**Приложение 4.**

 **День 1. Ужин**

**Возвращение к Богу от земли на Небо**

Благой Бог сотворил Ангелов, но некоторые Ангелы от гордости стали демонами. Потом создал Бог человека, чтобы восполнить разоренную ангельскую дружину, и оставил демонов свободными на некоторое время, чтобы они помогали нам своею злобою проходить испытания на земле и достигать вечной небесной жизни. До тех пор, пока живет человек на земле, он имеет право проходить через духовные испытания, и нет такого человека, кто прожил бы без них. Итак, будем подвизаться, чтобы построить духовное основание и войти в рай. Аминь.

Кто подвизается духовно, тот воюет против врага диавола, вследствие чего и диавол воюет против него. Человек, который победит мысленного врага, будет увенчан Христом.

Опыт приобретается от демонского обстрела, который принимает воин Христов в духовной брани. Прежде, чем начать войну, враг бомбардирует помыслами. Иисусова молитва является самым сильным оружием против помыслов врага.

Духовное преуспеяние подвизающегося будет зависеть не от хорошего духовного отца, но от благих помыслов послушника.

Послушник, принимающий лукавый помысел о своем старце, теряет доверие к нему и уже сам низвергает себя подобно тому, как обрушивается купол, когда выпадает центральный связующий кирпич.

Чтобы очистились ум и сердце, человек должен не принимать лукавые помыслы и сам не думать лукаво, но трудиться просто и смиренно, и подвизаться усердно.

Величайшую духовную силу имеют чистые помыслы от каждого подвига – поста, бдения и других, для тех, кто подвизается, чтобы сохранить свою душевную и телесную чистоту.

Естественная плотская брань отражается постом, бдением и молитвою, когда нет гордости.

Лукавый помысел, когда соработает ветхому плотскому человеку, делает двойное зло в душе; как и диавол, когда соработает человеку, делает двойное зло в мире.

Все же хульные помыслы от диавола, а не от человека.

Хульными помыслами диавол обычно мучает чувствительных людей, чтобы огорчить их и ввергнуть в отчаяние.

Хульные помыслы подобны самолетам, которые досаждают нам своим шумом против нашей воли, и мы не можем им помешать. Сильнейшая противовоздушная оборона – это псалмопение, ибо оно является и молитвой ко Христу, и презрением к диаволу.

* начале духовной жизни подвизающийся прогоняет плохие помыслы духовным поучением, непрестанной молитвой и усердным подвигом. Потом приходят уже только благие помыслы. Позже останавливаются и благие помыслы и чувствуется некая пустота, и затем приходит к человеку Божественное просвещение.

Человек Божий знает лукавого, в то время, как лукавый не знает благих помыслов людей.

Величайшая болезнь нашей эпохи – это суетные помыслы мирских людей, которые приносят беспокойство. Болезнь эту исцеляет только Христос с помощью душевной тишины и вечности, но нужно только, чтобы человек покаялся и обратился ко Христу.

Великий грешник имеет для смирения множество причин; великое же смирение принимает Божественную благодать, и, чтобы ее сохранить, человеку нужно только избегать поводов и причин греха.

Пустыня очень помогает уничтожению душевных страстей, ведь и пырей засыхает в бесплодной пустыне, в то время как в болоте он становится подобным камышу.

Не восхищайтесь теми, которые приближаются к Луне, но теми, которые убегают мирского сознания, приближаются к Богу и ликуют.

Человек, удаляющий себя от Бога, не находит душевного покоя ни в этой временной жизни, ни в вечной. Потому что не верующий в Бога и в будущую вечную жизнь и в этой жизни живет безутешно, и осуждает свою вечную душу.

Насколько удаляются люди от простой естественной жизни и предаются роскоши, настолько умножают и свой страх за завтрашний день. И насколько развивается мирская вежливость, настолько же теряется простота, радость и естественная человеческая улыбка.

Бог – это бесконечный Ум, и человек по уму родственен Богу, и умом приближается к Нему. Бог – это бесконечная Любовь, и чистым сердцем человек переживает Бога. Бог прост, и в простоте верит человек, и подвизается смиренно и усердно, и переживает таинства Божии.

Годы проходят, люди стареют. Итак, не останавливайтесь на перекрестке. Выберите по Вашему усердию какой-нибудь крест и идите одним из двух путей нашей Церкви. Последуйте за Христом на распятие, если хотите возрадоваться радостью Его воскресения.

Человеческие кресты – это просто крестики, которые помогают нам в спасении нашей души. Крест же Христов был очень тяжел, потому что Господь не употребил Свою Божественную силу для Себя Самого.

Лучшим лекарством для каждого нашего несчастья является сострадание нашим ближним в их еще большем несчастье,– стоит только помыслить о нем.

Иисус сладок, и для того, кто в горечи своего страдания обопрется на Христа, горькое превращается в сладкий сироп.

Хочешь, чтобы твоя молитва стала сердечной и была принята Богом? Сделай страдание ближнего своим страданием. Всего одно сердечное воздыхание о своем ближнем приносит реальные результаты. Божественное извещение принятой молитвы есть Божественное утешение, которое человек чувствует после молитвы.

Спокойная ночная молитва приносит большую пользу своим безмятежием и очень полезна для нашего духовного возрастания подобно тому, как тихий ночной дождь много помогает всходу растений.

Сон после захода солнца приносит телу большую пользу, но и бдение

* усиленной молитвой после захода солнца очень полезно для души. Непрерывно перебирай четки, пока не растают духовные льды, чтобы
* впоследствии привести в действие духовный механизм, когда сердце уже
* само будет творить молитву.
* соответствии с жертвой и молитвой, которую совершает человек за себя и за своего ближнего, подастся ему и Божественная помощь.

Доверие Богу в том, что ничего не бывает без Божией воли, есть тайная непрерывная молитва с реальными результатами.

Кто доверяется Богу, тот сеет славословие и собирает Божественную радость и вечное благословение. Кто сеет печаль, тот и пожинает печаль и запасает беспокойство для своей души.

Сладость жизни чувствуют не те, кто радуется мирскому, но те, кто живет духовно и принимает горькое с радостью, как лекарственные травы для здоровья своей души, и питается только для поддержания своего тела.

Если алчет твой ближний, отдай ему свою пищу. Если нет алчущего человека, отдай свою пищу голодным животным, потому что тебе будет необходимая для рая польза от поста, а бедные животные не имеют рая: они имеют только то благо, что для них нет и ада.

Радость, которую чувствует человек, когда принимает материальное благословение, есть радость человеческая, в то время, как радость, которую чувствует сам дающий человек, есть радость Божественная. Божественная радость приходит через подаяние...

* + древности, когда было больше старцев, и младшие духовно преуспевали. В наше же время, когда мы более старики, нежели старцы, что делать молодым?

Наши древние отцы имели подвижнический дух. Они много постились и предпочитали варево, поэтому имели и святость, и телесное здоровье. В наше же время, когда мы избегаем аскезы и варева, мы сами стали вареными. И курица, если бы не копалась в земле и если бы сбросила свой жир, летала бы, и не поймал бы ее ястреб.

Носящий тяжелую суму ждет не дождется, чтобы избавиться от нее. Какую же тяжесть постоянно таскает тот, кто полнеет от обжорства и вредит своему здоровью? Аскет смотрит на свое костлявое тело, как на друга души, который помогает ему освящать душу. Между тем, обжора делает тело свое врагом души, который воюет против нее. И тогда лукавый ищет удобного случая, что бы бомбардировать человека постыдными помыслами. Сладок хлеб после поста. Сладок и сон после бдения. И после утомления на жестком камне отдохнуть можно лучше, чем в кресле.

Насколько избегает кто-либо человеческого утешения, настолько приближается к нему Божественное.

Если бы люди жили просто, по-евангельски, вблизи Христа, то они бы духовно услаждались Христом и их не душило бы мирское беспокойство. Вместо этого они травят себя лекарствами и опускаются до животного состояния.

**День 2. Ужин**

Поскольку человеческие удобства перешли все границы, то стали трудностями. Умножились механизмы, умножились и проблемы; сделали из человека машину, и теперь машины и механизмы командуют самим человеком, и человеческие сердца поэтому стали железными.

Если мы не можем подвизаться много или даже совсем чуть-чуть, то, по крайней мере, мы должны это признать и смиренно искать милости Божией. Если бы нам не полезно было это признание, то и его бы не требовал от нас Христос.

Чтобы услышать Божественную весть Слова Божия, чтобы измениться, нужно и самому настроить свой приемник на ту же частоту, на которой передает Христос через Свое Святое Евангелие, и с благоговением исполнять его Божественные заповеди.

Одно дело – благоговение и другое дело – обряд, православное восточное благоговение отличается от западного европейского обряда. Благоговение имеет Божественную благодать, обряд же – человеческий рассудок.

* наше время мысленной путаницы мы оставили святоотеческие книги и взяли журналы, которые вносят еще большую путаницу. Большинство из нас оставили Святое Евангелие и бросились править кормилом: опытные и неопытные – поэтому и бедствует в морских штормах святое судно – наша Церковь.

Хорошо читать духовные книги, но лучше осуществлять написанное в них,

жить духовно.

Настоящий человек не тот, кто ведет правильные беседы, но тот, кто живет правильно, по-евангельски.

Раньше люди ценили точность, были искренни, честны и т. д. Материальные блага были тогда дешевыми. Теперь, к сожалению, в наше время, точность обесценилась и подорожали материальные блага.

* в древности христиане, чтобы ни делали, всегда крестились, пред важными же делами много молились. А в наше время, к сожалению, большинство из нас не только не молится перед важными делами, но даже не думает об этом, и, таким образом, другие люди расплачиваются за наше безрассудство.

Каждая хорошая мысль, которая приходит в человеческий ум, есть свыше, от Бога. И только то, что выделяет наш простывший нос, является нашей собственностью.

Каждый является или зеркалом, или крышкой от консервной банки: если на него не упадут солнечные лучи, он не засияет.

Не огорчайтесь, если имеете наследственные недостатки, но и не гордитесь вашими наследственными добродетелями, потому что Бог будет проверять тот труд, который употребил человек на исправление своего ветхого человека...

**Письма: О хранении душевной и телесной чистоты**

 Предпочтительнее тебе общаться с детьми младше тебя, которые являются ангелочками, чем с детьми старше тебя или твоего возраста, если они дьяволята. Лучше для тебя жить вдалеке от мирского окружения и находиться с Богом, чем вращаться в мирском окружении (ради того, чтобы тебя не считали якобы необщительным) и незаметно отчуждиться от Бога.

Полезнее для тебя казаться дурачком женщинам (а девушке – юношам) ради твоего духовного благоразумия и чистоты и нести и этот тяжелый крест, потому что этот тяжелый крест скрывает в себе всю силу и премудрость Божию, и тогда ты будешь сильнее Самсона и мудрее премудрого Соломона.

Когда идешь, лучше читать молитву и не смотреть направо и налево, даже если твои родственники будут думать, что ты их якобы презираешь и не хочешь с ними разговаривать, чем смотреть по сторонам и получать вред, и вдобавок быть неправильно понятым мирскими людьми, которые все понимают лукаво.

* + тысячу раз лучше для тебя после службы убегать от людей, подобно дикарю, чтобы сохранить свое духовное благоразумие и то, что получил от службы, чем сидеть и глазеть на шубы (или на галстуки – девушке) и духовно одичать от ран, которые враг нанесет тебе в сердце.

Полезнее, если у тебя нет работы и ты не можешь использовать свое время для духовных занятий, пойти на свиноферму, уподобиться свиньям, вываляться вместе с ними в грязи, а затем вернуться домой, помыться, сменить одежду и почувствовать облегчение после душа, чем соблазниться

* пойти в бар или на дискотеку, чтобы твоя душа вывалялась в грязи удовольствий, с тяжелым чувством вернуться домой и потом ощущать в душе этот ад и тяжесть сердечную.

Лучше тебе пойти в курятник и послушать, как размеренно кудахчут куры, чем соблазниться, пойти в соседний дом и завести с женщинами разговор о духовных предметах (или девушке – с мужчинами), ибо, сколько бы это дело ни казалось духовным, оно скрывает в себе множество вражиих сетей. Поэтому юношам, которые хотят вести девственную жизнь, лучше избегать женщин, как диавола (как и девушкам юношей), – и я верю, что Христос не осудит их, потому что они делают это из-за немощи своего возраста, – чем осмелеть и быть ободранными, как маленькие деревца, ободранные козами, и стать ни на что не годными. Для молодого – является ли его плоть бодрой или вялой –предпочтительнее сурово подвизаться, чтобы стяжать мужество, чем терпеть вред от своей непокорной плоти или – вялому – от своего слабого женского характера, то есть от женских эмоций и изнеженности.

Брат мой, смотри на эти мои необходимые суровые слова как на колючую проволоку для ограждения твоего маленького духовного деревца, пока не вырастут твои ветви, ибо Мать Церковь ожидает от тебя плодов.

Итак, если ты сейчас будешь внимательным, то позже кроме плодов принесешь еще и густую и прохладную тень и примешь под свой покров не только овец, но и несчастных коз, которые по благодати Божией больше уже не будут вредить тебе, только ты им будешь помогать.

Постарайся, чтобы твоя работа и твое окружение, пока ты еще находишься в миру, как-то помогали тебе, для того чтобы ты имел некоторую возможность получать пользу во время своей работы, приходил домой спокойным и тебе было бы легче сосредоточиться. Тогда твой подвиг будет легче.

**Духовное чтение**

Для твоего сосредоточения вообще, а особенно при молитве, и для укрепления твоей души необходимо чтение Нового Завета и книг святых отцов, которые помогают понять его. Пока не заводи привычки читать Ветхий Завет, чтобы не повредить себе, потому что еще не имеешь доброго духовного устроения и неправильно поймешь его, тогда как позже, когда достигнешь бесстрастия, все принесет тебе пользу и приведет тебя в умиление, а сейчас сам твой возраст тебе не полезен.

Очень полезны жития святых, «Отечник» или «Эвергетинос», весь полностью, «Лествица», «Невидимая брань», святой Ефрем и «Лавсаик». Также хорошо читать авву Исаака. Несмотря на то, что это, как считается, книга для преуспевших, однако и новоначальным она помогает понять более глубоко смысл жизни и изгнать из себя все виды комплексов, если они есть.

Если будешь читать отеческие книги, они согреют твою душу, и помогут усердно подвизаться ради подражания святым, и одновременно оставят тебе великое смирение, поскольку ты будешь сравнивать самого себя со святыми. Это, естественно, изгонит все иллюзии, возникшие у тебя раньше, когда ты считал себя чуть ли не святым, сравнивая себя с хиппи и так далее, ибо только Бог ведает сердца человеческие, тогда как мы судим «по наружности» (Ин. 7:24).

Грязных журналов и так далее не бери в руки, и пусть их вообще не будет в твоем доме, чтобы как-нибудь случайно, под действием твоего возраста, ты не поддался врагу и не взял их, потому что ты не только получишь рану, но еще и приобретешь лукавого (врага), который будет издеваться над тобой, даже если ты покаешься и будешь об этом жалеть.

Также бунтарские книги и издания, в которых затрагиваются церковные темы, не читай, если хочешь иметь покой, потому что ты еще не готов к таким серьезным темам. Тебе нужны книги, которые помогут тебе в покаянии. Если хочешь помочь Церкви, исправь себя самого, и сразу исправится одна частичка Церкви. Если бы это делали все, естественно, исправилась бы Церковь.

Поэтому ограничься отеческими книгами, о которых я упомянул, и избегай безвкусных книг некоторых современных писателей, которые только дают своим книгам громкие названия, чтобы вызвать духовный интерес, но от их чтения лишь устаешь, как корова, когда ее ясли полны соломы, устает целый день жевать и в конце концов не дает и стакана молока.

Перед тем как начать чтение святых отцов, помолись хотя бы две минуты, чтобы Бог просветил тебя и ты понял божественные мысли. Если у тебя нет времени, когда читаешь, не нужно спешить закончить главу, потому что наша цель не заканчивать главы, но что-то оставить у себя в голове.

Также неполезно удовлетворяться только тем, чтобы читать и восхищаться святыми, потому что то же делают люди мирские, которые с жадностью читают о новых похождениях Тарзана и радуются. Наша же цель – духовная, и мы должны понемногу с помощью духовных подвигов подталкивать себя к жизни святых отцов. Поэтому, когда читаем, будем подобны корове, которая предпочитает клевер соломе и, после того как поест, долго жует жвачку, превращая таким образом пищу в молоко.

Когда я говорю «жевать жвачку», то имею в виду не изучение кожуры, что обычно делают некоторые филологи, которые изучают красивый цвет апельсиновой кожуры, внимательно считают поры этой кожуры и не уделяют внимания плоду, чтобы извлечь для себя множество отеческих витаминов. То есть не изучают святого с его святой жизнью и божественными подвигами, чтобы получить пользу, или то, что он сказал, но – в какой день месяца он это сказал и была ли его борода вся белая, с проседью или вся черная. Этого вида жевание жвачки подобно жеванию бесплодной коровы, которая ни молока не дает, ни телится, но только накапливает жир с множеством токсинов и кончает у мясника.

Постарайся по мере сил иметь у себя дома для чтения относительное безмолвие и, если это возможно, отдельную комнату, чтобы почувствовать атмосферу кельи, ибо это очень поможет тебе как-то найти себя и одновременно придаст тебе духовные силы, чтобы преодолеть всякого рода трудности со спокойствием, без нервозности.

 **День 3. Ужин**

**Письма: Духовное чтение**

 Читай по возможности жития святых, в которых главное внимание уделяется покаянию, чтобы получить пользу.

Догматические книги не бери в руки, потому что они не для новоначальных. Однако и позже, если ты необразован, не читай их, потому что как от «Добротолюбия» человек необразованный может впасть в прелесть, поскольку понимает его по-другому, точно так же и догматические книги могут привести его к другой прелести. Из-за прелести от чтения «Добротолюбия» у него возникнет производимое лукавым успокоение вследствие ложного мнения о себе, что он немного ниже (как он думает по своему смирению!) святого Григория Синаита, а из-за безграмотного толкования догмата он будет считать себя святым Марком Эфесским, тогда как на самом деле будет диким зверем со страшным упрямством.

Естественно, подходящее чтение тоже является заботой старца, однако я и по этому поводу просто выскажу свое мнение. Вначале нам для освящения себя необходимо прочитывать одну главу из Евангелия, потому что оно изгоняет все злое. Также необходимы святоотеческие книги, чтобы ты смог понять Евангелие, потому что все святоотеческие книги являются ручьями, которые берут начало в Евангелии.

Если мы пойдем вдоль ручья, то найдем источник и не будем блуждать в лощинах, как протестанты. Очень полезны жития святых, ибо в них каждый может найти витамины, которые нужны его душе; хорошо также читать жития святых, память которых празднуется в этот день. Также для каждого монаха необходим святой Иоанн Лествичник (в подлиннике), как и «Евергетинос» (или «Отечник»), «Лавсаик», «Луг Духовный», святой Ефрем, «Невидимая брань», «Добротолюбие» (если ты образован), кроме 4-го тома, об умной молитве, потому что тут тебе нужно иметь опыт, чтобы понять его, и одного только образования тебе будет недостаточно (может помочь только опытный руководитель, который крайне необходим). Потому что существует опасность, как я уже сказал, спутать свои убогие слезы с многоценными слезами святых отцов и впасть в прелесть; тем более это опасно для чувствительных по характеру.

Та же самая опасность, и даже еще большая, подстерегает читающих святого Симеона Нового Богослова, потому что многие не только слезы, но и божественную любовь святого путают со своими эмоциями, а чистую любовь святого к своему старцу – со своей собственной, эмоциональной, а часто также и нездоровой, полной духовных токсинов, и с трудом это понимают.

Особенно внимательными нужно быть женщинам (по причине их характера) и не читать святого Симеона, если их души не приобрели мужественности. Чтобы их любовь очистилась и чтобы они духовно возмужали, необходимы как помощь старицы, так и их собственные усилия, чтобы они направили весь свой подвиг против изнеженности, производящей эту плесень. Лекарством может служить «закаливание», а также ограничение самыми необходимыми стирками и мытьем, и от закаливания (от телесного страдания, соединенного с разумом и рассуждением) придет двойное здоровье, а от этого здоровья родятся божественные наслаждения.

Поэтому, брат мой, без колебаний отсекай все, что становится причиной твоего удаления от Христа, как бы больно тебе ни было. Мы должны знать, что Христос вменит нам это в мученичество, и когда мы страдаем больше, несомненно, нас можно считать великомучениками и исповедниками, потому что мы на деле исповедуем нашу святую веру и храним святые заповеди Христовы.

Помимо того что я упомянул, впоследствии тебе очень поможет авва Исаак, потому что он помогает понять глубочайший смысл жизни и, если человек, верующий в Бога, имеет какой-то большой или маленький комплекс, помогает ему изгнать его. Даже непродолжительное чтение аввы Исаака изменяет душу своими многочисленными «витаминами»...

Поэтому прежде, чем мы начнем какую бы то ни было духовную работу, нам нужно выбросить на помойку свое самомнение, почувствовав к нему отвращение, потому что иначе все, что бы мы ни делали, мы будем истолковывать с помощью своего «эго-словаря» и превращать в сало своего плотского «я», и своим «толстосвинокожием» будем постоянно увеличивать свою духовную бесчувственность. То есть, когда старец будет делать послушнику строгие замечания за очень большие проступки, послушник будет оставаться бесчувственным, имея помысел, что старец делает замечания для того, чтобы испытать его, поскольку он уже достиг степени святости.

Такого рода «тонкую работу» проделывает бес с теми, о которых я сказал, и они рано или поздно впадают в великое искушение.

Итак, нам нужно возгнушаться своим «я» и думать только о своем окаянстве, чтобы сначала примириться с Богом. Лишь после этого к смиренному рабу приходит великая любовь, и эта божественная любовь зажигает в нем огонь его собственной любви (как к Богу, так и к ближнему). Тогда он отдает всего себя другим с мыслью, что он ничто, земля, и радуется оттого, что другие будут приносить на ней плоды.

Для этого монаху очень полезно затворяться в своей келлии и не иметь общения с другими людьми, потому что благодаря этому он на всех людей начинает смотреть как на святых. Итак, брат мой, попытайся полюбить свою келлию, и пусть все предметы твоей келлии будут подвижническими: циновка, простая скамейка, доски, мешковина или темная тряпка вместо скатерти, – чтобы и это переносило тебя в Фиваиду и Нитрию и напоминало тебе о ставших невещественными святых отцах. Пусть не будет у тебя кресел, шпона и нейлона, которые постоянно будут похищать твой ум, обращать его к миру и напоминать тебе о многих предметах, после чего помыслы будут осквернять тебя. Очень полезно тебе прочитывать перед молитвой хотя бы небольшой отрывок из «Отечника» в аскетической обстановке твоей келлии, чтобы твое сердце согрелось и благодаря «Отечнику» отступили все заботы, связанные с послушанием, для того чтобы ты мог молиться нерассеянно.

**Подвижничество**

Так как у новоначальных обычно бывает – и должна быть – большая ревность, то, чтобы им сильно не повредить себе чрезмерным и безрассудным подвижничеством, хорошо и по этому поводу дать два совета, ибо часто такие новоначальные уподобляются бурному потоку, который сразу спускает всю свою воду, и после этого в нем не остается ни капли ни для него самого, ни для проходящего путника. Кроме того, засыхает и то, что дерзнуло вырасти на его берегах. Новоначальный может также потерять терпение и начать роптать, если пошатнется его здоровье. Поэтому нужно всегда стремиться к большей духовной выгоде и подвизаться с рассуждением.

Так как наше тело связано с душой и задача плоти состоит в том, чтобы подчиняться духу и послушно служить ему для приведения души в доброе устроение, то то, что я скажу, будет в некотором смысле врачебным средством и диетой для тела, от которого нам нужна только отчасти его сила, а не его бесчинства. Поэтому уход за осленком (плотью) должен производиться с рассуждением, с подходящим ячменем, чтобы мы могли удержать его в узде и чтобы он не бесчинствовал, не лягался и как-нибудь – упаси Бог! – не сбросил нас в пропасть. И беда в том, что плоть низвергает душу в ад, тогда как осленок своего наездника – самое большое, в пропасть и не вредит душе своего хозяина.

Однако часто случается следующее: хотя наша плоть и стала как скелет, тем не менее не перестает брыкаться (бесчинствует). Тогда мы, чтобы смирить ее, еще большое ограничиваем себя в пище и удваиваем подвиги, но она, несмотря на это, остается зверем.

* + таком случае с нами происходит то же, что и с тем неразумным крестьянином, который оставляет своего осла голодным и перегружает его, чтобы укротить, поскольку тот постоянно брыкается, в то время как несчастное животное не виновато, но всему виной негодное седло, которое ранит ему спину. То есть хотя у нас часто эгоизм, гордость, осуждение, соединенное с отсутствием любви, являются причиной того, что мы отгоняем благодать Божию и к нам приближается лукавый (враг), чтобы разжечь огонь в наших сухих костях, но мы усиливаем посты и духовные подвиги, поклоны и так далее, чтобы смирить плоть. Однако плоть не смиряется, потому что у нас в душе не хватает смирения и любви.

Поэтому в тех случаях, когда к нам приходит плотская брань и мы,

немного попостившись и совершив бдение с молитвой, видим, что эта брань продолжается, тогда нужно сделать вывод, что «течет в другом месте». Немедленно падем ниц пред Христом и прежде всего попросим у Него прощения, а также помолимся, чтобы Он просветил нас и мы узнали свою ошибку и то, какого человека ранили или обидели, чтобы и у него попросить прощения. Как только мы со смирением испросим у Христа прощение, плотское пламя сразу же уходит, а мы запоминаем причину брани, и это помогает нам смиряться еще больше, благодаря чему к нам приходит обильная благодать Божия.

Следовательно, в данном случае являемся причиной мы, а не плоть, ибо мы не сострадали брату, который оступился, и не поставили себя на его место, для того чтобы оказать ему большее сострадание, но строго осудили его. Поэтому Бог и отнял у нас Свою благодать, сработали Его духовные законы, и мы попали в руки лукавого, который помучил нашу плоть и одновременно осквернил нашу душу.

Напротив, естественная плотская брань у молодых проходит сразу же благодаря небольшой аскезе, как я уже сказал, потому что Христос умилостивляется над Своими подвизающимися чадами и сразу помогает им, ибо не хочет, чтобы страдало Его создание. Ведь и Сам Он сказал нам об этом в Своем святом Евангелии: «Иго бо Мое благо, и бремя Мое легко есть» (Мф. 11:30). Однако и нам необходимо быть кроткими и смиренными сердцем (См. Мф. 11:29).

Несомненно, у многих молодых возникнет вопрос: «Почему Бог попускает нам терпеть брань от беса блуда, хотя у нас есть и другие страсти (гордость и т.д.) и хотя существуют другие бесы?»

Мне кажется, что так как девство предшествует двум другим нашим обетам – нестяжания и послушания – и так как гордость является наибольшим грехом, а осуждение лишено любви, но мы не хотим этого понять, то юноша за своим духовным состоянием следит обычно только через плоть. Если он будет бесстрастным, то подумает, что у него все в порядке, и может впасть в такую спячку, что не будет замечать других страстей, которые скрываются у него в душе.

Итак, Бог попускает бесу блуда смирять послушника против его воли, и, когда он приобретет смирение, Бог опять приближается к нему. Если сказать коротко, демон блуда через встряску дает юноше понять, что у него не все в порядке.

 **День 4. Ужин**

**Рассудительность в отношении поста**

 Кроме тех причин неестественной плотской брани, о которых я упомянул, нужно уделить внимание и другим моментам, которые тоже становятся причиной усиления брани, как, например, вопросу питания.

Прежде всего нужно выбросить сковородку, чтобы она больше не «поджаривала»нашу плоть и чтобы мы не заработали себе язву желудка.

Все вареное полезно с сырым растительным маслом. Из растительных продуктов нужно избегать горчицы, которая производит разжжение плоти.

Если кого-то борет сон, ему следует избегать из растительной пищи латука, большого количества листьев одуванчика, еще в большей степени – мака, отрубей пшеницы (остающихся после того, как она будет размолота на хлеб) и чеснока.

Плотскую брань вызывает молоко в консервных банках (особенно когда его употребляют постоянно в сгущенном виде). Полезно натуральное молоко, которое вызывает у нас сон, если мы страдаем бессонницей, подобно тому как липовый отвар вызывает в этом случае сон.

Европейский чай (который растет в Китае) прогоняет сон, когда мы хотим совершать бдение, точно так же, как и кофе. Чашечка кофе не только помогает бдению, но оказывает также большую помощь молодым, когда они испытывают естественную плотскую бурю. То есть иногда случается, что внезапно на нас находит плотское облако, ум помрачается, тело расслабляется и т.д. И хотя в таких случаях необходим подвиг, у человека оказываются безоружными и ум, который пребывает как бы опьяненным, и плоть, которая впадает в расслабление и просит сна, еды и так далее (то есть всего противоположного). Итак, в подобных случаях (которым предшествует духовное нерадение) очень помогает чашечка кофе (либо две при необходимости), которая вызывает бодрость и сразу же изгоняет все это плотское опьянение и одновременно сонливость и расслабление, а также чувство голода, и дает человеку все необходимые условия для того, чтобы подвизаться в посте, бдении и молитве с поклонами и в других духовных подвигах, и благодаря этому он получает двойное здравие.

Очень полезен мед, однако он производит сильное разжжение плоти, а молодым лучше избегать большого количества меда, так же как большого количества сливочного масла и сыра. Мед можно есть утром: растворить одну чайную ложку в стакане теплой воды и пить, если хочется хорошего и полезного напитка, который очень помогает пищеварению и при запорах. В этом случае помогают также вареные смоквы, печеный или вареный лук, а больше всего – дикий лук-порей, особенно если мы будем употреблять его с сырым растительным маслом.

Сырой лук можно использовать в пищу, пока он свежий. Если он старый, нужно оставить его на холоде, чтобы из него вышла горечь, или подождать, пока он не начнет прорастать. Только тогда он не будет вредить и создавать нарушений в органах пищеварения, которым, если они уже нездоровы, очень вредит даже дождевая вода, особенно натощак.

За трапезой избегай вина (особенно если ты молод), ибо оно вызывает разжжение и плотскую брань вместе с головокружением, и враг тогда вооружается оружием, которое ты сам ему предоставил.

Если ты человек старый или молодой, но болезненный, употребляй небольшое количество вина, которое немного восполнит твою скудную пищу. Вино очень помогает истощенным старцам и истощенным молодым, страдающим недержанием мочи, и укрепляет их почки. Также вино помогает тем, у которых желудок слабый и не принимает воды (как только они выпьют воды, желудок сразу ее извергает). В таких случаях очень полезно налить в стакан на два сантиметра вина, затем наполнить его водой и пить эту подкрашенную вином воду, потому что нельзя полностью отказаться от воды, ибо она необходима для почек.

* 1. В случае задержки мочеиспускания очень эффективна ерука (вид травы), а еще больше верблюжья колючка, которая растет в Синайской пустыне и которую нужно есть сырой или с небольшим количеством растительного масла (простой салат).

Не полезно пить много воды, особенно вечером, потому что это вызывает вздутие живота и плотскую брань. Кроме того, это вздутие живота препятствует правильному дыханию при непрестанной молитве. Поэтому хорошо избегать всяких солений, которые приносят вред, а также большого количества сладостей, вызывающих жажду, и большого количества орехов, которые вызывают не только жажду, но и брань, и употреблять легкую, простую пищу, чтобы получить помощь для духовного взлета своей молитвы.

Насколько это возможно, надо избегать вообще любой жирной пищи и соусов, которые засаливают душу, а также солений и консервов, потому что они вредят не только телу, но и душе разжжением и потом, который выделяется из тела и заставляет человека постоянно мыться, потому что иначе он будет распространять зловоние, как турок, не мазанный святым миром. А с помощью подвижнической жизни человек становится

некоторым образом невещественным и, хотя не моется, сияет и благоухает. Однако нам нужно обращать внимание не только на саму пищу, но и на установленные часы ее приема, чтобы это оказывало свою помощь в нашем духовном подвиге, потому что и это имеет большое значение. Лучше утром в три часа по византийскому времени (девять часов по мирскому) обедать, а в десять часов по византийскому (четыре по мирскому) ужинать. Ужин должен быть немного недосоленным, как я уже сказал, чтобы не приходилось пить много воды ни во время еды, ни во время переваривания пищи, потому что это вредно. Можно пить воду по прошествии хотя бы трех часов после еды. Тогда не будет пучить желудок, потому что его сок не будет разбавляться большим количеством воды, и он будет хорошо переваривать пищу, и после еды не будет изжоги.

Хорошо также избегать разнообразия в пище, не только потому, что поступать так прилично монахам, но и потому, что разнообразие всегда производит расстройство пищеварения, так как часто одни продукты не сочетаются с другими.

**Поклоны**

Если есть рано вечером (в четыре часа дня по мирскому времени), то вечером можно с легкостью молиться и даже делать через три-четыре часа после еды земные поклоны – конечно, немного, – но молитву Иисусову и малые поклоны вечером можно творить почти сразу по прочтении повечерия. Обычно большое количество земных поклонов хорошо делать после пробуждения, чтобы разогрелся мотор и наша духовная машина тронулась с места для молитвы.

Конечно, этого распорядка нужно придерживаться, пребывая в своей келлии. Находясь в гостях, нужно есть все, что предложат: будь то соленое, будь то кислое, будь то консервы или соления. Также не следует применять своего устава к чужим монастырям или домам. Поэтому хорошо пребывать в своей келлии и постоянно исполнять свой устав, который приносит пользу. В таком случае надо делать то, что можно: класть или великие поклоны, или малые и читать молитву. Однако если кто-то поздно поел, то сразу же после еды земных поклонов ему лучше не делать или если делать, то немного и при этом сильно не наклоняться, но лишь преклонять колени, сохраняя прямое положение тела.

Поклоны, как я уже сказал, очень помогают после сна, когда мы встаем ночью, а для юношей полезны также перед тем, как лечь вечером в постель, по прошествии четырех часов после еды. Поклоны не только способствуют разогреву нашей духовной машины для молитвы, но доставляют также множество других благ. Прежде всего, с их помощью мы поклоняемся Богу и со смирением испрашиваем Его милости. Второе благо состоит в том, что смиряется необузданная плоть и приходит тишина и бесстрастие плоти. И третье – в том, что они дают нам телесное здравие, удаляя плесень изнеженности, и к человеку приходит двойное здоровье.

Те, которые устают от поклонов, могут делать их также в промежутках, понемногу после каждой четки. Такой способ, благодаря разнообразию, доставляет отдых человеку и полезен при молитве.

 **День 5. Ужин**

**Рассудительность в отношении сна**

Кроме поклонов, которые не нужно делать после еды, потому что это очень вредно, вреден, и даже еще больше поклонов, сон сразу же после еды (особенно молодым, потому что вызывает плотскую брань).

Молодым очень вредит утренний сон, потому что он вводит в искушение. Еще больше вреда бывает, когда служба заканчивается очень рано и юноша соблазняется: ест и ложится в постель. Даже небольшое количество пищи является в таком случае огнем. Конечно же, я имею в ввиду здоровых юношей, а не болезненных, чья плоть и так уже смирилась болезнью, как плоть старика – старостью.

Молодым лучше засыпать рано вечером, чтобы получить пользу от полезных для сна часов, которые длятся до полуночи, а также для того, чтобы избежать помраченного и вводящего в искушение сна после полуночи, ибо четыре часа до полуночи приносят столько пользы, сколько приносят все восемь часов после полуночи.

Монахи в возрасте, а также те молодые, которые достигли бесстрастия или по природе кротки и которые имеют такую возможность, могут получить духовную пользу от молитвы, которая совершается от заката солнца до полуночи, потому что это хорошие часы, полезные как для молитвы так и для сна (не потому, что существуют хорошие и плохие часы).

* любом случае нужно стремиться к большей духовной пользе. А наибольшая духовная польза для юноши, думаю, состоит том, чтобы засыпать рано вечером (если есть влажность, то и сразу после захода солнца) и вставать на молитву в полночь.

Когда стемнеет, перед тем как лечь в постель, необходимо помолиться (хотя бы немного почитать Иисусову молитву), чтобы очистились ум и сердце. Также, пока лежим в постели, нужно постоянно произносить молитву Иисусову, чтобы заснуть с молитвой и чтобы эта молитва продолжалась даже во время сна. Тогда человек чувствует, что молится и во сне, и это действительно так, потому что после пробуждения продолжается неоконченная молитва. Это, конечно, является хорошим знаком и обнаруживает духовную зарю в душе человека.

Для достижения такого состояния очень полезно перед тем, как лечь, осенить крестным знамением подушку, скрестить руки, повернуться немного на правый бок и проверить себя, готовы ли мы к иной жизни или

нет. Ибо откуда знать: может быть, мы заснем и уже никогда не проснемся, но умрем? Лежа в таком положении с такими мыслями о смерти, хорошо прочитать несколько заупокойных тропарей, а затем постоянно творить молитву Иисусову, потому что все это способствует освящению нашей души.

Однако, когда мы невнимательны и не подвизаемся духовно, но питаем здоровую плоть жирной и обильной пищей (особенно молодые), спим после еды (потому что обилие еды вызывает сонливость), ложимся на мягкую постель без молитвы и позволяем своему уму вращаться в миру и «снимать кино», тогда, естественно, плоть разжигается, а лукавый (враг) начинает крутить перед нами во сне непотребные фильмы, оскверняя нас. Поэтому не нужно сваливать все на диавола, ибо в большинстве случаев мы сами виноваты, поскольку бываем невнимательны.

**Внимание в духовном подвиге**

Таким образом, на протяжении всего дня необходимо внимание, то есть наблюдение за своим умом и за всем тем, о чем я сказал раньше, чтобы не согрешать и ночью, потому что враг то, чего не может сделать с нами днем, пытается сделать во время сна, хотя бы осквернив или возбудив в нас мирскую похоть, несмотря на то, что днем, в состоянии бодрствования, душа не принимала нечистых помыслов. Итак, монах, носящий на себе ангельский образ, не принимает скверных помыслов ни днем, ни ночью, к которой он готовится еще днем, и его жизнь не сравнима с жизнью мирян. Потому что жизнь монаха даже в своем естественном плане проходит в вышеестественных духовных подвигах. Монах проводит эту вышеестественную, ангельскую жизнь, нося плоть, сделавшуюся невещественной. Отсюда видна разница между жизнью монаха и жизнью мирянина. То есть если мирянин возжелает монашеской келлии с ее благоговейной обстановкой, возжелает монашеской жизни и будет ей хоть немного подражать, то, без сомнения, войдет в рай. Однако, если монах хотя бы просто захочет спальни женатых и почувствует хотя бы слабое желание их жизни, то пойдет в ад, если сразу не исповедается, не поплачет и в другой раз не будет внимательным. Когда я говорю «поплачет», имею в виду сердечные слезы, воздыхания, соединенные с сердечным сокрушением, самоукорением и т.д.

 Поэтому для нас, монахов, особенно необходимо внимание (и «трезвящиеся» отцы иначе называются «внимательными» отцами), и мы должны быть внимательны ко всему, что способствует чистоте.

Кроме всего остального, очень полезно, чтобы наша кровать была простая, из деревянных досок, а вместо матраца на ней лежало одеяло или что-нибудь потолще – для старых и болезненных молодых, чтобы они не мучались, будучи не в состоянии сомкнуть глаз.

Если кто-то хочет немного поспать, чтобы отдохнуть, а сна нет, тогда нужно выяснить, не пуст ли желудок. И если он совершенно пуст, не повредит один сухарь, и сон сразу же придет.

Если человек чувствует какое-то общее беспокойство и невозможно определить, чем оно вызвано, и при этом он не может заснуть, то тогда, если он молодой, пусть немедленно встает и использует это время для исполнения своих духовных обязанностей. Иначе у него сначала возникнет нервное состояние, затем прекратится молитва, а потом лукавый принесет ему скверные помыслы и будет мучить его на кровати, переворачивая с боку на бок и разжигая его плоть. Если же это будет происходить часто, тогда обо всем нужно рассказать старцу: во-первых, чтобы тот выделял ему время для отдыха днем, и, во-вторых, чтобы тот нашел причину, по которой все это происходит, чтобы он исцелился. Если беспокойство вызвано желудком и так далее, тогда очень полезно стать на колени, опереться руками на высокие подушки или на стол и произносить Иисусову молитву, пока не придет сон.

Необходимо наблюдение старца, чтобы новоначальный получал помощь от его опыта, а не шел путем проб и ошибок и из-за этого не страдал.

**Молитва**

Душа, которую все еще волнуют красоты чувственного мира, обнаруживает тем самым, что в ней еще жив суетный мир, а потому ее привлекает творение, но не Творец, брение, но не Бог. Не имеет значения, чистое это брение или грязь греха, потому что человек сродствен Духу Божию и духом соединяется с Богом через молитву.

Сосредоточенность безмолвной жизни (в пустыне) очень способствует молитве, поскольку создает для нее благоприятные условия. Однако и само по себе безмолвие является таинственной молитвой и очень помогает молитве, как человеку – кожное дыхание.

Молитва в соединении с недосыпанием питает душу, если она при этом духовно бодрствует, и дает ей безопасность, какую ребенок ощущает на руках у матери. Ребенок, который с нетерпением стремится попасть в объятия своей матери, сосет ее грудь и насыщается ее сладкой нежностью и любовью, умнее, чем мы, взрослые, избегающие соединения с Богом через молитву, которую часто считаем трудовой повинностью.

Нет людей блаженнее тех, которые наладили связь с небесной радиостанцией и связаны с Богом по проводу благоговения. И нет людей более несчастных, чем те, которые прервали свою связь с Богом и с тревогой кружатся по свету и крутят ручки приемников, пытаясь поймать радиостанции мира, чтобы хоть ненадолго забыть великое беспокойство своей выбитой из колеи жизни.

Блаженны те, которые имеют в своем сердце ось – Христа и в радости непрестанно вращаются мыслью вокруг Его святого имени, произнося «Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя».

Безмолвие в удалении от мира очень быстро приносит душе внутреннее безмолвие при помощи подвижничества и непрестанной молитвы. Тогда человек уже не беспокоится внешним беспокойством, потому что у него, по сути, только тело пребывает на земле, а ум находится на небе.

* + таком состоянии находились святые отцы – сделавшиеся невещественными люди, которые почти ничем не отличались от ангелов, потому что, как и ангелы, день и ночь пребывали на небе, непрестанно молясь умом.

Сердце же, плененное суетным миром, душу держит истощенной, а ум помраченным. Находящийся в таком состоянии если и кажется человеком, по сути является духовным выкидышем.

Бдение вместе с молитвой дают здоровье и жизнь в духовном возрастании, потому что очищают и утончают ум, смиряют непокорную плоть, согревают сердце любовью к Богу, благодаря чему душа принимает божественную благодать.

 **День 6. Ужин**

Ночная молитва намного полезнее дневной, как и ночной дождь полезнее растениям, чем дневной.

Те, которые подвизаются в бдении и молитве, даже если и погружаются ненадолго в дремоту, умилостивляют Бога больше, чем те, которые насытились сном и поэтому не хотят спать. И даже те, которые задремали в стасидии, в тысячу раз лучше тех, которые спят в кровати. Однако не следует все свои силы расточать на суетные предметы, которые и один день превратятся в прах, а затем отдавать Богу свои усталость и зевоту, подобно жертве, которую принес Каин (Быт. 4, 3). Если наша усталость возникла по уважительной причине и нас клонит ко сну, тогда предпочтительнее позволить сну украсть у нас одну-две минуты во время бдения и отступить естественным образом, чем предварительно изгонять его с помощью кофе и из-за этого прийти в возбужденное состояние, особенно если у нас немирный характер. Предпочтительнее чуть меньше пободрствовать в чистой молитве, чем заставить себя провести без сна ночь, не получив духовной пользы, а затем весь день пролежать трупом.

Чистой молитве очень способствует удаление от мирского шума и множества людей или, если это возможно, пребывание в совершенном уединении.

Когда человек находится в уединении, душа его чувствует себя легко, сердце с благоговением изливается перед Богом, постепенно разбивает покрывающую его грубую скорлупу и освобождается от нее, Человек начинает умиляться не только тогда, когда думает о Боге, но и когда слышит или встречает при чтении Его имя. Тогда сердце его играет и лобызает это имя с великим благоговением. Так же действует на него имя Христа или Божией Матери: душа его внутренне услаждается.

Монаху подобает пребывать в уединении и находить для себя наибольшее успокоение в молитве, когда он находится один в своей келлии. Ведь потому он и называется монахом, чтобы жить уединенно с Богом и непрестанно с Ним беседовать – вместо того чтобы разговаривать с людьми. Насколько избегаешь бесед с людьми, настолько большую получаешь пользу от молитвы и настолько большую пользу приносишь своей молитвой людям, потому что мирские споры, даже если кто-то будет их просто слушать, являются духовными радиопомехами, препятствующими непрестанной молитве, особенно вначале. Поэтому крайне необходимо внимание как вначале, чтобы собрать свой ум, так и впоследствии – чтобы не впасть в прелесть.

Очень полезно чтение святых отцов, потому что святые отцы истолковывают Евангелие своей евангельской жизнью. Также полезно исследование самих себя в отношении своей греховности, неблагодарности и множества изливаемых на нас благодеяний Божиих. Все это естественным образом приносит смирение и после этого неизменно – благодать Божию. Духовное чтение согревает душу и усиленно понуждает ее к молитве и подвигу. Исследование самих себя приносит смирение и понимание необходимости молитвы и милости Божией. Поэтому перед тем как начать отсчитывать четки, хорошо было бы сосчитать свои грехи и многочисленные благодеяния Божии.

Во время молитвы, когда ум отвлекается на непристойные предметы или они сами вспоминаются помимо нашего желания, не нужно вступать с врагом в спор, потому что если даже все адвокаты соберутся вместе, то не смогут справиться с одним бесенком. Эти помыслы могут быть изгнаны только пренебрежением к ним, точно так же, как и хульные помыслы. (Конечно, враг еще довольно долго будет лаять, но потом уйдет.) Человек не должен смущаться из-за богохульств диавола, но только из-за своих личных грехов, а также должен надеяться на беспредельное благоутробие Божие, ибо отсутствие надежды на Бога – дело рук лукавого.

Собрать ум в сердце во время молитвы очень помогает небольшое удерживание дыхания, но не постоянное, потому что это телесное сжатие вредит сердцу. Конечно, сердце очищается не от сжатия подобного рода, но от усердного и смиренного покаянного воздыхания, когда оно исходит из глубины сердца, принося божественное утешение. Когда же человек утесняет себя эгоистически и без рассуждения, тогда телесное сжатие приносит отчаяние и душевную тяжесть.

Когда человек подвизается с надеждой – приходит божественное утешение и душа ясно ощущает ласку любви Божией. Тогда Бог привлекает к Себе сердце человека, и руки перебирают четки с радостью, вызываемою этой божественной теплотой. Конечно, вначале необходима некоторая усердная настойчивость, соединенная с рассуждением, пока не разогреется наш духовный мотор и душа не тронется с места в непрестанной молитве.

Очень полезно разнообразие в бдении. Если человек находится один, то пусть сначала делает земные поклоны, затем поясные, а после этого читает молитву Иисусову сидя или коленопреклоненно. И пусть повторяет это несколько раз соответственно времени, которым располагает. Этот способ очень полезен, потому что дает духовное оживление и с помощью духовных движений – поклонов – изгоняет усталость от неподвижности; также он изгоняет сонливость и приносит ясность ума во время молитвы.

Неумеренный физический труд и вызываемые им утомление и рассеяние изгоняют трезвение и делают грубой душу, особенно если он выполняется со спешкой. Ибо, когда мы оставляем молитву Иисусову и свои духовные обязанности, враг постепенно захватывает наши духовные высоты и сражается с нами как через плоть, так и через помыслы. Он выводит из строя все наши душевные и телесные силы и прерывает наше общение с Богом. Следствием этого является пленение нашей души страстями.

Однако труд с рассуждением, особенно для новоначальных, очень полезен, потому что приносит человеку двойное здоровье и благословение Божие. Потому что тогда он не только обеспечивает себя всем необходимым, но может также другим давать что-нибудь как благословение, благодаря чему прославляется имя Божие и прощаются грехи его усопших сродников. Монах должен иметь духовное благородство, то есть сам должен раздавать благословения , а не жить за счет благословений других, будучи молодым и здоровым. Духовное благородство очень полезно, потому что дает душе крылья, а внутренний мир при этом поддерживает тело с помощью меньшего количества пищи.

Вещи, изготавливаемые со спокойствием и молитвой, освящаются сами, а также освящают людей, которые ими пользуются. Тогда как вещи, изготавливаемые со спешкой и нервозностью, передают это демоническое состояние другим людям. Спешная работа с беспокойством является чертой мирских людей. Монаху же подобают внутренний и внешний мир, благоговение и непрестанная молитва для освящения его души и молитва о душах его собратьев, у которых нет такой возможности молиться.

Если рукоделие будет производить шум, то тогда очень полезно негромкое псалмопение, пока душа не достигнет состояния божественной отрешенности, когда она уже не слышит шума или слышит его только когда захочет, или, лучше сказать, когда ум спускается с неба. Рукоделие должно быть простым, чтобы руки привыкли работать сами, не имея нужды в помощи ума.

Нужна большая осторожность, чтобы не растратить на рукоделие всех своих телесных сил, иначе потом мы будем не в состоянии исполнять свои духовные обязанности или будем исполнять их без желания и смотреть,

когда же будет крестик у четок, чтобы закончить поклоны, которые полезнее всех остальных духовных упражнений.

* помощью коленопреклонений мы смиренно поклоняемся Богу и испрашиваем Его милости, чтобы Он простил нам наши грехи; поэтому

они и называются «метаниями». Поклоны за самих себя и за наших собратьев (живых или усопших) – это самое главное наше рукоделие, выполнение которого требует бесконечного труда, было бы только усердие приносить покаяние. А если мы теряем покой, заботясь о других, ничтожных, вещах, несущественных, то в конце концов теряем свою душу.

Коленопреклонения бывают многочисленными, когда сердце играет от благодарности Богу, потому что душа выражает свои чувства также и через это внешнее ликование – через поклоны, которые приносят обилие благодати и телесное бесстрастие.

Многочисленные поклоны убирают у новоначальных их неестественно большие животы и помогают им подняться на духовные высоты добродетелей, как если бы они легко и без одышки поднимались на горные вершины.

Если же мы не будем подвизаться, то будем стоять на месте или будем продвигаться вперед медленно. Но если у нас будет по крайней мере большое смирение, то тогда рука Божия вознесет нас на небо даром.

* 1. А если у нас – Боже сохрани! – нет даже смирения, то мы стремительно покатимся вниз. Если человек хочет стяжать духовное здравие, то должен усиленно подвизаться, имея великое смирение и не смотря на других и не осуждая их, но лишь самого себя.

**День 7. Ужин**

Те, которые больны и не могут подвизаться телесно, могут подвизаться духовно с помощью трезвения и непрестанной молитвы, чтобы искоренить свои душевные страсти, а также могут постоянно размышлять о святых страстях Господних, чтобы благодаря им их собственные болезни сделались для них сладкими. Также они могут прославлять Бога своим терпением и получить мученический венец.

Во время, установленное для молитвы, когда другие подвизаются, исполняя свое правило, тот, кто не может делать земных поклонов, пусть делает поясные или, по крайней мере, пусть произносит молитву Иисусову и не спит – если он не болен и не имеет уважительной причины для оставления правила. Всегда нужно проверять себя: есть ли у нас уважительная причина оставить свои духовные обязанности или нет, чтобы не сделаться духовно праздными и чтобы враг, который никогда не спит, но постоянно думает, как причинить нам великое зло, не совершил на нас внезапное нападение.

Поэтому, если мы увидим себя духовно омертвевшими, а свое сердце заледеневшим, нужно посетить какого-нибудь подвижника, чтобы ожить, а также человека больного, чтобы заставить наше сердце сострадать ему, помочь ему с любовью, согреться благодаря любви и оттаять.

Когда человек имеет духовное здоровье и удаляется от людей для того, чтобы больше помочь им своей молитвой, тогда всех людей он считает святыми, а себя одного – грешным.

Очень полезной бывает пустыня (при таком хорошем духовном устроении) вместе с всецелым преданием себя Богу, со свободной от забот и сосредоточенной, «безмолвной» головой, чтобы душа могла делать большие духовные скачки. Однако в таком случае нужна большая осторожность, чтобы не впасть в прелесть. Поэтому голова подвижника должна быть очень крепко заперта, чтобы лукавый не вложил ему в душу помысел гордости и не прельстил его мечтаниями и ложным светом, который не возводит в рай, но низвергает в ад. Лукавый представляет пропасти в виде садов и таким образом обманывает немощные создания Божии. Конечно, тот, кто духовно здоров, не гонится в этой жизни даже за истинным светом, но ищет лишь милости Божией, и Бог подает то, в чем нуждается Его создание.

Монахи, живущие в монастыре, благодаря братской взаимопомощи, находятся в большей безопасности, чем исихасты, которые живут в уединении, но это при условии, если между ними нет ссор (и они не едят друг друга), потому что при меньшем самоотречении они могут преуспеть духовно. А исихасту нужно иметь большое самоотречение, чтобы вырыть себе сначала могилу, а затем с великим смирением и рассуждением начать свой духовный подвиг, непрестанно трезвясь и молясь.

Новоначальный, который убегает от безопасности киновии и, движимый эгоизмом, затворяется в келлии (хочет быть затворником), похож на человека, которого запирают в сумасшедший дом. Если он к тому же по своей природе склонен к унынию и замкнут, то его начинают душить помыслы и внутреннее беспокойство. Если у него есть хотя бы немного смирения, то он возвращается в киновию и спасается, а если упорствует – погибает.

Естественный путь для монаха – сначала подчинить себя наставнику, пройти обучение и подвизаться всегда с большим смирением, испрашивая с благоговением милости Божией. Таким образом монах постепенно восходит на Голгофу, распинается, а затем духовно воскресает и начинает радоваться ангельской радостью, славословя Бога подобно ангелам.

Те же, которые живут духовной жизнью по-мирски, то есть если у них постоянно Пасха и они не переживут сначала великой четыредесятницы и распятия, не могут духовно воскреснуть и возлюбить Христа, потому что сами не пострадали, чтобы ощутить Христовы страдания, которые Он претерпел ради нашего спасения, и затем насладиться любовью Христовой и духовно обезуметь от божественной любви, будучи всецело поглощенными небом.

Итак, когда человек не продвигается по естественному пути духовной жизни через распятие к воскресению, чтобы пережить небесное пасхальное духовное состояние, он еще более несчастен, чем мирские люди. Ибо последние еще могут что-то понять, если с ними заговорят о божественной любви, тогда как те, которые отправились в путь к небесной любви и высшим радостям, но взирают и на мирские радости (безгрешные), останавливаются на середине дороги, подобно жене Лотовой (Быт. 19, 26), а потому их сердце бесчувственно, как камень, и они соблазняются самим словом «божественная любовь», когда читают о ней в книгах нашей Церкви.

Такие люди больше всех нуждаются в молитве, чтобы Бог сотворил чудо: превратил их сердца из каменных в человеческие, духовные, для того чтобы они могли любить Бога, ибо только Бог может «от камения… воздвигнути чада Аврааму» (Мф. 3:9), как говорит Евангелие.

**Рассуждение**

Рассудительное подвижничество в соединении со смирением и любовью очень быстро и при меньших телесных трудах делает человека святым.

Насколько человек продвигается в духовной жизни, следя за собой, настолько открываются очи его души и настолько лучше он видит свои недостатки и множество благодеяний Божиих. Благодаря этому человек внутренне смиряется и приходит в сокрушение, после чего естественным образом приходит благодать Божия, божественное просвещение, и человек становится более рассудительным.

Очень чувствительному и усердному Бог не позволяет познать всю его греховность и множество Своих благодеяний, чтобы он не отчаялся, но открывает ему все это по мере его преуспеяния и укрепления. Также человеку, имеющему гордость, Бог не помогает отсечь его страсти, чтобы тот не стал еще более гордым. Когда же он возгнушается собой по причине постоянных падений, познает свою немощь и смирится, тогда к нему приближается благодать Божия и с ее помощью он начинает подниматься по духовной лестнице вверх через ступеньку.

Поэтому не следует взвешивать святость своих собратьев на человеческих весах, ибо один Бог, как сердцеведец, знает глубины сердец человеческих.

Сильнее всего склонит Бога к милости в день Суда труд, который мы проделали над своим ветхим человеком.

Выше достоинство того, кто стяжал добродетели путем подвига, нежели того, кто родился с природными добродетелями и должен удвоить их, чтобы услышать: «Добре, рабе благий» (Мф. 25:21).

 Конечно, все люди имеют немного рассуждения, однако, к сожалению, мы в большинстве своем применяем его не по отношению к себе, но по отношению к нашим собратьям (чтобы… кому-нибудь не показалось, что они лучше других) и оскверняем его своим судом, осуждением и требованием, чтобы исправились другие, хотя нам следовало бы требовать исправления только от самих себя, не решающихся ревностно подвизаться, отсекать свои страсти и освободить свои души, чтобы возлететь в небо.

Те, которые не решаются с ревностью начать подвиг, но влачат свою жизнь, не думая о времени, всегда будут подавленными и больными

духовно и телесно. А данные им Богом дарования, за которые Он спросит, становятся для них в конце концов бесполезными.

Умный и рассудительный человек, благодаря своему духовному преуспеянию, с пользой употребляет не только дарования Благаго Бога и то добро, которое сделали ему люди, но и обиды, уничижения и тому подобное со стороны своих собратьев, которые он приписывает злобе человекоубийцы. Такой человек и о диаволе скорбит из-за его ужасного состояния так же, как о печальном состоянии своей души, и ищет милости Божией.

Самоукорение и самоосуждение очень способствуют тому, чтобы с наших душевных очей спала пелена и мы начали хорошо видеть.

Чувствительные люди должны быть очень осторожными в самоукорении, потому что лукавый пытается превратить чувствительность к отчаяние (через сверхчувствительность). Самоукорение должно всегда сопровождаться упованием на Бога. Если такой человек замечает в своей душе тяжесть, то это значит, что лукавый уже приложил к делу свою руку.

Если человек сильно болезнует о своей греховности и неблагодарности к Богу, но имеет великую надежду на Бога, то получает от Него великое утешение. Не нужно отчаиваться, если мы подвизаемся, но не видим никакого продвижения, а одни лишь нули. Все мы, люди, своими усилиями можем только рисовать нули – кто больше, кто меньше. Христос же, видя наши слабые человеческие усилия, ставит перед нашими нулями единицу, и тогда они приобретают цену, и мы замечаем небольшое продвижение. Поэтому нужно не отчаиваться, но надеяться на Бога.

Отчаиваться нужно только в своем «я». Нужно постараться как можно быстрее сокрушить его, пока оно не сокрушило нас самих. Эгоистично подвизающиеся в посте, бдении и так далее мучают себя без всякой духовной пользы, потому что бьют воздух, а не бесов. Вместо того чтобы прогонять от себя искушения, они еще больше привлекают их к себе и, как следствие, сталкиваются при подвиге с большими трудностями (чувствуют удушье от тяжести на сердце). Тогда как у тех, которые много подвизаются с великим смирением и великой надеждой на Бога, сердце радуется, а душа летает, как на крыльях.

**День 8. Ужин**

Всякое наше действие и всякая добродетель нуждаются в смирении, любви и рассуждении, которое является солью добродетелей. Поэтому Христос и говорит в Евангелии: «Всяка жертва солию осолится» (Мк. 9:49).

Лучше есть дважды в день, но меньше и иметь больше смирения и легкий желудок, чем есть единожды в день и раздувать желудок пищей, а голову гордостью.

Рассуждение сильно способствует воцарению в душе мира, который очень полезен для подвижничества, потому что дает душе и телу больше сил, чем вещественная пища. А если нет внутреннего мира, то и самые лучшие продукты становятся ядовитыми от множества желчи, которую человек постоянно выделяет, и приносят вред его душе и телу.

Питающиеся любовью Божией часто безразличны к вещественной пище или же, когда едят, не чувствуют ее, потому что и в это время ощущают присутствие Божие и питаются сладким благословением Его любви.

Желание хорошей пищи является приманкой лукавого. Если человек не отсекает его, попадает на удочку врага и жарится вместе со своим жиром на сковороде своей разжженной плоти. Наоборот, стремление к духовной пище отрывает сердце от всего земного и возносит душу на небеса, и там она вкушает ангельскую пищу.

Тех, которые не удерживают своего сердца от вещественных желаний, не являющихся необходимыми (не говоря уже о плотских похотях), и не собирают своего ума в сердце, чтобы всецело, вместе с душой, отдать их Богу, но оставляют их без надзора, ожидает сугубая беда.

Когда отсутствует бдительность, тогда в голове не бывает и ума (его похищает лукавый), и мы остаемся с одним телом без ума, как чурбаны. Когда позже нам все же удастся собрать свой ум, он оказывается загруженным мусором, который лукавый использует для растопки. С его помощью он разжигает наш чурбан (плоть) и насмехается над нами, приплясывая со злобной радостью.

Чтобы ум нас не оставлял, нужно приучить его непрерывно повторять с сердце сладкое имя Иисуса, и мы достигнем духовного преуспеяния. Если ум отсутствует, то это все равно, что дом без хозяина. Такой дом приходит в запустение.

Если мы бываем невнимательны во время духовного чтения, то не получаем от него никакой пользы, но только попусту тратим время и напрасно утомляем себя, потому что ничего после не можем вспомнить, как бывает, когда ум рабочего в типографии занят чем-то посторонним и он забывает наносить краску на буквы. Станки тогда будут работать вхолостую и ничего не отпечатают.

Тот, кто внимателен во время чтения, но при этом удовлетворяется одним только чтением и не применяет ничего из прочитанного для своего духовного роста, похож на крестьянина, которому лень браться за плуг и который находит себе густую тень, постоянно читает книги по агрономии к многому учится теоретически, но остается несчастным бездельником.

Женщины тоже находят великое утешение в чтении и могут получить от него больше пользы, чем мужчины, потому что у них меньше рассудочности и больше веры. Однако, к сожалению, немногие из них получают от чтения пользу и продвигаются в духовной жизни, потому что

 В большинстве случаев, когда они берутся за себя, начинаются причитания, и они продолжают причитать и заниматься микроскопическими духовными исследованиями, вместо того чтобы начать отсекать сперва грубые страсти, а затем малые, которые по благодати Божией постепенно исчезают сами.

Хотя большинство женщин имеют большие предпосылки к духовной жизни, они не достигают большого преуспеяния. У них меньше рассудочности, но это не только не вредит, а, наоборот, бывает полезным в отношении веры. Мужчины же своей рассудочностью расшатывают свою веру. Также в женщинах от природы заложена любовь, и они могут отдать себя Богу вместе со своим сердцем, тогда как мужчинам нужно много труда, чтобы их сердце начало трудиться для Бога. А если сердце не трудится, человек ничем не отличается от каменной статуи.

Следовательно, все мы – мужчины и женщины – имеем предпосылки к духовной жизни и не можем найти оправдания для своей лени: достаточно нам только захотеть применить те способности, которыми Бог одарил нас, чтобы достигнуть рая и оказаться близ Него. Тогда обрадуется и Он, и мы – Его чада.

Как Благий Бог всегда относится к нам с любовью и добротой и призывает нас в рай, так и мы не должны по-варварски поступать со своими собратьями, успокаивая себя тем, что таким суровым обращением посылаем души в рай.

Тот, кто поступает с другими по-варварски якобы для того, чтобы принести их душам духовную пользу, хуже Диоклетиана, потому что он был идолопоклонником, а не христианином.

Христос не говорит нам, чтобы мы убивали людей своим варварским обращением и отсылали их в рай, но чтобы помогали своим собратьям для того, чтобы нам всем вместе пойти в рай. Конечно, претерпевающие мучения от христиан имеют даже большую награду, чем мученики, если терпят с радостью и не осуждают своих мучителей, но благодарят их за помощь в избавлении от грехов или за награду (если они ни в чем не повинны) и венец, который получат от Христа благодаря им.

Если страстный человек делает замечание эгоисту, происходит то же, что бывает, когда огниво бьет по кремню: искры разлетаются во все стороны. Однако если этот безрассудный человек сделает замечание человеку чувствительному, то может его сильно ранить, как если бы какой-нибудь дикарь взял металлическую щетку и начал вычищать соринку из глаза младенца.

Также тот, кто эгоистически и возбужденно (из-за своих страстей) проповедует слово Божие, похож на ежа, который несет на своих колючках виноградины, чтобы накормить своих детей, но из-за своих нервных движений больше ранит их, чем кормит, особенно если они маленькие и нежные.

Имеющие рассуждение имеют также благородную любовь и смирение и даже горькую правду делают сладкой благодаря своей доброте, произносят ее с большой простотой, и она приносит большую пользу, чем сладкие слова, как и горькие лекарства полезнее сладких сиропов.

Внутренняя любовь всегда выдает себя, потому что даже внешний облик человека она делает сладостным, украшая его божественной благодатью, которая, сияя, не может скрыться.

Ангел, будучи ангелом, всегда источает вокруг себя то, что имеет: радость и небесное веселие. А демон, закамуфлированный под ангела, источает смущение (то, что имеет) или немного возбуждает сердце телесно, чтобы прельстить душу плотским наслаждением, представляя его якобы духовным, божественным.

 Смиренный человек, даже если будет неопытным, отличит ангела Божия от беса, потому что духовно чист и сроден ангелу. А эгоист и плотской человек не только легко прельщается лукавым, но еще и сам передает свои лукавство и плотолюбие другим людям, вредя своими духовными микробами немощным душам.

Облагодатствованный человек Божий передает другим божественную благодать и изменяет плотских людей, освобождая их от рабства страстям, и таким образом приближает их к Богу, и они получают спасение.

Те, которые удаляются от Христа, лишаются божественного просвещения, потому что оставляют солнечную сторону и, безрассудные, идут туда, где нет солнца. Как следствие, они оказываются простуженными и больными духовно. Все мы наделены от Бога соответствующими дарованиями, но не все используем их на благо, для спасения своей души и душ своих собратьев. В большинстве случаев большинство из нас используют их во вред себе и другим.

Если человек кроткий и бесстрастный по природе получает помощь от своего характера для своего духовного развития, то человек с живым или гневливым характером получает вдвое большую помощь от силы,

заложенной в его характере, стоит ему лишь использовать ее против своих страстей и лукавого.

Те, которые в своей мирской жизни были невнимательны и приобрели дурные привычки, пусть теперь безропотно переносят брань с лукавым, не допуская худых желаний. Подвизаясь таким образом, они очистятся и достигнут меры чистых людей, которые не знали больших грехов, не приобрели дурных привычек и не испытывают сильной брани.

Всем нам нужна большая внимательность, чтобы не принимать лукавых телефонных звонков от врага (дурных помыслов) и не осквернять тем самым «храм... Святаго Духа» (1Кор. 6:19), чтобы от нас не ушла благодать Божия и мы не впали в помрачение.

**День 9. Ужин**

Человек, следящий за своей духовной чистотой и хранящий ее, хранит также божественную благодать, видит все чистым и использует даже нечистое, делая его хорошим на своем хорошем духовном заводе: из макулатуры он делает чистые салфетки, листы, тетради и так далее, из разбитой бронзы он изготавливает подсвечники и канделябры, из золота – святые чаши. Напротив, человек, который одобряет лукавство и мыслит лукаво, из хорошего делает плохое, как военный завод, который производит боеприпасы и из золота отливает пули и гильзы для снарядов, потому что так устроены его машины.

Поэтому никогда не будем допускать худых помыслов, но будем постоянно делать добро, если хотим, чтобы плохой завод нашего сердца стал хорошим.

Не нужно подвизаться с болезненной схоластичностью, чтобы потом нас не душило внутреннее беспокойство (при борьбе с помыслами), но нужно подвизаться проще, надеясь на Христа, а не на себя. Христос весь любовь, доброта и утешение. Он никогда не душит, но подает обилие духовного кислорода – божественного утешения. Одно дело – тонкое духовное делание и другое – болезненная схоластичность, которая душит внутренним беспокойством (от внешнего неразумного насилия), вызывающим головную боль.

Также не нужно навязываться со схоластичностью другим, чтобы после этого у нас не болела голова от вопроса, как их убедить, если мы много раз говорим им об истине, а они не знают истины, но знают только ложь. (Это все равно что заводить часы, у которых сорвана пружина.) Также лучше избегать тех, которые, хотя и знают истину, понимают ее по-своему, доказывая с ее помощью свои идеи, чтобы нам не уставать без пользы и не бросаться великими истинами, потому что, если стена глиняная, к ней не пристает штукатурка из извести, но только из глины,

смешанной с соломой.

Те, которые находятся в состоянии гнева или возмущения и обличают состояние, в котором находится мир, чтобы якобы принести в мир добро и духовную тишину, похожи на сильный порывистый ветер, который, желая успокоить море, грозит ему и обрушивает на него поднимаемые им пенящиеся волны, пуская корабли ко дну в открытом море и в бухте.

Не будем пытаться якобы утихомиривать других, если сами не имеем внутренней душевной тишины. Также не будем искать у своего духовника тишины, если не примирились внутренне с тем человеком, которого ранили или обидели, когда есть возможность его найти. Также не будем приводить на исповеди смягчающих обстоятельств, потому что для нашей совести они становятся отягчающими обстоятельствами.

Смиренного и чувствительного человека не будем сурово укорять, потому что можем при этом возвести на него обвинение в том, чего он не совершал, и он согнется под его тяжестью.

Эгоиста и упрямца не следует смирять словами, но молитвой и смиренным поведением, потому что, если мы будем настаивать на своем, он вскипит, а сами мы устанем, вспотеем и расстроимся.

Безрассудное поведение в большинстве случаев производит большее зло, чем поведение сумасшедших, которые разбивают головы, потому что безрассудные люди своими резкими словами уязвляют чувствительные сердца и часто смертельно их ранят (приводят души в отчаяние).

Также много зла приносит лицемерная мирская вежливость, потому что, доверяя ей, человек обольщается, раскрывает свое сердце и, в конечном итоге, напрасно растрачивает свое благоговение на мирского человека, который вообще не знает, что значит благоговение. (Как если бы кто-то давал золотые лиры тем, которые видели только бронзовые драхмы.)

Также не будем впустую терять время, давая духовные наставления людям, которые хотят только вести мирские споры и эгоистически высказывать свое мнение.

Нужно быть осторожными в беседах со знакомыми людьми, если у нас нет общих тем для разговора, потому что такие беседы начинаются с духовного и заканчиваются женскими сплетнями. И тогда мы не только теряем время, но и душу теряем из-за осуждения, потому что у нас нет права осуждать ни отдельных людей, ни происходящее вокруг нас, но если мы можем, то должны, с болью поговорив об этом, постараться в чем-то исправить положение дел. Также мы не должны осуждать мертвых, потому что души всех людей, к счастью для нас, находятся в руках Божиих, и мы, я надеюсь, обретем у Него милость.

Каждый православный христианин обязан пробуждать у инославных доброе беспокойство, чтобы они поняли, что находятся в заблуждении, не успокаивали себя напрасно и не лишились как в этой жизни богатых благословений Православия, так и в иной жизни больших и вечных благословений Божиих.

Тот, кого мы должны беспощадно осуждать (и имеем на это право), – это наше злое «я». Если сами мы не накажем его в этой жизни за содеянные им грехи и если не отсечем при этом свои злые желания, они будут нас мучить вечно.

Следовательно, для нас вовсе необязательно знать, когда будет второе пришествие Господне, потому что, умирая, каждый будет судим соответственно тому состоянию, в котором его застанет смерть.

Благий Бог да подаст нам доброе покаяние, чтобы мы как Его чада унаследовали рай, который Он как любящий Отец уготовал нам. Аминь.

**Письмо третье. Духовные лекарственные травы**

...В другой раз его спросили:

– Что мне делать, старче? Я завидую и часто радуюсь, когда преуспевшие братия совершают проступки.

Он ответил:

– Говори: «Боже мой, прошу Тебя помочь моим братиям, чтобы каждый из них достиг меры того святого, имя которого носит, а я – меры своих братий». Поступай так и скоро увидишь благодать Божию.

Один брат спросил его однажды:

– Я хочу уйти из обители, потому что в ней не нахожу себе покоя. Правильно ли я поступлю, если уйду?

– Сколько часов нужно спать? Арсений Великий говорит, что один час.

Он ответил:

– Арсений Великий говорит спать один час, если ты подвижник. А я тебе говорю: если ты Арсений Великий. По моему мнению, новоначальный, если не имеет брани, должен спать с рассуждением, точно так же, как и есть с рассуждением, чтобы не быть, как одуревшая курица, которая попадает в когти ястреба. Потому что, когда он подвизается выше сил, выматывается и не понимает ни того, что читает, ни того, о чем просит в молитве. Как он может развиться и принести духовные плоды, если еще не имеет духовного запаса? Если же новоначальный имеет брань, то перед тем, как начать жестоко бить свою плоть, ему нужно хорошенько себя исследовать: может быть, виновата не плоть, а гордость, осуждение и т.д. Это можно увидеть, например, если мы примем на себя небольшой подвиг (удаление от людей и бдение), прося Бога, чтобы Он помог нам, а Он не будет помогать. Это и будет доказательством того, что «течет в другом месте»...

Однажды его спросили:

– Когда я, отче, учился в университете, то мог следить за своим продвижением в науке по оценкам. Здесь же, в духовной жизни, я не знаю, в каком состоянии нахожусь.

Он ответил:

– Здесь тоже можешь следить за ним по своим помыслам. Если к тебе постоянно приходят худые помыслы и ты их отгоняешь, а они опять приходят, и ты их опять отгоняешь, тогда знай, что ты перешел в область покаяния и подвизаешься. Если иногда приходят худые, и ты их отгоняешь, и иногда хорошие, то, если считать, что худые оцениваются нулем, а хорошие – десяткой, можешь вывести свой средний балл. Когда видишь, например, что худых помыслов стало меньше, а хороших – больше, то знай, что количество нулей уменьшилось, а количество десяток увеличилось, и твоя оценка повысилась. Когда худые помыслы перестанут приходить, но будут одни хорошие, тогда знай, что произошло очищение, твое сердце – «пещера» – очистилось и превратилось в Вифлеемскую пещеру...

**День 10. Ужин**

Некогда один брат спросил его:

– Плохо ли, старче, что я противлюсь с каким-то детским упрямством даже своему старцу?

Он ответил:

– Устав, как ты знаешь, иногда говорит нам: «Господи, помилуй» трижды, иногда – двенадцать раз, а иногда сорок. То есть страсти не перестают быть злом в любом возрасте, и, в соответствии с возрастом, у каждого свое количество «Господи, помилуй». Но я не могу понять, как ты, будучи взрослым, имеешь детское упрямство! Однако если ты настаиваешь, что оно детское, то терпи, когда тебя таскают за уши или дают тебе оплеуху...

Другой брат спросил его:

– У меня, старче, есть много дарований и талантов, и помысел мне говорит, что ко мне несправедливо относятся. Эти мысли замучили меня. Что мне делать?

Он ответил:

– Когда я услышал вначале «У меня есть», то понял, что у тебя ничего нет, кроме твоего «я». Это твое «я» и замучило тебя, и продолжает мучить до сих пор. Только тогда, когда ты уничтожишь свое «я», сломается молоток врага, и он перестанет бить тебя по голове помыслами, превращая в талант, отчего твои таланты гремят...

Некогда один брат спросил его:

– Что мне делать со своим резким характером, который ранит других? Он ответил:

– Свой резкий характер направь против своего ветхого человека, чтобы он (характер) получил себе должное применение. Надо знать, что в монашеской общине есть раненые души, которые имеют нужду если не в исцелении, то хотя бы в утешении, а не в еще большем уязвлении. Есть также ангельские души, с которыми мы должны вести себя благоговейно, потому что в глазах Божиих, как я думаю, ангелы во плоти имеют большую ценность, чем сами ангелы. Однако дьявол очень часто насмехается над нами следующим образом: он делает так, чтобы образ ангела мы почитали с большим благоговением, а ангела во плоти – своего ближнего, который есть образ Божий, – уязвляли, оскорбляли и т.д...

Некогда его спросили:

– Сколько часов в день нужно читать? Он ответил:

– Я не понимаю твоего вопроса, брат. Здоров не тот, кто много ест и глотает, не пережевывая, но тот, кто ест мало и хорошо пережевывает. Нужно даже постоянно жевать то, что читаешь, а также просить Бога, чтобы Он Своим божественным просвещением разрешил бесплодие твоего ума и тот начал бы рождать божественные помышления. Тогда твой ум примет огненный язык Пятидесятницы. Если же мы читаем, чтобы все заучить наизусть, приобрести знания и показывать себя умными – без применения прочитанного к себе, – то не только не приносим пользы другим, но наоборот, сеем неверие, так как люди видят, что то, что мы говорим, не имеет никакого отношения к нам самим.

Поэтому целью чтения должно быть применение прочитанного к себе, а не заучивание наизусть, но заучивание в душе, чтобы мы не упражняли язык, но смогли принять огненный язык и опытно пережить тайны Божии. Много учась, чтобы приобрести знания и стать учителем для других, но не применяя знания к себе, человек только впадает в гордость и, самое большое, – поднимается с помощью техники на Луну. А цель христианской жизни состоит в том, чтобы подняться к Богу – без помощи техники...

Некогда его спросили:

– Старче, нужно ли верить снам и толковать их? Он ответил:

– Брат, если ты достиг меры Иосифа, то тогда нужно. А если нет, то нет...

Насколько возможно, возделывайте духовное благородство и духовное мужество. Не допускайте, чтобы среди вас появилась зависть, потому что она испортит всю вашу доброту, как дохлая мышь – горшок с маслом. Доброта женщины велика от природы, однако горшок с добротой женщины, к сожалению, покрывают одним платком (я имею в виду, что большинство женщин так делает), и потому внутрь попадают мыши и ее портят. Поэтому необходима большая осторожность.

Христос и Божия Матерь да будут с вами.

Ваш брат монах Паисий.

**Горсть опыта – семечки, поджаренные на огне искушений**

...Те, которые всю свою любовь отдают Богу, получают всю любовь Божию и, отдав себя Богу, отдают себя людям. Те же, которые любят людей больше, чем Бога, так как их любовь плотская, в хорошем ли смысле или плохом, – всегда остаются плотью, так же как те, которые земное любят больше, чем небесное, и сами остаются брением.

Те, которые находят себе покой в материальном мире и не беспокоятся о спасении своих душ, подобны неразумным цыплятам, которые не стучат в яичную скорлупу, чтобы ее разбить, выйти наружу и радоваться солнцу – совершить небесный полет к райской жизни, – но остаются неподвижными и гибнут в яичной скорлупе.

Боящиеся смерти и любящие временную жизнь боятся даже микробов и потому бывают постоянно побеждаемы страхом, который всегда держит их в этой духовной омертвелости.

Люди, имеющие дерзновение, никогда не боятся смерти. Поэтому они подвизаются с ревностью и самоотречением. Они всегда поставляют смерть перед собою и ежедневно думают о ней, а потому готовятся к ней духовно и подвизаются с еще большим дерзновением. Таким образом они побеждают суету и уже здесь живут в вечности и райской радости.

Не будем надеяться, что легко искореним из себя суетный мир, если нам нравится находиться в нем.

Когда мы отчуждаемся от мира, тогда и ум наш легко отчуждается от мира и желает пребывать с Богом.

Когда ум человека начинает постоянно пребывать с Богом, тогда он часто забывает не только о своем жилище, но даже о жилище души – бренной плоти.

Тех людей, которые все свое отдают Богу и всецело предают Ему самих себя, покрывает великий купол Божий и охраняет Его божественный промысл. Тогда они становятся детьми Божиими и могут с помощью Божией больше помочь несчастному миру своими молитвами, а также – опять-таки с помощью просвещения Божия – указывать людям правильное направление, чтобы те приблизились к Богу, обрели спасение, счастье и мир для своей души через божественное утешение, потому что душа находит себе покой только рядом с Богом.

Люди, удаляющиеся от Бога, естественно, нигде не находят себе покоя. И поэтому, неспокойные, они кружатся даже вокруг Луны, потому что вся наша планета не может вместить их великого беспокойства. Они вращаются, как приводной ремень мотора вокруг сумасшедшего колеса, и много тратят (денег на ветер). А чтобы им хватало хлеба в этих их великих путешествиях, многие остаются без еды, и люди голодают в двадцатом веке.

Все зло начинается с ума, когда он вращается только вокруг науки и совершенно удален от Бога. Поэтому эти люди и не находят внутреннего мира и равновесия. Тогда как если бы их ум вращался вокруг Бога, то и науку они использовали бы для своего внутреннего совершенствования и во благо миру, потому что ум их тогда был бы освященным.

* сожалению, внешнее (мирское) образование постоянно обезображивает как людей, так и прекрасный мир Божий. Оно делает жизнь людей неестественной из-за душевного беспокойства и направляет сотни людей (даже неспокойных младенцев) к психоанализу и психиатрам, а также постоянно строит психиатрические больницы и повышает квалификацию психиатров, тогда как большинство психиатров ни в Бога не верит, ни душу не признает. Как же могут эти люди помогать

душам других, когда сами исполнены душевным беспокойством? Как может человек получить истинное утешение, если он не верит в Бога и истинную вечную жизнь после смерти? Но когда человек постигает глубочайший смысл истинной жизни, тогда душевное беспокойство исчезает, приходит божественное утешение и человек исцеляется.

Те, которые ставят на первое место свое внутреннее образование (душевное) и даже внешнее образование используют для внутреннего, быстро преображаются духовно, если при этом духовно подвизаются. Тогда они очень сильно помогают миру, ибо избавляют его от адского душевного беспокойства и ведут к райской радости. Эти люди Божии часто имеют меньше дипломов, однако помогают больше, потому что у них много благодати, а не бумаг (дипломов).

**День 11. Ужин**

Один маленький цветок Божий красивее, чем целая куча фальшивых бумажных цветов, – подобно тому как невещественное лучше нейлона.

Внешние люди с мирским образованием полны эгоизма и гордыни и похожи на спутники, которые вращаются вокруг земли, создавая впечатление, что являются звездами, хотя если за ними хорошо понаблюдать, то станет видно, как криво они движутся. И тогда понимаешь, что это человеческая фальшь.

Поскольку люди глубокой внутренней жизни имеют смирение, то они – истинные звезды, движущиеся с головокружительной скоростью, но бесшумно и смиренно, так что никто не замечает, как они движутся. И это несмотря на то, что они большие планеты. Они скрываются в глубинах неба и создают у других людей впечатление, что являются зажженными лампадками, сияющими тихим светом.

Смиренные люди также похожи на соловьев, которые скрываются в лощинах и своим сладким пением сеют в душах людей радость, день и ночь славословя Творца мира. Гордые же ведут себя, как некоторые шумливые куры, которые оглушают мир своим кудахтаньем, как будто их яйцо такое же большое, как наша планета.

Большие птицы, которые перелетают в теплые страны, имеют большую любовь и (так как знают большой труд путешествия) на своих крыльях переносят маленьких птиц, встречающихся им во время перелета. Однако на них часто клевещут некоторые куры, у которых от мусора, в котором они копаются каждый день, болят глаза, так что они, несчастные, не могут хорошо видеть. Таким людям, если уж они не могут пришить себе на рот «молнию», лучше отрезать язык ножницами, чтобы не впасть в грех.

Не будем искать духовного взаимопонимания с людьми, которые не верят в Бога. Будем молиться, чтобы Бог простил и просветил их.

Также людей эгоистичных и злых (пусть они и говорят, что являются христианами) не пытайся заставить понять истину, потому что истина не вмещается в них.

Когда такого рода христиане, которые только носят имя христиан, просят нас разрешить их спор (когда они грызутся друг с другом), будем браться за это дело только если они согласятся, чтобы все вопросы решались с помощью Евангелия, потому что все остальные решения будут непрекращающейся головной болью с аспирином.

Все люди, которые ссорятся между собой, считают, что они правы, но только считают себя правыми в большей степени, чем имеют на это право, а потому никак не могут прийти к согласию. Евангелие может лучше всего рассудить спорящих.

Гордые из-за своего великого эгоизма не могут выйти за рамки своего «я». Лишенные божественного просвещения, они на всех людей смотрят, как на муравьев, а потому и не считаются с ними. Если им и нужны люди для исполнения задуманных ими планов, то на самом деле они нужны им как работники, а не как соработники. То есть они хотят использовать их способности для достижения своих целей. Жертвами их становятся добрые люди, которые тем не менее и выигрывают больше всего, так как хранят свою доброту в Божией сберкассе.

Если между двумя людьми возникла ссора, то будем высказывать свое мнение в присутствии обоих, для того чтобы кто-нибудь из них не истолковал наши слова, как ему выгодно, не использовал их потом как тяжелую артиллерию (если наше слово имеет вес) и не начал безжалостно обстреливать своего противника, для того чтобы его снаряды «ни с того ни с сего» не задели бы и нас. Лучше, насколько возможно, избегать такого рода людей, чтобы иметь мир и возможность молиться о мире этих людей и вообще о мире всего мира. Если кто-то не может избежать встреч с такими людьми (скандалистами), пусть старается избегать, по крайней мере, многословия, чтобы у него было из-за них меньше скандалов. Неважно, что некоторые из этих людей не злые, а просто легкомысленные, потому что они своим легкомыслием тоже вызывают скандалы.

Если мы хотим, чтобы все узнали о чем-нибудь, позовем легкомысленного человека, расскажем ему все как будто по секрету и сильно попросим, чтобы это осталось между нами. Этого достаточно, чтобы он передал наши слова всему миру, говоря при этом всем: «Пусть это останется между нами».

Когда мы будем оклеветаны или обижены легкомысленными или лукавыми, злыми и искажающими истину людьми, постараемся всеми силами не желать себе оправдания от людей, если обида относится только к нам самим. Также не будем говорить: «Пусть Бог им воздаст», потому что и это является проклятием. Лучше простить их от всего сердца и попросить Бога, чтобы Он укрепил нас и мы смогли бы поднять тяжесть клеветы, продолжая свою духовную жизнь (по возможности незаметно). И пусть люди, которые имеют обычай судить и осуждать, продолжают клеветать на нас, потому что тем самым они постоянно уготовляют нам золотые венцы для истинной жизни.

Блаженны и трижды блаженны те, которые из-за сплетен, распространяемых о них злыми людьми, кажутся людям бронзой, тогда как на самом деле являются чистым золотом в двадцать четыре карата. Горе и трижды горе бронзе, которую некоторые люди натирают и обманывают мир, выдавая ее за золото. (В таком положении нахожусь и я, окаянный Паисий. Помолитесь обо мне.)

Когда сердце от любви Божией становится пылающим очагом, тогда оно может сжигать суету, которая приближается к нему, и когда человек пройдет испытание в очаге жизни, у него в душе воцаряется мир.

Чистота имеет свойство прогонять мух и микробов, обеспечивая человеку здоровье. Подобно этому чистота души прогоняет демонов, когда мы не даем им прав над собой. Внешне мы, конечно, ничем не можем им помешать, и они внешними средствами не могут повредить нашей душе.

Мухи обычно собираются вокруг множества вкусно приготовленных блюд, приправленных пряностями и соусами. Когда мы их избегаем, бесы тоже находятся далеко и бывают безоружны.

Для повара хорошо, когда у него в очаге немного углей. Тогда они не дают большого пламени и не дымят, и он на небольшом огне готовит прекрасную пищу, Точно так же, когда количество нашей пищи ограничено и мы не увеличиваем его постоянно, плотские похоти и даже помыслы не только не пылают и не помрачают ума дымом, но со временем совершенно угасают.

Когда наши желания ограничиваются скудной пищей (сухоядением) и небольшим отдыхом для тощей как скелет плоти, тогда душа радуется в своих мощах. Пусть не отчаиваются находящиеся в миру, если над ними господствует множество страстей, а их характер необузданный и стремительно катится вниз, но пусть возложат упование на всемогущество Божие и быстро повернут руль своей мощной машины на путь Божий, ведущий вверх. Очень скоро они обгонят другие машины, которые уже

много лет ехали впереди них по пути Божию с низкой скоростью.

Обычно самые большие искушения – мгновенные. Если мы в момент их возникновения избегаем их, то фаланга демонов убегает и мы спасаемся из рук врагов.

* неосторожными детьми, которые глазеют по сторонам, переходя дорогу, обычно происходят несчастья, как бывает и с птенцами, которые по своей неосторожности смотрят в глаза змей, поддаются гипнозу, попадают им в пасть и погибают.

«Птенцов» охраняет любящая мать, имеющая крылья целомудрия и согревающая своих детей благоговением и страхом Божиим. Если же она будет «ощипанной», ее птенцы замерзнут.

Первую духовную простуду дети получают из-за открытых окон чувств своих родителей. Больше всего их простуживает мать, если она не одета в целомудрие или даже пытается «ощипать» своих детей.

Неискреннее поведение родителей, каким бы хорошим оно ни казалось, не вызывает в душе у детей доверия, и потому они не слушаются, даже если с ними обращаются строго. Дети делают вид, что сжимаются от страха, но поступают так потому, что пока не могут сделать ничего другого. Когда же немного подрастают и уже не имеют большой нужды в родителях, тогда начинают с наглостью брыкаться и изливают на родителей всю накопившуюся злобу.

Святая жизнь родителей вызывает доверие в душе у детей, и они охотно их слушаются и вырастают благоговейными и без психических травм (с двойным здоровьем). Тогда дети радуются о своих родителях и родители радуются о своих детях как в этой жизни, так и в вечной, где они будут снова радоваться вместе...

 **День 12. Ужин**

**Слова. Том I. С болью и любовью о современном человеке**

**Сердца людей тоже стали железными**

 Человеческие удобства перешли всякие границы и поэтому превратились в трудности. Умножились машины – умножились хлопоты. Машины и железки уже командуют человеком, превратив в машину его самого. Поэтому сердца людей и стали железными. При всех существующих технических средствах остается невозделанной совесть человека. Прежде люди работали с помощью животных и отличались состраданием. Если ты нагружал на несчастное животное груз больший, чем тот, который оно могло понести, то оно опускалось на колени, и тебе становилось его жалко. Если оно было голодным и жалобно глядело на тебя, то твое сердце обливалось кровью. Помню, как мы страдали, когда у нас заболела корова, – мы считали ее членом нашей семьи. А сегодня люди имеют дело с железками, и сердца их тоже железны. Лопнула какая-нибудь железяка? На сварку ее. Сломалась машина? Везут в автосервис. Нельзя починить? На свалку, душа не болит: «железо, – говорят, – оно и есть железо». Сердца людей нисколечко не работают, а ведь таким образом в человеке возделывается самолюбие, эгоизм.

Сегодня один человек не думает о другом. В старые времена, [когда не было холодильников] если еда оставалась на следующий день, то она портилась. Поэтому люди думали о бедняках, говорили: «Все равно испортится, отнесу-ка ее лучше какому-нибудь нищему». А тот, кто находился в духовно преуспевшем состоянии, говорил: «Пусть сначала покушает бедняк, а уже потом – я». Сейчас оставшуюся еду ставят в холодильник, а о своем ближнем, находящемся в нужде, не думают. Помню, как в те годы, когда у нас бывал хороший урожай овощей и других плодов, мы давали овощи соседям – делились. Куда нам было столько? Все равно излишки испортились бы. Сейчас у людей есть холодильники, и они говорят: «А зачем отдавать излишки другим? Положим их в холодильник и потом съедим сами». Я уже не говорю о том, что продукты целыми тоннами выбрасывают или закапывают в землю – в то время как; где-то в других местах голодают миллионы людей.

**Телевидение нанесло людям огромный вред**

– Геронда, сейчас существуют такие телевизионные коммуникационные средства, что можно наблюдать за происходящим на другом крае земли в ту же самую минуту.

– Люди видят весь мир, не видя только самих себя. Не Бог уничтожает людей, нет, сейчас люди своим умом уничтожают себя сами.

– Геронда, телевидение приносит много зла.

– «Много зла!».. Да о чем ты говоришь!.. Один человек сказал мне: «Телевизор, отче, это вещь хорошая». – «Яйца, – ответил я ему, – тоже вещь хорошая, но вот только если перемешать их с куриным пометом, то они становятся ни на что не годными». С телевидением и радио происходит именно это. Сегодня, включая радиоприемник для того, чтобы послушать новости, человек должен смириться с тем, что кроме новостей ему придется услышать какую-нибудь песенку. Новости начнутся сразу, как только эта песня закончится. А раньше было по-другому. Раньше было известно, в какое время по радио передают новости. Человек включал приемник в определенное время и слушал последние известия. А сейчас ты вынужден слушать и песню, потому что если, не желая ее слушать, выключишь радио, то новости тоже пропустишь.

Телевидение нанесло людям огромный вред. Особенно разрушительно оно воздействует на маленьких детей. Как-то ко мне в каливу пришел семилетний мальчик со своим отцом. Я видел, как устами ребенка вещал телевизионный бес, подобно тому, как бес говорит устами одержимых. Все равно как если бы младенец родился с зубами. Сегодня не часто видишь нормальных детей – дети превратились в чудовищ. Дети не работают головой, они просто повторяют то, что увидели и услышали. Таким вот образом, с помощью телевидения, некоторые хотят оболванить мир. То есть [по их замыслам] остальные должны верить тому, что услышали [по телевизору], и поступать в соответствии с этим.

– Геронда, матери задают нам вопрос: как отучить детей от телевизора?

– Пусть растолкуют своим детям, что, смотря телевизор, они отупеют, потеряют способность мыслить. О том, что телевизор вредит их зрению, я уже и не говорю. Телевидение, о котором мы говорим сейчас, это творение человеческое. Но ведь есть и иное – духовное телевидение. Когда совлечением ветхого человека очищаются душевные очи христианина, то он и без технических средств видит на далеком расстоянии. О таком «телевидении» мамы своим чадам не рассказывали? Вот его-то детям и надо уразуметь – это духовное «телевидение». А сидя перед «ящиком», дети просто-напросто отупеют. Первозданные люди обладали даром проницательности, который был утерян ими после грехопадения. Если же дети сохраняют Благодать, полученную ими во Святом Крещении, то даром проницательности – духовным телевидением – они тоже будут обладать. Надо быть внимательным и духовно трудиться. Нынешние матери сами губят себя в бесполезном, а потом начинают причитать: «Что же мне делать, отче? Ведь я теряю своего ребенка!»..

**Лишение очень помогает людям**

– Геронда, почему люди сегодня так страдают?

– Потому что они избегают труда. Комфорт – вот что приносит людям болезни и страдания. В нашу эпоху удобства отупили людей. А мягкотелость, изнеженность принесла и множество болезней. Как раньше люди мучались, обмолачивая пшеницу! Какой же это был труд – но ведь и хлебушек – какой же он был тогда сладкий! Разве можно было увидеть где-нибудь брошенный кусок хлеба? Видя упавший кусок хлеба, люди поднимали и целовали его. Те, кто пережил оккупацию, видят лишнюю краюху хлеба и бережно откладывают ее в сторонку. А остальные выбрасывают лишний хлеб – не понимают, какой ценой он достается. Хлеба не ценят – выбрасывают его на помойку целыми кусками. Бог дает людям Свои благословения, но большинство людей не говорит за них даже: «Слава Тебе, Боже». Сегодня все достается людям легко, без труда.

Лишения очень помогают людям. Испытывая в чем-то недостаток, чего-то лишаясь, люди становятся способны познать цену того, чего у них не стало. А те, кто сознательно, с рассуждением и смирением лишают себя чего-то ради Христовой любви, испытывают духовную радость. Если кто-то, к примеру, скажет: «Такой-то человек болен, и поэтому сегодня я не буду пить воды. Ничего большего, Боже мой, я сделать не могу». И если человек совершит это, то Бог напоит его уже не водой, а сладким прохладительным напитком – божественным утешением.

Люди страдающие испытывают чувство глубокой благодарности за самую пустяшную оказанную им помощь. А избалованное чадо богатых родителей ничем не бывает довольно – хотя бы мать с отцом исполняли и все его прихоти. Такой ребенок может иметь все и быть измученным, срываться, лезть на стенку. Тогда как некоторые несчастные ребятишки испытывают огромную признательность за малейшую помощь, которую им оказали. Если какой-нибудь добрый человек оплачивает им дорогу до Афона, то как же они благодарят и его, и Христа! А от многих богатых детей слышишь: «У нас все есть, почему у нас все есть?» Не испытывая нужды ни в чем, они хнычут вместо того, чтобы благодарить Бога и помогать беднякам. Это величайшая неблагодарность. У них нет недостатка ни в чем материальном, и поэтому они ощущают в себе пустоту. Родители дают детям все готовенькое, и из-за этого дети восстают против них, уходят из дома с одним рюкзаком за спиной и слоняются по миру. Родители дают им еще и деньги, чтобы они звонили домой и сообщали, что у них все в порядке, но тем наплевать на родительские просьбы. Потом родители начинают их искать. У одного парня было все, но ничто его не радовало. И вот, для того чтобы помаяться, он ушел из дома, ночевал в поездах, а ведь был из хорошей семьи. Тогда как если бы у него была какая-нибудь работа и он зарабатывал свой хлеб в поте лица, то его труд имел бы смысл, а он сам был бы умиротворен и славословил Бога.

Сегодня большинство людей не испытывает лишений. Любочестия у них нет именно поэтому. Если человек не трудится сам, то и труд других оценить не может. Найти себе работенку «не бей лежачего», зарабатывать деньги и после этого искать себе лишений – да какой в этом смысл? Вот шведы, которые на все, что нужно для жизни, получают пособия от государства и потому не трудятся, – [от безделья] слоняются по дорогам. Весь их труд уходит на воздух, они внутренне неспокойны, потому что сошли с духовных рельсов. Они бесцельно катятся [по жизни], как катятся по дороге соскочившие с оси колеса – покуда не падают в пропасть.

**Множество удобств делает человека ни на что не годным**

Сегодня люди стремятся к красоте и обольщаются красотой. Европейцам это на руку – они все крутят и крутят своими отвертками, изготавливая что-нибудь новенькое – красивое и якобы более практичное – чтобы людям не нужно было даже шевелить руками. В прежние времена, работая старинными инструментами, люди и сами становились крепче. А

после работы с нынешними механизмами и приспособлениями нужно прибегать к помощи физиотерапии и массажа. Подумать только, сейчас врачи занимаются массажем! Сегодня видишь, как у столяра свисает во-от такое брюхо! А разве в прежние времена можно было увидеть пузатого столяра? Разве мог появиться живот у столяра, который целыми днями строгал дерево рубанком?

Множество удобств, становясь чрезмерными, делают человека ни на что не годным. Человек превращается в бездельника. Он может перевернуть что-то рукой, но говорит: «Нет, лучше-ка я нажму на кнопочку, и пусть оно перевернется само!» Если человек привыкает к легкому, то потом ему хочется, чтобы все было легким. Нынешние люди хотят работать мало, а денег получать много. А если можно совсем не работать, то еще лучше! И в духовную жизнь тоже проник этот дух – мы хотим освятиться без труда.

 **День 13. Ужин**

Болезненными большинство людей стали как раз поэтому – из-за легкой жизни. Если начнется война, то как люди смогут ее перенести, будучи столь избалованными? Раньше люди были, по крайней мере, закаленными и могли выдержать трудности – даже дети. А сейчас – сплошные витамины В, С, D да лимузины «мерседесы» – без всего этого люди уже не могут жить. Взять какого-нибудь ослабленного ребенка – ведь если он будет работать, то у него укрепятся мускулы. Многие родители приходят и просят меня помолиться об их детях, говоря, что те парализованы. Но на самом деле у них не паралич, а просто какая-то слабость ног. Родители все кормят и кормят такого ребенка, а он все сидит и сидит. Но чем больше он сидит, тем больше атрофируются его ноги. А потом родители пересаживают ребенка в инвалидную коляску, а меня просят: «Помолись, мой ребенок парализован». Да кто на самом деле парализован – ребенок или родители? Я советую таким родителям кормить ребенка чем-нибудь легким, не утучняющим, заставлять его понемножку ходить. Постепенно такие дети сбавляют вес, их движения становятся все более и более естественными, а потом, глядишь, начинают и в футбол гонять! А действительно парализованным детям, которым нельзя помочь по-человечески, поможет Бог. Один мальчуган в Конице был очень непоседливым и подорвался на мине. Его ножка так скрючилась, что он не мог ее выпрямить. Однако это увечье более спокойным его не сделало. От живости он постоянно шевелил искалеченной ножкой, сухожилия разработались, и нога стала здоровой. А потом он даже партизанил в отряде у Зерваса.

* 1. А, когда мою ногу скрутил ишиас, молился по четкам, потихоньку прохаживаясь, и нога окрепла. Часто движение приносит пользу. Если я заболеваю и через два-три дня болезнь не проходит, так что я не могу и пошевелиться, то я прошу Бога: «Боже мой, помоги мне только маленечко подняться и сдвинуться с места, а там я уж как-нибудь сам. Пойду заготавливать дрова». Если я останусь лежать, то мне будет еще хуже. Поэтому я собираюсь с духом и, даже будучи простуженным, заставляю себя подняться и идти на заготовку дров. Укутываюсь поплотнее, потею, и выходит вся простуда. Можно подумать, будто я не знаю, что лежать в кровати спокойнее! Но я заставляю себя встать и – куда только все девается! Принимая народ, я заранее знаю, что от сидения на пне у меня занемеет все тело. Конечно, я могу постелить на пень какой-нибудь коврик, но тогда надо стелить и для других, а где я возьму столько ковриков? Поэтому ночью я в течение часа прохаживаюсь и молюсь по четкам. Потом я на какое-то время вытягиваю ноги, чтобы в них не застаивалась кровь – с этим у меня тоже проблемы. Если я оставлю себя в покое, то за мной будет нужен уход. Тогда как сейчас [наоборот,] я служу людям. Вам это понятно? Поэтому пусть человек не радуется лежанию в постели, пользы от этого нет.

– Геронда, а удобства, телесный покой вредны человеку в любом случае?

– Иногда они бывают нужны. Например, у тебя что-то болит – ну что же, тогда сиди не на досках, а на чем-нибудь мягком. Но ведь «на мягком»

– это не значит на бархате. Подложи какую-нибудь простую тряпочку. Если же у тебя есть мужество, то не подкладывай ничего.

– Геронда, есть люди, о которых говорят: «Это старая кость».

– Да, есть такие люди. На Афоне, недалеко от моей каливы живет один монах-киприот – старец Иосиф, родом из Карпасии. Старцу – сто шесть лет, а ухаживает за собой сам. Разве в миру такое сегодня встретишь? Некоторые нынешние пенсионеры не могут даже ходить, их ноги ослабевают, сами они от сидения заплывают жиром и становятся ни на что не годными. А если бы они были заняты каким-нибудь делом, то получали бы от этого огромную пользу. Как-то раз старца Иосифа забрали в монастырь Ватопед. Все ему выстирали, самого вымыли, окружили заботой. А он им и говорит: «Я, как только сюда приехал, – заболел. И это все из-за вас. Везите меня обратно в мою каливу умирать». Делать нечего, пришлось везти его обратно. Как-то пришел я его навестить. «Ну что, – говорю, – я слышал, что ты переселился в монастырь». – «Да, – отвечает, – было дело. Приехали на машине, забрали меня в Ватопед, мыли, чистили, ухаживали, но я заболел и сказал им: «Везите меня назад». Не успел вернуться, как выздоровел!» Сам уже не видит, но плетет четки. Однажды и передал ему немного вермишели, так он даже обиделся: «Неужто за чахоточного больного меня принимает Старец Паисий, что шлет мне вермишель?» Представьте себе – ест фасоль, ревит, бобы – такое здоровье, что только держись – как у молодого парня. Ходит, опираясь на две палки, и при этом умудряется собирать траву, которую варит и ест. Сеет на огороде лук! Для стирки одежды и мытья головы сам носит воду! А потом еще совершает богослужение, сам читает Псалтирь, совершает свое монашеское правило, молится Иисусовой молитвой. Нанял двух кровельщиков перекрыть крышу и с палками в руках полез по лестнице посмотреть, как они работают. «Спускайся вниз», – говорят ему мастера. «Ну уж нет, – отвечает, – поднимусь, погляжу – как вы там кроете». Конечно, мучается он сильно. Но знаете, какую он ощущает радость? Его сердце взмывает ввысь как птица! Другие монахи тайком берут его одежду и стирают ее. Как-то я спросил его: «Что ты делаешь со своей одеждой?» – «У меня, – говорит, – ее часто берут для стирки – тайком от меня. Но я и сам ее стираю: кладу в корыто, заливаю водой, а потом еще сверху –«клином» по ней! Через несколько дней отстирывается как миленькая́» Видишь, какое доверие Богу! У других есть все, чего ни пожелает душа, но вместе с тем – страх и тому подобное. А он от заботы заболел, но как только его оставили в покое – выздоровел.

Легкая жизнь человеку не на пользу. Комфорт не для монаха, удобство наносит пустыне бесчестие. Ты можешь быть избалованным прежней жизнью, однако если ты здоров, то тебе надо себя закалить. Иначе ты не монах.

**Мирской успех приносит душе мирскую тревогу**

Чем больше люди удаляются от естественной, простой жизни и преуспевают в роскоши, тем больше увеличивается и человеческая тревога в их душах. А вследствие того, что они все дальше и дальше отходят от Бога, они нигде не находят покоя. Поэтому люди беспокойно кружатся –

как приводной ремень станка вокруг «сумасшедшего колеса». Они кружатся уже и вокруг Луны, потому что целая земная планета не вмещает их великого беспокойства.

Мирская легкая жизнь, мирской успех приносят душе мирскую тревогу. Внешняя образованность в сочетании с душевной тревогой ежедневно приводит сотни людей (даже потерявших душевный покой маленьких детей) к психоанализу и психиатрам, строит все новые и новые психиатрические лечебницы, открывает для психиатров курсы повышения квалификации, в то время как многие из психиатров ни в Бога не верят, ни существование души не признают. Стало быть, как могут помочь другим душам эти люди – сами наполненные душевной тревогой? Как может быть истинно утешенным человек, не уверовавший в Бога и в истинную, вечную жизнь после смерти? Если человек постигает глубочайший смысл истинной жизни, то из его души исчезает вся тревога, к нему приходит божественное утешение и он исцеляется. Если бы больным в психиатрической лечебнице читали вслух Авву Исаака Сирина, то больные, верующие в Бога, становились бы здоровы, потому что им открывался бы глубочайший смысл жизни.

Любой ценой – с помощью успокоительных лекарств и различных учений типа йоги – люди стремятся найти покой, но только к действительному покою, который приходит к человеку смирившемуся и приносит ему божественное утешение, они не стремятся. Подумай, как же маются все эти туристы, приезжающие сюда из других стран, под палящим солнцем, в жару и в пыли, среди шума и гама бредущие по улицам! Какое бремя, какое внутреннее неспокойствие гнетет и терзает их души, если они считают отдыхом все то, что им приходится переносить! Как же должно давить души этих людей их собственное «я», раз они думают, что

отдыхают, испытывая такие мучения!

Если мы видим человека, страдающего от сильной душевной тревоги, огорчения и печали, несмотря на то, что у него есть все, чего ни пожелает душа, – то надо знать, что у него нет Бога. В конце концов, от богатства люди тоже мучаются. Ведь материальные блага оставляют их внутренне пустыми, и они мучаются вдвойне. Я знаю таких людей – имеющих все, при этом не имеющих детей и испытывающих терзания. Им в тягость спать, им в тягость ходить, все что ни возьми – для них мука. «Ну, хорошо,– сказал я одному из таких, – раз у тебя есть свободное время, займись духовной жизнью. Совершай Часы, читай Евангелие». – «Не могу». – «Ну сделай тогда что-нибудь доброе – сходи в больницу, проведай какого-нибудь больного». – «Зачем я туда пойду, – говорит, – да и что это даст?» – «Тогда пойди, помоги какому-нибудь бедняку по соседству». – «Нет, – это мне тоже не по нутру». Иметь свободное время, несколько домов, все блага и при этом мучиться! А знаете, сколько таких, как он? Вот они и мучаются – пока не сойдут с ума. Как же это страшно! А самые измученные и несчастные из всех – те, кто не работают, а живут за счет доходов с имущества. Тем, кто, по крайней мере, работает, все же полегче.

**Душевная тревога происходит от диавола**

– Геронда, миряне, живущие духовной жизнью, устают на работе и, возвращаясь вечером домой, не имеют сил совершить Повечерие. А от этого они переживают.

– Если они возвращаются домой поздно вечером и уставшие, то им никогда не нужно с душевной тревогой себя насиловать. Надо всегда с

любочестием говорить себе: «Если ты не можешь прочесть Повечерие полностью, то прочитай половину или треть». И в следующий раз надо стараться не слишком утомляться днем. Должно подвизаться насколько возможно с любочестием и во всем полагаться на Бога. А Бог Свое дело сделает. Ум должен всегда быть близ Бога. Это самое лучшее делание из всех.

 **День 14. Ужин**

– Геронда, а какую цену имеет в очах Божиих чрезмерная аскеза?

– Если она совершается от любочестия, то радуется и сам человек, и Бог – о Своем любочестном чаде. Если человек утесняет себя от любви, то это источает мед в его сердце. Если же он утесняет себя от эгоизма, то это приносит ему мучение. Один человек, подвизавшийся с эгоизмом и утеснявший себя с душевным беспокойством, как-то сказал: «О, Христе мой! Врата, которые Ты соделал, слишком тесны! Я не могу через них пройти» Но если бы он подвизался смиренно, то эти врата не были бы для него тесными. Те, кто эгоистично подвизаются в постах, бдениях и прочих подвигах, мучают себя без духовной пользы, потому что бьют воздух, а не бесов. Вместо того чтобы отгонять от себя бесовские искушения, они принимают их все в большем количестве, и – как следствие – в своем подвижничестве встречают множество трудностей, чувствуют, как их душит внутреннее беспокойство. В то время как у тех людей, которые сильно подвизаются со многим смирением и со многим упованием на Бога, радуется сердце и окрыляется душа.

В духовной жизни требуется внимание. Делая что-либо по тщеславию, духовные люди остаются с пустотой в душе. Их сердце не преисполняется, не становится окрыленным. Чем больше они увеличивают свое тщеславие, тем больше увеличивается и их внутренняя пустота, и тем больше они страдают. Там, где присутствует душевная тревога и отчаяние,

– бесовская духовная жизнь. Не тревожьтесь душой ни по какому поводу. Душевная тревога происходит от диавола. Видя душевную тревогу, знайте, что там накрутил своим хвостом тангалашка. Диавол не идет нам поперек. Если человек к чему-то склонен, то и диавол подталкивает его в этом же направлении, чтобы его измотать и прельстить. Например, человека чуткого он делает чрезмерно чувствительным. Если подвижник расположен делать поклоны, то диавол тоже подталкивает его к поклонам, превышающим его силы. И если твои силы ограничены, то образуется сперва некая нервозность, потому что ты видишь, что твоих сил не хватает. Потом диавол приводит тебя в состояние душевной тревоги, с легким – вначале – чувством отчаяния, потом он усугубляет это состояние все больше и больше... Помню начало своего монашества. Одно время, как

только я ложился спать, искуситель говорил мне: «Ты что же – спишь? Вставай! Столько людей страдают, стольким нужна помощь!».. Я поднимался и делал поклоны – сколько мог. Стоило мне опять лечь, как он опять начинал свое: «Люди страдают, а ты спишь? Вставай!» – и я опять поднимался. Я дошел до того, что как-то сказал: «Ах, как было бы хорошо, если бы у меня отнялись ноги! Тогда у меня была бы уважительная причина не делать поклоны». Один Великий Пост я, находясь в таком искушении, еле выдержал, потому что хотел утеснить себя больше своих сил.

Если, подвизаясь, мы чувствуем душевную тревогу, то должно знать, что мы подвизаемся не по Божьему. Бог – не тиран, чтобы нас душить. Каждому следует подвизаться с любочестием, в соответствии со своими силами. Надо возделывать в себе любочестие для того, чтобы возросла наша любовь к Богу. Тогда человека будет подталкивать к подвигу любочестие, и само его подвижничество, то есть поклоны, посты и подобное этому, будет не чем другим, как преизлиянием его любви. И тогда он с духовной отвагой будет идти вперед.

Следовательно, не нужно подвизаться с болезненной схоластичностью, чтобы потом, отбиваясь от помыслов, задыхаться от душевной тревоги, нет – надо упростить свою борьбу и уповать на Христа, а не на себя самого. Христос – весь любовь, весь – доброта, весь – утешение. Он никогда не душит человека. Он в изобилии имеет духовный кислород – божественное утешение. Тонкое духовное делание – это одно, а болезненная схоластичность, которая от нерассудительного принуждения себя к внешнему подвигу душит человека душевной тревогой и разрывает его голову болью, – это совсем другое.

– Геронда, а если человек по природе слишком много думает и его голову распирают многие мысли, то как ему следует относиться к той или иной проблеме, чтобы не выбиваться из сил?

– Если человек ведет себя просто, то из сил он не выбивается. Но если примешивается хотя бы чуточку эгоизма, то, боясь сделать какую-нибудь ошибку, он напрягает себя и выбивается из сил. Да хотя бы и сделал он какую-нибудь ошибку – ну, поругают его маленечко, ничего страшного в этом нет. Такое состояние, о котором ты спрашиваешь, может быть оправдано, к примеру, для судьи, который, постоянно сталкиваясь с запутанными делами, боится, как бы не совершить неправедный суд и не стать причиной наказания неповинных людей. В духовной же жизни головная боль появляется в том случае, когда человек, занимая какое-то ответственное место, не знает, как ему поступить, потому что ему надо

принять решение, которое кого-то в чем-то ущемит, а если его не принимать, то это будет несправедливо по отношению к другим людям. Совесть такого человека находится в постоянном напряжении. Вот так-то, сестра. А ты будь внимательна к тому, чтобы духовно трудиться – не умом, а сердцем, и без смиренного доверия Богу духовного делания не совершай. В противном случае ты будешь переживать, утомлять свою голову и душой чувствовать себя плохо. В душевном беспокойстве обычно кроется неверие, но можно испытывать такое состояние и по гордости.

**Там, где много хлопот, – много духовных «радиопомех»**

 – Геронда, не было ли Вам жаль оставлять келью, на восстановление которой Вы потратили столько сил, и переселяться в другое место?

– Раз я оттуда ушел, значит, для этого была какая-то серьезная причина.

– И везде Вы ограничивали себя только самым необходимым?

– Да, я ограничивал себя самым необходимым для здешней жизни, чтобы быть в состоянии совершать то, что необходимо для Горнего, для Неба. Потерявшись в земном, человек сбивается с пути, который возводит его на Небо. Сначала делаешь одно, потом хочется делать что-то еще...

Если тебя затянуло между этих шестеренок, то все – ты пропал. Потерявшись в земном, человек теряет небесное. И подобно тому, как нет конца небесному, нет конца и земному. Или ты потеряешься здесь, или «потеряешься» там. А знаешь, что такое «теряться» там, в Горнем! О, я творил Иисусову молитву и погружался в нее! Ты никогда не погружалась в молитву?

Занятие многой работой, с усталостью и хлопотами, а особенно со спешкой, нам не помогает. Все это отодвигает на второй план трезвение и ожесточает душу. Человек не может не только помолиться, но даже и подумать. Он не может действовать благоразумно и совершает неправильные действия.

А потому будьте внимательны: не растрачивайте своего времени

бесцельно, без пользы для духовной жизни. Иначе вы дойдете до того, что сильно ожесточитесь и уже не сможете исполнять свои духовные обязанности. Вам будет хотеться заниматься работами или беседами – или же для того, чтобы быть «при деле», вы будете сами создавать для себя проблемы. Когда мы оставляем Иисусову молитву и свои духовные обязанности, враг занимает наши духовные высоты и с помощью плоти и помыслов ведет с нами брань. Он приводит в негодность все наши силы – и душевные, и телесные, он прерывает наше общение с Богом, следствием чего является пленение страстями нашей души.

Батюшка Тихон говорил монахам, что надо жить подвижнически, чтобы освободиться от попечений, а не работать подобно рабочим и кушать подобно людям мирским. Ведь дело монаха – поклоны, посты и молитвы – и не только за себя самого, но и за весь мир – живых и усопших.

* работа должна быть немногой и совершаться для того, чтобы обеспечивать себя необходимым и не быть ни для кого обузой.

– Геронда, а хлопоты всегда препятствуют духовной жизни?

Если ты занимаешься тем, что необходимо по послушанию, то тебе это не повредит. Если старание о возложенном на тебя послушании или помощи какой-то сестре не выйдет за пределы [послушания], то ты будешь с нетерпением жаждать молитвы, а твоя помощь другим окажется результативной. Но если человек сам выходит за пределы [послушания], сам добавляет к возложенному на него делу хлопоты, заботится о том, в чем нет необходимости, то его ум рассеивается и уходит от Бога. А если ум человека не в Боге, то как он ощутит божественную радость? Сердце легко охлаждается. Если я весь день принимаю людей, то, несмотря на то, что это духовное дело, ночью, когда я встаю на молитву, сердце мое находится в ином состоянии – отличном от того, когда я молюсь целый день. Голова забивается множеством услышанного от людей, а отбросить все это нелегко. Насколько возможно, произноси днем молитву Иисусову и тихонечко напевай что-то церковное.

Очень помогает и недолгое духовное чтение – особенно перед молитвой. Оно очень согревает душу и рассеивает попечения, которыми человек занимался днем. А когда душа освобождается и переносится в духовную божественную атмосферу, то ум не отвлекается в своем делании. От прочитанного отрывка из Евангелия или из Отечника (в Отечнике есть маленькие, но сильные главки) ум переносится в духовную область и уже не уходит оттуда. Ведь ум – он, как непоседливый ребенок, который не может усидеть на одном месте – бегает то туда, то сюда. Но дай ему сладкую карамельку, и он никуда не уходит.

Свобода от хлопот и попечений приносит внутреннее безмолвие и духовное преуспеяние. Попечения удаляют монаха от Бога. Там, где много хлопот, – много духовных радиопомех, которые заглушают работу духовных радиостанций. Монаху нет оправдания, если он не ведет духовную жизнь. Вон несчастные миряне обременены столькими заботами, а все равно стараются. У монаха таких забот нет. Ему не надо думать ни о квартплате, ни о долгах, ни о том, есть у него работа или нет. Духовник у него рядом, храм – прямо в монастыре: молитвы, Соборования, Молебны, Литургии... Он свободен от забот и озабочен тем, чтобы стать ангелом, – другой цели перед ним не стоит. Тогда как у мирянина столько забот! Он озабочен тем, как вырастить детей, прочими делами – и одновременно ведет борьбу за спасение своей души. Как говорил Старец Трифон: «Монах хочет совершить бдение? Он может это сделать. Хочет поститься? Может и это. Ни жены, ни детей у него нет. А мирской человек всего этого делать не может. Ведь у него дети. Одному нужна обувь, другому – одежда, третьему – что-то еще....»

 **День 15. Ужин**

**Нам надо стяжать доброе попечение**

 Прежде всего, нам надо искать Царствия Небесного. Это должно быть нашим попечением, а все остальное нам приложится (Мф. 6, 33 и Лк. 12, 13). Если человек забывается в этой жизни, то он теряет данное ему время, тратит его впустую. Если он не забывается и готовится к жизни иной, то его земная жизнь имеет смысл. Если думать о жизни иной, то многое меняется. А думая о том, как поудобнее устроиться здесь, человек бывает измучен, выбивается из сил и идет в вечную муку.

Смотрите, не заразитесь нетерпеливым беспокойством и страстным увлечением земными делами: «Сейчас мы должны сделать одно, после этого – другое...», потому что в таком состоянии вас застигнет Армагеддон (Апок. 16, 16). Одно только нетерпеливое беспокойство в связи со стройками, ремонтами и прочими делами – уже дело бесовское. Поверните ручку настройки на Христа, потому что иначе у вас будет лишь видимость жизни со Христом, тогда как внутри останется все мирское мудрование – и я боюсь, чтобы с вами не случилось той же беды, что и с юродивыми девами.

* + дев мудрых (Мф. 25, 1–13) были не одни лишь добрые дела, но и доброе попечение – они не смыкали глаз, они не были безразличны. Юродивые девы были безразличны и к бодрствованию не стремились.

Поэтому Господь и сказал: «Бдите́» (Мф. 25, 13). Они были девами – но юродивыми, неразумными. Если у девы нет разума от рождения, то для нее это благословение от Бога. В жизнь иную она переходит без экзаменов. Однако если у нее есть разум, но при этом она живет неразумно, то в день Страшного Суда ей будет нечем оправдаться.

 А вот, случай с Марфой и Марией, о котором рассказывает Евангелие? Видите, как попечение довело Марфу до того, что она повела себя, некоторым образом, бесстыдно? Судя по всему, Мария сначала тоже ей помогала, но, увидев, что Марфа не собирается закругляться со своими приготовлениями, оставила ее и ушла. «Как, – подумала Мария, – лишаться моего Христа ради салатов и пирожных?» Можно подумать, что и Христос шел к ним для того, чтобы покушать марфиных разносолов! А вот это-то Марфу и задело, и она сказала: «Господи́, небрежеши́ ли, яко́ сестра́ едину́ мя́ остави́ служити́?» (Лк. 10, 40).

Будем же внимательны, чтобы с нами не случилось того же, что и с Марфой. Давайте помолимся о том, чтобы нам стать добрыми Мариями.

 **«Празднуим́ вернии́ праздниќ духовный́»**

 Возводя нас на духовную высоту Своей великой любовью и Своим великим радованием, которое Он всеми Своими праздниками рассыпает душам верных, Христос поистине воскрешает нас, возвращает нас к жизни. Лишь бы сами мы участвовали в этих праздниках и имели духовный вкус к тому, чтобы они становились духовным торжеством. Тогда мы духовно пируем и духовно пьянеем от принесенного Святыми райского вина, которого они дают нам испить.

– Геронда, а как человек может пережить праздник духовно?

– Для того чтобы пережить праздник, надо погружать свой ум в святые дни, а не в те дела, которые ради этих святых дней нам нужно делать. Надо размышлять о событиях каждого из святых дней, будь то Рождество Христово, Богоявление, Пасха или любой другой праздник, и произносить Иисусову молитву, славословя Бога. Так мы будем праздновать каждый праздник со многим благоговением. Люди мирские стремятся постичь смысл Рождества Христова с помощью жареной свинины, Пасхи – с помощью печеной баранины, а масленицы – при помощи конфетти. Однако истинные монахи ежедневно переживают Божественные события и радуются постоянно. Каждую седмицу они живут как Страстную Седмицу. Каждую среду, четверг и пятницу они переживают Великую Среду, Четверток и Пяток – то есть Страсти Христовы. А каждый воскресный день они переживают Пасху – Христово Воскресение. Что, разве необходимо ждать Страстной седмицы, чтобы вспомнить о Христовых Страстях? Или подобно людям мирским придется дожидаться Пасхи с печеным барашком, чтобы понять, что значит *Христос́* *Воскресе́*?Что сказал Христос? «Будите́готовы́» (Мф. 24, 44),а не«давайте, начинайте готовиться сейчас». С того момента, как Христос произносит слова «будите готови», каждый человек и, особенно, монах должен быть готов постоянно. Он должен постоянно исследовать и переживать божественные события. Исследуя события каждого праздника, человек естественным образом придет в чувство и будет молиться с благоговением. Кроме того, наш ум должен находиться в празднуемых событиях, и мы должны с благоговением следить за стихирами и тропарями, которые поют. Когда ум человека пребывает в божественных смыслах, человек переживает священные события и таким образом изменяется. Если, находясь в таком состоянии, мы размышляем, к примеру,

* каком-то Святом, о том, кого мы особенно почитаем или память которого совершаем, то наш ум идет чуть дальше – идет на Небо. Когда мы думаем о Святых, Святые тоже думают о нас и нам помогают. Так человек заводит дружбу со Святыми, а такая дружба – надежнее любой другой. Тогда человек, живя один, может одновременно жить вместе со всеми – и со Святыми, и с Ангелами, и со всем миром. Быть одному – и ощутимо переживать все это дружеское общение! Присутствие Святых живо. Все Святые – Божии дети, а мы – несчастные Божии дети, и они нам помогают.

Чтобы получать помощь, мы всегда должны с благоговением праздновать память Святых, проливших ради Христовой любви кровь или пот и слезы. И слушать чтение Синаксария: «В сей́ день́ память́ Святаго́...»

– мы должны стоя, подобно тому, как стоят по стойке «смирно» солдаты, когда зачитывают имена их геройски погибших однополчан: «Такого-то числа и месяца солдат такой-то пал смертью храбрых на таком-то фронте».

Для того чтобы ощутимо пережить праздничное событие, в праздник нельзя работать. К примеру, если человек хочет что-то ощутить, пережить в Великий Пяток, то в этот день он не должен быть занят ничем, кроме молитвы. В миру несчастные мирские люди на Страстной седмице заняты работой и делами, а в Великий Пяток начинают расточать друг другу пасхальные поздравления: «Многая вам лета!», «Будьте здоровы!», «Пошли вам Бог невесту!».. Так нельзя! Я в Великий Пяток закрываюсь в своей каливе. После пострига в ангельский образ, новопостриженный монах - великосхимник одну неделю должен пребывать в безмолвии. Эти безмолвные дни очень помогают ему, потому что божественная Благодать напояет его душу, и монах понимает, что с ним произошло. Также великую пользу приносит безмолвие в праздники. В праздничные дни нам дается благоприятная возможность немного отдохнуть, почитать и помолиться. Так к нам придет какой-то добрый помысл, мы углубимся в себя, какое-то время посвятим молитве Иисусовой и от всего этого ощутимо переживем что-то от божественного события празднуемного дня.

**«Лучше́ малое́ праведнику́...»**

 К несчастью, сегодня мы используем свободу не для доброго, не для стяжания святости, а для мирской суеты. В прежнее время вся неделя была рабочей, а воскресенье – выходным днем. Сейчас сделали выходным и

субботу. Однако живут ли теперь люди более духовно или же они больше грешат? Если бы люди использовали свое время на духовные занятия, то все было бы по-другому – они были бы собранными. Но мы, окаянные люди, хотим украсть часть духовного, похитить часть Христову. Если мирским людям нужно отработать лишний день, то они договариваются между собой отработать его в воскресенье. Они выискивают свободное воскресенье для «воскресника», какой-нибудь праздник для «субботника»,

* потом на них приходит гнев Божий. Чем после этого им помогут Святые? Разве воскресный, праздничный день – для работы? И если мирские люди хотят в чем-то помочь нам, монахам, то пусть это будет не работа в воскресенье, а какая-то другая помощь.

Мы не даем Богу нами управлять. А то, что совершается без веры в Бога, к Богу отношения не имеет. Поэтому то, что мы делаем, не имеет благословения, а значит не будет и доброго результата. А потом мы говорим: «Виноват диавол». Не диавол виноват, а мы сами не даем Богу помочь нам. Работая в дни, когда по церковному уставу работать не полагается, мы даем диаволу права над собой и он вмешивается в то, что мы делаем, с самого начала. «Лучше́ малое́ праведнику́, паче́ богатства́ грешных́ многа́» (Пс. 36, 16), – говорит Псалом. Вот это-то и имеет благословение, а все остальное – стружка, чепуха. Однако надо иметь веру, любочестие и благоговение, надо с доверием возлагать все на Бога А иначе и в праздники ты будешь работать кое-как, и в другие дни станешь терять время попусту.

* + посмотрите, ведь Бог никогда не оставляет [верных Ему]. По воскресеньям и праздникам я никогда не работал, и Бог никогда не оставлял меня, Он благословлял мой труд. Помню, как-то к нам в деревню приехали комбайны жать пшеницу. Отцу сказали, что они начнут с нашего поля, а потом пойдут дальше. Было воскресенье. «Что будем делать? – спрашивает меня отец. – Пришли комбайны». – «Я, – говорю, – в воскресенье работать не буду. Подождем до понедельника». – «Но если мы упустим эту возможность, – снова говорит мне отец, – то потом замучаемся жать на лошадях». – «Ничего, – говорю, – буду жать хоть до Рождества Христова». Пошел я в церковь, словно никакие комбайны и не приезжали. А те направились к жатве. Ну что же, тут же и сломались, еще по дороге! Тогда комбайнеры снова пошли к отцу и сказали: «Просим прощения, у нас поломались комбайны. Сейчас мы поедем в Янину на ремонт, а как вернемся в понедельник, так начнем прямо с вас». Так вот и перенесли они жатву с воскресенья на понедельник. Много подобных случаев довелось мне увидеть своими глазами.

 **День 16. Ужин**

**Люди работают по воскресеньям и праздникам, и на них сыпятся беды**

По правилам, перед вечерней накануне праздника или воскресного дня всякая работа прекращается. Лучше, если это возможно, поработать подольше в предыдущий день, чтобы во время и после праздничной вечерни не работать. Если кто-то по большой необходимости сделает какое-нибудь несложное дело поближе к вечеру в самый воскресный и праздничный день, то это дело другое. Но и такая легкая работа должна совершаться с рассуждением. В старые времена даже работавшие в поле крестьяне, услышав благовест к вечерне, осеняли себя крестным знамением и прекращали работу. То же самое делали и женщины, которые по-соседски собирались с рукодельем возле своих домов. Они поднимались со скамеек, осеняли себя крестным знамением и откладывали в сторону вязанье или иную работу. И Бог их благословлял. Они были здоровы и радовались жизни. А сейчас люди отменили праздники, удалились от Бога и Церкви, но в конечном итоге они растрачивают все заработанные деньги на врачей и больницы. Как-то ко мне в каливу пришел один отец и сказал: «Мой ребенок часто болеет, и врачи не могут понять что с ним». – «Прекрати работать по воскресеньям и все уладится», – ответил я ему. И действительно, он послушался и его малыш больше не болел.

* + всегда даю мирянам совет прекратить работать по воскресеньям и праздникам, чтобы на них не сыпались беды. Упорядочить свою работу могут все. Вся основа – в духовной чуткости. Если есть эта чуткость, то в любой ситуации находится выход. И если этот выход повлечет за собой какой-то малый убыток, то благословение, которое получат эти люди, будет сугубым. Однако многие этого не понимают и не ходят по воскресеньям и праздникам даже на Божественную Литургию. Божественная Литургия освящает человека. Если христианин не идет в воскресенье в церковь, то как он освятится?

Но, к несчастью, люди потихоньку идут к тому, чтобы ни от праздников, [ни от Предания] ничего не осталось. Видишь как: для того, чтобы забылись Святые, изменяют даже христианские имена. Василику превращают в Вику. Из Зои делают Зозо, а получается-то ведь не одно животное, а целых два! Придумали «праздник матери», первое мая, первое апреля... Скоро скажут: сегодня «день артишока», завтра – «праздник кипариса», послезавтра – память изобретателя атомной бомбы или того, кто придумал футбол... Но несмотря ни на что, Бог нас не оставляет.

**Слова. Том II Духовное пробуждение: Сегодня люди вращаются вокруг самих себя.**

 Раньше у меня на Родине, в Фарасах, говорили: «Если у тебя есть работа, то не оставляй ее на завтра. Если у тебя есть хорошее кушанье, то оставь его на завтра – может прийти гость». Сейчас думают так: «Работу оставим, можете завтра придет кто-нибудь и нам поможет. А хорошее кушанье давай-ка съедим сами сегодня же вечером!» Большинство людей нынче вращаются вокруг себя, думают только о себе самих. Предположим, пошел проливной дождь. Вот увидите: большинство из вас подумают о том, не развешено ли у них белье, и побегут его снимать. Плохого в этом нет, но дальше этого они не идут. Белье, если и намокнет, высохнет снова.

* каково тем, кто в это время молотит на току? Больно ли вам за них, помолитесь ли вы за них? Или в грозу, когда сверкают молнии, еще вопрос, найдутся ли пять-шесть душ, чтобы вспомнить о тех бедолагах, что работают на поле, или о тех, кто держит теплицы. То есть человек не думает о другом человеке, не выходит из своего «я», но постоянно вращается вокруг себя самого. Однако, вращаясь вокруг себя, он имеет своим центром себя, а не Христа. Он вне той оси, которая есть Христос. Если человек хочет достигнуть того, чтобы думать о ближнем, то его ум должен быть сначала [утвержден] во Христе. Тогда он думает и о ближнем, а потом думает и о животных, и о всей природе. Его «радиостанция» включена, и, как только приходит сигнал – он спешит на помощь. Если же ум его не во Христе, то не работает его сердце, и поэтому он не любит ни Христа, ни ближнего, ни тем более природу – животных, деревья, растения. Если вы будете вести себя так, как сейчас, то как вам дойти до общения с животными, с птицами?! Если птица упадет с крыши, то вы будете ее кормить, но если же не упадет, то вы об этом и не подумаете. Я вижу птиц и говорю: «Надо их, бедных, покормить!» – сыплю крошки и водичку ставлю, чтобы они попили. Вижу на деревьях больные ветви, тут же хочу их обрезать, чтобы они не заразили других ветвей. Или бьется, хлопает дверь, окно – ум мой идет туда. Себя, если мне что-то нужно, забуду, но погляжу: не поломалась бы дверь, окно, не было бы какого вреда. О себе я думаю между делом. Если кто-то думает и болеет о творениях, то насколько больше думает о них Творец! Если же человек не ведет себя так, то как он придет в согласие с Богом?
* еще: выходя на улицу, бросьте взгляд вокруг. Может быть, кто-то или по невниманию или по злобе (желаю, чтобы никто не делал зла) что-то бросил, и занялся огонь, поэтому поглядите. Это тоже относится к духовной области, потому что и в этом взгляде присутствует любовь. Я, когда выхожу из каливы, погляжу вниз, погляжу на крышу, понюхаю, не пахнет ли горелым. Другое дело, если у тебя такая вера, что, если начнется пожар и ты станешь молиться, то пожар потухнет.

Если же такого нет, то надо действовать [и по-человечески]. Или, когда слышны громовые раскаты, я прислушиваюсь, что это: пушка, учения идут, что-то подрывают? Туда сразу же направляется мой ум, и я начинаю молиться о происходящем. С тем, кто безразличен к себе от любви к другим, пребывает великое Божие попечение, и все люди заботятся о нем.

Но сегодняшнее поколение – это поколение равнодушия! Большинство только для парада и годится. Если что-то случится, то не скажи им: «Обороняйтесь!» Впрочем, ведь и парадов сейчас не хотят! Раньше ходили на парады, слушали марши, у них внутри что-то трепетало. Сегодня среди нас, греков, есть расхлябанность. Конечно, другим народам еще хуже, потому что у них нет идеалов. Видишь ли, у греков есть целая куча недостатков, но есть и дар от Бога – любочестие и удальство. Все-то им праздник! У других народов и слов-то таких в словаре нет.

**Работа над собой**

Если ты хочешь помочь Церкви, то старайся лучше исправить себя самого, а не других. Если ты исправишь самого себя, то сразу же исправится частичка Церкви. И понятно, что если бы так поступали все, то Церковь была бы приведена в полный порядок. Но люди сегодня занимаются всем, чем угодно, кроме самих себя, потому что заниматься другими легко, а для того, чтобы заниматься самим собой, нужен труд.

Если мы займемся самоисправлением и, полагаясь преимущественно на божественную помощь, обратимся более ко внутренней деятельности, чем ко внешней, то мы поможем другим больше и результативнее. Кроме того, мы сумеем стяжать и внутреннюю тишину, которая будет тихо помогать тем душам, с которыми мы встретимся, потому что внутреннее духовное состояние выдает душевную добродетель и изменяет души других. Когда кто-то отдается внешней деятельности, не достигнув еще очищенного внутреннего духовного состояния, то он может вести какую-то духовную борьбу, но иметь при этом и расстройство, терзание, ему будет не хватать доверия Богу, и он часто будет терять мир. Если он не делает добрым самого себя, то не может сказать и того, что его интерес об общем благе является чистым. Освободившись от своего ветхого человека, от всего мирского, он будет иметь уже божественную Благодать. Так что у него самого на душе будет покой, и он будет в состоянии помочь человеку любого склада. Но если он не имеет Благодати Божией, то не может ни совладать с самим собой, ни помочь другим так, чтобы результат был угоден Богу. Сначала сам он должен погрузиться в Благодать, и лишь потом его силы, уже освященные, могут быть использованы для спасения других.

**«Подвиг добрый»**

«Тот, кто внимательно и горячо берется за спасение своей души, подвизается, преуспевает, плодоносит, питает духовно и радуется ангельски»

**Борьба за освящение души**

– Мне очень радостно, когда я вижу в мире, наполнившемся тангалашками, души внимательные и подвизающиеся. Бог, будучи добр и справедлив, всем нам дал соответствующие дарования: например, мужество мужчинам и любовь женщинам. Он дал их нам для того, чтобы мы подвизались, с помощью божественной Благодати поднимались по духовной лествице и все больше приближались к Тому, Кто есть наш Творец. Никогда не надо забывать, что, кроме людей, которые могут помочь нам духовно, мы имеем близ себя и Самого помогающего нам Христа, Пресвятую Богородицу, Херувимов, Серафимов и всех святых. Итак, дерзновение! Христос очень силен, Христос всесилен, Он даст нам Свою божественную силу, чтобы мы «сломили роги» лукавого. Он постоянно невидимо следит за нами, Он будет укреплять нас, если мы будем иметь благое произволение и совершать малый, по нашим силам, подвиг.

Станем, насколько возможно, избегать поводов ко греху. Будем внимательны к нашим чувствам, ибо все начинается с этого. А если подчас это для нас тяжело, то давайте, по крайней мере, избегать любопытства, чтобы наши глаза не разглядывали греховных картин и бесы потом не устраивали бы нам киносеансов. Если взять горящий уголек и сжать его в руке, то он ее, естественно, обожжет. Но если мы станем катать его в руке, конечно, не слишком долго – то он не причинит вреда. Так и скверные образы: когда они мелькают быстро, глаза их не удерживают, но только касаются слегка, и эти образы не жгут потом душу.

 **День 17. Ужин**

**Слова. Том II Духовное пробуждение**

Те люди, которые были невнимательными и в мирской жизни приобрели дурные привычки, пусть после своего обращения безропотно терпят брань от врага, не возделывая, однако, злых похотей. Если они станут таким образом подвизаться, то очистятся и достигнут состояния людей целомудренных, которые не познали больших грехов, не приобрели дурных привычек, но не терпят и большой брани. Весьма преуспеют те, кто использует свои предыдущие падения как опыт. Идя по минному полю, не зная местности, человек вынужден продвигаться вперед очень медленно и осторожно, иначе взлетит на воздух. А если знать местность, то с имеющимся опытом можно, и будучи раненым, продвигаться вперед уверенно и быстро. Тот, кто занялся невозделанной нивой своей души, выполет из нее все терния страстей и насадит на их месте добродетели. Однако это очень тяжелое делание, требующее большой силы воли и терпения.

– Геронда, не могли бы вы рассказать нам о практической стороне этого делания?

– Надо стараться каждый день помещать в себя что-то духовное, противодействующее чему-то мирскому и грешному и так, потихонечку, совлечься ветхого человека и впоследствии уже свободно двигаться в духовном пространстве. Заменять греховные картины, находящиеся в памяти, святыми образами, светские песни – церковными песнопениями, мирские журналы – духовными книгами. Если человек не отвыкнет от всего мирского, грешного, не будет иметь связи со Христом, с Божией Матерью, со святыми, с торжествующей Церковью и не отдаст себя всецело в руки Божии – не сможет достичь духовного здравия.

– Геронда, что такое духовное здравие?

– Духовное здравие равняется чистым помыслам, просвещенному уму и

очищенному сердцу, постоянно имеющему в себе Христа и Пресвятую Богородицу. Многое внимание, самонаблюдение и молитва весьма помогают приобрести здравие души. Молитва необходима для очищения души, и благоразумие – для сохранения доброго духовного состояния.

Конечно, жизнь это не дом отдыха: она имеет радости, но имеет и скорби. Воскресению предшествует Распятие. Удары испытаний необходимы для спасения нашей души, ибо они ее очищают. Как и с одеждой: насколько больше мы ее трем, когда стираем, настолько чище она становится. То же самое и осьминог, чем больше мы его бьем, тем чище и мягче он становится. И рыба кажется прекрасной, когда она живая плавает в море и даже когда она лежит на базаре – в чешуе и невыпотрошенная. Но в употребление она годится, только когда очистится – станет с виду безобразной и потом испечется. Так и человек: когда он сбросит с себя все мирское, то при кажущейся внешней потере жизни, мирской живости – чешуи, он выскребает из себя все ненужное, «пропекается» и тогда уже становится годным к употреблению.

**Что помогает духовно преуспеть**

Тем людям, которым Бог попустил (или для того, чтобы притормозить их, или от зависти лукавого) быть побитыми холодом северных ветров – испытаний, нужно потом много солнечного тепла и духовной свежести, чтобы они расцвели и принесли плод. Так и деревьям, доверчиво раскрывшим свои почки навстречу обманчивому теплу зимней оттепели и безжалостно побитым после этого ледяным северным ветром, нужно потом много весеннего солнечного тепла и дождика, чтобы начали циркулировать их соки и эти деревья принесли цветы и плоды.

– Геронда, что необходимо для духовного обращения?

– Любочестный подвиг с надеждой и доверием Богу.

Простота с любочестным подвигом приносят внутренний мир и уверенность, и тогда душа наполняется надеждой и радостью. Для того, чтобы борющийся был увенчан, необходимо терпение, любочестие и духовная отвага. Отвага изливается из любочестного сердца, а если от сердца делать что-то для Христа, то это не утомительно и не больно, ибо боль за Христа есть духовный пир. При небольшом любочестном упорстве и наблюдении за собой можно духовно развиться в очень короткий срок. Затем душа будет получать помощь от Христа, Пресвятой Богородицы, ангелов и святых. Очень помогают также чтение, молитвы, обращенность внутрь себя. И немного побезмолвствовать помогает тоже.

Христос наш дает силу тем, кто подвизается «подвигом добрым» (1Тим. 6:12), который совершили все святые ради того, чтобы подчинить плоть духу. Даже если мы получим раны, не нужно терять хладнокровия, но просить помощи Божией и с мужеством продолжать борьбу. Пастырь Добрый услышит и тут же поспешит [на помощь], как бежит на помощь пастух, заслышав, как жалобно блеет ягненок от полученной раны, укусов волка или пса. К тем, кто [прежде] жил жизнью, которая была достойна плача, и [ныне] подвизается, я питаю больше любви, постоянно имею их в своем уме и чувствую за них больше боли, чем за тех, кто не мучим страстями. Так и чабану за ягненка раненого или заморыша больно больше, чем за других, и о нем он заботится особо, пока и тот не станет здоров.

* + иногда причиной того, что мы, подвизаясь правильно, не видим никакого преуспеяния, бывает вот что: бес, поскольку мы объявили ему войну, попросил у сатаны подкрепления. И если год назад мы воевали с одним бесом, то нынче воюем с пятьюдесятью, а через год их будет еще больше и так далее. Бог не попускает нам этого видеть, чтобы мы не возгордились. Мы не понимаем этого, а Бог, видя [в нас] доброе расположение, работает над нашей душой.

– Геронда, в чем причина, если кто-то подвизается и действительно не преуспевает?

– Может быть, он подвизается гордо. Но сказать вам, на чем погорают некоторые и не преуспевают? Имея предпосылки [для духовного развития], они растрачивают их по пустякам, и потом у них нет сил, соответствующих духовному подвигу. Предположим, мы начинаем наступление на врага и, собрав все необходимое, готовимся к сражению. Однако враг, боясь поражения, старается диверсиями и атаками в других местах фронта нас расколоть и отвлечь наше внимание. Мы обращаем наше внимание туда, отправляем войска направо и налево. Время уходит, боеприпасы и продовольствие идут на убыль, обмундирование в части мы даем старое. Среди солдат начинается ропот. В результате истощатся все наши силы и мы не сможем сразиться с врагом. И в духовной брани некоторые ведут себя также.

– Геронда, а не помогает ли духовному преуспеянию и окружающая среда?

– Да, помогает, но иногда можно жить среди святых и не преуспевать. Разве существовали предпосылки большие, чем у Иуды, который постоянно находился со Христом? Иуда не имел смирения и доброго расположения. После своего предательства он опять не смирился, с гневом и эгоизмом швырнул сребреники и с лукавством полез в петлю. А фарисеи поступили по-диавольски. После того, как их дело было сделано, они сказали Иуде: «Ты узриши» (Мф. 27:4). Бог действует в соответствии с состоянием человека. Духу Святому не препятствует ничто. И вот что я понял: где бы ни оказался человек, если он будет подвизаться любочестно, может достичь желаемого, то есть спасения своей души. Лот вообще жил в Содоме и Гоморре, а в каком духовном состоянии он находился! Сейчас же, хотим мы этого или нет, нам должно подвизаться, чтобы стать лучше и в нас действовала божественная Благодать. Происходящее вынуждает и будет вынуждать нас еще больше приблизиться к Богу, чтобы иметь божественную силу и правильно действовать в любой ситуации. И, конечно, добрый Бог не оставит, Он окажет нам Свое покровительство.

Должно знать и то, что, улучшая свое духовное состояние, мы и сами чувствуем себя лучше и Христа радуем. Кто может представить себе ту великую радость, которую испытывает Христос, когда Его дети преуспевают? Желаю всем людям духовно преуспеть и соединиться со Христом, Который есть Альфа и Омега. Когда вся наша жизнь находится в зависимости от Альфы и Омеги, тогда все освящено.

 **День 18. Ужин**

**Духовное чтение**

– Геронда, чтение каких книг может помочь людям, в которых пробуждается добрая обеспокоенность?

– Пусть они сначала читают Евангелие, чтобы понять, что значит «Христос». [После того, как они] немного придут в сокрушение, пусть читают Ветхий Завет. Знаешь, как бывает трудно, когда твоей помощи просят люди, ничего не читавшие? Все равно что ученик начальной школы идет к профессору университета и говорит ему: «Помоги мне». И что тогда говорить профессору? Что «один плюс один равняется двум»?

А бывает еще, что приходят люди, не имеющие в себе доброй обеспокоенности, и говорят: «У меня, отец, проблем нет, все прекрасно, так просто зашел посмотреть на тебя». Но человек никогда не может сказать, что у него нет никаких проблем. Что-то [все равно] есть. Борьба за духовную жизнь не заканчивается никогда. Или как некоторые мне говорят: «Скажи нам что-то духовное». Все равно что прийти к бакалейщику и сказать: «Дай нам товары». Тут тебе и бакалейщик растеряется. Не просят чего-то определенного: столько-то риса, столько-то сахара и т.д., а говорят «Дай нам товары». Или все равно что к фармацевту прийти и сказать: «Дай нам лекарства», не объяснив, чем они больны, ходили ли к врачу и что им сказал врач. Попробуй тут разберись! А тот, у кого есть духовная обеспокоенность, понимает, чего ему не хватает, ищет это и получает пользу. Я когда был новоначальным и читал какую-то книгу– переписывал ее, чтобы не забыть, и старался применить прочитанное на практике. Я читал не для того, чтобы приятно проводить время. Во мне была добрая обеспокоенность, и когда я чего-то не понимал, то спрашивал, чтобы узнать [правильный смысл]. Я мало читал и много испытывал себя прочитанным. «Где я нахожусь? Что делаю?» – я сажал себя на скамью подсудимых, не давал чтению беспошлинных прав [на вход в одно ухо и выход из другого].

Сегодня люди от многого чтения доходят до того, что становятся [подобными] магнитофонам и забивают свои кассеты ненужными вещами.

Однако, по святому Исааку, «учение без деяния есть залог стыда». Точно так же многие интересующиеся спортом, сидя на диване, праздно читают спортивные журналы и газеты – сами при этом могут быть как телята, а спортсменами восхищаются. «Ух – говорят, – это поразительный спортсмен, молодчина», а сами при этом не потеют и собственного веса ни на один килограмм не убавляют. Читают-читают о спорте, при этом валяются на диване и получают не пользу, а одно только удовольствие от чтения. Из мирских одни читают газеты, другие приключенческие романы, третьи смотрят, как играют на стадионах, и так [все] эти люди проводят свое время. То же самое делают некоторые из читающих духовные книги. Они могут ночами не спать, читать эти книги запоем и получать удовольствие. Берут духовную книгу, усаживаются поудобнее и читают. «Я получил пользу», – скажет кто-то из них. Скажи лучше, что ты получил удовольствие, что приятно провел время. Потому что это не польза. Ты получаешь пользу только тогда, когда понимаешь, о чем говорится в книге, испытываешь себя и принуждаешь себя применять прочитанное к самому себе. «О чем говорит то, что я читаю? Где я духовно нахожусь? Что мне следует делать?» И потом чем больше кто-то узнает, тем большую он несет ответственность. Я не говорю, что не надо читать, чтобы не знать много и не быть [за это] ответственным. Такое отношение к чтению было бы лукавством. Я имею в виду то, что не следует читать лишь для того, чтобы получать удовольствие. Плохо, если у читающего крепкая память, и он многое запоминает. Говорить он тоже может многое и обманывать себя, считая, что применяет прочитанное к своей жизни. Таким образом и в себе и в других он вызывает ложные чувства. Поэтому не успокаивайте свой помысл многим чтением. Возьмитесь за применение [прочитанного]. Многое чтение дает образование энциклопедическое – так, что ли, говорят?

– Да, Геронда.

– А задача в том, чтобы образовать себя богоцентрично. Я не собираюсь становиться университетским профессором и не обязан знать многого. Приобретя же богоцентричное образование, я в случае необходимости смогу легко узнать что-то из другой области. Ясно?

– Полезно ли в случае рассеянности сконцентрироваться на чтении?

– Да, надо немножко почитать что-то очень сильное, для того чтобы согрелась душа. Попечения и заботы покроются прочитанным, и ум перенесется в область божественную. Иначе ум уходит в те дела, которыми он занимался большую часть времени.

– Геронда, а когда кто-то устал или расстроен и хочет почитать что-то легкое: какой-нибудь рассказ, повесть и тому подобное?

– Разве нет никакой духовной книги, пригодной для такого случая? Цель не в том, чтобы человек забыл свое расстройство, а в том, чтобы он от

него избавился. Художественная литература избавления не дает. Ни романы, ни газеты, ни телевизор не помогают в духовной жизни. Даже духовные журналы часто приносят христианам вред, возбуждая глупую ревность и вызывая смущение. Будьте внимательны: не читайте в свободное время лишнего. Читать книги определенного рода – это все равно что набивать свой желудок жиденькой похлебкой из тыквы, все равно что рыться в стоге соломы в поисках одного пшеничного зернышка. «Да, – говорят некоторые, – но от такого чтения я отдыхаю». Да как же ты отдыхаешь, голубчик, когда у тебя от этого «чтива» заморочена голова и режет глаза?

Лучше уж [тогда] поспать, для того чтобы отдохнуть. Из того, что читает человек, можно распознать его духовное состояние. Человек очень мирской будет читать безнравственные журналы. Не очень мирской будет читать журналы не такие грязные или газеты. Тот, кто ходит в церковь, – духовные издания, современные духовные книги или святых отцов и так далее.

– Геронда, какие духовные книги помогают больше всего?

– Очень большая польза от различных святоотеческих книг, которые в наши дни издаются, слава Богу, тысячами. В этих книгах можно найти то,

* чему ты стремишься, в чем ты нуждаешься. Они – подлинная духовная пища, они безопасно ведут по духовному пути. Однако для того, чтобы они помогли, их должно читать со смирением и молитвой. Святоотеческие книги подобны томографии: подобно тому как на томографии запечатлевается телесное состояние человека, так в духовных книгах – его духовное состояние. В каждом предложении святоотеческих текстов кроется не один, а множество смыслов, которые каждый понимает в соответствии со своим духовным состоянием. Хорошо бы читать сами тексты, а не переводы, потому что переводчик изъясняет оригинал в соответствии с собственной духовностью. Но в любом случае для того, чтобы уразуметь святых отцов, надо сжать себя, сконцентрировать ум и жить духовно, ибо святоотеческий дух воспринимается только духом. Особенно сильно помогают подвижнические слова аввы Исаака Сирина, но читать их необходимо по чуть-чуть, чтобы пища усваивалась. «Эвергетинос» – это великое благодеяние, поскольку [через него] можно познать весь святоотеческий дух. Эта книга помогает потому, что она описывает борьбу святых отцов со всеми страстями по порядку, душа познает то, как трудились отцы, и получает пользу. Также и жития святых: это освященная история, и поэтому они весьма помогают, особенно детям. Но не следует читать их, как сказки.

Для того чтобы стяжать благоговение, нет нужды иметь много знаний. Если размышлять над тем малым, что мы знаем, то сердце заработает. У кого-то от одного тропаря все внутри переворачивается, а другой знает все наизусть и ничего не чувствует, потому что движется вне духовной действительности. Итак, читайте отцов, хотя бы одну-две строчки в день. Это витамины, весьма укрепляющие.

 **День 19. Ужин**

**Слова. Том V. Страсти и добродетели**

«Борьба со страстями – это постоянное сладкое мученичество за соблюдение заповедей ради любви ко Христу»

– Геронда, что просил у Бога пророк Давид, когда говорил: «Духом владычним утверди мя» (Пс.50,14)?

– Давид просил у Бога дара руководства, так как он управлял людьми. Но «дух владычень» нужен каждому человеку, чтобы он управлял самим собой и им не повелевали страсти.

– Геронда, что такое страсти?

– Я думаю, что страсти – это силы души. Бог даёт человеку не пороки, но силы. Но если мы не употребляем эти силы во благо, то приходит тангалашка (бес), начинает сам их направлять, и они становятся страстями, а потом мы ропщем и пеняем на Бога. Но если мы будем правильно пользоваться этими силами, направляя их против зла, то они помогут нам в нашем духовном подвиге. Например, гнев. Если он есть в человеке – это значит, что у души есть мужество, а оно полезно в духовной жизни. У кого нет гнева – у того нет и мужества, тому нелегко справиться собой. Человек гневливый, когда использует силу, которой обладает, для духовной пользы, похож на дорогую машину, которая едет по хорошей дороге, – включаешь скорость, и никто тебя не может догнать. А если он этой силой пользуется неправильно и не контролирует себя, то он похож на машину, которая на огромной скорости летит по разбитой дороге и то и дело попадает в ямы.

Человек должен знать силы, которые у него есть, и направлять их на благо. Так, с помощью Божией, он придёт в доброе духовное расположение. Свой эгоизм, например, пусть он направляет против диавола и не сдаётся, когда тот его искушает. Склонность к пустой болтовне пусть освящает, упражняясь в молитве. Разве не лучше общаться со Христом и освящаться, чем пустословить и грешить? В зависимости от того, как человек будет использовать силы своей души, он будет становиться либо лучше, либо хуже.

**Не надо оправдывать свои страсти**

– Геронда, некоторые считают, что у них нет необходимых предпосылок для духовной жизни и говорят: «Нечего взять с неимеющего»

(Лукиан. Разговоры в царстве мёртвых. Диалог II).

– Ещё хуже, когда люди говорят, что имеют страсти по наследству, и тем себя оправдывают.

– А если, Геронда, это действительно так?

– Послушай, что я тебе скажу. У каждого человека от рождения есть некоторые задатки, хорошие и плохие. И человек должен потрудиться, чтобы избавиться от недостатков и развить то хорошее, что в нём есть, чтобы стать образом Божиим.

Плохие задатки – это не препятствие для духовного совершенствования, потому что если человек подвизается, хоть немного, но с ревностью и желанием, то это означает, что он находится в области действия духовных законов, в области чуда, и тогда все его наследственные недостатки изглаживает Благодать Божия.

Бог особенно любит и помогает той душе, которая, имея от рождения не очень хорошие задатки, ревностно подвизается в духовной жизни и стремится на Небо, пытаясь оторваться от земли и подняться ввысь на своих немощных крыльях, ослабленных дурной наследственностью. Я знаю многих людей, которые, приложив некоторое усилие, получили сильную помощь от Бога и освободились от того, что их обременяло. Для Бога такие люди настоящие герои. Ведь что преклоняет к нам Бога? Труд, который мы полагаем, чтобы победить ветхого человека.

– Геронда, а Крещение не изглаживает дурную наследственную предрасположенность?

– В Крещении человек облекается во Христа, освобождается от первородного греха, на него сходит Божественная Благодать, но плохие наследственные задатки остаются. Неужели Бог не может и их изгладить святым Крещением? Может, но оставляет их человеку, чтобы он подвизался, чтобы победил и в конце получил победный венец.

– Геронда, я, когда предаюсь какой-нибудь страсти, говорю себе: 'Такой уж я уродилась».

– Этого ещё не хватало. Может, скажешь, что всеми пороками тебя наделили родители, что пороки твоих предков в тебе проявились, а все таланты и добродетели отошли к другим? Может, и на Бога будем пенять? Если человек говорит: «Такой у меня характер, таким уж я родился с дурными наклонностями, в таких условиях вырос, значит, исправиться не могу», он словно говорит: «Виноваты в этом не только мои отец и мать, но

* Бог». Знаете, как тяжело мне слышать такие слова? Ведь человек не только хулит своих родителей, но и Бога. Когда он начинает так думать, Благодать Божия перестаёт действовать.

– Геронда, некоторые считают, что когда недостаток сидит в самом существе человека, то его невозможно исправить.

– Смотри, что происходит: некоторым выгодно так говорить, потому что так они себя оправдывают и даже попытки не делают избавиться от недостатка, который в них сидит. «Мне, – говорит такой человек, – Бог не дал способностей! Я в чём виноват? Зачем с меня требуют то, что выше моих сил?» Вот тебе и лазейка. Человек оправдывает себя, успокаивает свой помысел и живёт, как ему удобно. Если мы начнём говорить: «Это наследственное, то – свойство характера», как тогда будем исправляться? Такое отношение лишает духовного мужества.

– Да, геронда, но...

– Опять «но»? Ну что ты за человек такой? Изворотливая, как угорь. Всё время придумываешь какие-нибудь оправдания.

– Я же не нарочно.

– Не говорю, что нарочно. Но если Бог дал тебе такой ум, что на лету всё схватываешь, тогда почему не можешь понять, что оправдание – это очень плохо! В такой небольшой головке так много ума, и не понимаешь!

Я заметил, что некоторые умные люди защищают неправильное, потому что так им удобнее, так они оправдывают свои страсти. Другие, наоборот, не оправдывают себя, но имеют неистребимый помысел, что есть в их характере что-то, что они не могут исправить, вот и впадают в отчаяние. А диавол, он что делает? Одним препятствием к духовному совершенствованию ставит самооправдание, других уловляет их повышенной чувствительностью и приводит к отчаянию.

Чтобы отсечь страсть, человек должен не оправдывать себя, а смиряться. Если он говорит, например: «Мне не дано любить, а другому дано», и не старается стяжать любовь, то как может он духовно преуспеть? Без борьбы нет преуспеяния. Разве вы не читали у святых отцов, какие первоначально у некоторых подвижников были пороки и на какую степень духовного совершенства они потом взошли? Превзошли многих очень добродетельных. Например, авва Моисей Мурин, какой был преступник и кем стал потом! Вот что Благодать Божия делает!

По моему рассуждению, человек, имеющий дурную наследственную предрасположенность, когда борется ради стяжания добродетелей, получает большую награду, чем тот, кто унаследовал добродетели от своих родителей и не проливал пота, чтобы их приобрести. Потому что один пришёл уже на всё готовое, в то время как другому пришлось много потрудиться, чтобы их стяжать. Ведь, посмотри, и люди больше уважают тех, кто, унаследовав от своих родителей долги и трудясь не покладая рук,

смог не только расплатиться с долгами, но и собрать собственное имущество, чем тех, кто получил от своих родителей в наследство состояние и сохранил его.

**Себялюбие – мать страстей**

«В ком есть себялюбие, тому нет покоя, у такого человека нет душевного мира, потому что он внутренне несвободен»

**От себялюбия происходят все страсти**

– Геронда, что такое себялюбие?

– Себялюбие – это исполнение прихотей своего ветхого человека, то есть любовь к своему ветхому человеку. И объедение, и эгоизм, и упрямство, и зависть своим происхождением обязаны себялюбию. Смотришь, один по себялюбию ищет для себя удобств и комфорта и не считается ни с кем. Другой со схоластической точностью заботится о еде и

* сне, только бы чего-нибудь не произошло с его драгоценным здоровьем. Третий требует, чтобы с ним считались, ценили. Стоит его слегка в чём-то ущемить, сделать не так, как он хочет, сразу взвивается: «Почему со мной не считаются? Я им покажу». Да, страшная вещь себялюбие!

 **День 20.Ужин**

– Геронда, как может человек говорить: «Тебе ради умерщвляемся весь день» (Пс.43.23)?

– Может так говорить, если приносит в жертву ради другого свои пожелания. Любое пожелание несёт на себе отпечаток человеческого «я», себялюбия. Если человек не рассуждает, нравится ли другому то, что нравится ему самому, и начинает требовать: «Хочу того, хочу сего» или «почему ты этого для меня не сделал, почему ты мне то-то не дал?» – такой человек в конце концов подпадает под власть диавола.

– Некоторые люди не могут успокоиться, когда что-то происходит не по их желанию.

– Да как же они успокоятся, когда в их пожелании сидит их «я»? Если в пожелании человека сидит его «я», то как там может быть Христос? Но когда нет «я», а есть единое, главное, то есть Христос, – значит есть всё. А когда Христа нет – значит нет ничего. Когда человек отбросит от себя своё «я», тогда Бог даёт ему всё чудесным образом.

– Геронда, когда Вы говорите нам, что нужно отбросить своё «я», я чувствую страх – а вдруг не выдержу.

– Ох, горе-то какое! Это всё равно что сказать: «Если я отброшу свои страсти, что у меня останется?» Ведь когда я говорю, что надо отбросить себя, то имею в виду отбросить свои страсти, совлечься своего ветхого

человека. Для человека взрослого, который понимает что к чему, как-то несерьёзно говорить: «Не могу отказаться от своего «я"». Если бы тебе говорили: «Возьми лом и разбей эту стену», а ты кроме кисточки никогда ничего в руках не держала, то могла бы сказать: «Не могу». Но ведь для того, чтобы совлечься ветхого человека, нужна не физическая сила – нужно смирение.

**Ешь невкусное и наслаждайся Христом**

 Себялюбие – это и желание есть и отдыхать больше необходимого. По-хорошему, телу надо давать только то, что ему необходимо. Одно дело вожделение и другое нужда. Одно – желание наслаждений для тела, и другое – потребность в необходимом. Допустим, передо мной стоят два блюда, в каждом еда одинаковая по количеству витаминов, но в одном она вкуснее, чем в другом. Если предпочту более вкусную еду – это и будет себялюбие. Но если предпочту еду более вкусную, чтобы вызвать в себе аппетит, потому что из-за болезни страдаю отсутствием аппетита, то в этом будет рассуждение.

Тело, этот «злой мытарь», как говорит авва Макарий, может требовать больше, чем ему нужно, в зависимости от того, к чему привык организм. Если у человека желудок небольшой, то ему и поститься легче, а если нет, то он становится рабом своего желудка, потому что желудок нужно чем-то заполнять. Взять, к примеру, человека толстого: у него в животе целый склад, ему, по меньшей мере, полтелёнка надо съесть, чтобы наесться, а потом ещё и выпить ведра два воды!

– А раньше, геронда, люди были физически крепче или они больше себя понуждали?

– Конечно, и физически были немного крепче, но и понуждали себя больше. Старец Хаджи-Георгий своим монахам каждый день давал немного мёда и орехов. А ведь все они были молодые, лет по пятнадцать, период активного роста, да духовно были взрослые! Сегодня люди следуют мирской логике: «Не надо детишкам поститься, чтобы не заболели, всего у них должно быть в достатке, нужно оберегать их от трудностей». Так и живут, бедолаги, требуя всё время котлет, но с этого им никакого толка.

Когда человек радуется, что не ест ради любви Христовой, тогда он по-настоящему питается. Если он ради любви Христовой предпочитает невкусное вкусному, тогда через невкусное наслаждается Христом.

**Любовь к себе уничтожает любовь к ближнему**

– Геронда, сегодня один старичок с трудом пытался подняться по ступенькам в храм, и никто ему не помог, хотя многие проходили мимо.

– И «священник... видев его, мимоиде... и левит... видев, мимоиде» (Лк.10,31–32). Правы они... Не знают... никогда не слышали Евангелие о добром самаряныне! Что сказать? Себя самих любим, а других нет. Любовь к себе уничтожает любовь к ближнему, поэтому так и поступаем. Но любящий себя живёт не по духу Евангелия. Если бы Христос думал о Себе, то сидел бы на Небе, не приходил бы на землю, не страдал, не распинался бы ради нашего спасения.

Сегодня почти во всех людях есть себялюбие, но нет духа жертвенности. Сегодня господствует дух: «лишь бы мне не было плохо». Знаете, как тяжело смотреть на окружающих! Недавно в больнице я был свидетелем такой ситуации: потребовалось поднять лежачего больного, чтобы перенести в другую палату; медбрат не двинулся с места, хотя это была его работа. «Не могу у меня болит поясница», – сказал он равнодушно! Да, видишь, человек бесчеловечный! А беременная медсестра вместе с другой взяли и перенесли его. О себе они не думали. А та и вовсе забыла о том, что она в положении, и кинулась на помощь! Знаете, как я радуюсь, глядя на человека, который, сам находясь в трудном положении, жертвует собой ради других! Очень радуюсь! Сердце ликует. Ощущаю родство с таким человеком, потому что он близок к Богу.

**Другие пусть пропадут пропадом!**

 – Геронда, сегодня много людей ожидало Вас, а один молодой человек не стал ждать и вошёл без очереди.

– Да, вошёл и сказал: «Мне нужно тебя увидеть. Я был на Афоне, не нашёл тебя там и приехал сюда». «Хорошо, – говорю ему. – Ты не видишь, что другие люди ждут? Может, теперь всех бросить и заниматься тобой?» «Да, отче», – говорит. Представляешь? Люди стоят на лестнице, яблоку негде упасть, – больные, женщины с малыми детьми... а этот настаивает на своём. И был бы какой серьёзный вопрос, а то чушь какую-то нёс. Главное он, остальные пусть пропадут пропадом!

Бывает, приходят люди и говорят. «Сегодня, отче, молись только обо мне и ни о ком другом». Вот какие претензии! Ведь это всё равно что говорить: «На этом поезде поеду только я, чтобы никого другого в вагонах не было». Но ведь поезд так и так едет, почему бы и другим на нём не поехать?

– Геронда, как понять слова Христа: «Иже бо аще хощет душу свою спасти, погубит ю» (Мф.16,25)?

– Имеется в виду, чтобы человек «погубил» свою жизнь в хорошем смысле. Чтобы он не считался со своей жизнью, а жертвовал ею ради других. «Никтоже своего си да ищет, но еже ближняго кийждо» (1Кор.10,24), – говорит апостол Павел. В этом всё основание духовной жизни: забывать себя, в хорошем смысле, и обращаться к другому, участвовать в его боли и трудностях. Надо не искать способа, как бы избежать трудностей, но находить возможность помочь другому человеку, порадовать его.

– Геронда, а как понять, что нужно другому человеку, чтобы сделать для него это?

– Поставь себя на место другого, тогда поймёшь, что ему нужно. Если будешь сидеть в своей скорлупе, то не сможешь понять, что нужно другому человеку.

В наше время большинство думает о том, как сесть на место другого,

* не как поставить себя на его место. Я иногда наблюдаю, как некоторые подходят к причастию, обгоняя других. Каждый из них думает: «У меня дела, я спешу» – и не думает: «А достоин ли я причаститься?» или «может, другой человек больше меня спешит?» Ничего подобного! Причащаются и спокойно уходят. А ведь даже если тебе не хватит Причастия, то ты должен радоваться, что оно досталось другому, а не тебе. А если у священника только одна частица, одна жемчужина, и найдётся больной человек, находящийся при смерти, которому нужно Причастие, ведь тебе нужно радоваться, что не ты причастишься, а он. Вот чего хочет от нас Христос. Вот так Христос и входит в сердце, наполняя человека радостью.

**Мука самоуспокоения**

– Геронда, у меня трудности с одной сестрой.

– Знаешь в чём дело? Многие люди видят, в чём другие их стесняют, и не видят того, в чём они стесняют других. У них требования только к другим, не к себе. Но логика духовной жизни в том, чтобы обращать внимание на то, в чём ты стесняешь других, а не на то, в чём стесняют тебя, стремиться к тому, что нужно другому, а не к тому, что нужно тебе. Разве мы пришли в эту жизнь отдыхать или для удобств и комфорта? В этот мир мы пришли не для того, чтобы весело провести время, а чтобы очистить себя и приготовиться к жизни другой.

**День 21.Ужин**

Если мы думаем только о себе и делаем только то, что нам хочется, то потом начинаем хотеть, чтобы и другие думали о нас, служили нам, помогали... то есть, чтобы всегда было хорошо нам «Мне так хочется», – говорит один, «А мне по-другому», – говорит другой. Каждый стремится к тому, что нравится ему, но покоя не находит, потому что настоящий покой приходит тогда, когда человек думает не о себе, а о других.

Во время оккупации в 1941 году мы, спасаясь от немцев, которые разоряли деревни, жгли и убивали, ушли из Коницы в горы. В тот день, когда немцы вошли в Коницу, два моих брата с утра спустились с горы на равнину рыхлить кукурузу на огороде. Услышав, что пришли немцы, я бросился к матери: «Мама, я сбегаю вниз предупрежу братьев». Она меня не пускала, потому что все ей говорили: «Те всё равно пропали, хоть этого не пускай, а то и его потеряешь». «Как бы не так», – подумал я. Нацепил солдатские башмаки и побежал вниз на огород. Впопыхах я не успел хорошо завязать ботинки, и, когда бежал через поле, которое недавно полили, они свалились у меня с ног и застряли в грязи. Я их бросил и побежал босиком вдоль реки, а там полно чертополоха. Около часа летом по жаре я бежал по колючей траве и не чувствовал никакой боли. Прибегаю на огород к братьям, кричу: «Немцы пришли, надо прятаться». И тут мы видим идущих вооружённых немецких солдат. «Продолжайте рыхлить, – говорю я братьям, – а я сделаю вид, что полю и прореживаю кукурузу». Немцы прошли мимо и даже ничего не сказали. Только потом я заметил, что мои ноги все в ранах от колючек, а до того момента я даже ничего не чувствовал. В том беге была радость! Радость самопожертвования. Разве мог я бросить своих братьев? А если бы с ними что-нибудь случилось? Да меня бы потом мучила совесть. Даже если бы у меня совести не было, всё равно я бы потом испытывал муку самоуспокоения.

**Себялюбие лишает нас мира и радости**

– Геронда, из-за чего во мне нет мирного духа постоянно?

– Ты не освободилась от своего «я», ты ещё узник своего ветхого человека. Постарайся умертвить своё «я», иначе оно уничтожит тебя. В ком живёт себялюбие, тот не может иметь покоя, душевного мира, потому что он внутренне несвободен. Такой человек всё делает, как черепаха, и

движется, как черепаха. Черепаха может свободно высунуть голову? Большую часть времени она сидит в своём панцире.

– Теоретически, мне кажется, что я работаю над собой, но на деле...

– На деле тяжело. Вот тут-то и утесняется наш ветхий человек. Но если мы не будем с усердием и рассуждением утеснять нашего ветхого человека, то он пустит на воздух всё здание нашей духовной жизни.

– Геронда, а как выглядит ад?

– Расскажу тебе одну историю, которую я когда-то слышал. Как-то раз один простой человек попросил Бога показать ему рай и ад. И вот однажды ночью во сне этот человек услышал голос «Пойдём, я покажу тебе ад». Тогда он оказался в комнате. Посередине её стоял стол, за ним сидело много людей. На столе была кастрюля, полная еды. Но люди были голодны: они черпали длинными ложками из кастрюли, но не могли поднести ложки ко рту. Поэтому одни из них ворчали, другие кричали, третьи плакали... Потом он услышал тот же голос «Пойдём, теперь я покажу тебе рай». Тогда он оказался в другой комнате, где стоял такой же стол с кастрюлей, и также вокруг него сидели люди с длинными ложками. Однако все были сыты и веселы, потому что каждый из них, черпая из кастрюли еду, кормил своей ложкой другого. Теперь ты понимаешь, как можешь ещё в этой жизни ощутить рай?

Творящий добро радуется, потому что утешается Божественным утешением. А делающий зло страдает, и земной рай превращает в земной ад. Если в тебе есть любовь, доброта – ты ангел, и куда бы ни пошла и где бы ни находилась, вместе с собой несёшь рай. А если в тебе живут страсти, злоба – значит в тебе находится диавол, и куда бы ты ни пошла и где бы ни находилась, вместе с собой несёшь ад. Уже в этой жизни мы начинаем ощущать рай или ад.

**Свобода от рабства себялюбия**

**Цель подвига: совлечение своего ветхого человека**

 – Геронда, как мне преодолеть себялюбие? Мои телесные силы ограничены, и мне сложно во всём иметь самоотречение и действовать с самопожертвованием.

– «Жертва Богу дух сокрушен: сердце сокрушенно и смиренно Бог не уничижит» (Пс.50,19). Нельзя преодолеть себялюбие, только поднимая за другого его тяжёлый мешок – этого Бог от тебя не требует, потому что у тебя нет достаточных физических сил. Но себялюбие можно преодолеть смирением, терпя оскорбления и несправедливость. А если ещё прибавить к этому немного физического труда, ради любви и милосердия, знаешь, какая помощь от Бога приходит?

– Геронда, какая связь между телесным трудом, подвигом и отсечением страстей?

– Телесный труд подчиняет тело духу. И пост, и бдение, и любой другой подвиг, совершаемый ради любви ко Христу, когда он сопровождается борьбой с душевными страстями, полезен. Потому что если человек не искореняет душевные страсти: гордость, зависть, гнев, а только бездумно мучает тело, то он лишь питает свои страсти гордостью. Душевные страсти причиняют нам больше вреда, чем полнота тела: тучность тела – это опухоль доброкачественная, а душевные страсти – это злокачественная опухоль. Я не говорю, что телесный подвиг не нужен, просто хочу, чтобы люди осознали суть подвига, которая состоит в совлечении своего ветхого человека.

– Геронда, как нужно подвизаться в воздержании?

– Подвизаться нужно следующим образом надо давать своему организму то, что ему необходимо – сон, пищу и т. д. Далее задача человека отсечь свои душевные страсти: похоть, эгоизм, зависть и т. д. А потом уже переходить к воздержанию в пище, во сне. В таком случае телесный подвиг будет оправдан.

– Геронда, как человек может понять, где предел его возможностей и где себялюбие?

– Человек должен наблюдать за собой и испытывать. Методом проб он сможет оценить и понять свои возможности. Неопытный продавец взвешивает то меньше, то больше, но со временем уже знает, чего и

сколько надо класть. Во всяком случае, пока человек молодой, он может строже подвизаться. Чем старше он становится, тем меньше у него сил, и он уже не может себя слишком нагружать. Если переусердствует, то может и здоровье повредить. Поэтому время от времени нужно проводить ревизию своих физических возможностей и приспосабливаться к своему новому состоянию.

– Иногда, когда я чувствую, что силы мои истощены, меня охватывает страх, и я ничего не могу делать. Может, это от себялюбия?

– Когда ты чувствуешь истощение сил, то посмотри, от чего это происходит, не от болезни ли это. Если не от болезни, тогда, может, от недостатка сна – и нужно побольше поесть или отдохнуть. Если не то и не другое – значит это искушение. Поднимайся, берись за работу и победишь искушение.

– Геронда, нужно ли чрезмерно напрягаться на работе? Может, жалея себя, я отгоняю Благодать Божию?

– Нет, дурашка! Нужно наблюдать за собой и останавливаться, прежде чем наступит момент, когда у тебя уже не будет сил.

– Но мне кажется, что я ещё никогда в своей жизни не исполнила сказанное святыми отцами: «Отдай кровь и прими Дух».

– Какую кровь ты можешь дать? Тебе самой нужна кровь... Всё внимание обрати на душевные страсти.

**Не надо слишком заботиться о комфорте**

 – Геронда, когда я говорю, что могу работать столько-то и что это предел моих возможностей, то говорю это по себялюбию?

– Чем дольше человек сидит без дела, тем больше расслабляется, а чем больше работает, тем сильнее становится. Помимо того что работой он отгоняет от себя печаль, ещё и помогает себе духовно.

Цель – чтобы человек больше радовался неудобствам и трудностям, чем комфорту. Знали бы вы, как живут на Афоне некоторые старцы и какую радость при этом испытывают! Знаете, какое самоотвержение имел один старец, живший в километре от моей кельи, высоко на горе, на крутом склоне. Бедняга на четвереньках спускался по тропинке, когда ему нужно было сходить к старцу, жившему ниже. Его хотели забрать в монастырь, чтобы за ним было удобнее ухаживать, но он не соглашался. Потом все стали говорить: «Да он в прелести», так как этот старец жил в келье один. Однажды он пришёл ко мне и рассказал, почему не хотел уходить в монастырь. Когда-то у них в келье не было храма, он долго уговаривал своего старца построить храм, и наконец его старец сказал: «Ладно, давай построим, только ты уже не сможешь уйти с этого места, потому что у храма будет свой Ангел-хранитель, а его одного оставлять нельзя». Тот пообещал, что никогда не уйдёт из кельи, и они построили храм. В конце концов келья, в которой жил старец, разрушилась, и он стал жить в храме. Там и спал, сидя в стасидии. Вот какое самоотвержение! Я отнёс ему кое-какую одежду, потому что у него вообще ничего не было. Ещё он был болен – его постоянно мучили рези в животе. Однажды я послал к нему знакомого врача. Тот пошёл вместе со своим товарищем, но они нашли старца уже мёртвым: он сидел в стасидии, завернувшись в одеяло. Вот так отошёл человек ко Господу!

**День 22. Ужин**

Жизнь в суровых условиях ради любви Христовой приносит в сердце умиление Христово. Божественное наслаждение рождается от телесных страданий. Святые отцы отдали кровь и приняли Дух. Потом и трудом стяжали благодать. Отреклись от своего «я» и обрели его в руках Божиих.

* + прихожу в умиление, когда читаю синаксарий святых подвижников Синайской горы. Пять тысяч подвижников жили на Синае, а сколько ещё на Афоне! За тысячу лет сколько отцов освятилось! А исповедники и мученики сколько страданий претерпели! А мы ропщем при первой малейшей трудности. Хотим без труда стяжать святость. Самоотвержение – редкость. Даже мы, монахи, не понимаем, что блага приобретаются трудом, и жалеем себя, оправдываем и находим смягчающие обстоятельства. Отсюда и идёт зло. Диавол помогает каждому человеку найти оправдание, а годы проходят. Поэтому не стоит забывать и о смерти. А если всё равно умирать, то и о теле слишком заботиться не стоит, не в том смысле, что доводить его до болезни, но в том, чтобы не слишком заботиться о комфорте.

**Тщеславие**

– Геронда, почему я ощущаю внутри пустоту?

– Это от тщеславия. Когда мы стремимся возвыситься в глазах людей,

то ощущаем внутри пустоту – плод тщеславия. Ведь Христос приходит не в пустоту, а в сердце обновлённого человека. К сожалению, часто люди духовной жизни часто стремятся приобрести добродетель, но ещё хотят иметь и что-то, что питало бы их гордость, – общественное признание, привилегии и т. д Так у них в душе появляется пустота, пустота тщеславия. Нет полноты, нет сердечной радости. И чем больше в них растёт тщеславие, тем больше увеличивается пустота в душе и тем больше они страдают.

– Геронда, отчего происходит тяжесть, которую я испытываю в своём делании?

– Не подвизаешься со смирением. Тот, кто подвизается со смирением, не встречает трудностей в своём делании. Но когда у человека есть духовные устремления, сопровождаемые тщеславием, тогда в душе возникает тяжесть. Остальные страсти не так сильно препятствуют нам в духовном восхождении, если мы смиренно призываем милость Божию. Но когда тангалашка нас уловляет тщеславием, то завязывает нам глаза и принуждает идти за собой по узкой и опасной тропинке, тогда-то мы и ощущаем в душе тяжесть, потому что находимся в области действия тангалашкиных сил.

Духовная жизнь не то что мирская. В мирской жизни, чтобы, например, какое-либо предприятие имело успех, необходимо сделать хорошую рекламу, распространить эти, как там, буклеты, постараться сделать так, чтобы о тебе узнали. Но в духовной жизни «предприятие» будет успешным, только если человек возненавидит мирскую славу.

– Геронда, как отогнать тщеславные помыслы?

– Радуйся вещам противоположным тем, к которым стремятся мирские люди. Только, имея устремления противоположные мирским, можно действовать в области духа. Хочешь, чтобы тебя любили – радуйся, когда на тебя не обращают внимания. Хочешь почётное место – садись на скамейку. Ищешь похвал – возлюби уничижение, дабы ощутить любовь уничиженного Иисуса. Ищешь славы – стремись к бесчестию, чтобы ощутить славу Божию. И когда ощутишь славу Божию, тогда почувствуешь себя счастливым и будешь иметь в себе радость, большую радостей всего мира.

**Осуждение – величайшая несправедливость: «Не судите, да не судимы будете» (Мф.7,1). Осуждение исполнено несправедливости**

«Только Бог судит праведно, потому что только Он знает сердца людей. Мы, не ведая праведного суда Божия, судим «по наружности», внешне, и потому осуждаем и несправедливо обвиняем других»

– Геронда, я с лёгкостью сужу и осуждаю.

– Твоя способность суждения – это дар, данный тебе Богом, но пользуется им тангалашка, который заставляет тебя осуждать и грешить. Поэтому, пока твоя способность суждения не очистится и не освятится, пока не придёт Божественное просвещение, не доверяй собственному мнению. Если у человека не очистилась способность суждения, а он суётся в чужие дела и судит других, то постоянно впадает в осуждение.

– А как может освятиться способность суждения?

– Нужно её очистить. У тебя может быть благое произволение и желание, но ты уверена, что всегда судишь правильно. Однако твой суд человеческий, мирской. Постарайся освободиться от человеческого, стяжать бескорыстие, с тем чтобы пришло Божественное просвещение и твой суд превратился в духовный, Божественный. Тогда твой суд будет отвечать Божественному, а не человеческому правосудию, будет в согласии с любовью и милосердием Божиим, а не с человеческой логикой. Только Бог судит праведно, потому что только Он знает сердца людей. Мы, не ведая праведного суда Божия, судим «по наружности», внешне, и потому осуждаем и несправедливо обвиняем других. Наш человеческий суд – это величайшая несправедливость. Помнишь, что сказал Христос: «Не судите на лица, но праведный суд судите» (Ин.7,24).

Нужна большая осторожность, мы никогда не можем знать истинного положения вещей. Много лет назад в монастыре на Афоне жил благочестивый диакон, который в один прекрасный день оставил монастырь и вернулся в мир, на родину. Тогда отцы говорили о нём разное. Но что произошло? Кто-то написал ему, что его сестры до сих пор не устроены в жизни, и он, боясь как бы они не сбились с правильного пути, поехал им на помощь. Нашёл работу на одном из заводов и жил ещё аскетичнее, чем в монастыре. Как только он устроил сестёр, оставил работу и снова пошёл в монастырь. Игумен, увидев, что он всё знает: устав, послушания и т. д. – спросил, где он этому научился. Тогда он

открыл своё сердце и всё ему рассказал. Игумен сообщил епископу, и тот сразу рукоположил его во священника. Потом он уехал в один дальний монастырь, где строго подвизался, достиг святости и помог духовно многим людям. А те, кто не знают, чем дело закончилось, возможно, до сих пор его осуждают (В данном случае действия этого человека идут вразрез с канонами Церкви и церковным благочинием и не могут считаться правильными. Старец Паисий привёл этот пример для того, чтобы показать, что суд «по наружности», каким бы правильным он ни казался, может быть несправедливым по отношению к человеку. – Прим. сост.)

Мы должны быть очень осторожны с осуждением! Какую несправедливость мы причиняем ближнему, когда его осуждаем! Хотя в действительности мы причиняем несправедливость себе, а не другим, потому что Бог от нас отвращается. Ничто так не ненавистно Богу, как осуждение, потому что Бог праведен, а осуждение исполнено несправедливости.

**Как мы доходим до осуждения**

 – Геронда, почему я часто впадаю в осуждение?

– Потому что смотришь на других. Любопытствуешь и хочешь знать, что делает одна сестра, что другая. Собираешь материал, чтобы тангалашке было чем заниматься и ввергать тебя в осуждение.

– Раньше я не замечала недостатки других, а теперь замечаю и осуждаю...

– Теперь ты видишь недостатки других, потому что не видишь свои собственные.

– Геронда, откуда происходят помыслы осуждения?

– От самомнения, то есть от гордости и от склонности к самооправданию.

– Геронда, осуждение бывает из-за недостатка любви?

– И из-за недостатка любви бывает, и из-за презрения. Когда у тебя нет любви, то нет и снисходительности к чужим ошибкам, ты мысленно унижаешь и оскорбляешь других. Потом приходит тангалашка, подталкивает их к новой ошибке, ты видишь её, осуждаешь их опять, а потом начинаешь относиться с презрением.

– Геронда, иногда меня огорчает сестра, с которой я вместе работаю, и

* её осуждаю.

– Откуда ты знаешь, со сколькими тангалашками в это время борется

сестра? Может, на неё нападало пятьдесят демонов, пытаясь победить, чтобы ты потом сказала: «А, вот ты какая». И когда увидят, что ты её осудила, то придёт уже пятьсот демонов, чтобы снова унизить её перед тобой, дабы ты осудила её ещё больше. Например, ты можешь сказать: «Сестра, не клади туда эту вещь, её место здесь». На следующий день тангалашка может сделать так, что она забудет, что ты ей говорила, и положит вещь на старое место. Сделает ещё что-нибудь не так, и ты станешь мысленно говорить: «Разве вчера я ей не сказала, а сегодня она делает то же самое! Ещё и других дел натворила!» Тут ты её осуждаешь и не можешь удержаться, чтобы не сказать: «Сестра, разве я тебе не говорила не класть это туда? Это беспорядок. Ты меня искушаешь своим поведением!» Вот и всё: диавол сделал своё дело! Сделал так, что ты её осудила и испортила с ней отношения. А она, не зная, что ты была виновником её невнимательности, будет чувствовать угрызения совести за то, что привела тебя в смущение, и впадёт в печаль. Видите, с каким лукавством работает тангалашка, а мы его слушаем.

Поэтому постарайтесь никого не осуждать, осуждайте только тангалашек, которые из Ангелов сделались демонами, и вместо того, чтобы покаяться, становятся всё более лукавыми и злыми и изо всех сил стараются довести до погибели создания Божии. Лукавый побуждает людей делать странные действия и создавать беспорядок, и сам же внушает другим людям помыслы осуждения, побеждая таким образом и тех и других. Но те, кто создаёт беспорядок, чувствуют потом свою вину и каются, а другие, которые осуждают, оправдывают себя, надмеваются и падают так же, как пал лукавый, – от гордости.

 **День 23. Ужин**

**От осуждения Благодать Божия уходит**

– Геронда, когда мне приходит помысел против кого-то, это всегда осуждение?

– Ты этого не понимаешь в тот момент?

– Иногда я понимаю это с опозданием.

– Старайся осознавать своё падение как можно быстрее и проси прощения у сестры, которую осудила, и у Бога, потому что осуждение становится препятствием в молитве. От осуждения Благодать Божия сама собой отходит, и в твоих отношениях с Богом появляется холодность. Как ты будешь потом молиться? Сердце превращается в лёд, в камень.

Осуждение и злословие – самые страшные грехи, они сильнее, чем любой другой грех, удаляют Благодать Божию. «Как вода угашает огонь, – говорит святой Иоанн Лествичник, – так осуждение угашает благодать Божию».

– Геронда, я засыпаю на утренней службе.

– Может, ты осудила какую-нибудь сестру? Ты смотришь на вещи внешне и осуждаешь других, потому потом и засыпаешь на службе. Когда человек осуждает и не смотрит на вещи духовно, то лишается духовных сил. А когда лишится сил, то его либо клонит в сон, либо он, наоборот, страдает бессонницей.

– Геронда, я часто согрешаю чревоугодием.

– Сейчас тебе всё внимание следует обратить на осуждение. Если ты не прекратишь осуждать, то и от чревоугодия не сможешь освободиться. Человек, который осуждает, отгоняет от себя Благодать Божию, становится беззащитным и потому не может исправиться. И если он не осознаёт свою ошибку и не смирится, то постоянно будет падать. Но если поймёт и обратится за помощью к Богу, то Благодать Божия вернётся.

**Борьба с осуждением**

**Если мы будем заниматься собой, то осуждать не будем**

– Геронда, когда я вижу непорядок на послушании, то в мыслях осуждаю.

– Ты у себя следи за порядком, а не смотри на чужой беспорядок. Будь строгой к себе, а не к другим. Сегодня ты что делала?

– Пыль вытирала.

– С других пыль вытирала или с себя?

– К сожалению, с других.

– Смотри, ты начнёшь работать над собой, когда прекратишь интересоваться тем, что делают другие. Если будешь заниматься собой и прекратишь смотреть на других, будешь видеть только свои собственные недостатки, а в других не будешь их замечать. Тогда ты отчаешься в себе, в хорошем смысле, и будешь осуждать только себя. Будешь чувствовать свою греховность и стараться избавиться от своих слабостей. Потом, когда станешь видеть в других какую-нибудь слабость, будешь говорить себе: «Неужели я преодолела свои слабости? Так как я могу предъявлять к другим такие претензии?» Поэтому постоянно занимайся и следи за собой, что бы избежать скрытой гордости, и имей самоукорение с рассуждением, чтобы избежать внутреннего осуждения. Так исправишься.

– Геронда, авва Исаак пишет: «Если любишь чистоту... вошедши в виноградник сердца твоего, делай в нём, истребляй в душе своей страсти, старайся не знать зла человеческого». Что он имеет в виду?

– Имеет в виду обратиться к себе и работать над собой. Как святые стяжали святость? Обратились к себе и видели только свои собственные страсти. Благодаря самоосуждению и самоукорению, у них с душевных очей спала завеса, и они стали видеть чисто и глубоко. Они видели себя ниже всех людей и считали всех лучшими себя. Они видели собственные недостатки большими, а недостатки других маленькими, потому что смотрели очами души, а не земными глазами. Поэтому они и говорили о себе: «Я хуже всех людей». Их душевные очи очистились и приобрели зоркость, поэтому они видели собственные недостатки – сучки – как брёвна. Мы, хотя наши недостатки как брёвна, видим их как сучки (Ср.Мф.7,3) или вовсе не видим. Разглядываем других в микроскоп. Нам чужие грехи кажутся большими, а свои собственные мы не видим, потому что у нас не очистились очи души.

Главное, чтобы очистились душевные очи. Когда Христос спросил слепого: «Как ты теперь видишь людей?» – тот ему ответил: «Как деревья» (Мк.8,24), потому что зрение его восстановилось не полностью. Когда вернулось всё зрение, он стал видеть ясно. Достигнув хорошего духовного состояния, человек всё видит чисто, оправдывает все недостатки других, в хорошем смысле, потому что видит их духовным зрением, а не человеческим.

**Дети себялюбия и гордости: Яд зависти**

**Зависть – одна из главных страстей**

«Когда человек научится радоваться успехам других, Христос даст ему все успехи других, и он будет радоваться так, как радуются все другие вместе взятые, и тогда его успехи и радость будут огромны»

– Геронда, я завидую одной сестре.

– Я знаю, какой сестре ты завидуешь... А ещё я узнал, что она тебе тоже завидует! Желаю вам, чтобы вы обе завидовали ревностному Илии и он изгнал бы из вас зависть и дал бы своей Божественной ревности. Аминь.

– Геронда, когда я начинаю завидовать, то стараюсь взглянуть на вещи логически.

– А не лучше ли с самого начала стараться не завидовать? Зависть смешна. Человеку нужно чуть-чуть поработать головой, чтобы преодолеть зависть. Не требуется великих подвигов, потому что зависть – это душевная страсть. Смотри, никогда не позволяй зависти тобой возобладать, потому что она одна из главных страстей. Знаешь, до чего может довести человека зависть? До недоброжелательства и клеветы. А клевета – зло гораздо большее, чем недоброжелательство.

– А из чего состоит зависть?

– Чего только в ней нет! Гордость, эгоизм есть, самолюбие есть... Нет любви и нет, естественно, смирения.

– Значит, Геронда в том, кто завидует, не может быть любви?

– Конечно, не может! Невозможно, чтобы в одном человеке уживались одновременно зависть и любовь. Если даже у него есть немного любви, любовь его нечистая, потому что в этой любви есть его «я». Зависть портит, делает негодной любовь и доброту, как дохлая мышь делает негодным масло, когда упадёт в глиняный горшок.

– Геронда, я думаю, что завидую из-за того, что не ощущаю в себе полноту.

– Как ты можешь почувствовать полноту, когда хочешь, чтобы всё принадлежало тебе?

– А если я желаю чего-то, что есть у сестры?

– Если Бог сказал: «Не пожелай... всего, елика суть ближняго твоего» (Исх.20,17), то как: мы можем желать чего-то, что принадлежит другому?

Что же, даже основных заповедей не будем соблюдать? Тогда наша жизнь превратится в ад. «Кийждо же искушается от своея похоти...» (Иак.1,14), – говорит святой Иаков, брат Господень. Эти похоти будут мучить души в аду. И если Бог возьмёт нас в рай, а мы не будем свободны от зависти, то и там не найдём успокоения, потому что будем иметь те же безрассудные пожелания.

**Гнев – враг мира Божия**

**Обратим гнев против страстей**

– Геронда, я хочу освободиться от гнева. Вижу, насколько неуместен для монаха гнев.

– Гнев, чистый гнев – это сила души. Если человеку от природы кроткому это свойство его характера помогает в духовном совершенствовании, то человеку гневливому в два раза больше пользы от силы, которая заключена в его характере, только бы он эту силу гнева использовал против страстей и против лукавого. Если он не будет пользоваться этой силой правильно, то ей воспользуется диавол. Если человек по природе мягкий не постарается приобрести мужества, то не будет способен к большим делам А гневливый, если решится на что-то большое и обратит свой гнев против зла, то считай дело сделано. Поэтому высот в духовной жизни достигают люди, в которых есть искра сумасбродства.

– Значит, Геронда, мне нужно было бы гневаться на диавола, а не на сестёр.

– Видишь ли, вначале человек гневается на других, потом, если будет подвизаться, станет гневаться на тангалашку, а в конце приходит к тому, что гневается только на своего ветхого человека, на свои страсти. Потому старайся гневаться только на тангалашку и на свои страсти, а не на сестёр.

**День 24. Ужин**

– Геронда, мои гнев и упрямство – это детские страсти?

– Нет, дорогая! Понятно, если маленький ребёнок злится, стучит ножками и кричит «не хочу, не буду!» Но с возрастом он должен от этого избавиться, сохранить только детскую простоту, непосредственность, а не свои детские глупости. Видишь, некоторые потом до чего доходят! Бьются в гневе головой о стенку – хорошо, что Бог так устроил, что у людей крепкая голова, поэтому с ними ничего не случается! Другие рвут на себе одежду! Был человек, который каждый день в гневе рвал на себе рубашку. Рвал на кусочки, чтобы не срываться на других.

– Получается, что гнев – это вымещение злобы?

– Да, но не лучше ли вымещать злобу на своём ветхом человеке, чем на других?

**Почему мы гневаемся**

– Мне кажется, что я не гневаюсь, а просто раздражаюсь.

– Это как? Если раздражаешься, то должна посмотреть, нет ли в тебе страсти гнева. Одно дело, если человек в раздражении скажет резкое слово, потому что он устал, у него что-то болит, есть какие-то проблемы и т. д. Иной и на приветствие может ответить: «Да отстань ты!» – хотя ему ничего плохого не сказали, сказали только «здравствуй». Но человек устал, ему больно, поэтому так и реагирует. Ведь даже самый терпеливый ослик, если его перегрузить, будет лягаться.

– Когда у меня нет мира с собой, то меня раздражает любая мелочь.

– Если у тебя нет мира с самой собой – значит, у тебя духовное недомогание и неудивительно, что ты так реагируешь. Если человек болен, он иногда устаёт даже от звуков речи. То же самое, когда он в плохой духовной форме, у него нет трезвения, терпения, снисходительности.

– Геронда, почему я гневаюсь по малейшему поводу?

– Гневаешься, потому что думаешь, что всегда виноваты другие. В тебе гнев происходит от того, что ты принимаешь относительно других помыслы, приходящие слева. Если будешь принимать помыслы, приходящие справа, то не будешь обращать внимания на то, что тебе сказали и как сказали. Будешь принимать ответственность на себя и не будешь гневаться.

– Но, геронда, я не могу поверить, что всегда виновата именно я.

– Похоже, что в тебе есть скрытая гордость. Смотри, осторожно, ведь гнев несёт в себе самооправдание, гордость, нетерпение, наглость.

– Геронда, почему сегодня люди так легко раздражаются?

– Сейчас и мухи раздражаются! У них упрямство, настойчивость! Раньше, если ты муху отгонял, она улетала. Теперь упорно сидит... Но правда и то, что сегодня и некоторые виды деятельности не только не помогают обретению душевного спокойствия, но могут и спокойного от природы человека сделать нервным.

– Почему теперь, когда живу в монастыре, не гневаюсь, а в миру сильно гневалась?

– Часто из-за внешних причин человек испытывает недовольство и срывается, потому что не испытывает удовлетворения от того, что делает и хочет чего-то другого. Но такое раздражение как внешняя пыль, оно исчезает, когда человек находит то, к чему стремится.

**«Уготовихся и не смутихся» (Пс.118,60)**

– Геронда, как же мне преодолеть гнев?

– Задача в том, чтобы не доходить до гнева. Молоко, если не успеешь вовремя снять его с огня, поднимается и сразу убегает.

– А как не доходить до гнева?

– Необходимо бодрствование. Следи за собой и сдерживай свой гнев, чтобы страсть не пустила в тебе корни. А иначе, даже если ты потом захочешь вырубить её топором, она постоянно будет давать новые побеги. Помни сказанное пророком Давидом: «Уготовихся и не смутихся». Знаешь, как один монах поступал? Выходя из кельи, он крестился и говорил: «Боже

мой, сохрани меня от искушений». Он был готов к встрече с искушением. Словно стоял на страже. Смотрел, с какой стороны придёт искушение, чтобы защититься от него. Если какой-нибудь брат делал ему что-то плохое, он был готов и отвечал ему кротостью и смирением. То же делай и ты.

– Геронда, иногда, когда бывает искушение, я себе говорю: «Промолчу», но под конец не выдерживаю, срываюсь.

– Что значит срываюсь? А сорванное потом куда девается? Сгорает? Похоже, в тебе мало смирения, поэтому ты доходишь до определённого предела, а потом срываешься. Нужно ещё чуть-чуть смирения. Прежде чем заговорить, прочитай два-три раза молитву Иисусову, для просвещения. Одна женщина, когда сердилась, сначала читала «Верую» и потом открывала рот. Мирские люди, а, видишь, как подвизаются!

– Что делать, если мне не нравится манера поведения одной из сестёр?

– Относись к сестре по-доброму. Постарайся оправдывать её с любовью. Это поможет тебе приобрести естественным образом постоянное хорошее духовное расположение. И когда к тебе придёт страсть гнева, то найдёт твоё сердце занятым любовью и, не имея места, где остановиться, уйдёт.

**Смирением и молчанием мы побеждаем гнев**

– Геронда, как человек может победить гнев?

– Смирением и молчанием мы побеждаем гнев. Почему мы называем змею мудрой? Хотя у неё есть сильное оружие, яд, и она может причинить нам вред, но стоит ей услышать небольшой шум, она сразу уползает: не идёт напролом, уступает место нашему гневу. Так и ты, если кто-нибудь заденет тебя словом, не отвечай. Молчанием ты обезоруживаешь человека. Однажды кот Дикас у меня в келье собирался придушить лягушонка. Лягушонок сидел без движения, и Дикас оставил его в покое и ушёл. Лягушонок своим молчанием и смирением... победил кота Но стоило бы ему хоть немного пошевелиться, Дикас схватил бы его, стал бы бросать и бить как бубен.

– Когда у нас с сестрой бывают разногласия и каждая стоит на своём, то мы заходим в тупик, и под конец я раздражаюсь.

– Видишь ли, одна из двух должна смириться и уступить, иначе никак. Если два человека хотят пронести в маленькую дверь длинную доску, кто-то из них должен зайти первым, другой за ним, по-другому они не смогут её занести. Когда каждый стоит на своём, это всё равно, что бить камень о камень – только искры летят – Жители фарасы, когда кто-то стоял на своём, говорили: «Пусть твой козёл будет козочкой, а мой козлёнком», и так избегали ссоры. Во всяком случае, тот, кто уступает, оказывается в выигрыше, потому что чем-то жертвует, и это приносит ему радость и мир.

– А если человек внешне ведёт себя правильно и уступает, а в душе возмущается?

– Это значит, что в нём ещё жив ветхий человек, и он с ним борется.

– Но почему, Геронда хотя он и правильно себя ведёт, но внутреннего мира не имеет?

– Как же у него будет мир? Чтобы у человека был мир, он должен и внутренне быть правильно сориентирован. Тогда уходит гнев, беспокойство, и в человека входит мир Божий. А когда приходит душевный покой, то уничтожает чад гнева, душевные очи очищаются, и человек начинает видеть ясно. Поэтому Христос именно о «миротворцах» говорит, что они «сынове Божий нарекутся» (Мф.5,9).

**Неблагодарный человек всегда печален**

– Почему многие люди, хотя у них всё есть, ощущают страх и печаль?

– Если вы видите человека, который испытывает сильный страх, огорчение и печаль, хотя всё у него есть, то знайте, что у него нет Бога.

Тот, у кого есть всё: и материальные блага, и здоровье, – а он, вместо того чтобы благодарить Бога, выдвигает новые безумные требования, ворчит и ропщет, однозначно, готовит себе место в аду. Человек, который знает, что такое благодарность, всем доволен. Он думает о том, что Бог ему даёт каждый день, и радуется всему. Но если человек неблагодарный, он всем недоволен, ропщет по всякому поводу и мучается. Допустим, ему не нравится солнце, и начинает дуть Вардарис, северный ветер, и приносит холод... Не нравилось ему солнце, вот и дрожи теперь от холода.

– Геронда, что Вы хотите этим сказать?

– Хочу сказать, что если мы не воспринимаем благ, которые нам даёт Бог, и ропщем, то приходят испытания, которые заставляют нас сжаться в комок. Я вам серьёзно говорю, у кого такие замашки, кто постоянно ворчит и ропщет, пусть знает, что получит от Бога оплеуху, чтобы в этой жизни расплатиться хоть с частью своего долга. А если оплеухи не последует, то это ещё хуже, тогда ему придётся единовременно, сразу за всё расплачиваться в будущей жизни.

– Значит, ропот может стать привычкой?

– Входит в привычку, потому что за ропотом следует ропот и за жалобой жалоба. Сеющий жалобы, жалобы пожинает и копит боязнь. А сеющий славословие вкушает божественной радости и благословения вовеки. Ропотник, сколько бы Бог ему ни давал благословений, он их не чувствует. Поэтому Благодать Божия отходит от него и приходит искушение. Искушение следует за ним по пятам, и всё у него через пень колоду. А благодарного Бог Сам преследует Своими дарами.

Неблагодарность – большой грех, который осудил Сам Христос «Не десять ли очистишася? Да девять где?» (Лк.17,17) – спросил Он прокажённого, который пришёл Его поблагодарить. Христос ждал благодарности от десяти прокажённых не для Себя, но для них самих, потому что благодарность им же самим принесла бы пользу.

 **День 25. Ужин**

**Печаль истощает наши душевные и телесные силы**

– Геронда, у меня часто болит живот, и мне трудно исполнять свои монашеские обязанности.

– Ты всё сидишь и беседуешь со своими помыслами, всё видишь в чёрном свете и терзаешь себя понапрасну, потому и страдаешь душой и телом. Вслед за очередным таким приступом у тебя и живот начинает болеть, где уж потом найтись силам для духовного? Можно выпить лекарство и снять боль, но если не избавиться от печали, то живот снова станет болеть. Не принимай помыслы, которые вызывают в тебе разочарование, чтобы не сделать бесполезными те дары, которые тебе дал Бог. Чем правильнее ты будешь смотреть на вещи, тем больше в тебе будет покоя и умиротворения, тем здоровее будешь и перестанешь пить лекарства.

Печаль обезоруживает человека. Высасывает все соки душевных и телесных сил и не даёт ничего делать. Отравляет душу и в тело вносит беспорядок. Бьёт по самым чувствительным местам тела, вызывает страх и им изнуряет человека Яд уныния может свалить не только человека со слабым организмом, но и очень сильного. Здесь есть одна сестра. Знаете, сколько у неё сил? И в духовном плане молодец, и на послушании все у неё в руках горит! Может весь монастырь завести, но из-за уныния ничего не делает, пропадает впустую. Такой сильный мотор, а простаивает без пользы.

**Духовной удалью прогоните немощь**

– Геронда, когда меня в моём подвиге одна за другой постигают трудности, я начинаю роптать, и меня охватывает тоска.

– Вот в трудный-то момент и проявляется человеческая сила. Не бойся и не паникуй, когда встречаются трудности. Проси у Бога духовного мужества, чтобы смело встречать трудности на своём духовном пути и отважно бороться.

– Печаль, которую я последнее время испытываю из-за своего плохого духовного состояния, совершенно лишает меня духовных сил.

– Слава Богу, ты ушла от того, где раньше была, хотя туда, где должна быть, ты ещё не пришла. Я уверен, что ты скоро покажешь, на что ты способна, разорвёшь последние путы духовной немощи с помощью Благодати Божией, как лев разрывает паутину. Прогони немощь духовной удалью. Буду ждать и молиться. Надеюсь, дождусь и смогу порадоваться твоим успехам.

– Геронда, когда я пренебрегаю своими духовными обязанностями, меня охватывает тоска.

– Печаль о том, что мы чем-то пренебрегли и радость о содеянном – вещи естественные. Но к этому может примешиваться и эгоизм, а потому

будь осторожна. Положи хорошее начало, определи порядок твоей духовной борьбы и потихоньку иди вперёд. Так ты достигнешь большего постоянства, прекратятся эти скачки вверх-вниз, которые вызывает замаскированный враг. Если ты будешь пользоваться своими силами с духовным мужеством ради преуспеяния в монашеском подвиге, то достигнешь больших успехов. А если застрянешь в немощи, то сама будешь без конца причитать, а тангалашка в это время будет хлопать в ладоши.

– Геронда, мне не хватает силы?

– Нужен напор, порыв!

– Как его совершить?

– Необходимо мужество, храбрость! Зачем мне монахини - бедолаги, мне нужны духовные сулиотки, которые с духовной отвагой воевали бы с тангалашкой, прославляя Бога.

**Славословие Бога – противоядие уныния**

– Геронда, я огорчаюсь, когда вижу в себе остатки какой-нибудь страсти.

– Говори: «Слава Богу, что основное ушло»! Будь я на твоём месте, то, глядя на великие Божии дарования, «от стражи утренния до нощи» (Пс.129,5) повторял бы: «Слава Тебе, Боже». Если хочешь уже здесь начать жить райской жизнью, смотри на милости и богатые дарования, которые Бог тебе даёт, и славословь: «Слава Тебе, Боже». Прославляйте Бога за то, что Он помог вам преуспеть, пусть немного, благодаря ли собственному труду или помощи других. Когда человек говорит: «Слава Тебе, Боже», то Бог помогает, потому что благодарность в сочетании со смиренным расположением усердием и рвением в подвиге привлекает неисчислимые небесные силы и Божественные дары.

– Геронда, а если я знаю, что снова упаду?

– Не знаешь. А думаешь так от страха. Не нужно бояться, что допустишь прежнюю ошибку, потому что так колеблется ваша вера в Бога. Тут особая дотошность ни к чему. Если помысел говорит вам, что вы не исправитесь, и впадаете в уныние, то нужно самим себя утешить и подбодрить. «Слава Богу, – нужно сказать, – сегодня я стал лучше, чем был вчера. Тысячу раз слава Богу...» Хотя это воодушевление и кажется ненастоящим, но заключает в себе великую силу – надежду на Бога. Надежда на Бога – рычаг, который опрокидывает отчаяние, освобождает

душу от уныния и страха, и шаг за шагом укрепляет духовные силы человека, пробуждая в нём святой оптимизм.

– Геронда, я переживаю из-за проблем со здоровьем.

 – Принимай всё, как великий дар Божий. Бог никого не обижает. На Небе тебе будет чем утешиться. Получишь большую пенсию, если сама её не уменьшишь своим ропотом.

– Но как, Геронда, ведь сейчас я не чувствую в себе Неба?

– Не чувствуешь Неба, потому что не прославляешь Бога. Когда человек живёт славословием, он радуется всему. Есть люди в миру, которые будут судить нас, монахов. Посмотрите на бедуинов, какая у них тяжёлая жизнь, а они благодарят Бога и всегда веселы. Они пшеницу не очищают от камней, а перемалывают как есть, поэтому хлеб у них – сплошные камни! В пище, которую они едят, похоже, нет необходимых микроэлементов, кальция и т. д, поэтому у них совершенно разрушенные зубы. Смотришь, бедуин с одним единственным зубом, а радуется, словно этот зуб у него перламутровый. Другому человеку одного только зуба и не хватает, а он из-за этого чувствует себя ущербным. Всё это значит, что нужно непрестанно славословить, прославлять Бога день и ночь за Его к нам благодеяния.

Один епископ мне рассказывал, что в храме, когда диакон читал Евангелие об исцелении гергесинских бесноватых, один простой прихожанин, который стоял позади епископского места, всё время повторял «Слава Тебе, Боже». Диакон начинает: «Во время оно пришедшу Иисусу в страну Гергесинскую». «Слава Тебе, Боже», – говорит прихожанин. «Сретоста его два бесна» – «Слава Тебе, Боже». «Люта зело»

– «Слава Тебе, Боже». «И се устремися стадо все... в море» – «Слава Тебе, Боже». «Я понял, – сказал мне потом епископ, – что этот простой человек был прав, что постоянно говорил; «Слава Тебе, Боже», потому что «слава Тебе, Боже» ввергает бесов в море». И вы постоянно повторяйте: «Слава Тебе, Боже, слава Тебе, Боже», пока стадо не бросится в море...

Славословие освящает всё вокруг. Славословя, человек забывает себя в благодарности, теряет рассудок в хорошем смысле, радуется всему. А когда человек благодарит Бога даже за малое, то потом на него приходит так щедро благословение Божие, что не может его понести. Тут диавол уже не может больше устоять и уходит.

**Рассуждение – венец добродетелей**

**Каково наше духовное состояние – таково рассуждение**

– Геронда, почему святые отцы говорят, что добродетель рассуждения

– «величайшая из всех добродетелей»?

– Рассуждение не просто добродетель, она – корона, венец добродетелей.

Каково наше духовное состояние, каково у нас качество добродетелей, таково у нас рассуждение. Если у нас бумажные добродетели, то бумажным будет и венец добродетелей, то есть рассуждение. Если добродетели бронзовые, бронзовым будет и венец. Если они золотые, то и венец у них золотой. Если в наших добродетелях есть алмазы, то алмазы будут и на венце добродетелей – рассуждении.

– Геронда, что такое рассуждение?

– Рассуждение – это духовное зрение. А духовным зрением обладает тот, кто имеет очищенный ум, таковой имеет ясность духа и просвещение от Бога.

**День 26. Ужин**

– Святой Иоанн Лествичник говорит: «Двумя очами мы видим телесное, а рассуждением видим духовное».

– Так и есть. Видишь, если наши глаза здоровы, то мы видим хорошо, а если они поражены болезнью, то видим плохо. Острота нашего зрения зависит от здоровья глаз. То же самое происходит и в духовной жизни. От того, насколько мы здоровы духовно, зависит и наше духовное зрение, рассуждение.

– Геронда, как открываются духовные очи?

– Разве Христос не брением отверз очи слепому (См. Ин.9,6)? Но, чтобы открылись очи нашей души, мы должны сбросить с себя брение, грязь, скверну греха. Не сказано ли: «Тину бо отряс очесе умнаго»? Если мы не отречёмся своего «я» и не освободимся от своего ветхого человека, но будет в нас продолжать оставаться себялюбие, эгоизм, человекоугодие, то не будет у нас ясного духовного взора.

Чем больше человек преуспевает в духовной жизни, тем шире раскрываются очи его души. Ум очищается, человек начинает лучше распознавать собственные недостатки и видеть многие благодеяния Божии, смиряется, внутренно сокрушается – и приходит естественным образом Благодать Божия, Божественное просвещение, и он приобретает рассуждение. Тогда он в каждом случае ясно видит, какова воля Божия, и не претыкается на своём духовном пути. Потому что рассуждение – это руль, который ведёт его безопасно, не позволяя уклоняться с прямого пути ни направо, ни налево.

– Геронда когда человек начинает по благому произволению делать что-то хорошее, а потом доходит до крайности и получается зло, это значит, что нет рассуждения?

– Начало может быть хорошим, но если человек невнимателен, то к делу примешивается эгоизм и он сбивается с нужного курса. Когда к тому, что мы делаем примешивается наше «я», наше эго, тогда возникают пристрастия, и диавол пожинает плоды. Потому старайтесь жить внутренне внимательно, смиренно, трудиться незаметно, чтобы иметь Божественное просвещение. Живущий внутренней жизнью, смиренно преодолевает человеческую мелочность, фанатизм и т. д., становясь зилотом, ревнителем, в хорошем смысле этого слова.

– Геронда, мне трудно распознавать, что правильно в каждом конкретном случае.

– Тебе необходимо очищение, чтобы появилась ясность духовного восприятия. Читай «Лавсаик», «Лимонарий», «Достопамятные сказания», авву Варсонофия, читай применительно к себе, чтобы развить духовную в интуицию. Тогда сможешь различать, где золото, а где медь, и станешь настоящим ювелиром в духовных делах.

**О молитве. Том VI: Нерадение делает человека ни к чему не годным**

– Геронда, какая существует разница между нерадением и леностью?

– Нерадение – это духовная лень, в то время как леность относится к душе и телу. Но лучше, чтобы не было ни того, ни другого. Иногда нерадение и леность поражают души, имеющие большие предпосылки для духовной жизни, души чувствительные и любочестные.

В человеке безразличном искушение не производит столько зла. Но если чувствительный человек огорчится, то потом чувствует нерадение. Он должен найти причину своего огорчения, духовно уврачевать, с тем чтобы вновь обрести волю и запустить свой духовный мотор. Нужно следить, чтобы не оставалось незалеченных ран, потому что потом человек из-за них падает.

Душевная немощь, которая затем приводит к немощи телесной, делает человека ни к чему непригодным. Врач ничего не находит, потому что повреждение вызвано искушением.

Сколько людей любочестных, духовно чувствительных вижу пришедшими в негодность!

– Геронда, чувствую такое изнеможение, что совсем не могу

заниматься духовным деланием. Это от усталости или, может, от нерадения?

– «От многих моих грехов немощствует тело, немощствует и душа

моя», – не так разве написано в молебном каноне Богородице? Это не телесная усталость, а душевное расслабление. Оно хуже телесной усталости. От душевного расслабления человек развинчивается, делается словно машина, у которой все механизмы в порядке, а мотор сломан.

– Геронда, вижу, что раньше я любила духовное делание, а теперь не могу ничего делать.

– Почему не можешь ничего делать? Нет сил? Я вижу, что есть. Помнишь, раньше, когда строился монастырь, ты целый день работала на стройке, и на делание времени хватало?

– Может, геронда, дело в том, что я всю себя отдала работе?

– Скорее, дело в том, что ты допустила в себе расслабление. Давай, приучай себя к трудностям, возлюби подвиг. Я, у которого осталась лишь половина лёгкого, знаешь, сколько делаю поклонов? Не могу тебе сказать.

Скажу только, что когда молюсь по чёткам с малыми поклонами, то, когда устаёт одна рука, творю крестное знамение другой. Говорю тебе это по любви. Другие не имеют задатков, которые есть у тебя, а знаешь, как подвизаются, борются ? Да тебе в десанте служить надо! Как ты довела себя до такого состояния? Буду молиться за тебя, но и ты сама должна постараться. Понятно? На духовное нужно направить все свои силы, тогда и на послушании преуспеешь.

– Геронда, иногда, когда я нахожусь в келье, на меня нападает нерадение.

– Разве ты в келье не молишься, не читаешь? На​сколько возможно старайся, чтобы время не проходило в безделье. Не можешь молиться? Тогда читай то, что для тебя в это время полезно. Иначе диавол может воспользоваться твоим нехорошим состоянием и ввергнуть в искушение.

**Не обрывать верёвку**

– Геронда, после общения со столькими людьми, вечером Вы выглядите очень уставшим, а утром у Вас не остаётся на лице даже следа усталости. Как это у Вас получается?

– Э, м-м-м, не обрываю верёвку!

– Иногда, Геронда, когда из-за послушания я не хожу на повечерье и чувствую сильную усталость, то говорю: «Прилягу и буду творить молитву лёжа», – но, в конце концов, меня одолевает сон и не исполняю правила.

– Нет, дорогая, даже если ты очень устала, не ложись спать без молитвы. Читай «Трисвятое», 50-й псалом, прикладывайся к иконам Христа, Божией Матери, крести подушку и потом ложись. Ставь будильник за час до начала службы, чтобы встать и прочитать правило. Требуется самопонуждение; делай, потому что так нужно, но делай от сердца. «Доброхотна бо дателя любит Бог».

– А когда, Геронда, совсем нет сил и желания?

– Понуждай себя заняться чем-то духовным. Старайся каждый день хоть немного времени уделять духовному чтению и молитве. Чтение, молитва, псалмопение – это витамины, которые нужны душе каждый день. Нельзя допускать, чтобы день проходил совсем без молитвы. Помню на войне, если несколько дней не было наступления, всё равно делали хоть пару выстрелов. Чтобы враги не думали, что мы спим, и не пытались внезапно напасть. То же и в духовной брани. Когда порой чувствуем изнеможение и не можем полностью исполнить всё правило, сделаем хотя бы немного поклонов, прочитаем молитву по чёткам, чтобы «не обрывать верёвок», не прерывать общения с Богом. Сделаем хоть пару выстрелов, дабы не попасть в плен к тангалашке. А когда придём в себя, снова начнём нашу обычную брань.

Если монах оставляет духовные занятия, не делает поклоны, бросает чётки, то скоро дичает. Работу может делать, а молиться нет. Вижу монахов, которые постоянно работают, оставляя совсем чтение и молитву. «Сделаю ещё это, а потом это», – говорят они; молитва – по боку; и, в конце концов, дичают, становятся как мирские. Я видел рабочих, которые могут тесать камни под палящим солнцем или целый день рубить дрова, но дай им тройную зарплату, они полчаса в церкви выдержать не могут; выходят на улицу и курят. Я это замечал. Когда человек перестаёт молиться, удаляется от Бога и становится, как вол: работает, ест, спит. И чем больше он удаляется от Бога, тем хуже становится. Сердце охлаждается, и потом он уже совсем не может молиться. Чтобы прийти в себя, сердце должно смягчиться, обратиться к покаянию, умилиться.

 **День 27. Ужин**

**О молитве. Том VI**

*«Когда человек ощущает великие благословения Божии, то укрепляется, согревается сердце, и он достигает непрестанной молитвы»*

**Нужно иметь желание начать**

– Геронда, откуда во мне нерадение?

– Нерадение? Оттого, что нет в тебе... мёда! Похоже, ты не знаешь, что такое духовная сладость.

– Геронда, после периода нерадения нужно входить в ритм постепенно? Первый день сделать одну чётку, второй две и так далее ?

– Нужно иметь желание начать, понудить себя, чтобы положить начало. Даже когда человек устал, если он немного себя понудит, усталость проходит и он чувствует себя хорошо. Это небольшое понуждение имеет большое значение, потому что Богу нужно наше желание, чтобы вмешаться, и спасёт нас именно Божественное вмешательство.

– Геронда, даже когда у меня есть время, нет желания заниматься духовным деланием.

– Да, случается иногда такое отсутствие аппетита, но тут требуется некоторое понуждение. Когда человек нездоров, у него пропадает аппетит, но он заставляет себя есть. Есть - нет аппетита – вначале он ест что-нибудь лёгкое, потому что желудок не принимает, а потом аппетит постепенно приходит. Если не будет есть, то как встанет на ноги? Так и ты, не нужно пренебрегать собой, потому что получишь вред. Нужно давать себе лёгкую

духовную пищу, пока постепенно не придёшь в себя. Нужно чуть-чуть постараться, начать.

– На самом деле, геронда, трудность для меня – начать, вернуться к духовному деланию.

– Да, потому что масло у тебя застоялось. Делай немножко поклонов, немного читай, немного молись по чёткам, чтобы сердце согрелось. Говори: «Сделаю всего пять поклонов». Если мотор заведётся, потом не сможешь остановить, нужен будет тормоз.

**Будем давать душе ту пищу, какая ей нравится**

– Геронда, когда у меня нет настроения заниматься духовным, что делать, как начать?

– Делай то из духовного, что тебе нравится, а потом появится аппетит и

для остального. Расставь перед собой духовные блюда и посмотри, что возбуждает твой аппетит. Хочешь немного почитать? Пройти одну чётку? Почитать канон, Псалтирь или поделать поклоны? А если уж ни к чему нет охоты, ну тогда... нужны розги!

– А с рукоделия, геронда, можно начать?

– Можно, но одновременно твори молитву.

– Может, геронда, делая, что мне нравится, я следую своей воле ?

– Видишь ли, в духовном делании нужно давать душе ту пищу, какая ей нравится и какой она сама требует. Так она услаждается, питается и сама побуждается к большему духовному деланию. Ведь когда мы болеем, организм наш чего-то требует, то мы ему это даём, чтобы поправиться. Когда я был маленьким, то как-то заболел анемией, и мне очень хотелось лимона. А родители не знали, можно мне его есть или нет, и потому не давали, но ждали врача. Когда врач приехал, рекомендовал мне есть лимоны, потому что мой организм имел потребность в витаминах, содержащихся в лимоне.

– Геронда, для борьбы с нерадением я постаралась установить для себя определённый распорядок и ему следовать.

– Распорядок это хорошо, но сначала должно заработать сердце, а потом уже устанавливать распорядок.

– Геронда, может быть, Вы сами определите мне распорядок?

– Мой распорядок таков: занимайся таким духовным деланием, какое тебе самой нравится. Не надо себя специально накручивать; спокойно посмотри, какая твоей душе требуется духовная пища, и такую ей давай. Когда хочешь петь – пой, если тянет читать – читай, хочешь молиться – молись. Можешь и любым другим душеполезным делом заняться, главное – не принуждай себя. Думаю, ты поняла. Вначале будет так, пока твоя душа не ощутит сладость, а потом всё войдёт в свою колею и будет делаться без принуждения. Так что не беспокойся, с Божией помощью мотор заработает и зашагаешь вперёд.

**Духовное чтение перед молитвой**

 – Геронда, моё сердце не радуется молитве, когда вижу, что время идёт, а я ничего не делаю, меня охватывается тоска и уныние.

– Читаешь перед молитвой?

– Обычно нет, геронда.

– Почему? Разве мы не говорили с тобой, что нужно перед началом молитвы читать, чтобы усладилось сердце? Ты духовно не питаешься, поэтому и не услаждаешься. Немного чтения из Священного Писания, или из «Эвергетиноса», или из «Отечника» перед началом молитвы, даже две-три строки, согревает и услаждает сердце и возбуждает аппетит к духовным вещам. Житейские попечения отступают, и ум переносится в область божественного. «Отечник» переносит тебя в Фиваиду и Нитрию, и ты чувствуешь, что находишься рядом со святыми отцами. Также книги «Лемонарий», «История боголюбцев», «Лавсаик», «Монашество Египта» читаются легко, но вместе с тем являются твёрдой пищей.

– Геронда, я больше времени уделяю чтению святоотеческих книг, чем молитве.

– Читай поменьше, но больше ежедневно наблюдай за собой и больше молись. Потому что иначе, одним чтением, человек остаётся без плода, если не станет трудиться и не взыщет Божественной помощи, благодати Божией. Чтение святоотеческих книг помогает, когда оно предшествует молитве. Поэтому читай столько, сколько нужно, чтобы почувствовать вкус и тягу к молитве.

**Псалмопение услаждает и умиротворяет душу**

– Геронда, хотя я и понимаю, как полезна молитва, но не могу её творить постоянно.

– Когда тебе трудно творить молитву, тихо пой песнопения. Псалмопение тоже молитва. Псалмопение смягчает сердце, услаждает его и согревает своей духовной энергией. И так создаёт лучшие условия для того, чтобы человек творил молитву со вкусом. Для меня рычаги в духовной жизни это: немного чтения, сильная молитва, поклоны, псалмопение.

– Геронда, когда я занимаюсь рукоделием, хотя и вокруг тишина, но я не творю молитвы.

– Постарайся, насколько возможно, вместе с работой иметь рукоделием молитву и тихое псалмопение. Теперь, на какое-то время, третью часть всего времени, что ты занимаешься рукоделием, вместе с рукоделием твори молитву, а остальные две трети, занимаясь рукоделием, пой разные песнопения, какие тебе нравятся. Молитвой и тихим псалмопением ты будешь сохранять в себе Божественную благодать.

– Геронда, когда я расстроена, то грубо общаюсь с сёстрами, а потом

ещё больше расстраиваюсь из-за своего нехорошего поведения.

– Тихое псалмопение тебе очень поможет. Тихо пой и у себя в келье и на послушании. Псалмопение умиротворяет душу. Оно даже диких зверей укрощает, а тем более человека! Какой-нибудь лев или волк, когда слышит псалмопение, садится и тихо слушает, как ягнёнок. Я не говорю, что ты дикая, но тангалашка использует твоё угнетённое состояние и подталкивает к нехорошему обхождению с сёстрами. Поэтому, если станешь тихо петь, то почувствуешь в сердце сладость и уже будешь по-другому смотреть на сестёр, с любовью.

– Геронда, когда мне досаждают помыслы, то я не могу ни читать, ни молиться.

– А ты не можешь тихо петь? В таких случаях, если человек поёт, то он похож на земледельца, которому предстоит под палящим солнцем сжать поле полёгшей пшеницы, вдобавок засорённой колючками, и земледелец всегда начинает работу с песней. С песней он забывает тяжесть и заканчивает работу уже с радостью. И собранный небольшой урожай идёт ему на пользу, и тяжести он уже не чувствует.

– По временам, геронда, я чувствую в душе какую-то тяжесть. Это от искушения?

– Знаешь, что делай? Когда ты чувствуешь в себе эту тяжесть, не

придавай значения, но говори: *«Огорчися,* *ад,* *огорчися!»* – и тихо пой. Так искушение будет уходить. Святой Иоанн Лествичник говорит, что псалмопение есть оружие монаха, которое прогоняет печаль. Я тоже тем, на кого находят искушения и скорби, советую петь разные песнопения.

– Геронда, иногда на меня находит один навязчивый неподобающий помысел. Как его отгонять?

– Пой «Достойно есть» и вот увидишь, тангалашка будет исчезать со всем своим скарбом. Псалмопение есть презрение к диаволу.

 **День 28. Ужин**

**Поклоны приносят пользы больше, чем все другие духовные упражнения**

 – Геронда, у Вас болит тело?

– Нет, потому что я занимаюсь... духовной гимнастикой.

– То есть как, геронда?

– Поклоны делаю, дорогая! Видишь ли, миряне занимаются шведской гимнастикой, а мы, монахи, делаем поклоны. Миряне с помощью физкультуры делают тело здоровым, а монахи с помощью поклонов делают и тело, и душу ещё здоровее. Бедные миряне не знают, как полезны поклоны не только для здоровья души, но и тела. Они помогают при суставном ревматизме, прогоняют вялость, убирают живот, успокаивают и придают человеку красивую осанку. Но одновременно дают ему возможность взойти на духовную высоту добродетелей так же легко и без одышки, как он восходил бы на вершины гор. Поклоны необходимы и молодым и старым, и тому, кто имеет плотскую брань, и тому, кто от неё свободен. Кто имеет крепкое сложение, должен делать больше поклонов, чем человек слабый, так же как сильная машина должна работать больше. Особенно молодым поклоны помогают обуздать плоть. Поэтому я всегда говорю молодым: «Делайте как можно больше поклонов, и за себя, и за тех, кто болен, за престарелых, которые сами не могут делать поклоны».

Поклоны это молитва, но одновременно это и упражнение, и они приносят пользы больше, чем все другие духовные упражнения. Помимо того, что они помогают запустить наш духовный мотор для молитвы, они приносят и много другой пользы. Важнее всего, что, делая поклоны, мы поклоняемся Богу и смиренно просим Его милости. Во-вторых, поклонами смиряется необузданная плоть, и наступает покой и плотское бесстрастие. А, в-третьих, они приносят и телесное здоровье, и таким образом человек делается здоровее и душой, и телом.

**Большие и малые поклоны**

– Геронда, когда я молюсь по чёткам о ком-то, то нужно креститься и делать малые поклоны?

– В зависимости от того, что ты хочешь получить. Где больше труда, то имеет и большую ценность.

– Когда, Геронда, мы молимся по чёткам с поясными поклонами, то нужно рукой касаться земли?

– Нет, когда мы молимся по чёткам с поясными поклонами, то рука доходит до колена, а потом выпрямляемся. Другое дело поклоны, которые

мы делаем, когда прикладываемся к иконам или во время «Честнейшей» и т.п. Тогда, если кто может, хорошо, чтобы рукой касался земли.

–Геронда, когда я молюсь по чёткам с крестным знамением и поясными поклонами, то никак не могу сосредоточиться.

– Мне проще сосредоточиться, когда я молюсь по чёткам с крестным знамением и поясными поклонами. Забываю всё вокруг так, что когда оканчиваю молитву, то болит рука.

– Геронда, как нужно делать земные поклоны?

– Лучше земные поклоны делать до конца, то есть после каждого поклона полностью выпрямляться. Так глубже поклоны творишь перед Богом, да и для тела так легче. Ещё не нужно касаться земли открытой ладонью, потому что так можно повредить сухожилия, но опираться на внешнюю сторону кулака. И чтобы не было мозолей на руках, лучше делать поклоны на мягком коврике.

**Молитва о духовном подвиге**

– Геронда, авва Исаак пишет: «Как ты ищешь возлюбить Бога, когда сам

ещё не очистился от страстей?» Если человек не очистился от своих страстей, но хочет возлюбить Бога, это дерзость с его стороны?

– Нет, почему дерзость? Человек подвизается в очищении от страстей и

одновременно хочет возлюбить Бога. То и другое происходит вместе. Но если ему безразличны его страсти, а в молитве он просит возлюбить Бога, тогда это дерзость.

– Геронда, я где-то читала, что дар в молитве соответствует вере и

теплоте сердца.

– Ты чего просишь у Бога?

– Чтобы Он избавил меня от ожесточения и умягчил моё сердце на молитве.

– «Просите и получите», – сказал Христос. Если то, что ты просишь, чисто и будет тебе на пользу, то получишь. Если просишь у Бога силу молиться о прощении своих грехов и помощи ближнему, то это хорошо и Бог тебе это даст. Но если просишь получить дар молитвы, чтобы испытывать наслаждение и радость от молитвы, то как Он может это тебе дать?

– Геронда, иногда я прошу, чтобы Бог мне подал просвещение​; я правильно прошу?

– Постарайся сначала сама, а потом уже проси от Бога божественного просвещения, потому что Бог хочет, чтобы сначала мы сами постарались, а потом уже нам даёт то, что мы просим. Думай, молись, внимай и действуй с рассуждением, и потом придёт божественное просвещение. Когда, к примеру, тебя о чём-то спрашивают, не торопись отвечать, но проси у Бога, чтобы Он тебя просветил. «Боже мой, – молись, – вразуми меня что сказать», – и Бог будет подавать тебе слово в соответствии со случаем. Торопливый ответ от ума, а ответ, который проходит через молитву, – от Бога.

– Геронда, из-за недостатка бодрствования я боюсь попросить у Бога помощи в одном деле, потому что вижу, что не использую возможности, которые Он мне даёт.

– Проси помощи Божией и одновременно проси, чтобы Он подал тебе бодрствование, чтобы ты смогла воспользоваться возможностью, которую Он тебе даст.

– Геронда, правильно ли просить Бога о том, чтобы попасть в рай?

– Я не прошу Бога, чтобы мне попасть в рай. Прошу, чтобы Он помог мне не огорчать Его своей жизнью. Однако если я окажусь в аду, разве этим не расстрою Бога? Следовательно, этого не произойдёт, ведь я же прошу Его, чтобы Он мне помог Его не огорчать.

**Для очищения сердца необходимы молитва и подвиг**

 – Геронда, как очищается сердце?

– Cмирением, незлобием, жертвенностью, бескорыстием, исповеданием помыслов, подвигом, молитвой, а главное, молитвой Иисусовой очищается сердце. Молитва освобождает сердце от всякого хлама.

– Геронда, может сердце очиститься одной только молитвой?

– Нет, очищение невозможно одной молитвой, если одновременно не будет смирения и соответствующего подвига. Если молишься, но не стараешься соблюсти другое, о чём я сказал, тогда это напрасный труд. Или если соблюдаешь остальное, а о молитве нерадишь, опять же напрасный труд. Подвизаешься и одновременно молишься, просишь помощи Божией молитвой, и так постепенно очищается сердце. Подвиг и молитва идут вместе.

**Духовное бодрствование**

– Геронда, что такое трезвение?

– Трезвение – это твоё внимание в помыслах, в делах, в движениях. Когда один день следишь, наблюдаешь за собой и анализируешь своё поведение, поступки, тогда на следующий день будешь внимательнее, и так далее. Основа – внимание. Поэтому видишь, как святые отцы внимали себе! Почему их называют «трезвящимися»? Трезвящийся значит внимающий себе, внимательный. Они внимали себе и занимались внутренним деланием. Наблюдали за помыслами и пребывали в постоянном духовном бодрствовании.

– Геронда, авва Исаак говорит: «Делание дневное должно

согласовываться с деланием ночным». Что он имеет в виду?

– Он имеет в виду, что как человек молится ночью и ум его пребывает

в Боге, так и днём должен стараться не терять внимания, чтобы ум его не удалялся от Бога. Если днём не следить за собой, набирается много хлама, и попробуй потом от него избавиться! Непросто! Один невнимательный шаг, и сколько трудностей потом во время молитвы, когда стараешься сосредоточиться! Внимание и наблюдение за собой имеют большое значение. Человек может молиться часами, но если он невнимателен и не следит за собой, не делает ничего. Но когда молитве сопутствует наблюдение за собой, тогда мы бьём в том направлении, откуда по нам чаще всего стреляет враг.

– Геронда, почему мой ум постоянно рассеян и я не могу его собрать?

– Все эти годы он был у тебя без узды, ты и теперь не можешь им управлять. Необходимо внимание, потому что ум в один момент может перенести тебя в рай, а в другой, если не будешь следить, – в ад. Насколько можешь, старайся сосредотачивать свой ум на мыслях благих, святых, которые освящают человека.

 **День 29. Ужин**

**БОГОСЛУЖЕБНАЯ ЖИЗНЬ**

*«Даже одной мысли о том, что, входя в храм Божий, входишь в дом Божий и там получаешь Божественную благодать и освящаешься, достаточно, чтобы человек пришёл в умиление»*

**Святая Четыредесятница: шествие на Голгофу**

Доброго поста и трёх первых дней. Надеюсь, в этом году во время поста у вас не будет много работы, а будете душой сострадать Страстям Христовым, трудясь больше духовно. С момента, когда начинается Триодь, человек должен начинать шествие на Голгофу. И если он с духовной пользой проведёт это время, то после смерти душа его, восходя горе, не будет встречать препятствий на мытарствах. Каждый год наступают эти святые дни, но с каждым годом времени становится на год меньше – вот в чём вопрос. А как мы провели это время: с духовной пользой или расточили на материальное? Вместе с другими искажениями, который привнёс современный дух обмирщения, извратился и смысл трёх дней сугубого воздержания; теперь у мирских каждую неделю есть свои три дня: пятница, суббота, воскресенье – дни мирских удовольствий. К счастью, три дня соблюдаются в своём, настоящем смысле, в монастырях и немногих христианских семьях в миру, и этим держится мир. Усиленная молитва и пост в эти три дня ежегодно в начале Великого поста, удерживают мир от многих духовных падений, которые случаются обычно во время трёх дней мирских наслаждений.

– Геронда, каков смысл этих трёх дней в самом начале поста?

– Смысл этих трёх дней в начале Великого поста главным образом в том, чтобы человек привык к посту, к воздержанию. Потом, когда он

ежедневно станет есть после Девятого часа, то для него это будет праздником. В общежитии после трёх дней, когда у нас появлялась возможность каждый день есть пустой суп в четыре часа пополудни, мы считали это настоящим благословением. После трёх дней без еды и воды есть каждый день – настоящее благословение!

Три дня вначале помогают тому, чтобы человек мог удержать потом весь пост до конца. Но если кто-то не может три дня провести совсем без еды, то пусть ест по вечерам немного сухарей или соблюдает Девятый час. Лучше позволить снисхождение, ведь если человек будет падать в обморок и не сможет духовно трудиться, какая от этого будет духовная выгода? Как-то раз в Чистый вторник старец Варлаам из каливы преподобных Варлаама и Иоасафа пошёл в одну келью, где только что поселились двое молодых монахов, его знакомые. Стучит, тишина. Отворяет сам дверь и видит, что оба они лежат без движения. «В чём дело, – спрашивает, – заболели?» – «Постимся без еды и воды!» – говорят. «А, ну-ка, вставайте живо, – говорит он. – Ставьте чай, по две ложки сахара на чашку, сухариков поешьте, хоть помолиться сможете, чётку пройти. Что это за пост? Какой от него толк?»

– Геронда, как мне во время Великого поста лучше подвизаться в воздержании?

– Мирские во время Великого поста как-то обращаются к воздержанию, а

мы, монахи, всегда должны за этим следить. Но главное, на что каждый должен обратить внимание, это душевные страсти, а потом телесные. Потому что если человек отдаст предпочтение телесному подвигу и не будет подвизаться в искоренении душевных страстей, считай, не делает ничего. Как-то раз в начале Великого поста пришёл в один монастырь мирянин и какой-то монах грубо с ним обошёлся. Однако бедняга имел добрый помысел и не стал его осуждать. Потом пришёл ко мне и говорит: «Я на него, геронда, не обижаюсь, он же после трёх дней строгого поста!» Если бы монах этот три дня постился духовно, то ощущал бы некую духовную сладость и с другими разговаривал бы повежливей. А он горделиво себя принуждал три дня строго поститься, и потому все ему были виноваты.

– Геронда, о чём мне думать постом?

– О страдании, жертве Христовой думай. Хотя мы, монахи, должны ежедневно переживать Страсти Христовы, ведь в этом нам помогают каждый день разные песнопения, все церковные службы.

Во время Великого поста нам даётся больше возможности к подвигу, к более полному участию в спасительных страстях нашего Господа покаянием, поклонами, отсечением страстей и уменьшением количества пищи, ради любви ко Христу.

Используем же как можно больше для себя во благо это духовное поприще, когда есть такие условия и такая возможность стать ближе к Распятому Господу, принять от Него помощь и преображёнными духовно проведённым постом встретить в радости святое Воскресение.

Желаю вам сил и крепости во время Великого поста, чтобы вам взойти ко Христу на Голгофу вместе с Пресвятой Богородицей и вашим покровителем святым Иоанном Богословом и стать соучастниками страстей нашего Господа. Аминь.

*«Поклоняемся страстем Твоим Христе»*

– Геронда, как мне стяжать благоговение к Страстям Христовым?

– Прежде всего, размышляй о жертве Христовой и о собственной неблагодарности и греховности. Какое-нибудь святоотеческое изречение на эту тему тебе тоже немного поможет. Но гораздо больше тебе помогут сами страсти, жертва Господа. Христос не просто учил каким-то вещам, но принёс Себя в жертву за человеческий род, пострадал, был распят, столько перенёс.

– Смерть на кресте, геронда, была позорной?

– Да, самой позорной. Страшно! Все пророки пророчествовали о Христе, а евреи Его били, заушали, оплёвывали и, в конце концов, распяли!

Всё это приводит человека в трепет, когда он об этом думает. Даже у человека самого равнодушного при наличии хотя бы немногого благого расположения, когда он начинает об этом размышлять, пробуждается духовный интерес.

– Геронда, вечером в Великий четверг после последования Страстей Христовых я не остаюсь в храме, ухожу.

– Жаль, а я думал, что ты благочестивая! Неужели вы не остаётесь в храме вечером в Великий четверг? Оставляете Распятого Христа в одиночестве и расходитесь по кельям?

– Многие сёстры, геронда, большая часть, остаются в храме, а я из-за того, что у меня общительный характер и мне трудно сосредоточиться, совершаю бдение в келье. – Ну, если так, хорошо. Пусть у тебя в келье будет икона Распятия, и ты молись перед ней: *«Слава святому Распятию* *Твоему, Господи»* и *«Пресвятая Богородица, поклоняемся Страстям Сына Твоего»*.Одновременно делай поклонов сколько можешь.Этот день нужнопережить, прочувствовать. Я в Великую пятницу для этого запираюсь в келье.

– В этом году, геронда, в Великую пятницу я ничего не ела и вечером во время чина погребения не могла стоять на ногах. Если бы я с достаточным благоговением относилась к Страстям Господа, разве бы допустила такое?

– Хорошо, что ты так подвизаешься в воздержании. Как можно есть в такой день? Кому тяжело, можно поесть сухарей. Раньше в монастырях только старые и больные вечером могли выпить чай с сухарём. Некоторые в этот день пьют уксус, потому что евреи дали Господу на Кресте пить уксус, смешанный с желчью. Когда я пришёл в монастырь Филофей, то первый год на Страстной седмице ничего не ел. В Великую пятницу, узнав, что у некоторых в обычае пить уксус, тоже выпил. Но уксус оказался очень крепким, так что я потерял сознание.

– Геронда, почему на Страстной седмице я могу три дня не есть, хотя и

обычное время испытываю трудности с воздержанием?

– На Страстной седмице скорбь о страданиях Христа. Если, к примеру, умрёт какой-нибудь близкий тебе человек, сможешь ты в это время думать о еде? В такое время не то что есть, даже пить не можешь.

– Геронда, в этом году мы пели стихи на погребение вместе с Непорочными.

– Я слышал. Но хочу, чтобы вы сказали мне правду. Когда вы пели, то думали о Христе, о Его погребении? И сестра, которая читала стихи Непорочных, и другие сёстры, которые пели, были словно вне себя! Что вас так увлекло? То, что вы поёте что-то новое, необычное? Но это совсем по-мирски. Понимаете вы это? Погребальные стихи – это надгробный плач! Плач! В чём-то другом можно немного увлечься, но здесь Христа мучили, били, оплёвывали, потом распяли, и теперь хоронят. Если даже в такой день человек не чувствует, что поёт, то не знаешь что и сказать!

– Геронда, на Афоне в Великую пятницу колокола звонят погребальным звоном?

– Колокола звонят, когда выносится плащаница.

– Звонят потом и весь день?

– Откуда я знаю, бьют в колокола или нет? Мне главное, чтобы сердце билось!

*«Воскресения день»*

– Геронда, некоторые дети спрашивают, почему мы красим яйца в красный цвет?

– Не нужно в детях поощрять такой интерес, а то они застрянут на внешнем и не будут искать глубинного смысла. Скажите только, что красное яйцо символизирует землю, которая обагрилась Кровью Христа, и весь мир искупился от греха.

**День 30. Ужин**

– Геронда, меня поражает смелость Мироносиц.

– Мироносицы имели великую веру во Христа, имели духовное расположение, поэтому ни на что не обращали внимания. Если бы у них не было духовного расположения, разве бы они решились на это? На рассвете, в ранний час, когда ещё запрещено было появляться на улице, они с ароматами в руках отправились ко святому Гробу Господню по любви ко Христу. Потому и удостоились услышать от ангела радостную весть Воскресения.

– Геронда, как нам ощутить радость Воскресения?

– Нужно возделывать в себе радостотворную скорбь, чтобы явилась настоящая радость. Если мы благочестно и в умилении проживём Страстную седмицу, то в духовном ликовании и священном веселии встретим Святое Воскресение.

– Геронда, нормально ли, что я вечером на Пасху не чувствую особой радости?

– Да, нормально, потому что всю Страстную седмицу мы переживали скорбь Страстей, особенно накануне в Великую пятницу. А так как чувство скорби глубже чувства радости, то мы не можем за один день преодолеть это душевное состояние. Не то что душа не радуется Воcкресению, а не радуется настолько, насколько требует этот светлый

день. Но постепенно в течение Светлой седмицы, которая вся как один сплошной пасхальный день, боль Страстной седмицы уходит и душа наполняется пасхальной радостью. На второй день начинает человек чувствовать Пасху.

– Почему, геронда, в некоторых монастырях совершают крестный ход и

на второй или даже на третий день Пасхи?

– А чтобы вокруг распространилась настоящая пасхальная радость.

– И в колокола звонят, геронда?

– На Светлой седмице и в колокола звонят, и в била, и сердце поёт,

переживая *«Воскресения день»*.

Желаю вам всегда радоваться духовным веселием, постоянной пасхальной радостью в сладостном внутреннем потрясении.

**Слова. Том III. Духовная борьба: О необходимости наблюдения за собой и познания себя. Исследование себя**

 В армии, в Войсках Связи, у нас была сеть радиослежения, а у радистов были таблицы распознания [своих и чужих радиостанций]. Мы следили за радиостанциями и понимали, какая из них чужая, а какая – наша, потому что иногда к связи между нашими радиостанциями подключались вражеские радисты. Так же всякому человеку следует наблюдать за своими помыслами и действиями, чтобы видеть, согласны ли они с заповедями Евангелия. Надо замечать свои ошибки, бороться ради их исправления. Ведь тот, кто позволяет своей ошибке проскальзывать незамеченной или не задумывается о своих недостатках, когда другие говорят ему о них, не может духовно преуспеть.

Исследование себя – это самое полезное из всех прочих исследований. Человек может читать много книг, однако, если он не следит за собой, все прочитанное не приносит ему никакой пользы. А вот если он за собой следит, то польза, которую он получает, велика, даже если он читает немного. В последнем случае поступки, поведение человека утончаются – что бы он ни делал. А иначе он совершает грубые ошибки и не понимает этого. Когда ко мне в каливу приходят посетители, то я приношу им пеньки для сидения с другого конца двора. И я заметил, что, уходя, люди даже не задумываются о том, кто отнесет эти пеньки обратно на свое место. Или, видя, как я несу им один пенек, и понимая, что его не хватит для того, чтобы усесться всем, посетители все равно ждут, пока я принесу им и другие. Но если бы эти люди хоть немножко задумались и сказали: «Хорошо, ведь нас пять-шесть человек, неужели батюшка должен сам таскать для нас пеньки с другого конца двора?» – то, взяв каждый по пеньку, они быстро перенесли бы их на нужное место.

– *Геронда,* *одна из младших сестер спросила меня: «А будучи* *новоначальным монахом, Старец не имел падений в своей борьбе? У него не было никакого помысла «слева»? Он никогда не впадал в осуждение?»*

– Когда в моей борьбе происходило что-то подобное или когда меня ругали, то я не давал всему этому «беспошлинных прав».

– *Геронда,* *что значит* *«беспошлинные права»?*

– Давать своим ошибкам, прегрешениям «беспошлинные права» – это значит относиться к ним с равнодушием. То есть стараться, чтобы осознание ошибки не касалось души, а «пролетало» мимо нее. Если земля окаменеет, сделается жесткой, то, сколько бы дождя на нее ни лилось, она не впитывает в себя воду. То же самое происходит и с человеком, который дает своим ошибкам и прегрешениям «беспошлинные права». Нива сердца такого человека ожесточается от равнодушия, и что бы ему ни сказали, что бы с ним ни случилось, его это не трогает, то есть он не чувствует своей вины и не кается. Когда я [будучи еще новоначальным] узнавал, что кто-то назвал меня, к примеру, лицемером, я не говорил: «Да чтоб ему пусто было, раз он говорит такие вещи», но старался найти причину, побудившую его так про меня сказать. «Что-то здесь неладно, – говорил я, – этот человек не виноват, это сам я был в чем-то невнимателен, дал ему повод, и он неправильно истолковал мое поведение. Ни с того ни с сего сказать такое он не мог. Если бы я был внимателен и вел себя разумно, он не истолковал бы мое поведение так превратно. Я навредил своему ближнему и дам за это ответ Богу». И сразу же я старался найти, в чем моя ошибка, и исправить ее. То есть я не исследовал, почему человек сказал про меня такое: от ревности ли, от зависти или потому, что понял превратно услышанное от других. Этот вопрос меня не занимал. И сейчас во всех [подобных] случаях я поступаю таким же образом. Если, к примеру, кто-то скажет мне жесткое слово, я не могу даже уснуть. И если дело действительно обстоит так, как он говорит, то я огорчусь и постараюсь себя исправить. Но даже если дело обстоит и не так, как подумал и сказал этот человек, то я все равно огорчусь, буду думать о том, что я в чем-то виноват, потому что был невнимателен и соблазнил моего ближнего. Я не валю всю вину на ближнего: я задумываюсь о том, как будет судить мои действия Бог, а не то, какими они покажутся людям.

Если человек не будет исследовать происходящее подобным образом, то ему ничто не принесет пользу. Часто говорят: «Такой-то человек потерял контроль над собой». Знаете, когда человек теряет над собой контроль? Когда он за собой не следит. Если у человека не все в порядке с головой, и поэтому он не контролирует себя, то у него есть смягчающие вину обстоятельства. Однако смягчающих вину обстоятельств нет у того, кто, не имея никаких проблем с головой, не контролирует свои действия, поскольку не следит за собой.

**Опыт от наших падений**

 В исследовании самих себя вам будет очень полезно время от времени рассматривать свою жизнь: шаг за шагом, начиная с детского возраста. Это необходимо для того, чтобы видеть, где вы находились раньше, где вы находитесь сейчас и где вы должны находиться. Не сравнивая прошедшего с настоящим, вы не поймете, что, даже будучи в более - менее неплохом состоянии, вы все равно находитесь не там, где вам следовало бы находиться... Вы не поймете того, что огорчаете Бога. Когда человек молод, у него есть оправдание в том, что он находится в не слишком-то хорошем состоянии. Однако у него нет оправдания, если он, уже выйдя из юного возраста, пребывает в том же состоянии или же исправляется недостаточно.

Чем больше проходит лет, тем более духовно зрелым должен становиться человек. А используя во благо опыт своего прошлого, мы идем вперед более уверенно и более смиренно. Часто даже переменчивые взлеты и падения в [духовной] борьбе помогают человеку в том, чтобы он плодотворно и уверенно совершал свой духовный путь к Горнему.

Вполне естественно, если младенец, учась ходить, кубарем сваливается с лестницы, ударяется головой о перила, залезает с ногами на стул и падает с него. Малыш не понимает, что, забираясь с ногами на стул и вставая на его край, он упадет вместе со стулом. Однако, взрослея, ребенок приобретает опыт, зреет и становится внимательным. «В прошлый раз, – думает он, – я забрался с ногами на стул и упал. Сейчас я уже не буду этого делать». Так же и в нашей [духовной] борьбе: внимательно следя за всем происходящим и используя все во благо, мы приобретаем опыт, используя который получаем немалую помощь.

Помню, у нас дома, в Конице, было шесть лошадей: и взрослые кони, и жеребята. Однажды мне случилось переводить наших лошадок по бревенчатому мостику. Одно бревно прогнило, и нога молодой четырехлетней лошади провалилась между бревен и досок. Потом я починил мостик, заменил все сгнившие бревна и доски на крепкие. Однако каждый раз, когда я гнал лошадей через этот мост, лошадка, которая однажды на нем провалилась, начинала беспокоиться, трясти головой и либо, порвав уздечку, убегала, либо одним махом перепрыгивала на другую сторону мостика. Видите: уж если бессловесное животное – четырехлетняя лошадь использовала свой опыт и не наступала на тот мост, где ей однажды довелось провалиться, то насколько больше должен использовать опыт от своих падений человек!