронуты. Вот до чего, отче, доводит пост и бдения!» Что ты тут скажешь?

Такие люди не хотят ничего лишиться. Они съедают свой обед, свои фрукты и свои пирожные, а потом, желая себя оправдать, начинают обвинять других – тех, которые совершают аскетический подвиг. Такие люди [никогда] не чувствовали той духовной радости, которую дает аскеза, воздержание. «Мне необходимо выпить столько-то стаканов молока, – говорит человек подобного склада. – Нет, постом я, конечно, буду воздерживаться. Однако потом я восполню те недостающие стаканы молока, которых был лишён во время поста мой организм! Ведь мне необходимо получить столько-то белка». И дело не в том, что его организм действительно нуждается в белке. Нет, он говорит, что имеет право [пить это молоко], и успокаивает свой помысл тем, что у него всё в порядке, тем, что это не грех. Но даже если человек просто будет думать подобным образом, это уже будет грехом. До чего же доходит человеческая логика! Человек [умудряется] выполнять установленные Церковью посты, но при этом и не лишаться того, что во время этих постов он потерял. Э-э, ну как после этого [в таком человеке] устоит Дух Святый?

* + посмотри, каким любочестием отличаются некоторые семейные люди! Как-то раз один очень простой человек, имевший девять детей, пришёл на исповедь, и духовник благословил его причаститься. «Эх, батюшка, – ответил тот. – Куда мне там причащаться! Ведь кушаем-то мы с маслицем. Я ведь работаю. И дети мои тоже». – «А сколько у тебя детей?»

– спросил его духовник. «Девять». – «А много ли масла вы добавляете в пищу?» – «Две ложки растительного». – «Сколько же масла тебе достаётся, горемыка ты мой? – воскликнул духовник. – Иди и причащайся!» На одиннадцать душ – всего-навсего две ложечки растительного масла. И при этом его ещё мучил помысл!

Я знал мирян, освятившихся от той аскезы, которую они совершали. Да вот не так много лет назад на Святой Горе трудился один мирянин со своим сыном. Они проработали на Афоне долгое время. Потом у них на родине нашлась хорошая работа и отец принял решение уехать со Святой Горы, забрав с собой и ребёнка, чтобы вся семья жила вместе. Однако сына привела в умиление аскетическая жизнь монахов, и он, помня о мирской жизни с её душевной тревогой, возвращаться не захотел. «Ведь у тебя, отец, – говорил он, – есть и другие дети. Оставь одного в Саду Пресвятой Богородицы». Он не поддался на уговоры отца, и тот был вынужден оставить его на Святой Горе. Этот парень был неграмотным, но очень чутким, он имел многое любочестие и простоту. Он чувствовал себя совсем недостойным монашеского пострига, поскольку считал, что исполнять монашеское правило и тому подобное ему будет не по силам. И вот он нашел одну крохотную каливу, которую раньше использовали как стойло для вьючных животных, завалил дверь и окно камнями и ветками папоротника и оставил только маленькую круглую щель – нору, для того чтобы вползать в своё жилище и выползать из него. Изнутри он закрывал нору старым разорванным пальто, которое где-то подобрал. Он не зажигал даже огня. Гнёзда птиц были лучшими жилищами, чем его гнездо, берлоги зверей были лучшими домами, чем тот дом, в котором жил он. Однако радости, которую испытывала эта душа, не имеют и те, кто живет в богатых дворцах. Ведь этот человек подвизался ради Христа, и Христос был рядом с ним – не только в его каливе, но и внутри его духовного дома – в его теле, в его сердце. Поэтому он жил в Раю. Изредка он вылезал из своей берлоги и шёл в какую-нибудь келью, где братья занимались работами в огородах. Он помогал братии в трудах, и за это ему давали немного сухарей и маслин. Если ему не давали работать, то сухари и маслины он не брал. За те благословения, которые он принимал, он считал необходимым заплатить своим трудом вдвойне. Конечно, о его духовной жизни знал Один Бог, потому что он жил в безвестности, просто и без шума. Но по одному случаю, который стал потом известен, можно понять многое. Как-то он зашел в один монастырь и спросил, когда начинается Великий Пост, хотя Великий Пост был для этого человека почти круглый год. Потом он ушёл к себе в «берлогу» и закрылся изнутри. Прошло почти три месяца, а он даже этого не заметил. Однажды он вышел из своей каливы и пошёл в один из монастырей, чтобы спросить, скоро ли Пасха. Он постоял на службе, причастился за Божественной литургией и потом вместе с отцами пошел на трапезу. На трапезе он увидел красные яйца. В тот день было Отдание Пасхи. Он удивился и спросил одного брата: «Слушай, неужели уже Пасха?» – «Какая там Пасха, – ответил тот. – Ведь завтра уже Вознесение!» То есть этот человек постился весь Великий Пост и плюс еще сорок дней до Вознесения! Таким вот образом он подвизался до самого смертного часа. Охотник нашёл его спустя два месяца после его смерти и сообщил о происшедшем в полицию и врачу. «От него не только не было трупного запаха, – рассказывал мне врач, – но, напротив – его тело издавало благоухание».

**Пост детей**

 – Геронда, должны ли поститься перед Святым Причастием пяти-шестилетние дети?

– По крайней мере, вечером, накануне того дня, в который они будут причащаться, им надо покушать постную пищу с маслом. Но этот вопрос находится компетенции духовника. Лучше, чтобы мать спросила духовника, как поститься её ребёнку, потому что у малыша могут быть проблемы со здоровьем и ему, к примеру, нужно пить молоко.

– Геронда, а сколько времени маленький ребёнок должен поститься?

– Если ребёнок крепкий, отличается здоровьем, то он может поститься. Кроме того, сейчас в продаже имеется огромное количество постных продуктов. Раньше дети постились и целыми днями носились и играли. В Фарасах Великим постом все – и дети, и взрослые – постились

до девятого часа. Родители собирали детей в крепости, оставляли им игрушки, чтобы те играли, а в три часа пополудни, когда церковный колокол звонил на Литургию Преждеосвященных Даров, шли в церковь и причащались. Святой Арсений Каппадокийский говорил: «Дети, если они целый день играют, о еде даже не вспоминают. Так неужели они не выдержат поста сейчас, когда в посте им помогает и Христос?»

* взрослых, которые не постятся, начинает обличать совесть, когда они видят, как постятся дети. Помню, я был маленьким и работал со своим мастером в одном доме. Там же мы и обедали. По средам и пятницам я уходил, не оставаясь на обед, и шёл есть к себе домой, потому что эти люди не постились. Однажды, помню, была среда, они принесли пирожные и хотели меня угостить. «Спасибо, – сказал им я, – но я пощусь». – «Погляди-ка, – удивились они, – мальчуган постится, а мы, взрослые дяди, едим всё подряд».

**Пост с любочестием**

 Постом человек показывает свое произволение. От любочестия он предпринимает подвиг, аскезу, и Бог ему помогает. Однако если человек насилует себя и говорит: «Куда деваться? Вот снова пришла пятница – и надо поститься», то он себя мучает. А вот войдя в смысл [поста] и совершая пост от любви ко Христу, он будет радоваться. «В этот день, – будет думать такой человек, – Христос был распят. Ему не дали пить даже воды – Его напоили уксусом (Мф. 27, 34; Мк. 15, 36; Лк. 23, 36 и Ин. 19, 29). И я сегодня целый день не буду пить воды». Поступая так, человек почувствует в себе радость большую, чем тот, кто пьёт самые лучшие прохладительные напитки.

И погляди, многие мирские люди не могут выдержать пост в Великий Пяток. А вот на тротуаре, напротив какого-нибудь министерства, они могут сидеть, объявив голодовку протеста – от упрямства, настырности, – чтобы чего-то добиться. На это диавол им силы даёт. То, что они делают, – это самоубийство. А другие, когда приходит Пасха, с радостью громко поют: «Христос́ Воскресе́», думая при этом о том, как они сейчас хорошо покушают. Такие люди похожи на иудеев, которые хотели сделать Христа царём за то, что Он накормил их в пустыне (Ин. 6, 5–15).

 А помните, что говорит Пророк? «Проклят́ творяй́ дело́ Господне́ с небрежением́» (Иер. 48, 10). Одно дело, если у человека есть доброе расположение к посту, но он не может поститься, потому что, если не поест, у него будут дрожать ноги, он станет падать и тому подобное. То есть его силы, его здоровье не способствуют тому, чтобы он постился. Другое дело – если человек не постится, имея силы. Где тут найдёшь доброе расположение? А вот расстройство, огорчение того человека, который хочет, но не может подвизаться, восполняет многий подвиг, и сам он имеет мзду большую, чем тот, кто имеет силы и подвизается. Ведь тот, кто имеет силы и подвизается, чувствует и некое удовлетворение. Сегодня приходила одна несчастная женщина лет пятидесяти пяти. Она плакала, потому что не может поститься. Муж с ней развелся. У неё был один ребёнок, который попал в аварию и погиб, и она осталась одна. Её мать тоже умерла, и у неё нет ни крыши над головой, ни куска хлеба. То одна, то другая из её знакомых берут эту женщину в свой дом, и она делает там какую-нибудь работу. «У меня на совести лежит тяжкий груз, отче, – сказала мне несчастная, – потому что я ничего не делаю. И хуже всего то, что я не могу поститься. Ем, что мне дают. Иногда, в среду и пятницу, дают постное, однако часто дают скоромное, и я бываю вынуждена есть скоромное, потому что, если я не ем, теряю силы и не могу стоять на ногах». – «Ешь, – сказал я ей, – поскольку у тебя нет сил». Человек должен за собой следить. Если он видит, что его сил не хватает, то пусть съест побольше. «Определи себе меру», – говорит преподобный Нил Постник.

– Геронда, а как в старину некоторые женщины в деревнях ничего не

ели с чистого понедельника и до субботы Святого Федора Тирона? Как у них хватало сил на такой пост – с кучей дел, с домом, детьми, скотиной, огородами?

– В своем помысле эти женщины говорили: «Если бы мы постились по-настоящему, то должны были бы ничего не есть до Великой Субботы». Ну ладно, думали, попощусь хоть до субботы первой седмицы – ведь эта суббота наступит скоро. Или, может быть, они думали: «Христос постился сорок дней (Мф. 4, 2 и Лк. 4, 2). Так что же, я не могу попоститься всего одну неделю?» А кроме того, эти женщины отличались простотой и поэтому могли выдержать такой пост. Если у человека есть простота, смирение, то он приемлет Благодать Божию, смиренно постится и божественно питается. Тогда он обладает божественной силой, и во время продолжительных постов у него есть большой «запас прочности». В Австралии один юноша лет двадцати семи дошёл до того, что мог ничего не есть в течение двадцати восьми дней. Духовник прислал его ко мне, чтобы он мне об этом рассказал. Этот юноша был очень благоговейным и имел подвижнический дух. Он исповедовался, ходил в церковь, читал святоотеческие книги, а больше всего – Новый Завет. Однажды, читая в Евангелии о том, как Христос постился сорок дней, юноша умилился сердцем и подумал: «Если Господь, будучи Богом, а по человечеству – Безгрешным Человеком, постился сорок дней, то что же надо делать мне – человеку очень грешному?» Поэтому он попросил у духовника благословение на пост, однако при этом даже не подумал высказать духовнику свой помысл о том, что в течение сорока дней он хотел совершенно ничего не есть и не пить. Итак, он начал пост с понедельника Первой седмицы Великого поста и до Крестопоклонной недели постился, не беря в рот даже воды. А работал он на фабрике и та у него была тяжелая – складировать ящики, ставя их один на другой. Когда наступил двадцать восьмой день поста, он почувствовал во время работы небольшое головокружение и поэтому ненадолго присел. Потом попил чаю и съел небольшой сухарик. Он подумал, что если упадёт и его отвезут в больницу, то там поймут, что он выбился из сил от поста, и скажут: «Посмотри-ка, эти христиане умирают от поста». – «Геронда, – сказал он мне, – пропостившись столько дней, я испытываю к пище отвращение. Но я заставляю себя что-то есть, потому что иначе не могу работать». Однако этого юношу беспокоил помысл о том, что он не восполнил сорока дней начатого им поста, и он высказал этот помысл духовнику. Духовник с рассуждением ответил: «И тех дней, что ты постился, было достаточно, не мучь себя помыслами». Потом духовник прислал его ко мне, чтобы, если у него всё же остался мучивший его помысл, я помог ему прогнать его. Желая убедиться в том, что побудительные причины молодого человека были чисты, я спросил его: «Ты что, дал клятву поститься сорок дней?» – «Нет», – ответил он. «Когда ты брал у духовника благословение на пост, то ты просто не подумал открыть ему свой помысл о том, что хочешь ничего не есть и не пить сорок дней, или же ты сознательно скрыл от него этот – якобы добрый – помысл, для того чтобы пропоститься сорок дней по собственной воле?» – спросил я снова. «Нет, отче», – снова ответил он. Тогда я сказал: «Я, конечно, и сам понимал твое расположение. Но я спросил тебя об этом для того, чтобы ты сам понял, что за те дни, которые ты постился, ты будешь иметь небесную мзду. Этих дней было достаточно.

* не мучай себя помыслами о том, что ты не смог выдержать сорокадневный пост. Однако в следующий раз говори духовнику и те добрые помыслы, которые у тебя есть и то доброе, что ты скрываешь у себя в сердце. А духовник будет решать, нужно ли тебе брать на себя подвиг или что-то подобное этому». Этот юноша имел многое смирение благодаря тем смиренным помыслам, которые он в себе возделывал. И этот пост он подъял от многого любочестия, ради Христа. И было естественно, что Христос укрепил его Своей Божественной Благодатью. А вот если подъять такой пост захочет кто-то [не имеющий такого смирения и] эгоистично говорящий: «А почему и я не могу сделать то же самое, раз это сделал другой?» – то он пропостится всего один-два дня и после этого свалится. И его ум тоже омрачится, потому что его покинет Благодать Божия. Такому человеку станет жалко даже усилий, потраченных на тот пост, который он едва выдержал. Он даже может дойти до того, что скажет: «Ну и что дал мне этот пост?»

Посредством поста человек превращается в агнца, ягнёнка. Если он превращается в зверя, это значит одно из двух: либо то, что предпринятая аскеза превышает его силы, либо то, что он занимается ей от эгоизма и поэтому не получает божественной помощи. Даже диких животных, зверей пост иногда приручает, смиряет. Погляди, ведь когда животные голодны, они приближаются к человеку. Инстинктивно животные понимают, что от голода они умрут, а приблизившись к человеку, могут найти пищу и остаться в живых. Однажды мне довелось видеть волка, который от голода стал как ягнёнок. Зимой, когда выпало много снега, он спустился с гор и зашёл к нам во двор. Мы с братом вышли покормить скотину, и я держал в руках светильник. Увидев волка, брат схватил ухват и начал его бить. И волк никак на это не реагировал.

Если человек не дойдёт до того, чтобы делать то, что он делает от любви к Богу и от любви к сочеловеку – своему ближнему, то он растрачивает свои силы зря. Если он постится и имеет гордый помысл о том, что совершает что-то важное, то весь его пост идет насмарку. Потом такой человек становится похож на дырявый бак, в котором ничего не держится. Попробуй налей в дырявый бак воды – потихоньку вся она утечёт.

 **День 21 (воскресенье). Обед воскресного дня**

**Удовольствие лёгкого живота**

 Если человек не воздерживается, то он носит на себе целые запасы [жира]. А вот если он воздерживается и ест столько, сколько ему необходимо, то его организм сжигает съеденное, и оно не откладывается в теле.

Разнообразие блюд растягивает желудок и разжигает аппетит, но кроме этого, оно делает человека дряблым и приносит ему телесные разжжения. Если за трапезой предлагается только одно блюдо и оно не очень вкусное, то человек, может быть, даже его не доест или – если оно вкусное и он увлечётся чревоугодием – съест чуть побольше. Однако если ты видишь перед собой рыбу, суп, картошку, сыр, яйцо, салат, фрукт и сладость, то ты хочешь всё это съесть и ещё просишь добавки. Аппетит разгорается и на одно, и на другое, съев что-то одно, хочешь съесть и то другое, что стоит рядом. И погляди, ведь человек не может перенести, вытерпеть от своего ближнего простого слова. Того он не переваривает, этого он не переваривает... А вот несчастный желудок терпит и смиряется со всем, что мы в него бросаем. А мы его спрашиваем, сможет ли он это переварить? То есть желудок, у которого нет разума, превосходит нас в добродетели! Он прилагает усилия, чтобы переварить всё! А если одна съеденная нами пища несовместима с другой, то, падая в желудок, они начинают между собой «ругаться» И что тогда остаётся делать желудку? У него начинается несварение.

– А как, Геронда, можно отсечь привычку много есть?

– Надо себя маленько притормаживать. Не надо есть то, что тебе нравится, чтобы не разжечь аппетит, потому что потихоньку-полегоньку, а «гумно» становится все больше и больше. Потом желудок – этот, как говорит авва Макарий, злой «мытарь» – постоянно просит ещё и ещё. Вкушая что-то, ты получаешь удовольствие, однако потом тебе хочется спать: ты не можешь даже работать. Если же есть пищу одного вида, это помогает отсечь аппетит.

– Геронда, а если на столе разнообразие блюд, однако в малых количествах, то человек встречается с той же самой трудностью?

– Э-э, трудность та же самая. Только партийные фракции невелики, и поэтому они не могут сформировать правительство!.. Когда есть разнообразие блюд, это похоже на то, что в животе собирается много политических партий. Одна партия раздражает другую, они сцепляются, бьются между собой – и начинается несварение желудка...

Удовольствие от умеренной пищи больше, чем то удовольствие, которое дают самые вкусные кушанья. Будучи ребёнком, я уходил в лес и в день съедал только кусочек бублика. О, да я не хотел ничего другого! Самые вкусные блюда не могли бы заменить того духовного удовольствия, которое я испытывал. Но я делал это с радостью. Однако многие люди никогда не чувствовали удовольствия лёгкого живота. Вначале, кушая что-то вкусное, они чувствуют удовольствие, а потом подключается гортанобесие, чревоугодие, они едят много и – особенно в пожилом возрасте – чувствуют тяжесть. Так они лишают себя удовольствия лёгкого живота.

**Подвижничество и прелесть**

– *Геронда,* *я боюсь прелести.*

– Правильно делаешь. Тот, кто боится прелести, не впадает в прелесть, потому что такой человек, будучи внимательным, исповедует [Старцу] все свои помыслы. Он не скрывает ничего и таким образом получает помощь.

– *Геронда,* *а что такое предрасположенность к прелести?*

– Быть предрасположенным к прелести – значит иметь идею о том, что ты что-то из себя представляешь, и показывать другим то, что ты занимаешься каким-то деланием. Быть предрасположенным к прелести – значит считать, что ты достигла духовной меры, поскольку, к примеру, совершаешь какой-то подвиг, а о других думать, что они еще не уяснили смысла духовной жизни, и вести себя с ними гордо. Если человек эгоистично насилует себя в подвижничестве, желая достичь меры какого-то святого и того, чтобы другие им восхищались, – то это начало прелести. Одно дело – принуждать, а другое – насиловать себя в подвиге. Как-то раз я сказал одному человеку: «Будь внимательным, чтобы не впасть в прелесть из-за неправильного отношения к духовной жизни. Ты находишься в духовной опасности». – «Я впаду в прелесть? – возмутился он. – Да я даже мяса и то не ем!» Между тем этот человек не ходил даже на исповедь. Свои грехи он «исповедовал» иконе. «Да православный ты или протестант? – спросил я его. – В какой книге ты прочитал, что так надо исповедоваться?» – «А что? – спрашивает он меня. – Разве Христос меня не слышит?» Понимаешь, что творится!

– *Геронда,* *помогает ли телесный подвиг в борьбе против страстей?*

– Если телесный подвиг используется для того, чтобы побороть страсти, то помогает. Тело смиряется, и плоть подчиняется духу. Однако

если кто-то занимается «сухим» подвижничеством, то в результате у него создаются иллюзии. Ведь подвижничество такого рода культивирует душевные страсти, развивает гордость, приумножает самоуверенность и ведет к прелести. Тогда, глядя на свое «сухое» подвижничество, человек приходит к выводам о своем духовном преуспеянии. «Я занимаюсь таким-то и таким-то телесным деланием, – гордится он. – А вот такой-то брат в этом отношении хромает. Я уже дошел до меры такого-то святого, а другого святого я уже превзошел...» – и он приумножает свои посты и бдения. Однако весь совершаемый им подвиг вылетает в трубу, потому что человек совершает его не с целью отсечь страсти, а для того, чтобы получить эгоистичное удовлетворение. Я был знаком с одним монахом, который от гордости занимался телесным деланием, и его помысл говорил ему, что он великий аскет. Он дошел уже до ручки: не ел, совсем не стирал одежду и лежал в страшном смраде и грязи. От грязи его одежда совсем сгнила. Как-то я взял его одежду, чтобы ее постирать. Но что там было стирать! Однажды он сказал мне: «Преподобного Иоанна Кущника я уже оставил позади». – «Да что ж ты, – говорю, – несешь? По-твоему, святой Иоанн Кущник достиг святости через грязь?» Прошло еще несколько дней, он снова пришел ко мне и заявил: «Преподобного Максима Кавсокаливита я тоже оставил позади». – «То есть как же это ты его оставил позади?» – спросил я. «Да как, – отвечает, – очень просто: кручусь как волчок по Святой Афонской Горе!» – «Ну ты, – говорю, – даешь! Преподобный Максим достиг состояния бестелесных и летал, а не крутился, как ты – волчком!» Потом этот человек стал «возделывать» в себе память смертную и в помысле внушал себе: «Сейчас я нахожусь в аду». Прошло еще немного времени, и он – якобы для того чтобы смириться – начал говорить: «Сейчас я стал диаволом, стал сатаной и пойду собирать своих приверженцев». Таким вот образом этот человек впал в прелесть.

**Внимание к воображению**

– *Геронда,* *Вы говорили,* *что во время молитвы нашему уму следует* *избегать различных картин из жизни Христа и тому подобного. Для чего таких картин должно избегать?*

– Для того, чтобы диавол не прельстил нас с помощью фантазий, воображения. Воображение – вещь хорошая, и если она используется с толком, то обладает великой силой. Есть люди, которые, к примеру, могут увидеть какой-то пейзаж, а через год вспомнить его совершенно таким, каков он есть на самом деле, и запечатлеть его на картине. Такую способность дает человеку Бог, однако диавол использует ее в своих целях. Люди, подверженные прелести, воображают увиденное или прочитанное ими так, как им хочется. А потом верят, что картина, нарисованная их воображением, является действительной. Для того чтобы эти несчастные получили помощь, им следует находиться под постоянным [духовным] наблюдением, потому что диавол постоянно обводит их вокруг пальца. Поэтому, когда человеку, наделенному от природы [богатым] воображением, говорят, что он мыслит неправильно, ему необходимо задуматься и ставить после своего помысла вопросительные знаки. Я был знаком с одной простой женщиной, которая постоянно молилась и просила Христа о том, чтобы увидеть Его здесь, в сей жизни, поскольку – как она говорила – в жизни иной она все равно бы Его не увидела. И действительно, когда она подошла причащаться, Христос явился ей в Святой Чаше в виде Младенца с окровавленными волосами. Затем видение исчезло и женщина смогла причаститься. После этого события враг начал обрабатывать ее помыслом о том, что она что-то из себя представляет, а затем распалял ее воображение и постоянно устраивал ей свои «кинопросмотры». Как-то, выехав со Святой Афонской Горы в мир, я застал эту несчастную в одном доме и услышал, как она пересказывала свои фантазии собравшимся там мужчинам и женщинам. Мне стоило огромного труда привести ее в чувство. Я задал ей хорошую трепку на глазах у всех, для того чтобы ее прелестное состояние стало явным и она смирилась.

– *Геронда,* *эти видения были ее фантазией?*

– Фантазией и прелестью.

– *Геронда,* *она что,* *не рассказывала своему духовнику об этих* *видениях?*

– Знаешь, что происходит в подобных случаях? Сатана обманывает таких людей тем, что они видят. Они не раскидывают своим умом, и им даже в голову не приходит то, что о подобных «видениях» надо рассказать духовнику. Какой же диавол искусник! Страшное дело!

Если человек невнимателен к своему воображению, то искуситель может ввергнуть его в прелесть, использовав даже какое-нибудь самое простое, естественное событие. Когда я жил в монастыре Стомион, то, читая зимой вечерню, растапливал печь. Женщины, которые иногда приходили в монастырь из города, стали замечать, что во время вечерни от иконы Пресвятой Богородицы в иконостасе раздавался какой-то хруст. Я на этот хруст внимания не обращал, а женщины начали шептаться между собой: «Представляете! Когда монах читает вечерню, от иконы Божией Матери раздается хруст!» Услышав, как они шепчутся, я подумал: «Дай-ка погляжу на икону, от которой слышится хруст». Я не хочу сказать, что не верю в божественные события, – нет, я верю, что Божия Матерь является людям и говорит с ними и те, кто находятся в хорошем духовном состоянии, Ее видят; однако в подобных случаях необходимо внимание. Ну что же, взял я стул, поднялся на него и поглядел, что происходит с иконой. Что же случилось? Доска, на которой была написана икона, была старой, со вставленными в нее с тыльной части шпонками. Когда печь разогревалась как следует, одна шпонка нагревалась, расширялась и производила хруст. Потом я забил в икону гвоздик и она прекратила трещать. После этого я спросил у этих женщин: «Ну что, сейчас слышите какой-нибудь хруст?» – «Нет», – ответили они мне. «Ну вот, – говорю, – не надо придавать значения подобным вещам». Необходимо быть внимательным, потому что если потихоньку в человеке разовьется воображение, то вся его жизнь становится ни на что не годной.

– *Геронда,* *а каким образом можно понять:* *от Бога или от диавола* *было какое-то [сверхъестественное] событие?*

– Это видно. Если событие не от Бога, то диавол приносит человеку гордые помыслы. А кроме этого, видения диавола – топорной работы: он доходит даже до богохульства. Однажды ко мне в каливу пришел человек, находившийся в прелести и имевший в себе нечистого духа. Я поговорил с ним, и это пошло ему на пользу. И знаете, что он мне после этого сказал? «Такие, – говорит, – премудрые вещи я слышу впервые! Я даже в Евангелии такого не читал!» То есть он все равно что говорил мне: «То, что ты сказал, было лучше того, что сказал Христос». Понимаешь, что творит диавол для того, чтобы принести тебе гордый помысл? Как там ни говори, но если человек не поймет, что сам своей силой он не может сделать ничего, а то, что он делает, совершается силой Христовой, то такой человек не совершит ничего, даже если он будет изгонять из бесноватых тысячи бесов.

**Сны лживы**

– *Геронда,* *меня мучают грязные сны...*

– Увидев грязный сон, никогда не нужно вспоминать, что и как ты видела. Ведь если лукавый не смог искусить тебя днем, он придет ночью. Иногда и Бог попускает лукавому искушать нас во сне, для того чтобы мы увидели, что наш ветхий человек еще жив. А бывает и так, что враг приближается к человеку во сне и показывает ему разные сны, для того чтобы, проснувшись, такой человек впал в расстройство. Поэтому снам не надо придавать совершенно никакого значения: осени себя крестным знамением, осени крестным знамением подушку, положи на нее крест и пару иконочек и, засыпая, произноси Иисусову молитву. Чем большее значение ты будешь придавать снам, тем чаще будет приходить враг и тебя искушать. Диавол показывает свои сны не только взрослым людям, но и детям. Диавол приходит даже к спящим малышам, несмотря на то что они маленькие ангелы. Они в ужасе подскакивают и испуганно, со слезами бегут в объятия матери. А иногда к спящим детям приходят Ангелы, и они от радости смеются во сне или, испытывая великую радость, просыпаются. Таким образом, приносимые лукавым сны есть внешнее вражеское воздействие на человека в то время, когда он спит.

– *Геронда,* *а если во время сна ты чувствуешь непонятную душевную* *тяжесть, что это?*

– Иногда причиной такой тяжести может быть тревожное состояние, в котором человек живет днем, или испытываемые им различные страхи, подозрения и тому подобное. И конечно, все это может использовать тангалашка. Он способен перетасовать эти страхи, тревоги и подозрения в любой комбинации, только бы ввести человека в смятение. А часто человек спит настолько чутко, что думает, что он не спит и молится о том, чтобы эта тяжесть, которая сдавливает даже его дыхание, ушла.

А иногда бывает и такое: диавол может облечься в любой образ, даже святого, и явиться во сне. Однажды он явился одному больному во сне в виде Святого Арсения Каппадокийского и сказал ему: «Я – Святой Арсений. Я пришел сказать тебе, что ты умрешь. Ты меня слышишь? Ты умрешь!» Человек пришел в ужас. Но Святой никогда не говорит подобным образом. И даже если больному действительно предстоит умереть и ему является Святой, чтобы предупредить его о смерти, то он скажет об этом по-доброму: «Бог увидел, как ты мучаешься, и поэтому Он заберет тебя из этого мира. Постарайся приготовиться». Святой никогда не скажет больному: «Ты меня слышишь? Ты умрешь!»

– *Геронда,* *а когда человек кричит во сне,* *почему это происходит?*

– Когда кричит – лучше, ведь в этом случае он просыпается... Многие сны происходят от тревоги. Когда человек тревожится или устал, то эта тревога или усталость гложет его изнутри и он видит тревожные сны. Я часто днем встречаюсь с людьми, выслушиваю их различные проблемы. А потом во сне ругаю кого-то: «Ах ты, безбожник, – кричу, – тебе на всех наплевать!» И просыпаюсь от собственных криков.

– *Геронда,* *а может ли человек понять из своих снов,* *что некие* с*обытия произойдут в действительности?*

– Нет, снам значения придавать не нужно. Какими бы ни были сны, приятными или неприятными, им не нужно верить, потому что есть опасность впасть в прелесть. Ведь девяносто пять процентов снов лживы. Поэтому Святые Отцы говорят, что снам не надо придавать значения. Снов, происходящих от Бога, бывает очень немного, но, для того чтобы истолковать даже такие сны, нужно иметь чистоту и другие необходимые предпосылки – подобно праведному Иосифу (Быт. 37, 5–11) и пророку Даниилу, которые имели Благодать от Бога. «Я, – сказал Даниил Навуходоносору, – расскажу тебе и о том, какой сон ты видел, и о том, что он значит» (Дан.2:25–46). Но какого состояния достиг пророк Даниил! Он сидел вместе со львами во рву, и львы, несмотря на то что были голодны, не трогали его (Дан. 6, 16 и ниже). Когда Аввакум привез Даниилу пищу, тот сказал: «Неужели Бог вспомнил обо мне?» (Дан. 14, 30–42) Да уж если бы Бог не помнил о пророке Данииле, о ком бы Он тогда помнил?

– *Геронда,* *а некоторые люди не видят снов.*

– И хорошо, что не видят! Не тратят денег ни на билеты, ни на бензин! Во сне за одну минуту можно увидеть события, которые в действительности продолжались бы несколько часов или несколько дней.

 Потому что во время сна время упраздняется. Вот отсюда-то человек и может понять слова псалма: «...тысяща́ лет́ пред́ очима́ Твоима́, Господи́, яко́ день́ вчерашний́, иже́ мимо́ иде́..» (Пс.89:5).

 **День 28 (воскресенье). Обед воскресного дня**

**Слова. Том III. Духовная борьба**

**Помыслы «слева» – величайшая болезнь**

*– Геронда, когда мне предстоит упорядочить какую-нибудь проблему, сильно беспокоюсь и не могу уснуть.*

– Твоя основная проблема – это многие помыслы. Если бы этих многих помыслов у тебя не было, то и на послушании, и в духовной жизни ты трудилась бы с гораздо большей отдачей. Но я научу тебя одному способу, с помощью которого ты сможешь избегать многих помыслов. Вот послушай. К примеру, если у тебя в уме появляется помысл о каком-то деле, которое тебе предстоит сделать завтра, говори своему помыслу так: «Это дело не на сегодня. Завтра я его и обдумаю». А в случае, когда тебе предстоит принять какое-то решение, не изводи себя мыслью о том, как лучше поступить, и не откладывай принятие решения все дальше и дальше. Выбирай что-то, делай решительный шаг, а заботу о дальнейшем предоставь Богу. Постарайся избегать скрупулезности, чрезмерной тщательности, чтобы не ломать себе голову. С любочестием делай то, что тебе по силам. При этом веди себя просто и с полным доверием Богу. Возлагая на Бога свое будущее и свое упование, мы, некоторым образом, обязываем Его нам помочь. От многих помыслов даже здоровый человек станет ни на что не годным. Если расстраивается больной и страдающий, то у него есть оправдание. Однако если кто-то, будучи здоровым, беспокоится и страдает от помыслов «слева», то на него впору надевать смирительную рубашку! [Мыслимое ли дело] – быть в прекрасном здравии и мучаться от собственных помыслов!

Самая тяжелая болезнь нашей эпохи – это суетные помыслы мирских людей. У них может быть все, что хочешь, кроме добрых помыслов. Они мучаются, потому что не относятся к обстоятельствам духовно. К примеру, человек едет куда-то на машине. В дороге начинает барахлить двигатель, и он приезжает на место назначения с небольшой задержкой. Имея добрый помысл, опоздавший скажет так: «Видимо, Благий Бог притормозил меня неслучайно. Кто знает: может быть, если бы не возникло этой задержки, я попал бы в аварию! Боже мой, как мне благодарить Тебя за то, что Ты уберег меня от опасности!». И такой человек славит Бога. А тот, кто не имеет доброго помысла, отнесется к происшедшему недуховно и начнет обвинять и хулить Бога: «Да что еще за невезуха! Мне надо было приехать раньше, а я опоздал! Все наперекосяк! И все этот Бог...».

Принимая то, что с ним случается посредством «правого» помысла, человек получает помощь. А работая «налево», он мучается, изводится, выходит из равновесия. Помню, как много лет назад мы приехали со Святой Горы в Урануполис5 и собирались ехать дальше – в Салоники. Нам подали грузовик, уже загруженный всякой всячиной: чемоданами, апельсинами, рыбой, пустыми грязными корзинами из-под рыбы... В тот же кузов стали забираться люди: дети из Афониады, монахи, миряне. Кто мог – усаживался на досках, остальные стояли на ногах. Один тучный мирянин втиснулся на скамейку рядом со мной. От тесноты ему было очень неудобно, и он стал громко возмущаться: «Что же это за безобразие!» А чуть подальше от него сидел монах, весь заставленный вонючими рыбными корзинками, – у бедняги оставалась снаружи только одна голова. Грузовик тронулся в путь по разбитой проселочной дороге, его трясло и раскачивало на ухабах. Вставленные одна в другую корзины валились на монаха, и он, стремясь уберечь голову, отталкивал их руками. Но мой тучный сосед по скамейке продолжал громко выражать неудовольствие тем, что сидел немного стесненно. «Ну что ты все кричишь? – урезонивал я его. – Посмотри, каково приходится твоему соседу! Как ты там, отец?» – спросил я монаха. «Здесь лучше, чем в аду, Геронда», – с улыбкой ответил он. Один сидел и при этом мучался, а другой радовался, несмотря на то что на него сыпались горы вонючих рыбных корзин. А дорога была неблизкая – около двух часов езды. Ум мирянина представлял, насколько комфортной была бы поездка в автобусе, и он был готов разнести все в пух и прах. А монах радовался, думая о тех страданиях, которые испытывал бы в аду. «Через два часа мы доедем до места и выберемся из этого кузова, – рассуждал монах. – А несчастные [грешники] мучаются в аду вечно. Да и мучения там адские – не чета всем этим корзинкам и людской давке. Слава Тебе, Боже, – здесь не так плохо, как там».

*– Геронда, в чем причина того, что, к примеру, два послушника имеют разную степень доверия к своему Старцу?*

– Причина в помысле. Можно иметь поврежденный помысл в отношении чего угодно и кого угодно. Не имея доброго помысла и не убирая своего «я» из каждого своего действия, то есть действуя по своекорыстию, человек не получит пользы даже от Святого. Если бы он даже имел Святого Старца или Старицу, если бы даже его Старцем был [сам] Антоний Великий – да что там говорить – даже все святые [будь они его Старцами] не смогли бы ему помочь. Даже Сам Бог не может помочь такому человеку, несмотря на то, что Он очень этого хочет. Если человек любит себя самого, то есть страдает самоугодием, то он истолковывает все по нраву и вкусу своего «я». Одни истолковывают все греховно, другие – как им это нравится. Постепенно нелепые истолкования становятся для такого человека «естественными». И как бы ты себя ни повел – такие люди все равно соблазняются. А некоторые, стоит лишь оказать им чуточку внимания, сказать какое-то доброе слово, взлетают, как на крыльях. Но, если не уделить им внимания, они очень огорчаются и бросаются в крайности. Эти крайности от врага. К примеру, такие люди замечают какой-нибудь пустяк и на основании его строят свое [безосновательное] предположение. А потом они доходят до уверенности в том, что дело обстояло именно так, как они предполагали. Например, увидев, что кто-то погружен в задумчивость, такие люди думают, что он на них за что-то сердит, хотя человек может быть задумчивым оттого, что чем-то озабочен. Несколько дней назад ко мне пришел посетитель и спросил про одного из своих знакомых: «Почему раньше он со мной разговаривал, а сейчас нет? Может быть, причина в том, что недавно я сделал ему замечание?» – «Ты знаешь, – сказал я ему, – ведь он мог тебя увидеть и просто не узнать. Или же кто-то из его близких заболел, и он был поглощен мыслью о том, как найти врача. Или же он собирался ехать за границу и был озабочен обменом денег. Могло быть и что-то еще». И оказалось, что человек, о котором шла речь, был действительно поглощен множеством забот в связи с болезнью одного из своих близких. А его знакомый хотел, чтобы тот во что бы то ни стало остановился и с ним поговорил, и в результате стал мучить себя целой кучей помыслов.

**Помыслы освятившегося человека и помыслы человека лукавого**

*– Геронда, понимает ли человек, который имеет святость, кто лукав [а кто нет]?*

– Да, он понимает как человека лукавого, так и человека святого. Он видит совершаемое кем-то зло, но одновременно видит в творящем зло и его внутреннего человека. Он различает, что это зло – от искусителя, что оно приходит в человека извне. Своими душевными очами он видит собственные прегрешения великими, а прегрешения других – малыми. Он действительно видит их малыми, а не обманывает себя. Он может понимать, что совершаемое кем-то – это преступление, но – в добром смысле этого слова – оправдывать лукавство злого человека. Он не презирает таких людей, не считает их низшими себя. Он даже может считать таких людей лучшими себя и сознательно – по многим причинам – терпеть совершаемое ими зло. К примеру, видя злобу преступника, такой человек думает, что этому преступнику никто не помог, и поэтому тот опустился до того, что стал совершать злодеяния. А еще он понимает, что и сам мог бы оказаться на месте этого несчастного, если бы Бог оставил его без Своей помощи. [Относясь ко злу] подобным образом, такой человек приемлет многую Благодать. А с человеком лукавым происходит обратное. Видя святость праведника, он не знает его добрых помыслов – подобно тому как не знает их и сам диавол.

Тот, кто совершает [над собой] тонкое делание, оправдывает других и не оправдывает себя. И чем больше он продвигается вперед в отношении духовном, тем большую приобретает свободу и тем больше любит Бога и людей. Тогда он не может понять, что значит злоба, поскольку постоянно имеет о других добрые помыслы; его мысли постоянно чисты, и на все он смотрит духовно, свято. Даже падения ближних идут на пользу такому человеку. Он использует их как надежный тормоз для себя самого, чтобы быть внимательным и не потерпеть крушения. И напротив: человек не очистившийся мыслит лукаво и на все вокруг смотрит лукаво. Своим лукавством он пачкает даже хорошее, доброе. Даже добродетели других не идут ему на пользу, потому что, будучи омраченным черной тьмою человекоубийцы [диавола], он и добродетели истолковывает с помощью своего «Толково-лукавого словаря». Он всегда пребывает в расстройстве и ближних постоянно расстраивает своим духовным мраком. Если такой человек хочет освободиться, он должен понять, что ему необходимо очистить свою душу, чтобы к нему пришла духовная просветленность, очищенность ума и сердца.

*– Геронда, а почему порой один и тот же человек бывает то лукавым, то добрым?*

– В этом случае он подвергается соответствующим влияниям и изменениям. Человек удобоизменчив. Лукавые помыслы могут быть от диавола, однако случается, что лукаво мыслит сам человек. То есть часто враг создает определенные ситуации, чтобы вызывать у людей злые помыслы. Как-то ко мне в каливу пришел один архимандрит, но я не успел его принять. Когда он пришел во второй раз, я тяжело болел и опять не смог с ним поговорить и попросил прийти еще раз. Тогда архимандрит начал изводить себя помыслами, что я не хочу его видеть, испытываю к нему неприязнь. Он пошел в монастырь, которому подчинялась моя Келья, и стал на меня жаловаться. Все это произошло по наваждению лукавого.

**Помыслы человека – показатель его духовного состояния.**

*– Геронда, отчего два человека на одну и ту же вещь смотрят неодинаково?*

– А разве все глаза видят одинаково ясно? Чтобы видеть ясно, чисто, надо иметь очень здоровые очи души. Ведь, если здравы душевные очи, человек имеет внутреннюю чистоту.

*– А почему, Геронда, иногда бывает, что одно и то же событие один человек считает благословением, а другой – несчастьем?*

– Каждый истолковывает происходящее в соответствии со своим помыслом. На любое событие, явление можно взглянуть как с хорошей, так и с плохой стороны. Как-то я услышал о следующем происшествии. В одной местности был монастырь. Мало-помалу вокруг стали возводить постройки и постепенно монастырь оказался зажат мирскими домами со всех сторон. Вечерню там служили в полночь – вместе с утреней. Миряне, жившие вокруг, тоже приходили на богослужение. Как-то раз один новоначальный молодой монах, уходя на службу, забыл закрыть дверь своей кельи, и в нее зашла женщина. Когда монах об этом узнал, то страшно разволновался: «Беда! Келья осквернена! Все, конец, пропал!». Недолго думая, хватает он флакон со спиртом, выливает содержимое на пол и поджигает! «Дезинфекция пола!». Еще немножко – и спалил бы монастырь. Пол-то в келье он сжег, однако не сжег своего помысла. А как раз его и надо было сжечь, потому что в помысле и заключалось зло. Если бы, включив в работу добрый помысл, монах сказал себе, что женщина вошла в его келью от благоговения, желая получить пользу, взять [в благословение монашескую] благодать, чтобы затем самой подвизаться дома, то с ним произошло бы духовное изменение и он прославил бы Бога.

Духовное состояние человека видно из качества его помыслов. Люди судят о вещах и событиях в соответствии с тем, что имеют в себе сами. Не имея в себе духовного, они делают ошибочные выводы и несправедливо относятся к другим. Например, тот, кто по ночам, желая остаться в безвестности, творит милостыню, и о прохожем, встреченном поздно ночью на улице, никогда не помыслит плохо. А тот, кто прожигает свои ночи во грехе, увидев запоздалого прохожего, скажет: «Во зверюга, где же его носило целую ночь?», потому что судит по собственному опыту. Или, к примеру, человек, имеющий добрые помыслы, услышав ночью стук на верхнем этаже, порадуется: «Кладут поклоны!». А тот, у кого добрых помыслов нет, злобно буркнет: «Проплясали всю ночь напролет!». Один, услышав мелодичное пение, скажет: «Какие прекрасные церковные песнопения!», а другой рассердится: «Это что еще там за песенки горланят!».

Помните, какое отношение ко Христу проявили двое разбойников, распятые вместе с Ним? Оба видели распятого на Кресте Христа, оба чувствовали, как сотряслась земля, оба находились в равном положении. Однако что помыслил один и что другой? Один – тот, что висел ошую, хулил Христа и говорил: «Аще Ты́ еси́ Христос́, спаси́ Себе́ и наю́» (Лк. 23, 39). Другой – одесную – исповедывал так: «Мы́ убо́ достойная́ по делом́ наю́ восприемлева́: Сей́ же ни единого́ зла́сотвори́» (Лк. 23, 41). Один пошел в вечную муку, другой – спасся.

**Глава первая. О том, что грех мучает человека**

«Настоящее покаяние состоит в том, чтобы сперва, осознав свой проступок, человек почувствовал боль, попросил у Бога прощения и уже после этого поисповедовался. Таким образом приходит божественное утешение. Поэтому я всегда советую людям каяться и исповедоваться. Только исповедоваться я не советую им никогда»

**Очищение сердца**

– *Геронда,* *Христос способен вместиться в сердце любого человека?*

– Христос-то вместиться способен, только вот люди не способны Его вместить, потому что не стараются исправиться. Чтобы Христос в нас вместился, наше сердце должно очиститься. «Сердце́ чисто́ созижди́ во мне,́ Боже́..» (Пс 50, 12).

– *Геронда,* *а почему дикие животные не причиняют вреда святым?*

– Когда люди утихомириваются, дикие животные тоже утихомириваются и признают человека своим властелином. В Раю до грехопадения Адама и Евы дикие звери их благоговейно облизывали, а после грехопадения стали на них кидаться, чтобы разорвать. Когда человек возвращается в состояние, в котором находился до грехопадения, животные снова признают его своим господином. Однако сегодня встречаются люди, которые хуже, чем животные, хуже, чем змеи. Они используют в корыстных целях беспризорных детей, забирают у них деньги, а когда видят, что над ними сгущаются тучи, вызывают полицию, сваливают на малолетних всю вину и даже сдают их в дома для умалишенных. Поэтому сто сорок седьмой псалом, который преподобный Арсений Каппадокийский читал для того, чтобы дикие животные стали смирными и не делали зла людям, я читаю с той целью, чтобы стали смирными люди и не делали зла ни подобным себе людям, ни животным.

– *Геронда,* *а каким образом человек возвращается в состояние,* *в* *котором находился до грехопадения?*

– Должно очиститься сердце. Надо стяжать душевную чистоту – то есть искренность, честность, несвоекорыстие, смирение, доброту, незлобивость, жертвенность. Таким образом человек вступает в родство с Богом и в нем почивает Божественная Благодать. Если у человека есть телесная чистота, но нет чистоты душевной, Бог не почивает в нем, потому что в таком человеке живут лукавство, гордость, злоба и подобные страсти. Его жизнь – один сплошной обман. Начинайте свой подвиг именно с этого

– со старания стяжать душевную чистоту.

– *Геронда,* *а можно ли одним разом отсечь какую-то дурную* *привычку?*

– Прежде всего человек должен понять, что эта привычка ему вредит. Поняв это, он должен захотеть начать борьбу, чтобы избавиться от этой привычки. Для того чтобы отсечь дурную привычку одним махом, надо обладать большой силой воли. Веревка, постепенно протерев ложбинку в колодезном срубе, уже не соскальзывает ни вправо, ни влево. Так и любая привычка постепенно протирает ложбинку в сердце и потом выходит из этой ложбинки с трудом. Поэтому надо быть очень внимательным, чтобы не приобретать дурных привычек, потому что потом потребуется немалое смирение и большая сила воли, чтобы их отсечь. Как говорил батюшка Тихон: «Добрая привычка, сынок, – это добродетель, привычка злая – страсть».

Но, что ни говори, я убедился в том, что если, подвизаясь, человек все равно продолжает спотыкаться и не меняется, то причина в его эгоизме, себялюбии и своекорыстии. Такому человеку не хватает смирения и любви, и это препятствует божественному вмешательству. Сам человек не дает Богу ему помочь. К примеру, если Бог поможет такому человеку преодолеть какую-то страсть, то он припишет это себе и возгордится, потому что решит, что справился со своей страстью сам – без Божией помощи.