**МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ для разработки уроков**

**к программе «Недели добродетелей»**

# ПЕДАГОГИКА ДОБРОДЕТЕЛЕЙ

**Подумайте и вспомните:**

1. В чем заключается смысл нашего существования на земле?
2. Напишите 10 главных для Вас ценностей, которые составляют Ваши ценности, временные или вечные.

Смысл нашего существования на земле – спасти душу, родится для жизни вечной. Можно сказать, что наше предназначение -- жить святой жизнью, уподобится Богу, стать совершенными, добродетельными людьми: «Будьте совершенны, как и Отец Ваш небесный совершен».

Что же нам мешает жить святой жизнью? Грехи? Нет. Мы ничем не отличаемся от святого праведного Иоанна Кронштадтского и святителя Тихона Задонского. Постоянная вспыльчивость не мешала им жить святой жизнью, постоянно, ежеминутно каятся в своих прегрешениях, обращаться к Богу и жить вместе с ним, а значит – жить свято. Поэтому, если бы у нас появилось усердие -- мы смогли бы жить также, как жили святые.

Образ и подобие Божие в первом человеке

Каким должен быть нормальный человек? Какого человека можно назвать нормальным с точки зрения замысла его творения?

При сотворении в Адаме был образ Божий. Что значит образ Божий? Обычно указывают на разум, способность к творчеству. Как говорит преподобный Максим Исповедник: «*По образу есть всякое существо разумное, п подобию же одни добрые и мудрые*[[1]](#footnote-1)» То есть подобия не было, он должен был его приобрести. Свт. Василий отмечает, что человеку была дана только способность достигнуть подобия, через направления воли к добру (Беседа 10): *«При первоначальном творении нам даруется быть рожденными по образу Божиему; своей же волею приобретаем мы бытие по подобию Божиему… Он сотворил нас способными уподобляться Богу».*

У многих святых отцов говорится о том, что, приобретая добродетели, мы становимся подобными Богу. Святитель Иоанн Златоуст напрямую указывает, что подобие Божие состоит в добродетелях: *Сотворим, - говорит Бог, - человека по образу Нашему по подобию Нашему”. Как “образом” назвал Он образ владычества, так “подобием” то, чтобы мы, сколько возможно человеку, делались подобными Богу кротостью, смирением и вообще добродетелью, по слову Христову: “Будете сынами Отца вашего Небесного” (Мф. 5, 45).*

Авва Дорофей уточняет, что страсти противоестественны нашей природе:*: по образу, поелику Бог сотворил душу бессмертною и самовластною, а по подобию -- относится к добродетели. (…) Страсти же не принадлежат нам по естеству*».[[2]](#footnote-2)

Итак, каков же все-таки Адам при сотворении? Он был человеком вполне совершенным. «*Бог сотворил человека непорочным, правым, любящим добро, свободным от печали и забот, украшенным всякою добродетелью, изобилующим всеми благами, как бы некоторый второй мир -- малый в великом, (…) созерцателем видимого творения, проникающим в тайны творения мысленного, царствующим над тем, что на земле, и подчиняющимся вышней власти*», -- пишет Иоанн Дамаскин.[[3]](#footnote-3)

У Макария Великого есть довольно подробное описание того, что тело Адама не горело в огне, не тонуло в воде. Оно не было подвержено усталости, болезням и страданиям: «*ни огонь его не преодолевал, ни вода не потопляла, ни зверь ему не вредил*».[[4]](#footnote-4)

Душа была пронизана Божественной Благодатью: «*На душу первозданного при самом сотворении ее обильно излилась Божественная Благодать; душа первозданного по преимуществу была живою, как движимая, просвещаемая и управляемая Святым Духом*».[[5]](#footnote-5)

Ум человека был ясным, проницательным, способным проникать в тайны Божии. Человек, как только хотел, мог общаться с Богом и узнавал от Него все. На это ясно указывает святой Макарий Великий: «*Как в Пророках действовал Дух и научал их, и был внутрь их, и вне их являлся: так и в разсуждении Адама, егда хотел, с ним был и научал его... Вся ему было Слово, и доколе пребывал храняй заповедь, друг был Богу*». Сейчас люди вынуждены учиться, получая знания о Боге. Но знания о Боге и знание Бога -- это не одно и то же. Пример нашего современника - Паисий Афонский -- три класса окончил и знал Бога, жил с Ним.

Но Адам абсолютно совершенным созданием, его совершенство было относительным. Он мог еще и дальше совершенствоваться, уподобляться Богу. Адам в раю был призван постепенно возрастать в добре: «Но и в раю еще предоставлено было Адаму преуспеяние: ему предоставлено было возделывать рай и хранить его (см. Быт. 2:15)», -- говорит святитель Игнатий Брянчанинов.

Что это означает? Святитель утверждает, что Адам должен был познать Бога через рассматривание Божественного творения: «*Как ни был совершен Адам, но он был совершен относительно -- относительно к ограниченной природе человека: изучение всесовершенного и бесконечного Бога составляло для него, по естественной необходимости, делание, достойное всего его внимания*».[[6]](#footnote-6)

Человек был призван привести мир к еще большей гармонии, слаженности и единству. По мысли святого Максима Исповедника, человек должен был преодолеть в себе разделенность мира. Свой ум и чувства устремлять к Богу, достигать обожения, сообщать потоки благодати ниже лежащей твари и, таким образом, вести мир к большему совершенству.[[7]](#footnote-7)

Благодать передавалась растениям, животным, всему миру.

Видите, какое великое назначение? Человек передавал благодать как высшее существо -- низшим. И тем самым весь мир двигался бы к совершенству -- через Адама.

Этот закон действует даже сейчас. В благочестивых семьях цветочки на окошках расцветают. А в других -- засыхают. На Афоне жарко, идешь по тропе, а на нее погреться на солнышке вылезают змеи, среди них есть ядовитые. Палкой их отбрасываешь. Но бывает, что змеи кусают, иногда -- смертельно. И на Афоне существует мнение: змея не укусит послушного, а вот страстного или строптивого -- укусит. Ему опасно ходить. Это такая афонская практика. Мы знаем примеры множества святых, к которым тянулись животные: это и Сергий Радонежский, и Серафим Саровский.

Педагогические принципы в раю

Бог дал Адаму некие законы, некоторые обязанности: **возделывать райский сад, велел не вкушать плодов с древа добра и зла. З**апрет один, достаточно условный. Это запрет, через который дается возможность утверждаться в добродетели. Плоды с древа познания добра и зла были такими же, как на других деревьях, запретный плод был дан, чтобы сподвигнуть человека на упражнение в добродетели.

И ребенку мы тоже что-то разрешаем, а что-то запрещаем, и через это его воспитываем. Малышу, скажем, позволено играть игрушками, но не разрешается брать папины документы. И на подобных ограничениях строится любая педагогика. Запрет может быть даже условным. Педагогика всегда начинается с ограничения. Феофан Затворник так говорит так: если вы создали безпредел, то вы создали погибель для ребенка. Если вы хотите погубить человека – дайте ему полную свободу. Нужно говорить так: играйся в этом углу, а туда не ходи. Или: играй, но только два часа. Ограничиваем по времени и по пространству – какое-то ограничение должно быть. Если его нет – тогда будет последствия.

Этот первый договор, первый завет должен был привести человека в добродетельное состояние. Вот как об этом пишет Ефрем Сирин: «*Поелику Адаму не был дозволен вход во внутренний храм; то храм сей был охраняем, чтобы довольствовался Адам служением во внешнем храме, и как служит священник, принося кадило, так служил бы и он, соблюдая заповедь. Заповедь для Адама была кадилом, чтобы ею вошел и пред лице Сокровенного, в сокровенный храм*».[[8]](#footnote-8) Исполнение заповеди -- это средство, с помощью которого можно было послужить, покадить для Бога. Это -- не цель.

До грехопадения благодать действовала на человека преображающе, пронизывая ум, волю и чувства. После грехопадения нарушился естественный порядок, иерархия в душе. Ум, воля и чувства стали разобщены Человек стал отделен от Бога, прячется от Него. Возникли разделение в природе, разделения между людьми. Ум человека стал оторван от Бога, воля стала склоняться ко злу, чувства -- стремиться к тому, что разрушительно для души. Человек должен постоянно трудиться, упражняться в познании Бога. Но на самом деле человек мог бы знать Бога и не учась. Пример тому – Мария Египетская, которая **знала Священное Писание, не учась.** Многие богословы и профессора заимствовали из книг старца Паисия Святогорца тезисы, которые читали на лекциях, ездили к нему за благословением в проведении научных исследований. Вот так человек, окончивший три класса, был научным руководителем для ученых.

Но, как замечает свт. Феофан Затворник, до сих пор силе души человека оставляются черты, свидетельствующие о богоподобном предназначении человека, В мысленной части от действия духа является в душе стремление к идеальности, в деятельной – желание и производство безкорыстных дел, в чувствующей части души – стремление и любовь к красоте.[[9]](#footnote-9)

Так что же случилось после нарушения запрета? Господь задает человеку вопросы, призывая к покаянию. Это подробно описывает авва Дорофей в первой главе «Душеполезных поучений». Смотрите, что делает Бог прежде, чем наказать. Адам и Ева согрешили. Он их ругает? Нет. Он их спрашивает. Сначала он задает простой вопрос «Где ты?». Адам прячется от Бога. Тогда он задает уже другой вопрос прямой: «Не ел ли ты от дерева, с которого я запретил тебе есть?» (Быт. 3:11). Каков был смысл вопроса? Расположить к покаянию. Это как раз пример всем нам. Мы должны сделать все, чтобы расположить оступившегося ребенка или человека к покаянию. Но что делает Адам? Он оправдывается, обвиняет во всем Еву, и даже обвиняет Самого Бога «*…жена, которую Ты мне дал, она дала мне от дерева и я ел*» (Быт. 3:13). Тогда Господь обращается к Еве. Какой она дает ответ: «*Змей обольстил меня и я ела*» (Быт. 3:13). Никакого покаяния. И Бог находит другой педагогический метод.

Человек лишился общения с Богом, стал предоставлен сам себе. На этом же строится и наказание ребенка. Какое самое распространенное наказание? Поставить в угол. Когда мы лишаем маленького человека общения, мы заставляем его задуматься, что же он сделал не так. И если есть с родителями сердечная связь, то это бывает очень болезненно.

После грехопадения Адам был наказан тем, что был лишен благодати.«*Но существенная казнь падшего человека, -- пишет святитель Игнатий Брянчанинов, -- состояла в душевной смерти, поразившей его немедленно по преступлении заповеди. Тогда человек лишился обитавшего в нем Святаго Духа, Который составлял как бы душу всего существа человеческого**, и был предоставлен собственному естеству, зараженному грехом и вступившему в общение с естеством демонов. От подчинения смерти и греху составные части человека разобщились, стали действовать одна против другой: тело противится душе; душа находится в борьбе сама с собою; ее силы препираются; человек находится в полноте расстройства*».[[10]](#footnote-10)

Падшему человеку легче совершить зло, чем добро. В душе Адама начали действовать страсти, которые для его природы неестественны. Однако человек все же остался свободным и после падения, хотя воля его больше склонилась ко злу, чем к добру: *«Доброго, которого хочу, не делаю, а злое, которого не хочу, делаю…* -- говорит Апостол. -- *Бедный я человек!»* (Рим. 7:19–24).

Можно ли ребенку предлагать: хочешь -- согреши, а хочешь -- не греши? Нет – легче совершить зло, чем добро. Такова наша падшая природа, мы склоняемся более ко злу, а для совершения добра вынуждены делать усилие. Как же быть? Надо ставить выбор между разными видами добра, что ни выберешь -- получается добродетель. Можно ставить нравственную коллизию между разными степенями добродетели, можно – между с двумя добродетелями. Например, угостить шоколадкой, но сразу поставить вопрос: «С кем мы поделимся, с мамой, или с сестричкой?» В этом случае ребенок не чувствует давления, проявляется от Бога данный ему дар свободы выбора. Но он используется для добродетели.

Так человек может вернуться в свое естественное, добродетельное состояние через постепенное возрастание в добродетели. Интересно, что если в педагогике обычно используется слово «развиваться», то у святых отцов мы его не встречаем. Обычно это слово заменяется словом «становление» -- становление личности в добродетели. И в этом -- глубокий смысл. Человек не «развивается», а лишь возвращается в нормальное состояние, «устанавливается» в нем. Поэтому задача педагога и пастыря -- одна и та же: вернуть ребенка или любого человека в нормальное, добродетельное состояние.

Богоподобие – идеал воспитания человека

О богоподобии подробно сказано у Игнатия Брянчанинова. Он утверждал, что Господь, сошедший на землю, дал человеку такую Благодать через Евангелие, что мы можем приобрести природу выше, чем в раю, -- сверхъестественную. Ее мы достигаем по милости Божией (а не собственными усилиями.

Человек вновь через Таинства Церкви может устремиться к Богу, через понуждение к добродетельной жизни. Богоподобие -- и есть сверхъестественное состояние человека. «*Ум человека долженствовал быть Умом Божиим* (1 Кор. 2:16), *--* говорит святитель Игнатий Брянчанинов, -- *Слово его долженствовало быть Словом Божиим* (1 Кор. 7:12; 2 Кор. 13:3)*, дух его должен быть соединен с Духом Божиим* (1 Кор. 6:17)*, его качества должны быть Богоподобными. Вселение Бога в человека есть вместе и теснейшее соединение Бога с человеком; человек-тварь соделывается причастником Божественного естества (2 Пет. 1:4)! Человек, достигший такого состояния, называется богом по благодати! К такому состоянию призваны все мы Творцом при сотворении, в прародителях наших, как возвестил Сам Творец: Аз рех: бози есте» (Пс. 81:6*).[[11]](#footnote-11)

Такая природа – удивительна, у святых отцов мы можем встретить эти удивительные описания человека. «*Когда душа взойдет к совершенству Духа,* -- говорит Макарий Великий, -- *совершенно очистившись от всех страстей, (…) тогда делается она вся светом, вся -- оком, вся -- духом, вся -- радостию, вся -- упокоением, вся -- радованием, вся -- любовию, вся -- милосердием, вся -- благостью и добротою. (…) Люди сии, всячески срастворяемые Духом Святым, уподобляются Христу, непреложно имея в себе добродетели духовной силы*».[[12]](#footnote-12)

В такое состояние человек приходит Силой Божественной. Так человек приходит к высшей добродетели -- любви. «*Совершенство же Богоподобия узнаем из просвещения благодатного, - пишет блаженный Диадох Фотийский. Ум (…) восприемлет все добродетели; но любви духовной никто не может стяжать, если не просветится Святым Духом, во всей полноте ощутительно. Ибо если ум не приимет от Божественного света совершенного Богоподобия; то хотя он все другие добродетели возъиметь может, но совершенной любви остается еще непричастным; потому что только тогда, как человек совершенно уподобится Божией добродетели (говорю о вместимом для человека подобии Богу), носит он и подобие Божественной любви*»[[13]](#footnote-13)

То есть смысл жизни каждого человека -- приобрести добродетели, которые постепенно возводят нас к высшей добродетели -- любви. Так человек становится подобным Богу. И цель педагога, пастыря, родителя -- помочь ребенку идти по этому пути.

Как приобретается добродетель? Можно ли сказать, что это – плод наших усилий? Ведь речь идет о богоподобных чертах: «*Христианское совершенство есть дар Божий, а не плод человеческого труда и подвига, подвигом доказывается только действительность и искренность желания получить дар. От человека зависит очистить и украсить -- и то с помощью Божией -- обитель в себе для Бога, пришествие Бога в эту обитель зависит единственно от Божия благоволения*»[[14]](#footnote-14) - пишет святитель Игнатий (Брянчанинов).

Страсти утихают после того, как Господь дает благодать, которая может посетить и грешного человека, как только тот смирится и устремится к Богу. Божественная Благодать может дать все добродетели сразу, только если человек способен полностью, решительно отвергнуться своей падшей природы и устремиться к своему Создателю. Но такие случаи совершенного самоотвержения встречаются не так часто.

Тем не менее именно такое самоотвержение ценно перед Богом. Удивительны слова Паисия Святогорца о тех, кто обратился от греховной жизни к жизни по Богу: «*Блаженны дети, которые «от чрева матери» родились святыми, однако более блаженны те, которые родились со всеми наследственными мирскими страстями, но подвизались до седьмого пота, искоренили их в себе и унаследовали Царство Божие в поте лица.*

*Блаженны дети, которые с младенчества жили в духовной обстановке и потому неустанно преуспевали в духовной жизни. Но трижды блаженны те обделенные дети, которых не учили ничему полезному (но, напротив, постоянно подталкивали ко злу), но у которых, стоило им услышать о Христе, заблестели глаза и, повернувшись на сто восемьдесят градусов, они сразу очистили до блеска свою душу и вышли из пределов земного тяготения на духовную орбиту*».[[15]](#footnote-15)

Добродетельная педагогика

На пути движения к Богу обычно человек проходит три состояния: раба, наемника и сына. Раб исполняет волю Божию из страха наказания, наемник -- ради награды Царства Небесного, сын -- единственно из бескорысной любви к Богу, своему Создателю.

Авва Дорофей пишет о том, что через эти три состояния человек получает любовь к добру:«*Итак, если кто уклоняется от зла по страху наказания, как раб, боящийся господина, то он постепенно приходит и к тому, чтобы делать благое добровольно, и мало-помалу начинает, как наемник, надеяться некоторого воздаяния за свое благое делание. Ибо когда он постоянно будет избегать зла, (...) он получает вкус благого и начинает понимать, в чем истинное добро, и уже не хочет разлучаться с ним. Ибо кто может разлучить такового от любви Христовой? -- как сказал Апостол (Рим. 8:35). Тогда достигает он в достоинство сына и любит добро ради самого добра, и боится, потому что любит*».[[16]](#footnote-16)

Так добродетель постепенно переходит в навык: *«…каждую добродетель, -- пишет авва Дорофей, -- человек должен совершать так разумно, чтобы усвоить ее себе и обратить в навык; и таковой оказывается, как мы сказали, искусным художником, зодчим, могущим прочно строить свой дом*».[[17]](#footnote-17) Тогда человек уже перестает замечать за собой добродетельные действия, они становятся для него естественны.

Эти этапы проходят при воспитании любой добродетели: состояние «рабства»: когда мы наказываем ребенка. К примеру, если ребенок невоздержан, хулиганит в школе, мы лишаем его каких-то утех: конфет, мультфильмов. И этим мы не только налагаем пределы его самостоятельной активности , но и полагаем начало воздержанию. Состояние «наемника»: когда мы поощряем ребенка. Обратная ситуация: ребенок, к примеру, стал примерным в школе, нас больше не вызывают в школу -- мы ему дарим сладости или разрешаем подольше погулять на улице. И наконец, состояние «сыновства» -- когда ребенок без наших поощрений ведет себя примерно, потому что ему начинает нравиться само добро. Такое воспитание, конечно, зависит в первую очередь от семьи: если в семье царит мир, любовь, послушание друг другу, то ребенок усваивает этот образ жизни и никаких специальных мер не требуется. Весь уклад должен быть построен так, чтобы добродетели присутствовали в повседневной жизни. И начинается все с воздержания, определенной упорядоченности жизни. Но об этом мы поговорим чуть позже.

Общий закон добродетельной педагогики можно сформулировать таким образом: ***если сам педагог не стремится к спасению своей души, он не может помочь детям подготовиться к вечной жизни***, приобрести добродетели. Он это сделать не в состоянии, сколько бы лекций ни читал, что бы ни говорил и ни делал.

Причем в духовной жизни остановки невозможны. Христианскую жизнь можно сравнить с тем, когда человек плывет в лодке по реке против течения. Если мы весла бросим, все – нас понесло уже по течению, по которому весь мир и движется. Для того чтобы жить по-христиански, надо жить иначе, чем мир. Надо прилагать усилия. Никто не постится, а мы постимся. Весь мир стремится к удовольствиям, а мы от них отказываемся.

Добродетели чисто педагогическими средствами не вырабатываются. Это лишь внешняя форма, внешняя узда. Даже телесные добродетели невозможно приобрести через систему упражнений. Но труд все равно необходим, его невозможно отрицать.

Есть общие принципы воспитания добродетелей, которых тоже нельзя не коснуться.

Обязательно должны быть примеры для подражания, примеры образа жизни, того, как мы можем исполнить добродетель. Паисий Святогорец подчеркивает, что образцом для нашего подражания должны быть святые: «*…подвизающиеся не только не должны попадать под влияние духа мира сего, но даже и сравнивать себя со светскими людьми не могут. Образцом для подражания для них должны быть не мирские люди, а святые подвижники. Трудясь над каждой добродетелью, полезно вдумчиво читать житие святого, который такой добродетелью отличался*».[[18]](#footnote-18) То есть добродетели являются некой духовной системой координат, которая выходит далеко за рамки временных конституций, уголовных кодексов, меняющихся со временем общечеловеческих ценностей.

По каждой добродетели можно подобрать жития святых, которые в этой области преуспели. Через подражание духовно-нравственным идеалам мы можем освоить святую жизнь. В этом – ***принцип наглядности*** в педагогики.

При изложении материала следует вспомнить один очень эффективный метод, изобретенный известным нашем педагогом Виктором Федоровичем Шаталовым, - использование опорных сигналов. Рассказывая что-то, Шаталов рисует на доске некую схему, опорные сигналы – какой-то образ, значок, квадратик. И оказывается, что с их помощью человек усваивает примерно в 10 раз больше. Когда ему снова дают такой опорный сигнал, он вспоминает, у него в голове вспыхивает, что за этим стоит, какие знания ему передавались. Слово и зрительный образ составляют устойчивую связь, которая является золотым правилом дидактики.

Сейчас на детей очень сильно воздействуют фильмы. Их тоже можно использовать для воспитания. Посмотреть с ребенком вместе кино, а потом спрашивать – «Как ты думаешь, правильно ли поступил этот герой?». Это тоже такой метод. Когда ребенок отвечает на вопросы, он осмысливает увиденное. Без добродетельного примера, того, как нужно поступать, воспитывать очень сложно, «лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать». Нужен пример, нужен нравственный идеал.

Вся система воспитания добродетелей строится на ***принципе добровольности***: невольник -- не богомольник. Только при этом условии – если человек сам хочет -- можно возможно возрастать в добродетелях. Насилие над волей -- путь нехристианский. Царство антихриста полностью лишает человека воли. Через электронный контроль над человеком, электронные паспорта свобода уничтожается. Вы будете выполнять то, что всемирным властителем приказано. А власть Бога зиждется на свободе.

Зачем нужна человеку воля? Стремиться к добру, удаляться от зла. Эту волю нельзя уничтожать, давления в педагогике не должно быть. Часто такое бывает: ребенок был послушным, добродетельным, и вдруг – как подменили. Это как раз связано с тем, что ребенок был добрым неискренне, лицемерно потому что его заставляли. Подул ветер в другую сторону, появился другой, более близкий сердцу авторитет – и все стало с ног на голову. Потому никогда нельзя давить на ребенка, нужно, чтобы он сам стремился к добру. Как это сделать чуть позже мы рассмотрим подробнее.

Но есть одна тонкость. Если человек страстный -- степень свободы должна быть ограничена. Чем более добродетелен -- тем больше свободы. Задача педагогики -- воспитывать гармоничную личность, которая по доброй воле выбирает добро.

Диалог – главный метод в православной педагогике. Ведь и Господь поступал также. Провинившегося Адама он не стал наказывать сразу, а всеми путями, вопросами подталкивал его к покаянию. Обучению и воспитанию способствует взаимодействие педагога, ребенка и Бога, старшего и младшего, более опытного – с тем, у кого меньше опыта в жизни. Для того, чтобы преподавать, надо знать примерно в 10 раз больше тех, кому ты хочешь эти знания донести. Должен быть хороший задел, запас, преимущество. Если ты какие-то умения преподаешь, то должен и сам ими обладать.

С помощью вопросов нужно найти интерес к тому, что Вы собираетесь рассказать. Или интереса к близкой теме. И если он возникает, дальше вы, выстраивая как бы систему наводящих вопросов, можете попробовать уже побеседовать с человеком. Что-то рассказать, о чем-то расспросить. Важно учитывать (это уж вопрос вашей интуиции и деликатности), сколько человек может вместить. Некоторые, дождавшись вопроса действительно выкладывают все, что знают, и человеку приходится выслушивать, даже если он к этому не готов. Если же человек открыт для диалога, интересуется – в этом случае последствия для него могут быть колоссальными. Или же, наоборот, слушатель закрыт, не желает ничего знать. Ну тогда уж ничего не поделать. Если не расположили человека к разговору, не надо здесь усердствовать, не надо перегружать – только навредите.

Интереса, вопроса о вере от ребенка и взрослого можно прождать и семь лет, и десять – чтобы не испортить дело. Потому что один раз сломав волю ребенка в духовной жизни, мы можем ему навредить. Это может на многие годы отбросить его от храма и от веры.

Но бывает, что и мы сами учимся от детей. Это как улица с двусторонним движением, и кто кого больше воспитывает, это еще надо разобраться. Есть дети гениальные, талантливые в духовном смысле, например, с даром запоминания текста. Допустим, берет ребеночек главу Евангелия, читает и в следующий раз рассказывает ее целиком наизусть. Поэтому детей нужно спрашивать. У меня были дети, которым, которые отвечали на вопросы ответами из святых отцов: авы Дорофея, Иоанна Лествичника. Хотя не читали их, просто отвечали по совести.

Поэтому не надо что-то самим навязывать детям. Когда дети вас о чем-то спрашивают, надо перевернуть это в духовную плоскость: это полезно или неполезно для спасения души? «А как ты считаешь: это Богу угодно или нет?». И по закону своей совести начинает рассуждать. А совесть у ребеночка еще не прожженная. По совести он отвечает: «Нет, наверное, Богу это неугодно».

И с этого начинается христианское воспитание: надо, чтобы ребенок все время обращался к Богу, к своей совести, чтобы начал свой духовный путь, движение, чтобы вернулся к своему создателю в рай. Главным побудительным принципом всех действий должен быть Бог; в основе всех замыслов, поступков – Богоцентричность. Только что-то захотел сделать – обратись, спроси: «Господи, благослови меня! Угодно ли это тебе? Господи, помоги мне это сделать!».

Еще один принцип – ***принцип постепенности***, поэтапности в воспитании. Всякая педагогика – это восхождение по некой лестнице. Нам нужно привести ребенка из одного состояние, в другое. Предполагается, что на ступеньку выше ученика находится педагог. В идеале они должны «взяться за рука» - это такая синергия, взаимодействие педагога и ребенка. И вот они движутся по ступенькам наверх, к Богу. Такова общая схема, из которой мы попробуем вывести несколько педагогических принципов.

Поэтому первая задача всякого педагога – спуститься до уровня ребенка. Но встать не совсем рядом, а чуть-чуть повыше. В психологии это называется «зона ближайшего развития», ее автор – известный психолог Лев Семенович Выгодский. Это пространство, где ребенок сам что-то совершить еще не может, но вместе со взрослым в состоянии сделать шаг вперед – через совместную деятельность педагога и ученика (родителя и ребенка).

Следующий важный принцип -- ***послушания***. Ничему невозможно научить человека, который не слушает никого, кроме самого себя. Сначала нужно получить согласие , добровольное согласие ребенка на то, что он нас будет слушаться. А это зависит от нашего с вами послушания. Если человек сам послушен, сам выказывает образец послушания, если жизнь его упорядочена, если он знает, кого слушает и зачем – то и такого человека хочется слушаться. Он как маяк для неуверенного человека, помощник, который способен поддержать и направить, потому что сам идет верным путем, в котором уверен.

Еще один важный принцип ***- принцип деятельной, практической жизни.*** Теория быстро забывается. Но то, что ребенок сделал сам, сделал, будучи заинтересованным, оставется надолго. Секрет воспитания в том, чтобы всю теорию переводить сразу в деятельную, практическую плоскость. Прочитал в Евангелии о том, что, тем, кто обидел, нужно воздать вдвое – можно придумать такое домашнее задание: всем, кого обидел, воздавать в два раза, хотя бы неделю. На следующем уроке или беседе – новое домашнее задание по теме.

Дети устают от школы, им нужен простор – поиграть, побегать. Это интересно – они едут, знакомятся, сами готовят пищу, причем в этих поездках им о многом рассказывают. Для детей такая экзотика оказалась привлекательной, и при всех тех же качествах школа удалась. Нужно организовать деятельность, к которой дети расположены, которая соответствует их возрастным и духовным интересам: чтобы происходило соприкосновение со святынями, с природой, общение, трапеза в кругу сверстников. Детей из чисто созерцательной деятельности в активную, можно сказать, игровую среду, которая моделирует будущую земную жизнь.

Мы знаем, что подростки обычно исчезают из воскресных школ, из храмов. А если создать военно-патриотический клуб, ребята, наоборот, сбегаются со всех сторон, для них это интересно. Потому что деятельная основа – основополагающая для любых просветительских и образовательных занятий. И духовно-просветительские центры, за которые мы сегодня ратуем, основаны на созидательной, творческой деятельности. Духовная составляющая в них – всего лишь производная, зависящая от личности педагога, который руководит. Вот мы и снова вернулись к главному вопросу – в первую очередь мы сами должны себя воспитывать. Тогда и дети будут нас слушаться.

Так что же такое добродетель?

Говоря о создании человека, о его восхождении по лествице добродетелей, мы узнали, что добродетель – черта богоподобия, которая ведет нас к совершенству. Преподобный Нил Синайский наставляет: *Ничего не почитай по равенству достойным добродетели, потому что она есть* ***лик Божий****, почему неизменна, как и он»*. Иначе говоря, добродетель:

* Сверхъестественная черта, неизменная, принадлежащая самому Богу, зачатки которой были даны при сотворении.
* Деятельность, в которой человек упражняется, но без Божией помощи достигнуть не может.
* Добродетель - константа, направление совершенства, делающая человека сосудом, способным принять благодать Божию.

Таким образом, по мысли святых отцов, ***добродетель*** – направление сил души человека (мысленной, желательной, раздражительной) в соответствии с волей Божией, позволяющее ему при содействии Божией благодати приобрести черты богоподобия.

Добродетели и страсти имеют общее начало. По сути, в основе каждой страсти – потребность, которая используется неправильно. В добродетельной жизни же она получает правильное направление, соответствующее воли Божией, замыслу о человеке. В воздержании это – потребность в пище, в целомудрии – потребность в продолжении рода, в нестяжании – потребность в материальном и так далее. Такой корень лежит в основе всех добродетелей.

Святоотеческое учение о восьми основных добродетелях – это основа духовного становления человека. Они связаны одна с другой и приводят человека к совершенству. Преподобный Иоанн Лествичник пишет: «*Святые добродетели подобны лествице Иакова; а непотребные страсти -- узам, спадшим с верховного Петра. Добродетели, будучи связаны одна с другою, произволяющего возводят на небо; а страсти, одна другую рождая и одна другою укрепляясь, низвергают в бездну».[[19]](#footnote-19)*

Все добродетели, которые мы перечисляем, связаны между собой. Молитва рождается от любви, любовь – от радости, радость – от кротости, кротость – от смирения, смирение – от служения, служение – от надежды, надежда – от веры, вера – от послушания, а послушания – от простоты. Это сказал преподобный Макарий Египетский, который связал все добродетели в единую цепочку…

На самом деле тайна педагогики и вообще духовной жизни заключается в том, что если бы мы с вами достигли хотя бы одной, любой из этих добродетелей, то проявились бы все остальные. Одна добродетель потянет за собой другие, они действительно взаимосвязаны.

И еще одна непростая закономерность. Я вам на всякий случай про нее скажу – когда-нибудь, может быть, и поймете. Дело в том, что у каждого есть духовная слабость: один пьет, другой страдает блудными помыслами, третий – гордыней. Так вот святые отцы высказывают парадоксальную мысль, что эта слабость – и есть тот самый скрытый талант, который имеется у человека. Добродетель, противоположная слабости, - это и есть дар от Бога. И дьявол наваливается на самое главное, на самое дорогое, самое сильное, что есть в человеке. Это его принцип. Он старается подавит этот дар.

Поэтому если строить обратный процесс – воспитательный, то прежде всего надо определить главный талант и главную слабость. Выбери тот грех, тот порок, который является самым гнетущим, постоянно повторяющимся, и все силы сосредоточь на нем. Если ты его поборешь, ослабишь, то сможешь прийти к противоположной добродетели, и тогда победа будет всеобщей. Победа, дающая возможность перейти из падшего состояния в естественное, из греховного - в райское, из нетленного, разлагающегося, злобного – в светлое, нетленное, вечное; из объятий темных, дьявольских сил – в объятия Бога. Это – главная цель жизни каждого из нас. Тогда можно будет, по слову блаженного Диадоха Фотийского, постепенно живописать подобие Божие на полотне своей души: «*тогда добродетель за добродетелью расцвечивая в своей душе и от славы в славу лик ее возводя, придает ей черты подобия Божия… совершенство же богоподобия узнаем из просвещения благодатного*»[[20]](#footnote-20)

У каждого человека есть главная страсть, против которой и нужно подвизаться в первую очередь. Если он начинает преодолевает главную страсть, остальные уходят сами собой. В частности, об этом пишет свт. Феофан Затворник: **«***У всякого одна какая-либо страсть господствует, а другие стоят как бы в тени и в подчинении ей. Эту-то господственную страсть и надобно увидеть и определить, чтобы потом на нее решительнее и действовать можно было»[[21]](#footnote-21).* Более того – падение в одном грехе лишает человека добродетельного состояния. Один грех влечет за собой все остальные: «*Произвольное подчинение одному греховному помыслу влечет невольное подчинение другому*, - пишет свт. Игнатий (Брянчанинов). *Стяжание одной греховной страсти влечет в душу другую страсть, ей сродную; произвольное совершение одного греха влечет к невольному впадению в другой* [*грех*](http://azbyka.ru/nravstvennost_i_duhovnost/o_grehe/)*, рождаемый первым. Злоба, сказали отцы, не терпит пребывать безсупружною в сердце*»[[22]](#footnote-22).

Если мы очень сильно ополчимся против своей главной страсти, будем молиться -- Господи, помоги! -- то достигнем совершенства в чем-то одном. Но в этом случае все добродетели подтянутся, достигнут совершенства, так как человек – существо цельное.

Мы будем рассматривать основные восемь христианских добродетелей по следующей структуре:

1. Определение. Святые отцы по-разному определяли каждую добродетель, рассматривали ее с разных сторон. Тем, в этих определениях было общее зерно. Исходя из мыслей разных святых отцов мы будем давать обобщенное определение.
2. Феноменология. Для того, чтобы воспитывать, нужно знать, в каком состоянии человек находится, и в какое должен придти. Иначе говоря, должен быть идеал воспитания, к которому можно было бы стремиться. Поэтому нам нужно будет рассмотреть, как святые отцы описывали каждую добродетель, внешнее и внутреннее состояние человека, обладающего добродетелью.
3. Степени совершенства добродетели. Разные люди, разные дети, находятся в разном духовном состоянии. Степень проявления всех добродетелей можно условно разделить на три. У святых отцов мы встречаем указания на признаки этих добродетелей. Поэтому, если человек не обладает какой-то добродетелью – дай Бог его хотя бы в начальное состояние привести.
4. Средства, способствующие становлению добродетели. Это – те указания святых отцов, которые позволяют нам найти тот путь, которым мы будем идти к добродетели. Их можно условно разделить на телесные, душевные, духовные. Конечно, они разделяются по уровням. Если человек в начальном уровне, ему лучше предлагать простые, легкие средства, а пути великих подвижников отложить на время.
5. Плоды добродетели. Конечно, добродетели меняют нашу жизнь. Святые отцы, восхваляя добродетельную жизнь, рассказывают нам, к каким изменениям в жизни приводит добродетель.
6. Добродетель и практика жизни. В этой части каждой главы мы приведем опыт родителей и духовников, их советы, молитвы, а также литературу, поэзию, список материалов, которые могут пригодится для самообразования и воспитания детей.

Кратко рассмотрим, какие добродетели мы будем изучать. Самая первая телесная добродетель -- **воздержание**, когда телу дают пищу сообразно с потребностью, не слишком его обременяя. Воздержание касается и пищи, и сна, и супружеской жизни, одежды, даже общения – не болтать попусту. И с этого начинается духовная жизнь.

Общий принцип воспитания -- умеренность во всем. Воздержанность от излишеств.

Следующая телесная добродетель -- **целомудрие**. Воздержание порождает сосредоточенность ума и полагает начало следующей добродетели, ***целомудрию.*** Само слово указывает нам на цельное мудрование, такой образ мыслей, который в целостности воспринимает человека и окружающий мир. «*Целомудрие есть здравый (целый) образ мыслей, -* пишет Петр Дамаскин*, то есть не имеющий (какого-либо) недостатка и не допускающий того, кто его имеет, уклоняться в невоздержность или в окаменение; но хранящий собираемое мудростию доброе и отвергающий все худое; собирающий помысл к себе самому и собою возводящий его к Богу».[[23]](#footnote-23)*. То есть целомудрие приводит ум, волю и чувства в гармоничное, целостное состояние.

Чист тот, кто плотскую любовь отражает любовью Божественною и телесный огонь угасил невещественным.

 Господь дал половое влечение для продолжения рода. Но если с юности человек мог воздержаться в этом, смог победить блудную страсть -- он получит великую награду. Паисий Афонский говорит, что ему дается благодать на всю жизнь. Взрослому, зрелому человеку намного легче с этими страстями и энергиями совладать. Это огромный подвиг в юношестве.

**Нестяжание** (щедрость, милосердие) -- следующая телесная добродетель. «*Нестяжание есть отложение земных попечений, беззаботность о жизни, вера заповедям*», -- пишет Иоанн Лествичник.[[24]](#footnote-24)

Далее идут душевные добродетели. Первая пара – **терпение и кротость**.

«*Кротость есть недвижимое устроение души, в бесчестии и чести пребывающее одинаковым*»,[[25]](#footnote-25) -- говорит Иоанн Лествичник. Кроткое отношение ко всяким перепадам жизни -- великая добродетель. Это принцип, на котором построено всякое православное воспитание. Кротостью должно обладать всякое педагогическое действие. Библейский словарь арх. Никифора определяет ее так: ***Кротость*** *– есть тихое расположение духа, соединенное с осторожностью, чтобы никого не раздражать и ничем не раздражаться.*[[26]](#footnote-26) То есть кроткий человек не только сам не раздражается, но и водворяет мир вокруг себя. Противоположная кротости страсть -- гнев.

**Радование о Господе --** еще одна душевная добродетель. Такой радости сопутствует покаяние, одно порождает другое. «*Состояние это похоже на то, какое испытываем, увидавшись с родными после долгой разлуки: и радостно и жалостливо, – слезы текут*».[[27]](#footnote-27) – объясняет свт. Феофан Затворник.

Последняя по счету душевная добродетель, противоположная страсти уныния, -- это **упование на Бога**. По словам Ефрема Сирина, эта добродетель состоит в том, чтобы «*мужественно, охотно*», переносить «*все случающееся, с несомненной верой ожидая избавления от Господа и милости Его*».[[28]](#footnote-28)

Духовные добродетели -- **смирение и любовь**.

Что такое смирение? Иоанн Лествичник вообще говорит, что смирение определить невозможно: оно есть Божия Тайна. Тем не менее можно найти некоторые черты этой добродетели «*Человек, достигший того, чтобы познать меру своей немощи, достиг смирения*», -- пишет Исаак Сирин.[[29]](#footnote-29) Высшая христианская добродетель -- **любовь**. «*Любовь есть благое расположение души, по которому она ничего из существующего не предпочитает познанию Бога*.» – пишет преподобный Максим Исповедник. Любовь не различает, не разделяет людей, всех любит: «*Совершенная любовь не разделяет единого естества по различным их нравам, но, всегда смотря на оное, всех человеков равно любит: добрых любит, как друзей, а недобрых, как врагов*», -- заключает преподобный.[[30]](#footnote-30) Это и есть – полнота совершенства, совершенство в добродетели.

Необходимо, чтобы добродетели стали привычкой, по которой человек живет без всяких усилий – тогда можно говорить о том, что они у него есть. Жизнь человека подчас не меняется: теоретически он понимает, а практически сделать ничего не может. Практическая жизнь -- это совсем другие знания.

«*Блаженны проповедующие Евангелие не словами, но живущие по нему, и проповедующие своим молчанием, своими делами, с помощью благодати, которая живет в них.*

*Блаженные сподобившиеся жить незаметно, но стяжавшие добродетели.*

*Блаженны возлюбившие Христа больше всего в мире.*

*Блаженны радующиеся, когда их несправедливо обвиняют.»*

(Паисий Святогорец)

В этом -- подвиг святости. Святой – это не тот, кто усиленно постится, молится, дает поклоны, скромно одет, а тот, кто находит силы в себе не обижаться, когда тебя обижают. Внешний облик человека часто бывает обманчив, в этом отношении очень поучителен пример из аввы Дорофея: «*Некогда в бытность мою в общежитии было мне такое диавольское искушение, что я стал было по движениям и по походке человека заключать о его душевном устроении, и со мною встретился следующий случай. Однажды, когда я стоял, прошла мимо меня женщина с ведром воды; сам не знаю, как я увлёкся и посмотрел ей в глаза, и тотчас помысл внушил мне, что она блудница; но лишь только пришёл мне сей помысл, я стал очень скорбеть и сказал о сем старцу, авве Иоанну: "Владыко, что я должен делать, когда я невольно замечаю чьи-либо движения и походку, и помысл говорит мне о душевном устроении сего человека?" И Старец отвечал мне так: "Что же? Разве не бывает, что иной имеет естественный недостаток, однако с великим усилием и трудами исправляет его? Потому и нельзя из этого заключать чьего-либо душевного устроения. Итак, никогда не верь своим догадкам, ибо кривое правило и прямое делает кривым. Мнения человеческие ложны и вредят тому, кто предаётся им". И так с тех пор, когда помысл говорил мне о солнце, что это солнце, или о тьме, что это тьма, я не верил ему, ибо нет ничего тяжелее, как верить своим мнениям Это если укоренится в нас, то доводит до такого вреда, что мы думаем действительно видеть вещи, коих нет и быть не может»[[31]](#footnote-31)*

С каким намерением что-то делается -- вот главное. В этом и тайна, почему один быстро приходит к святой жизни, а другой толкается и ничего не получается.

Как нам жить святой жизнью?

Сегодня по милости Божией мы коснулись стержневой темы -- стяжание добродетелей -- как уподобление Богу. Необходимо восстановить свое предназначение -- быть богом по благодати, стать святым. Конечно, для некоторых это страшно звучит.

С любого возраста можно жить святой жизнью. Можно на любой работе быть святым -- и чиновником, и журналистом, и банкиром, наверное, можно.

Все, что составляет нашу жизнь, способствуют возрастанию святости В семье можно создать условия для святой жизни, школа способна расположить к этому, государство тоже может препятствовать или благоприятствовать святости. Не так все просто, конечно, но святые практически в любом государстве есть.

Сейчас полмиллиона детей изучают православие в школах. 10 лет назад подобное казалось научной фантастикой. На Рождественских чтениях в 2013 году мы провели опрос -- священников, учителей, архиереев -- на тему того, насколько наш народ готов жить по Евангельским заповедям. Оказалось, что только примерно 10% взрослых в России готовы жить по Евангелию. А вот что касается детей, то тут наоборот -- 80–90%, как отмечают учителя, готовы принять Евангельские заповеди. Дети -- как пластилин. Они не изувечены. 20 лет прошло с тех пор, как мы убежали от Египетского плена. Еще лет 20 нас будет мотать. А через 20 лет эти дети станут руководить страной, и, возможно, у нас окажется другое государство. Вот где проходит главная линяя фронта.

Для чего в древности нужна была соль? В евангельском понимании: христиане -- соль земли. Если эта соль будет несоленой, не сможет создавать соответствующую среду -- все пропадет.

Православная среда -- это тоже соль. Сделали бочку и чего бы туда ни кинули -- помидоры, огурцы, чеснок, лук -- все хранится, по крайней мере, до весны. Точно также и православная среда.

Например, лагерь летний для детей. Детки приехали, среди православных побыли, и за две недели, бывает, так меняются, что за год не воспитаешь. В каждом государстве, в каждой семье такая «соль» меняет жизнь людей.

Нужно формировать такую среду, в которой человек мог бы формироваться в христианских ценностях – тогда жить будет гораздо легче.

Почему мы с вами не святые? Наверное, потому, что не понимаем своего предназначения. Господь создал нас, чтобы мы были как боги, а мы мечтаем поспать, поесть, получить временные тленные удовольствие. Но все это оказывается не вечным. И вот -- в землю закопали, тело каждого свободного гражданина, семьянина, труженика. А что дальше?

Положим, не получилось жить святой жизнью, но мы очень хотели. И Господь посмотрит даже на наше намерение. И если не получилось -- даст возможность попробовать еще раз. Вечная жизнь -- это только продолжение вектора, который мы определили себе здесь, на Земле.

Стремиться к святой жизни -- такую задачу поставить себе можно. Говорят -- Русь Святая. Идеалы -- народный, образования, культуры -- всегда совпадали. И идеалом была святость. Народ умел различать добро и зло. Человек не всегда достигал святости, но к этому стремился.

Учебно-методические материалы

**Контрольные вопросы:**

1. Был ли Адам в раю совершенен?

2. Может ли человек своими силами стяжать добродетели?

3. Как соотносится обожение и добродетели?

4. Что общего между добродетелью и страстью?

5. Каковы общие принципы педагогики добродетелей?

**Творческие задания:**

1. Напишите эссе не тему: цель жизни Адама в раю. Как смысл жизни Адама в раю соотносится с современной жизнью человека?

2. Как образ и подобие Божие в человеке соотносится с добродетельной жизнью. Свой ответ изложите в небольшом эссе.

3. Поразмышляйте, что Вам в первую очередь нужно изменить в себе для того, чтобы приблизиться к добродетельному состоянию. Какой нужно сделать первый шаг?

4. Прочитайте книгу старца Фаддея Витовницкого: «Каковы твои мысли -- такова и жизнь твоя». Выпишите для себя правила, которыми можно руководствоваться каждый день.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Опишите жизненную ситуацию, в которой ребенок неожиданно откликнулся, сотворил добро вопреки ожиданиям. Как вы думаете, что им руководило?

2. Какие, согласно Вашему опыту, произведения искусства, фильмы, песни, рассказы, сказки затрагивают сердце детей, побуждают их к добродетельной жизни? Расскажите о своем опыте.

3. Какие нравственные коллизии можно предлагать детям в воспитательных целях? Предложите вариант такой коллизии.

**Опыт современных старцев и духовников**

«Детям нужна молитва с верой, а не поучения, поэтому очень важно, чтобы рядом с ребенком были люди, умеющие горячо молиться. Мать должна уметь приласкать ребенка не только телесно, но и молитвенно. Ребенок чувствует в глубине души духовную ласку, которую таинственно посылает ему мать, и тянется к ней. Он ощущает безопасность, уверенность, если продолжительной, настойчивой и горячей молитвой мать таинственно обнимает его и освобождает от того, что на него давит».

«Послушай, что я тебе скажу: сначала молись, а потом говори. Так поступай и со своими детьми. Если будешь все время их наставлять, то сделаешься для них тягостной и они, когда подрастут, будут ощущать одно давление с твоей стороны. Так вот, предпочтение отдавай молитве. Говори с ними через молитву. Говори об этом Богу, а Бог скажет это внутри них. То есть не нужно давать детям советы при помощи голоса, чтобы слышали их уши. Можно поступать и так, но прежде всего ты должна говорить о своих детях Богу. Говори: “Господи Иисусе Христе, просвети моих деток. Я вверяю их Тебе. Ты дал их мне, но я бессильна, не могу их хорошо воспитать. Поэтому прошу Тебя: просвети их”. И Бог будет с ними говорить, и они скажут: “Ах, не нужно было огорчать маму тем, что я сделал!”. И это по благодати Божией будет исходить из них самих».

*Иеромонах Порфирий Кавсокаливит, Слова о воспитании детей*

**Опыт современных родителей:**

Недавно невольно оказалась вот в какой ситуации: у нас соседи частенько устраивают шумные скандалы. Крик стоит неимоверный. Самое плохое, что там маленький ребеночек, всегда плачет, кричит. И вот в этот раз - опять то же самое. Слышу: мама с ребенком на площадке в подъезде. Девочка плачет. Думаю, выйти или нет. Знаю же, что не стоит влезать между пьяными. Страшно. Но понимаю еще, что для меня эта ситуация – сильное искушение: буду сидеть сокрущаться, осуждать соседей и т.д. (ну, что полагается в таком случае). А может, думаю, милицию вызвать? (это ведь тоже на наказание похоже?) Или пойти да построже прикрикнуть? - Ага, чтобы в глаз получить в прямом смысле или "добрым" словом в спину?

Ладно, выхожу. Спокойно маме говорю: «Помощь нужна? Нет? Тогда давайте я девочку к себе отведу, а вы, взрослые, разбирайтесь сами. Приходите, когда договоритесь.» И на душе спокойно так. А мама девочки, когда я спускалась по лестнице с девочкой, говорит своему мужу: «Вот видишь, уже соседи вышли.» С тех пор прошел почти месяц.

Не знаю, изменились они или нет, это одному Богу известно, но скандалов с тех пор пока не было. Слава Богу за всё!

*Ольга Королькова, г. Хабаровск*

Сын не хочет делиться мишкой с младшей сестренкой. Кричит на нее, отталкивает. Пытаюсь успокоить. Говорю, что нужно делиться и напоминаю сыну, что младшая его любит и делиться с ним конфетами и когда он плачет, прибегает его жалеть.

Сын аргументирует свое поведение тем, что она сломает или будет долго играть, а он ждать не может. Ему именно сейчас нужна эта игрушка.

Спрашиваю сына, а хочет он быть жадиной? Жадина это хорошо или плохо? Отвечает, что жадиной быть не хочет. Предлагает сестренке другую игрушку. Но та хочет именно эту.

Предлагаю играть совместно. Например, он везет поезд, а сестренка держит мишку в вагончике.

Ситуация повторяется время от времени. Приходиться придумывать, как решать. Бывает, что ситуация заканчивается тем, что сын прячется под кровать. Тогда говорю, что хоть папа его не видит, а Бог его видит. У него возникает интерес, как это Бог видит. Как он Бога не видит, а Бог его видит. Когда задумывается успокаивается, что-то обдумывает в голове.

На вопрос о том, хочется быть жадиной, у сына всегда ответ нет. И если без ситуации спросить у сына даст ли он младшей сестре игрушку он отвечает, что даст.

*Дмитрий Выпов, г. Хабаровск*

*Душеполезное чтение*

*Иван Сергеевич Шмелев*

**Лето Господне: праздники**

*Отрывок*

Горкин сегодня причащался и потому нарядный. На нем синий казакинчик и сияющие козловые сапожки. На бурой, в мелких морщинках, шее розовый платочек-шарфик. Маленькое лицо, сухое, как у угодничков, с реденькой и седой бородкой, светится, как иконка. «Кто он будет?» — думаю о нем: — «свято-мученик или преподобный, когда помрет?» Мне кажется, что он непременно будет преподобный, как Сергий Преподобный: очень они похожи.

— Ты будешь преподобный, когда помрешь? — спрашиваю я Горкина.

— Да ты сдурел! — вскрикивает он в крестится, и в лице у него испуг. — Меня, может, и к раю-то не подпустят… О, Господи… ах ты, глупый, глупый, чего сказал. У меня грехов…

— А тебя святым человеком называют! И даже Василь-Василич называет.

— Когда пьяный он… Не надо так говорить. Большая лужа все еще в полдвора. По случаю Праздника настланы по ней доски на бревнышках и сделаны перильца, как сходы у купален. Идем по доскам и смотримся. Вся голубая лужа, и солнце в ней, и мы с Горкиным, маленькие как куколки, и белые штабели досок, и зеленеющие березы сада, и круглые снеговые облачка.

— Ах, негодники! — вскрикивает вдруг Горкин, тыча на лужу пальцем. — Нет, это я дознаюсь… ах, подлецы-негодники! Разговелись загодя, подлецы!

Я смотрю на лужу, смотрю на Горкина.

— Да скорлупа-то! — показывает он под ноги, и я вижу яичную красную скорлупу, как она светится под водой.

На меня веет Праздником, чем-то необычайно радостным, что видится мне в скорлупе, — светится до того красиво! Я начинаю прыгать.

— Красная скорлупка, красная скорлупка плавает! — кричу я.

— Вот, поганцы… часу не дотерпеть! — говорит грустно Горкин. — Какой же ему Праздник будет, поганцу, когда… Ондрейка это, знаю разбойника. Весь себе пост изгадил… Вот ты умник, ты дотерпел, знаю. И молочка в пост не пил, небось?

— Не пил… — тихо говорю я, боясь поглядеть на Горкина, и вот, на глаза наплывают слезы, и через эти слезы радостно видится скорлупка.

Я вспоминаю горько, что и у меня не будет настоящего Праздника. Сказать или не сказать Горкину?

— Вот умница… и млоденец, а умней Ондрейки-ду-рака, — говорит он, поокивая. — И будет тебе Праздник в радость.

Сказать, сказать! Мне стыдно, что Горкин хвалит, я совсем не могу дышать, и радостная скорлупка в луже словно велит сознаться. И я сквозь слезы, тычась в коленки Горкину, говорю:

— Горкин… я… я… я съел ветчинки…

Он садится на корточки, смотрит в мои глаза, смахивает слезинкн шершавым пальцем, разглаживает мне бровки, смотрит так ласково…

— Сказал, покаялся… и простит Господь. Со слезкой покаялся… и нет на тебе греха.

Он целует мне мокрый глаз. Мне легко. Радостно светится скорлупка.

**Покаянная молитва Манассии, царя Иудейского**

Господи Вседержителю, Боже отец наших, Авраамов и Исааков и Ияковль, и семене их праведнаго. Сотворивыи небо и землю со всею лепотою их, и сопныи море словом повеления Твоего. Затворивыи бездну, и запечатлев ю страшным и славным именем Твоим, Его же вся боятся, и трепещут от лица славы Твоея. Яко непостоянна велелепота славы Твоея, и не стерпим гнев еже на грешники прещения Твоего. Безчислена же и неизследованна милость обещания Твоего. Ты бо еси Господь вышнии, милосерд, долготерпелив и многомилостив, и каяся о злобах человеческих. Но Ты Господи, по множеству благости Твоея, обеща покаяние и оставление согрешшим к Тебе, и множеством щедрот Твоих нарече покаяние грешником во спасение. Ты убо Господи Боже праведных, неси положил покаяние праведным Твоим, Аврааму и Исааку и Иякову, не согрешившим пред Тобою, но положил еси покаяние мне грешному, зане согреших Ти паче числа песка морскаго. Умножишася беззакония моя Господи, умножишася, и несмь достоин воззрети и видети высоту небесную, от множества неправд моих связан есмь многими юзами железными. Яко не возвести ми главы моея, и несть ми восклонения. Зане прогневах ярость Твою, и лукавое пред Тобою сотворих. И не сотворих воли Твоея, не сохраних повелении Твоих. И ныне поклоняю колена сердца моего, и молю яже от Тебе благость. Согреших Господи, согреших, и беззакония моя аз свем. Но прошу и молюся Тебе: отради ми Господи, отради ми, и не погуби мене со беззаконьми моими. Ниже в век враждовав соблюдеши зол моих, и не осуди мене в преисподних земли. Зане Ты еси Боже, Бог кающихся, да и на мне явиши всю благость Твою, яко недостойна суща спасеши мя, по мнозей милости Твоей. И восхвалю Тя всегда, во вся дни живота моего. Яко Тебе поют вся силы небесныя, и Твоя есть слава во веки, аминь.

# О ДОБРОДЕТЕЛИ ВОЗДЕРЖАНИЯ

**Подумайте и вспомните:**

1. Как Вы можете охарактеризовать человека умеренного, сдержанного?
2. Какие черты умеренности есть у Вас и какие Вы хотели бы приобрести?

Вся наша культура пропитана сладостным отношением общества к жизни и надо быть немножко блаженным, чтобы в этом не участвовать. Как выжить в современном мире? Как сохранить умеренность, если неумеренность – это норма? Человек обладает падшей природой и современный мир требует неумеренности как нормы жизни. Угождение чреву имеет разные градации, но в целом оно является основой для остальных грехов, оно – фундамент падшего образа Божия, тленной человеческой природы. Без поста невозможно построить ничего духовного, как говорит о духовной цели поста преподобный Серафим: «*Отказываемся же мы от приятной пищи для того, чтобы усмирить воюющие члены плоти и дать свободу действиям духа*».

О посте и умеренности в современных системах воспитания упоминается крайне редко, а чаще всего не упоминается вообще. А без этого невозможно построить не только воспитательную систему, ведущую человека к добродетелям, но и общество с крепкими семейными устоями, высоконравственной культурой, социально ориентированной экономикой. Общество без нравственных ориентиров, как и невоздержанный человек, не будет крепко и стабильно, и будет подвержено различным нестроением, что мы видим на примере сегодняшнего дня. Большинство пороков и зависимостей в своей основе имеют страсть чревоугодия, невоздержания.

«*Жизнь наша не была бы так многоплачевна и исполнена уныния, –* увещевает свт. Василий Великий*, - если бы пост был главным правителем нашей жизни, Ибо, как очевидно, он научал бы всех не только воздержанию от яств, но и совершенному удалению и отчуждению от сребролюбия, любостяжательности и всякого порока, по истреблении которых ничто не препятствовало бы и нам проводить жизнь в глубоком мире и душевном безмятежии*». *[[32]](#footnote-32)*

Пост, воздержание, умеренность – это путь к воспитанию здорового, успевающего в делах, добродетельного человека. Такой человек умерен во всем, последователен, идет по «царскому пути». Умеренный человек при восприятии всех остальных добродетелей, в особенности душевных и духовных, способен укрепиться в них надолго и идти по этому пути, не уклоняясь ни направо, ни налево.

Такой идеал воспитания может служить основанием для педагогики, психологии и других наук о человеке, основанием для современного искусства и духовно-нравственной культуры. Общественная, политическая, экономическая жизнь может быть совсем другой, если в основу этих сфер жизни будет положена добродетель умеренности и целью социально-экономического развития страны будет воспитание умеренности в жизни всех слоев общества.

Определение

Святые отцы дают разные определения воздержанию. В широком смысле это – воздержание вообще от любого греха. И оно строится прежде всего на воздержании в пище. Преподобный Феодор Студит так определяет воздержание в пище: *«Воздержание же есть, когда телу дают пищу, сообразно с потребностью ее, ни слишком обременяя ею тело, и ни слишком облегчая от него, как поступают и при нагружении судна».[[33]](#footnote-33)* То есть пищу надо вкушать сообразно с потребностью тела, не слишком обременяя его и не слишком облегчая. Также и святитель Игнатий Брянчанинов подчеркивает, что пищу следует употреблять «*благоразумно, соразмерно существенной нужде, для поддержания телесных сил и телесного здравия*».[[34]](#footnote-34) Он же дает лаконичное определение поста: «*Пост есть постоянная умеренность в пище с благоразумною разборчивостью в ней*».[[35]](#footnote-35)

Педагогический терминологический словарь определяет воздержание, умеренность уже в широком смысле: *«Умеренность — одна из добродетелей, выражающаяся в самообладании, умении человека быть хозяином своих чувств, желаний, влечений как необходимом условии достижения нравственно обоснованной цели».[[36]](#footnote-36)*

Какой вывод мы можем сделать из этих определений? ***Воздержание*** – это употребление пищи в соответствии только с нуждами тела, без пристрастия к определенному роду пищи для воспитания навыка владения своими действиями, мыслями, желаниями.

Противоположная страсть – чревоугодие.

Феноменология

В чем состоит добродетель воздержания, пишет свт. Игнатий (Брянчанинов): «*Удержание от излишнего употребления пищи и питания, в особенности от употребления в излишестве вина. Хранение точное постов, установленных Церковью, обуздание плоти умеренным и постоянно одинаковым употреблением пищи, от чего начинают ослабевать вообще все страсти, а в особенности самолюбие, которое состоит в безсловесном люблении плоти, жизни и покоя ея*».[[37]](#footnote-37)

Как и в определении, главное в описании добродетели воздержания – удаление от лишнего употребления пищи и вина, умеренное употребление пищи, в одинаковой мере. Конечная же цель – отсечения плотоугодия, подчинения плоти душе.

Ефрем Сирин объясняет, что воздерживаться в пище - значит «*владеть собой и не выискивать снедей в обилии предлагаемых, или яств дорогих, не есть невовремя, или кроме определенного часа, не предаваться духу чревоугодия, не возбуждаться к алчности добротой снедей и не желать то одной, то другой снеди. Есть воздержание в питии -- владеть собой и не ходить на пиры, не услаждаться приятным вкусом вин, не пить вина без нужды, не выискивать разных напитков, не гоняться за удовольствием, то есть пить искусно приготовленные смеси, не употреблять без меры не только вина, но, если можно, и воды».*~~[[38]](#footnote-38)~~То есть воздержанный человек употребляет пищу в определенные часы, не выбирает из предложенного, не имеет пристратия к какому-то определенному виду пищи, не пьет вина без нужды и не ищет чувственного удовольствия в пище.

Но пост, воздержание должен простираться не только на пищу но также и на наши чувства и действия, как пишет об этом авва Дорофей: «*Но мы не в пище только должны соблюдать меру, но удерживаться и от всякого другого греха, чтобы, как постимся чревом, поститься нам и языком, удерживаясь от клеветы, от лжи, от празднословия, от уничижения, от гнева и, одним словом, от всякого греха, совершаемого языком. Так же должно поститься и глазами, т о есть не смотреть на суетные вещи, не давать глазам свободы, ни на кого не смотреть безстыдно и без страха. Так же и руки, и ноги должно удерживать от всякого злого дела*».[[39]](#footnote-39) Воздержанность, умеренность – цельная добродетель, которая через ограничение желаний в пище приучает отказывать себе в лишних, ненужных действиях, не приносящих пользу душе. В этом проявляется воздержанность вообще от всякого греха. Общий закон таков: как мы пищу употребляем, как мы в пище воздерживаемся, так мы воздерживаемся и во всем остальном.

Более того, существует и обратная связь – сдержанный во всех проявлениях человек меньше нуждается в пище. Паисий Афонский объясняет это так: «*Подвижничество, совершаемое ради любви Христовой, очень услаждает и покоит своей утомительностью душу, укрепляет тело, а также приносит безстрастие. Благодаря ему смиряются безчинные движения тела, и тогда оно может обходится меньшим количеством пищи, ибо этого бывает достаточно, когда в душе мир, а в теле - кротость*».[[40]](#footnote-40) То есть пребывание в мирном, свободным от греха состоянии приводит к тому, что человек становится способным обходиться меньшим количеством пищи. Это мы видим на примере многих святых, которые, утверждаясь в добродетелях, могли не вкушать очень длительный срок.

Как сдержанный человек ведет себя внешне подробно описано у Исаака Сирианина в слове «О чине и уставе новоначальных и о том, что прилично им». В нем преподобный Исаак объясняет, как должен вести себя новоначальный инок, проявляя сдержанность во всем. Воздержанный человек не обращает очей туда и сюда, взор прозирает всегда вперед. Не празднословит, говорит только необходимое и нужное; пользуется только яствами, поддерживающими тело, вкушает понемногу каждого из яств. В разговоре не прерывает речи, когда говорит другой, отвечает твердо; уклоняется от вольности в речах. Со всяким беседует кротко, не рассматривает чужих лиц. Не прикасается к чужому телу без важной причины и другим не позволяет. По возможности, не спит в присутствии других людей, не кашляет, не зевает.

Также человек воздержанный нетороплив в походке без крайней необходимости; не обгоняет старших себя; стучится, прежде, чем войти. Если друг его отстал, то ждет его. Когда приходит в чужой дом, не рассматривает окружающие предметы; послушен и не отвращается от низких работ. [[41]](#footnote-41)

Современное Богословие также традиционно рассматривает воздержание как добродетель всеобъемлющую: «*Христианин не должен быть пассивным, пускать все на самотек, нужно брать жизнь в свои руки; нельзя поддаваться и идти на поводу у ощущений, воображения, впечатлений, но во всем и всегда нужно быть себе хозяином. Это та добродетель, которая у святых отцов названа «воздержание» в самом широком смысле этого слова*».[[42]](#footnote-42)

Проявления воздержанности можно разделить на две составляющие. Внешние проявления состоят в умеренности в пище и однообразной ее мере, сдержанности, дисциплинированности в действиях. Воздержанный человек все делает по определенным внешним правилам, уставу, который бы утеснял бы его желания. Внутренние проявления состоят в совладании с мыслями и чувствами, которые приводят к воздержанности вообще от всякого греха - мирному, спокойному состоянию души.

Средства, способствующие становлению добродетели

В рамках данной статьи невозможно рассмотреть все средства воспитания добродетели умеренности, однако затронем некоторые из них, касающиеся воспитания детей.

Феофан Затворник подчеркивает, что детей необходимо с детства приучать ***избегать излишней изнеженности***:*. «Не должно смотреть, что дитя мало, – надобно с первых лет начинать остепенять преклонную к грубому веществу плоть и приучать дитя к обладанию над нею, чтобы и в отрочестве, и в юношестве, и после них легко и свободно можно было управляться с этою потребностью. Первая закваска очень дорога.* ***От детского питания многое зависит в последующем****».*[[43]](#footnote-43)Святитель Феофан говорит, что нужно определить количество и время пиши и от этого порядка не отступать, это – *«первые* ***опыты упражнения в отказывании себе в своих желаниях****».* [[44]](#footnote-44)Как и любое воспитание, воспитание добродетели легче осуществляется в детстве. Если в детстве человек овладел навыком воздержания от чувственных удовольствий - и в юные, и в молодые и в преклонные лета ему легче справится со своими чувствами и желаниями.

Однако святитель Феофан не останавливается только на одном ограничении в пище, но и говорит об усмирении плоти вообще: *«Той же [строгой] мере должно подчинить и сон, и теплоту с холодом, и другие удобства, естественно в деле питания, имея неопустительно в виду – не разжечь страсти к чувственным наслаждениям и приучить отказывать себе. Это должно строго соблюдать во все время воспитания – изменяя, как само собою разумеется, правила в применениях, а не в существе – до тех пор, пока воспитываемый, утвердившись в них, возьмет сам себя в руки». [[45]](#footnote-45)* То есть главная цель такого воспитания – научить ребенка владеть своими желаниями и отсекать ненужные, вредные для души.

Кроме этого движения ребенка должны быть умеренные, ему ***не следует позволять много резвиться***, как увещевает свт. Феофан: «*Своевольно порезвившись, дитя всегда возвращается не с готовностью слушаться даже в каких-нибудь малостях». [[46]](#footnote-46)* Воспитание детей через сдержанность в теле сообщает это и душевному, и духовному уровню, и наоборот*: «Как трудно после истребить своенравие, коль скоро оно осядет в теле, как в крепости» [[47]](#footnote-47), -* продолжает свт. Феофан*.* Это же правило можно применить и для добродетели: если привить телу сдержанные привычки, то человек становится более воздержанным, послушным.

В вышеописанных средствах речь шла о внешнем телесном воздержании. Однако такое воздержании сопряжено с воздержанием ума, как это описывает авва Дорофей. Необходимо воздерживаться от лишних помыслов, ***отсекать праздные помыслы***, в первую очередь любопытство: «*Положим, что кто-нибудь, пройдя небольшое расстояние, увидел что-либо и помысл говорит ему: "посмотри туда". А он отвечает помыслу: "истинно не стану смотреть", и отсекает хотение своё, и не смотрит. Или встречает празднословящих между собою и помысл говорит ему: "скажи и ты такое-то слово", а он отсекает хотение своё и не говорит. Или говорит ему помысл: "пойди, спроси повара, что он варит", а он нейдёт и отсекает хотение своё. Он видит что-нибудь, и помысл говорит ему: "спроси, кто принёс это", а он отсекает хотение своё и не спрашивает*».[[48]](#footnote-48)

Обобщая, можно сказать, что воспитание добродетели воздержания – это отказ в любых излишних потребностях плоти, привычке в плотоугодии. И здесь главные средства – дисциплинированность и упорядоченность во всех действиях, в первую очередь во вкушении пищи. К этому же относится терпение неудобств, сдержанность в телесных движениях. Это – средства воспитания на телесном уровне. На духовном же и душевном уровне это проявляется в отсечении лишних помыслов и желаний.

Цель состоит в том, чтобы приучить отказывать себе в чувственных удовольствиях, все действия подчинить благоразумию и необходимости. Тогда постепенно вырабатывается привычка воздерживаться вообще от всякого греха в мыслях и желаниях и жить богоугодно.

Посмотрим на общие советы, как нам быть воздержанными. Одно из средств поста – ***соблюдение определенной меры сна***, это средство тоже касается нашей телесной жизни. Известны примеры, как святые бодрствовали по ночам, молясь, спали по три–четыре часа. Но здесь необходимо рассуждение. Один из египетских отцов-отшельников, авва Исаия, говорил: «*Брат, совершай бдение с достоинством. Не лишай свое тело необходимого отдыха, исполняй службу умеренно и разумно, а то начнешь бодрствовать ночами кряду, а душа твоя на все это разозлится и убежит прочь с поприща. Достаточно тебе пока мыслить, что дело добродетели -- это разумный телесный труд, а всякие плоды страстей возникают от нерадивости*».[5](https://docviewer.yandex.ru/?c=51a4435712cc&url=ya-mail%3A%2F%2F2190000002644696957%2F1.2&name=%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%82%2C%20%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B4%20%D1%86%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%BC%D1%83%D0%B4%D1%80%D0%B8%D0%B5%D0%BC.docx" \l "sdfootnote5sym) Отец Иоанн (Крестьянкин) не всем, но многим монахам в Печорах советовал спать не меньше восьми часов. Причем это были подвижники, которые усердно молились. А старец говорил, что от этого можно повредиться, источить нервы хроническим недосыпанием. Для того чтобы творить подвиги молитвы, надо быть в хорошем, здоровом состоянии. Вот такая была позиция. И действительно, мера сна должна быть такая, чтобы не лишать своего тела необходимого отдыха. Главное – соблюдать определенный режим, когда мы встаем и ложимся спасть в определенное время.

Как поститься, чтобы пост был богоугоден? В подвиге поста очень важна ***умеренность и постепенность***. Святитель Игнатий (Брянчанинов) пишет: «*Неумеренный пост, т. е. продолжительное излишнее воздержание в пище, не одобряется святыми Отцами: от безмерного воздержания и происходящего от него изнеможения человек делается неспособным к духовным подвигам, часто обращается к объядению, часто впадает в страсть превозношения и гордости*». [[49]](#footnote-49) Также и в Патерике говорится, что не всякий подвиг похвален: «*Бывает подвиг, навязанный врагом рода человеческого. Как отличить божественный царственный подвиг от насильственного бесовского? Божественный подвиг всегда знает меру. Не нужно четыре или пять дней ничего не есть, чтобы на следующий день наесться разной пищи и загубить весь смысл поста». «Всегда нужно держать равномерный и умеренный* [*пост*](https://docviewer.yandex.ru/r.xml?sk=y213d423192771f5b9cd0d7291107d4b6&url=http%3A%2F%2Fazbyka.ru%2Ftserkov%2Fo_postah%2Findex.shtml)*, -- пишет Иоанн Кассиан Римлянин. Ибо кто будет превышать меру строгости, тот обязательно превзойдет и меру послабления. Кто допускает такую неравномерность, тот, без сомнения, не устоит в состоянии совершенного спокойствия, то изнемогая от чрезмерной скудости, то обременяясь излишеством пищи*».[6](https://docviewer.yandex.ru/?c=51a4435712cc&url=ya-mail%3A%2F%2F2190000002644696957%2F1.2&name=%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%82%2C%20%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B4%20%D1%86%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%BC%D1%83%D0%B4%D1%80%D0%B8%D0%B5%D0%BC.docx" \l "sdfootnote6sym) Конечно, то же верно и для любого воздержания: ***необходимо соблюдать единый умеренный режим дня, сна, принятия пищи***. В житии старца Паисия есть пример, когда подвижник, который постился тем, что не пил воды, смог выпить ведро воды, когда Паисий его об этом попросил. Полезен ли такой подвиг?

Через соблюдение режима питания вообще можно успокоиться, встать на определенные рельсы. Война войной, а обед по расписанию. Это задает некую ритмичность- физиологическую, а потом и духовную. Когда мы эту ритмичность теряем, едим, когда попало, как попало – происходит нарушение мира в душе. Еще хуже, когда пища принимается без молитвы, без духовного чтения. Если невозможно читать за едой, то можно хотя бы помолчать во время еды, молясь про себя.

Если смотреть телевизор, ругаться друг с другом или делится за ужином тем негативом, который собран за весь день – то сердце во время еды будет питаться злобой. Хорошо бы нам под любым возможным предлогом избегать таких трапез, где главная тема бесед – постоянный суд над руководством страны, руководителями на работе, над всеми близкими людьми.

Что касается поста, то приучаться, и приучать детей к посту нужно ***постепенно***. Известный пример тому – как авва Дорофей учил своего ученика Досифея посту, постепенно уменьшая меру пищи и при этом каждый раз спрашивая, хорошо ли он себя от этого чувствует.

Также и Серафим Саровский пишет: «*К строгому посту святые люди приступали не вдруг, делаясь постепенно и мало-помалу способны довольствоваться самой скудной пищей*». ***Простая пища*** – наиболее приемлемая форма поста. Святитель Игнатий Брянчанинов пишет: «*Желание пищи выправляется простою трапезою и воздержанием от пресыщения и наслаждения пищею. Сперва должно оставить пресыщение и наслаждение: этим и изощряется желание пищи, и получает правильность. Когда же желание сделается правильным: тогда оно удовлетворяется простою пищею*».[[50]](#footnote-50)

В посте следует избегать пряностей и хмельных напитков: «*Горячительная пища должна быть изгнана с трапезы воздержника, как возбуждающая телесные страсти. Таковы перец, имбирь и другие пряности*»,[[51]](#footnote-51) - пишет святитель Игнатий (Брянчанинов). Он же пишет: «*Кто внимательно наблюдает за собою, упражняясь в подвиге поста, тот найдет непременно нужным истрезвление тела и души от продолжительного употребления мяс и самых рыб*».[[52]](#footnote-52)

О том, чтобы воздерживаться от чрезмерного винопития пишут повсеместно. Святитель Иоанн Златоуст наставляет, что не нужно отмечать вступление в пост и отмечать праздники, упиваясь: «*Итак, не будем и вступая в пост упиваться, и после поста опять предаваться пьянству, дабы не случилось того же, что бывает, когда кто ударяет ногою больное тело, только что оправляющееся от болезни, и этим снова повергает его в более тяжкую болезнь. Это бывает и с нашею душою, когда мы в обоих случаях – и в начале, и в конце поста – омрачаем облаком пьянства трезвость, полученную нами от воздержания*».[[53]](#footnote-53) Также и святитель Василий Великий настаивает, что трезвость – неотъемлемая черта поста: «*в душу, оскверненную пьянством, не войдут пост и молитва*». *[[54]](#footnote-54)*

Только что мы рассмотрели, как с телесной и с душевной точки зрения следует подходить к посту. Но пост касается и нашей духовной жизни. Многие святые отцы пишут о том, что самый лучший способ воздержания для человека -- ***сочетание поста с молитвой.*** «*Молитва – бессильна, если не основана на посте, и пост – бесплоден, если на нем не создана молитва*» [[55]](#footnote-55), - пишет свт. Игнатий (Брянчанинов). Святитель Василий Великий наставляет: «*Пост препосылает молитву на небо, делаясь для нее как бы крыльями, при восхождении горе».[[56]](#footnote-56)*

Богослов XX века, профессор Петербургской духовной академии Сергей Михайлович Зарин подробно изучил историю и географию поста. Он указывает на то, что в Египте, где и расцвело подвижничество, в отличие от северных стран, люди не нуждались в таком количестве пищи. Автор замечает, что строгость поста Египта, Греции и Галлии (современная Франция) еще в IV в., во времена блаженного Иеронима и Мартина Турского, сильно отличалась. Кроме этого, крепость тел древних подвижников была совсем другая по сравнению с современными людьми. Особенно примечателен в этом пример Моисея Фиваидского, бывшего разбойника. Жизнеописание повествует о его суровых, нечеловеческих подвигах. «*Но как ни старался он многими подвигами ослабить свои силы и изнурить тело, долго однако же он оставался с прежнею крепостью*».[7](https://docviewer.yandex.ru/?c=51a4435712cc&url=ya-mail%3A%2F%2F2190000002644696957%2F1.2&name=%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%82%2C%20%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B4%20%D1%86%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%BC%D1%83%D0%B4%D1%80%D0%B8%D0%B5%D0%BC.docx" \l "sdfootnote7sym) С. С.М. Зарин указывает, что пост -- это не цель, а скорее дело естественной необходимости при молитвенном подвиге: «*Человек, предавшийся молитвенному подвигу и созерцательной сосредоточенности, также естественно, сам собою, теряет на время позыв и влечение к пище. Вообще всякое состояние особенной душевной напряженности не располагает к вкушению пищи*».[8](https://docviewer.yandex.ru/?c=51a4435712cc&url=ya-mail%3A%2F%2F2190000002644696957%2F1.2&name=%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%82%2C%20%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B4%20%D1%86%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%BC%D1%83%D0%B4%D1%80%D0%B8%D0%B5%D0%BC.docx" \l "sdfootnote8sym)

Пост способствует молитве, но пост без молитвы бесплоден, как сказано в Писании: «*ибо телесное упражнение мало полезно, а благочестие на все полезно, имея обетование жизни настоящей и будущей*» (1Тим.4:8). Святитель Игнатий (Брянчанинов) пишет: «*Как семена, посеянные на ниве, не обработанной земледельческими орудиями, пропадают, не принеся никакого плода, так и молитва остается бесплодною, если для нее не приготовлена плоть, не приготовлено сердце постом. Развлечение и отягчение мыслей, холодность, ожесточение сердца, суетные и греховные мечты, непрестанно возникающие в воображении, уничтожают молитву пресыщенного. И наоборот, как на ниве, тщательно обработанной земледельческими орудиями, но не засеянной полезными семенами, с особенною силою вырастают плевелы, так в сердце постящегося, если он, удовлетворяясь одним телесным подвигом, не оградит ум подвигом духовным, то есть молитвою, густо и сильно вырастают плевелы самомнения и высокомудрия*». [[57]](#footnote-57)

Пост не должен приводить к озлоблению, надрыву. *Кто ест, не уничижай того, кто не ест; и кто не ест, не осуждай того, кто ест* (Рим. 14:3), -- гласит Писание. К преподобному старцу Серафиму Саровскому как-то пришла женщина и стала рассказывать, что больших высот достигла в посте. И тогда преподобный ей ответил: «*Ты хвастаешь тем, что ты не ешь мяса, а ближних своих ты съедаешь осуждением и злословием. Поверь, лучше бы ты ела мясо, чем ты ешь человека*». Преподобный Серафим также пишет: «*Сидя за трапезой, не смотри и не осуждай, кто сколько ест, но внимай себе, питая душу молитвою. За обедом ешь довольно, за ужином повоздержись*».[[58]](#footnote-58)

Что главное в посте? Воздержание от всякого греха. Воздерживающийся в пище, начинает вести себя воздержанно во всем. Паисий Афонский предостерегает нас от аскезы, построенной на злых помыслах и осуждении других: «*Если человек держит [в себе] пусть даже и «немного левый», то есть злой, помысл о ком-то, то какой бы подвиг он ни совершал – посты, бдение или что-то еще, – всё пойдет насмарку. Чем поможет ему аскеза, если он не борется против злых помыслов, но принимает их?*».[[59]](#footnote-59) Как пример, можно описать искушение, Которое постигло когда-то старца Паисия: «*Как-то у меня возникла мысль, что, может быть, я нечто значу. Диавол возмутил меня, и я лишился покоя. Я применил духовные средства: посты, бдения. Но он не уступал. Я сделался скелетом. Тогда я пошел к одному опытному духовнику и говорю ему, мол, так-то и так-то. А он обнял меня и говорит: ешь, пей и спи… Видите, сколько вреда может принести человеку один только помысел*».[[60]](#footnote-60)

Иоанн Златоуст призывает во время поста особенно внимательно беречь свои чувства от греха: «*Ты постишься? Докажи мне это своими делами. Какими, говоришь, делами? Если увидишь нищего, подай милостыню; если увидишь врага, примирись; если увидишь своего друга счастливым, не завидуй; если увидишь красивую женщину, пройди мимо. Пусть постятся не одни уста, но и зрение, и слух, и ного, и руки, и все члены нашего тела. Пусть постятся руки, пребывая чистыми от хищения и любостяжания. Пусть постятся ноги, перестав ходить на беззаконные зрелища. Пусть постятся глаза, приучаясь не устремляться на благообразные лица и не засматриваться на чужую красоту. Зрение есть пища очей: если она противозаконна и запрещена, то вредит посту и разрушает спасение души; если же она законна и дозволена, то украшает пост*».[[61]](#footnote-61)

***Главный критерий поста – возможность молиться***. Об этом пишет Иоанн Златоуст: «*Если некоторые из приходящих в церковь чувствуют телесную слабость и не могут оставаться до вечера без пищи, таким советую, чтобы они и телесную слабость свою подкрепляли, и не лишали себя духовного попечения*».[[62]](#footnote-62) Конечно, здоровье нужно беречь, это наша «рабочая лошадка», которая позволяет нам и работать, и деятельно служить Богу.

Старец Паисий Святогорец пишет о том, что любой подвиг должен совершаться в смирении и рассуждении: «*Лучше есть дважды в день, но поменьше, и иметь больше смирения и легкий желудок, чем есть единожды в день и раздувать желудок пищей, а голову гордостью*».[9](https://docviewer.yandex.ru/?c=51a4435712cc&url=ya-mail%3A%2F%2F2190000002644696957%2F1.2&name=%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%82%2C%20%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B4%20%D1%86%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%BC%D1%83%D0%B4%D1%80%D0%B8%D0%B5%D0%BC.docx" \l "sdfootnote9sym)

Очень важно, чтобы пост, как и любой другой подвиг, ***сохранялся в сокровенности***, не становился предметом общего обсуждения: «*Ибо делающий напоказ людям уже воспринимает мзду свою*»,[10](https://docviewer.yandex.ru/?c=51a4435712cc&url=ya-mail%3A%2F%2F2190000002644696957%2F1.2&name=%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%82%2C%20%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B4%20%D1%86%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%BC%D1%83%D0%B4%D1%80%D0%B8%D0%B5%D0%BC.docx#sdfootnote10sym)—говорят святые отцы со страниц Древнего Патерика..

Степени совершенства добродетели

Добродетель умеренности можно разделить на три степени. ***Начальная степень*** – соблюдение элементарных церковных правил воздержания: четыре многодневных поста в год, пост в среду и пятницу, пост перед Причастием. ***Средняя степень*** – это когда у человека сформировано умеренное отношение ко всему, в том числе к пище, он живет воздержанно и в пост, и когда поста нет. Умеренность для такого человека является нормой жизни в целом. И, наконец, человек на ***высшей степени*** добродетели – это постящийся ради Бога подвижник, который в некоторые недели Великого поста вообще может не вкушать пищи, как это делают в некоторых монастырях.

Конечно, все эти стадии нужно проходить постепенно. Детей точно также воспитывают: если ребенок находится в состоянии, средней страсти, то дай Бог его хотя бы в начальную стадию привести. Если же он в состоянии одержимости, то есть высшей степени невоздержания, то хорошо ему хотя бы средней стадии достичь. В этом состоит правильная постановка педагогической задачи – и для себя, и для своих детей, и для детей вверенных. Когда кто-то не обладает навыком воздержанности, умеренности, то даже начальная стадия – соблюдение элементарных церковных правил - берется за высшую.

Плоды

Святитель Иоанн Златоуст пишет, что человек, соблюдающий умеренность в пище, ***сохраняет свою здоровье***: «*Умеренное употребление пищи весьма способствует здравию и крепости нашего тела. Не видите ли каждый день, что от роскошных столов и неумеренного насыщения происходят безчисленные болезни?*». [[63]](#footnote-63) Пост и воздержанность приучают человека к владению своими желаниями, что способствует крепкому здоровью. Конечно, речь идет именно об умеренности, одинаковой мере пищи и употребление, которая необходима для поддержания телесных сил. Как известно, постоянство в пище также благоприятно для телесного здоровья.

Пост доставляет уму трезвость и способствует ***ясности ума, собранности и молитве***. Святитель Игнатий (Брянчанинов) пишет: «*Укрощенное постом тело доставляет человеческому духу свободу, силу, трезвенность, чистоту, тонкость. Только в таком настроении дух наш может противостать невидимым врагам своим*».*[[64]](#footnote-64)* То есть без поста невозможно никакое духовное делание. Пост и в целом способствует собранности, что приносит плоды в молитве, и в любой другой деятельности.

Святитель Иоанн Златоуст восхваляет пост как прямой путь на небо, который ***возвращает человека к естественной природе*** и учит прочим добродетелям: «*Пост учит целомудрию, делает твердым; пост приготовляет к благочестию и упражняет для терпения; пост создает ангельскую жизнь и усовершенствует духовное тело; пост защита души и непобедимое оружие тела. Не допускает он к себе коварного удовольствия и поборает восстающую страсть. Пост возводит мысль на небо и окрыляет ее к бессмертной природе».*[[65]](#footnote-65)Соблюдение поста возвращает человека в добродетельное, нормальное, небесное состояние. Заповедь о посте была дана еще в раю и сам по себе пост – это приближение к тому райскому состоянию, в котором находились Адам и Ева до грехопадения. Святитель Василий Великий пишет: «*Если удержишь чрево, то войдешь в рай, если же не удержишь, то будешь жертвою смерти*». Душа по смерти, лишившись тела, не будет страдать от того, что не может предаться телесным удовольствиям, будет жить тем, чем жила при жизни - духовным.

Таким образом, несмотря на то, что пост - телесная добродетель, соблюдение умеренности приносит плоды на всех уровнях устроения человека: телесном, душевном, духовном. На телесном уровне – здравие, благодаря умеренности и благоразумному отношению к пище, на душевном – ясность ума, собранность, успешность в делах, на духовном – молитва, приближение к Богу, возвращение в райское состояние.

Умеренность и воздержанность – краеугольный камень в построении всей системы добродетелей. Добродетели – это подобие Божие в человеке, через воспитание добродетелей человек приближается к райскому состоянию.

Восстановление образа и подобия Божия в человеке начинается с первой, основной добродетели – умеренности, воздержания, поста. Святитель Игнатий Брянчанинов объясняет это так: «*Святые отцы нарекли пост* ***основанием всех добродетелей****, потому что постом сохраняется в должной чистоте и трезвенности ум наш, в должной тонкости и духовности наше сердце. Тот, кто колеблет основание добродетелей, колеблет все здание добродетелей*».[[66]](#footnote-66)

Как дом без фундамента, дом добродетелей, построенный без воздержания, как евангельский дом, построенный на песке, долго не устоит. Психолог Виктор Франкл, когда попал в концлагерь, говорил, что все мог перенести: побои, издевательства, унижения. Но по-настоящему он страдал от того, что не мог выпить утром чашечку кофе. Так говорит великий мыслитель. Точно также многие современные дети не могут жить без шоколада, пребывают в такой зависимости. Это и есть разновидность неумеренности. Человек месяц может быть месяц кротким, смиренным, но это только видимость, до первого лишения своей страстной привязанности.

Без поста, умеренности, воздержания ни одна добродетель не может надолго укрепиться в человеке. Ни в младенчестве, ни в детстве, ни в начале духовной жизни – пока человек не приобретет навык умеренности, он неспособен совладать мыслями, желаниями, чувствами. Как дом без фундамента не может долго простоять, так и человек без воздержания не может надолго устоять ни в одной добродетели. У Игнатия Брянчанинова, Феофана Затворника говорится о том, что в последние времена люди будут спасаться и получать великую благодать от того, что имели выбор и сделали выбор.

Учебно-методические материалы

**Контрольные вопросы:**

1. Через какие понятия и действия можно определить добродетель воздержания?
2. Как добродетель воздержания определяется в широком смысле?

Какие внешние черты, на ваш взгляд, наиболее характеризуют человека умеренного?

О чем думает, переживает, к чему стремиться умеренный человек?

1. Какими средствами можно укрепить в себе и других людях стремление к умеренности? Продолжите ряд: пост, молитва, прием пищи в определенное время, употребление того, что необходимо для поддержания плоти, простая пища, простая одежда, простая речь…
2. Какие изменения могут произойти в жизни того, кто избрал для себя принцип умеренности во всем?
3. Какие награды могут ожидать человека постящегося, когда его душа отделиться от тела?

**Творческие задания:**

1. Напишите эссе не тему: как воспитать ребенка сдержанным. Свои мысли аргументируйте.

2. Почему добродетель умеренности и поста полагают в основание всех добродетелей? Свой ответ изложите в небольшом эссе.

3. Найдите сказку, притчу, басню, житие, которые помогут укрепить намерение в жизни без телесных излишеств.

4. Ради чего люди могут быть многие земные удовольствия посчитать излишними? Выберите три близких Вам варианта ответа: чтобы быть стройным и красивым, чтобы очистить свой ум и познать себя истинного, чтобы соединиться с Богом, чтобы изменить свою поврежденную волю и соединить ее с волей Божией, чтобы пребывать в радости духовного утешения, чтобы искоренить в себе полную зависимость от плотских страстей, чтобы ничто не мешало быть добрым. Выбор объясните.

5. Почему Адам и Ева не смогли воздержаться от вкушения плода древа познания добра и зла? Может быть есть сходство с причиной моей невоздержанности? Приведите примеры.

6. Прочитайте отрывок из Евангелия от Луки о богаче и Лазаре (Гл. 16, ст. 20 – 31). Как Вы понимаете слова Авраама богачу: «чадо! вспомни, что ты получил уже доброе твое в жизни твоей, а Лазарь - злое; ныне же он здесь утешается, а ты страдаешь»?

7. По утверждению Максима Исповедника, «мать страстей - себялюбие», то есть главный враг человека – он сам. А как это соотносится с добродетелью воздержания?

**Вопросы для обсуждения:**

1. Какие формы воспитания добродетели воздержания, применимые в повседневной жизни, можно предложить детям, страдающих компьютерной зависимостью?

2. Составьте нравственную коллизию, в котором содержался бы выбор между большим и меньшим воздержанием. Попробуйте эту нравственную коллизию осуществить на практике со своим ребенком, мужем (женой), самим собой. Опишите, что получилось. Пример: Сегодня постный день, каким удовольствием в еде мы можем пожертвовать Богу? Две конфеты к чаю или одну?

3. Какой пост полезен и приемлем для Вашей души?

4. Опишите, когда и какими молитвами можно молиться для укрепления умеренности? Перед едой, после еды, в начале дня, в конце дня.

5. По утверждению Феофана Затворника, от воздержания много бед, в том числе войны. А как, по Вашей точке зрения, влияет добродетель воздержания на нашу жизнь, повседневную, социальную, экономическую, политическую?

6. По утверждению врача и свщмч. Серафима Чичагова, все болезни – от неумеренности: «Питание же при всем разнообразии своего состава необходимо человеческому организму в значительно меньшем количестве, чем принято его употреблять вообще, по привычке... Естественно, что для этого надо прекратить изнурительную работу органов, остановить употребление пищи… Таким образом, с научной точки зрения пост восстанавливает здоровье, а не разрушает его». Приведите пример того, как пост может способствовать укреплению здоровья.

**Опыт современных духовников**

Чадо мое, и в радости, и в скорби — всегда будь осторожен. Ни в радости не выходи из границ, выказывая ее оживлением и смешками, ни в печали не помрачай лица настолько, чтобы это было заметно, потому что сатана пускает свои помыслы, как стрелы, но не может понять, приняли ли мы их в свое сердце. Он, как мастер, посредством прилога запустив стрелу злого помысла, наблюдает за нашим лицом и всеми движениями нашего тела и по ним определяет, насколько стрела уязвила наше сердце. Если он увидит, что душа уязвлена, тогда сильнее пускает стрелы, чтобы умертвить ее. Если же по характерным признакам он увидит, что душа не ранена, тогда изменяет тактику. Поэтому, когда у тебя радость, скрывай ее в своем сердце, чтобы диавол не узнал о ней по твоей невнимательности и не украл ее у тебя каким-нибудь искушением. И в скорби поступай так же, чтобы он не увеличил тебе ее, узнав о ее причине. Когда и в радости, и в скорби ты находишься в уравновешенном состоянии, диавол, не ведая точно о том, что происходит внутри тебя, не знает и как с тобой воевать. Ефрем Святогорец, «Отеческие советы»

«Правильное, скромное поведение с людьми и владение своими внешними чувствами чрезвычайно облегчают внутреннюю борьбу, которая в наше время очень трудна, и без смирения и без помощи Божией и великой осторожности победа недостижима. Внутреннее же делание до самой смерти состоит в том, чтобы всегда и во всем поступать по воле Божией, то есть по евангельским заповедям, в которых воля Божия выражена, при непрестанно призывании имени Господа Иисуса Христа на помощь.

*Игумен Никон (Воробьев)*

**Опыт современных родителей**

Как православный человек и как практикующий детский психолог я вижу огромную пользу от воспитания в ребенке сдержанности. Непоправимый урон детской душе наносит вседозволенность, когда ребенку не ставят границ в поведении, потворствуя во всем. Также плохо, когда ребенка лишают права выбора и решают за него, что ему нравится, а что не должно нравится. И в том и другом случае не развиваются волевые качества, умение сделать выбор и обосновать его для себя. Положительно с точки зрения православия обучать детей воздержанию с ранних лет. Только надо помнить, что дети учатся на примере родителей. То есть важен уклад семьи или образ жизни. Если это присутствует: семья православная, родители из семей с православным укладом, где умеренность поставлена во главу угла и в телесном и в духовном плане. С этого момента можно говорить о приемах воспитания.

Христианская сдержанность озарена искренностью чувств и эмоций. Поэтому спокойствие так характерное при навыке умеренности не будет казаться напряженностью, скованностью. Наоборот, идущее изнутри спокойствие и равновесие будут притягательны для ребенка, так как настраивают и его на спокойный лад.

*Елена Эспе, Эстония.*

Мой сын тоже увлекся компьютерными играми. Никакие разговоры о вреде и последствиях этой зависимости его не убеждали. Потом мы пришли к соглашению. Играет в компьютер он ровно столько, сколько прочитал страниц книги. Одна страница приравнивалась к 5 минутам игры. Так же им были определены 2 дня в неделю, в которые он пользовался компьютером только в учебных целях. И ещё у нас был режим. После 19.30 никаких игр.

*Любовь Силкина, г. Севастополь.*

У меня был случай с подростком, который хотел избавиться от компьютерной зависимости. Я предложила ему вести ежедневный график занятости по часам. Через 4 дня он принес график, где точно было понятно, сколько времени он проводит за компьютером. Мы вместе поставили задачу ограничить его время и выбрали часы, которые он захотел заполнить чем-то другим, конкретно - поход с другом в спортзал. Заняться он хотел каким-то видом борьбы. Суть в том, что он выбрал что-то для себя интересное и полезное, чего в его жизни не хватало. Конечно, работа по преодолению зависимости - это шаг вперед и два шага назад, потом три шага вперед и опять обратно.

*Елена Эспе, Эстония.*

**Нравственная коллизия**

Так получилось, что последнее время я практически круглосуточно провожу со своей внучкой. Ей немного больше годика. Так вот: такое общение дает мне удивительный простор для создание нравственных коллизий.

Вот некоторые ситуации из нашего общения: на нижней полке обеденного стола в кухне лежат полотенца. Ульяна подходит и все их стягивает на пол. Говорю ей:"Давай собирать полотенца. С какого начнём: с желтого или с белого?" Она, понятно, еще цвета не знает, так это как раз повод цвета учить, благо полотенца у меня и белые, и розовые, и желтые, и синие. Но полотенце она поднимает (любое), я повторяю цвет и кладу на место.

 Или еще: не дружит Ульяна с горшком. Как на горшок - плачь. Но я заметила, что она любит конструировать лужи на кухне. У неё там два любимых места: возле батареи и в уголке возле шкафчика с кастрюлями. Так я ей говорю теперь: "Где на горшок садимся: возле батареи или в уголочке?" Она идет и встает туда или туда. Мне остается только поставить горшок и посадит Ульяну. Все остальное проходит под звуки мурлыкания Ульяны (это она песенку поет).

Не всегда получается идеально, но главное нет насилия над волей человечка.

*Ольга Королькова, г. Хабаровск*

Дети в семье очень любят конфеты. Прихожу с работы, подбегает сынишка 4 лет и просит разрешить съесть конфету. Смотрю на жену, которая показывает, что сегодня он уже съел несколько. Предлагаю сыну:

- сегодня уже не есть;

- поделиться половинкой с мамой или сестренкой;

- заменить на блинчик с чаем или посмотреть передачу «В гостях у Дуняши».

Обычно соглашается на блинчик с чаем или другую замену. Блины любит, но много не ест. Вечером рассказываю сказку о том, как один мальчик привык есть сладкое, а рот и живот убежал и мальчик мучился и думал как есть. Сын как-то смотрел фильм «Нос» и больше всего его поразило, как нос убежал. Дети всегда просят рассказать сказку и это для меня, как родителя момент важного общения.

*Денис Выпов, г. Хабаровск*

**Почитать и посмотреть самим:**

Авва Дорофей, прп. Душеполезные поучения. – М.: Правило веры, 1995.

Благолюбие.– Святая гора Афон: Келья во имя рождества Иоанна Предтечи Хиландарского монастыря, 2010. Т. 1.

Благолюбие.– Святая гора Афон: Келья во имя рождества Иоанна Предтечи Хиландарского монастыря, 2010. Т. 2.

Василий Великий, свт. Творения. Т. 4. – М: Паломник, 1993.

Ефрем Сирин, прп. Общие уроки о подвижнической жизни // Добротолюбие. Т. 2. – М.: 1895.

Игнатий Брянчанинов, свт. Творения. Т. 1. – М.: Паломник, 2001.

Игнатий Брянчанинов, свт. Творения. Т. 4. – М.: Паломник, 2002.

Иоанн Златоуст, свт. Поучения. Т. 2. – М.: Отчий дом, 2012.

Иоанн Златоуст, свт. Творения. Т. 10. - СПб.: Изд-во СПбДА, 1904.

Исаак Сирин, прп. Слова подвижнические. – М.: Правило веры, 2009.

Паисий Святогорец. Духовная борьба // Слова. Т. 3. – М.: Святая гора, 2010.

Паисий Святогорец. Духовное пробуждение // Слова. Т. 2. - М.: Святая гора, 2010.

Паисий Святогорец. Письма. – М.: Святая гора, 2011.

Педагогический энциклопедический словарь. / ред. Бид-Бад Б.М. М.: 2002.

Феодор Студит, прп., Подвижнические монахам наставления. // Добротолюбие. Т.4. – М.: 1889.

**Почитать и посмотреть детям:**

Александр Торик, свящ. «Димон».

Мультфильм «Истории Ветхого Завета». Исаак и Исав. Производство: телеканал «Радость моя».

А.С. Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке».

Мультфильм «Преподобный Серафим Саровский» (Владислав Поносарев, Анна Ивах, 2009).

Мультфильм «Нехочуха» (?)

*Душеполезное чтение*

**Притча из книги "Маленькие притчи" монаха Варнавы (Санина)**

**Рыжий заяц**

Посмотрел на себя заяц зимой, посмотрел летом и подумал: «И что это у меня только две шубки: белая да серая? Пошью-ка я себе рыжую, как у лисицы. Во-первых, красиво, а во-вторых, остальные зайцы меня станут бояться, и вся морковь в огороде будет моя.»

Сказано – сделано. Пошил заяц новую шубу и вышел в ней на прогулку.

Увидела его издалека лиса и обрадовалась. Подумала, что это знакомая кумушка из другого леса пожаловала. Вот будет, у кого последние заграничные новости узнать да своими поделиться. А как поняла, что это заяц, то еще больше обрадовалась, потому что с утра еще не обедала.

Только самому зайцу стало тогда не до радости – насилу лапы унес. Ведь жить всегда больше чем есть хочется.

Лисе только облизнуться и осталось. А заяц с тех пор не смел и думать, чтобы поменять что-нибудь из того, что даровал ему Сам Господь.

**Молитвы**

Во плоти ангел, пророков основание, второй предтеча пришествия Христова, Илия славный, от ангела пищу приемый и вдовицу в годину глада напитавый, и нам, почитающим тя, благодатный питатель будь.

*Открыта в 1915 г. в Москве одному подвижнику. С этой молитвой владыка Афанасий Сахаров прошел все тюрьмы и лагеря, везде соблюдая пост. ("Литературная учеба", 1991, No 6)*

# О ДОБРОДЕТЕЛИ ЦЕЛОМУДРИЯ

**Подумайте и вспомните:**

1. Есть ли среди Вашего окружения целомудренные люди?
2. Какие их характерные черты Вы можете выделить?

Мы сейчас наблюдаем, что множество умных людей не в состоянии сформулировать -- куда идти, какова цель, даже если речь идет о простых вещах -- не говоря уже о государственных программах. Двадцать лет у нас нет национальной идеи. Отчего? Оттого что нет целостного восприятия мира. Более того, осуществляется на практике целевые программы, развращающие людей. Но на самом же деле нужно не так много, чтобы народ воспрял.

Педагог и психолог начала XX века протоиерей Василий Зеньковский отмечал, что человек, вместо того, чтобы растрачивать энергию души на плотскую страсть, может устремлять ее к добру, к ревности о Боге: «*Энергия пола может быть названа основной творческой силой в человеке*», -- пишет протоиерей Василий Зеньковский.[11](https://docviewer.yandex.ru/?c=5195e7201e27&url=ya-mail%3A%2F%2F2190000002590360245%2F1.2&name=%D0%9F%D1%8F%D1%82%D0%B0%D1%8F%20--%20%D1%86%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%BC%D1%83%D0%B4%D1%80%D0%B8%D0%B5.docx" \l "sdfootnote11sym) Энергия пола может быть преобразована в духовную творческую силу. Главное – научиться направлять энергию, заключенную в человеке, в мирное, духовно-полезное русло.

Сама блудная страсть, как и все страсти – неправильно используемая сила души. «*Я думаю, что страсти -- это силы души. Бог дает человеку не пороки, но силы*», -- пишет старец Паисий. Бог же не создал блудную страсть. Он дал влечение, расположение, а это мы, искажая дары, превратили их в страсти. Наоборот, любовь может возвысить человека до глубоких, духовных отношений с женой и мужем, до отношений, каких не было с родным отцом или матерью. «*Но если мы не употребляем эти силы во благо, --* продолжает старец Паисий*, -- то приходит тангалашка, начинает сам их направлять, и они становятся страстями, а потом мы ропщем и пеняем на Бога. Если мы будем правильно пользоваться этими силами, направлять их против зла, то они помогут нам в нашем душевном подвиге*».[10](https://docviewer.yandex.ru/?c=5195e7201e27&url=ya-mail%3A%2F%2F2190000002590360245%2F1.2&name=%D0%9F%D1%8F%D1%82%D0%B0%D1%8F%20--%20%D1%86%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%BC%D1%83%D0%B4%D1%80%D0%B8%D0%B5.docx#sdfootnote10sym)

Определение

По своему этимологическому составу греческое слово «целомудрие» указывает на здравость, неповреждённость, единство, нормальное состояние внутренней духовной жизни христианина, цельность и крепость личности, духовную устроенность внутреннего человека.[[67]](#footnote-67)

«*Целомудрие есть здравый (целый) образ мыслей, то есть не имеющий (какого-либо) недостатка и не допускающий того, кто его имеет, уклоняться в невоздержность или в окаменение; но хранящий собираемое мудростию доброе и отвергающий все худое; собирающий помысл к себе самому и собою возводящий его к Богу*».[1](https://docviewer.yandex.ru/?c=5195e7201e27&url=ya-mail%3A%2F%2F2190000002590360245%2F1.2&name=%D0%9F%D1%8F%D1%82%D0%B0%D1%8F%20--%20%D1%86%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%BC%D1%83%D0%B4%D1%80%D0%B8%D0%B5.docx" \l "sdfootnote1sym) Такое Петр Дамаскин дает определение ***целомудрия***. Обратите внимание на этимологию слова: целая мудрость – целостное воззрение на мир, на себя; мудрость, которая в полноте воспринимает то, что с нами происходит. Человек нецеломудренный не может в целости воспринять ни другого человека, ни весь мир, ни самого себя. Он видит фрагментарно, а увидеть все это богатство мира может только человек целомудренный*.* Похожим образом рассуждает и Иоанн Златоуст, объясняя слова апостола «*мудрствовати в целомудрии, коемуждо якоже Бог разделил есть меру веры (Рим. 12:3)*». Он пишет: «*Иметь здравые мысли и называется целомудрием*».[[68]](#footnote-68) В связи с этим неудивительны слова Иоанна Лествичника: «*Целомудрие есть всеобъемлющее название всех добродетелей*».[[69]](#footnote-69)

По определению святого Григория Нисского: «*целомудрие вместе с мудростью и благоразумием есть благоустроенное распоряжение всеми душевными движениями, гармоническое действие всех душевных сил*».

Какой вывод можно сделать из этих святоотеческих определений? ***Целомудрие*** – целостное воззрение на мир, при котором силы души находятся в гармонии, человек видит богатство мира и воспринимает окружающих людей как творение Божие.

Феноменология

Святитель Игнатий (Брянчанинов) раскрывает, в чем выказывается добродетель целомудрия: «*Уклонение от всякого рода блудных дел. Уклонение от сладострастных бесед и чтения, от произношения скверных, сладострастных, двумысленных слов. Хранение чувств, особенно зрения и слуха, а еще более осязания. Скромность. Отвержение помышлений и мечтаний блудных. Молчание. Безмолвие. Служение больным и увечным. Воспоминание о смерти и аде. Начало целомудрия – неколеблющийся ум от блудных помыслов и мечтаний: совершенство целомудрия – чистота, зрящая Бога».*[[70]](#footnote-70)

Различно целомудрие проявляется по отношении к мирянам и монахам: «*Чистота жительствующих в супружестве состоит в верности супругов друг другу. Чистота дев и вдовиц уневестившихся Христу состоит в верности Христу*», [[71]](#footnote-71)- пишет свт. Игнатий (Брянчанинов).

Описание внешних проявлений целомудренного человека можно встретить у Амвросия Медиоланского в «Увещании к девству». Святитель Амвросий указывает на воздержанность, скромность целомудренного человека. Он молчалив и стыдлив: «*Сусанна была в опасности и молчала, чтобы тем красноречивее (melius) можно было ей говорить (своим) молчаливым целомудрием (Дан. 13). И вот стыдливость нашла (себе) защитника, который защитил ея целомудрие. И именно в приложении к ней прекрасно говорится в Писании, что Господь скрыл ее от бича языка*».[2](https://docviewer.yandex.ru/?c=5195e7201e27&url=ya-mail%3A%2F%2F2190000002590360245%2F1.2&name=%D0%9F%D1%8F%D1%82%D0%B0%D1%8F%20--%20%D1%86%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%BC%D1%83%D0%B4%D1%80%D0%B8%D0%B5.docx#sdfootnote2sym) Кроме этого, свт. Амвросий пишет, что целомудренный человек должен избегать развлечений и пустых занятий, бережчь свои чувства, по возможности, пребывать в уединении.

Целомудренные люди лишний раз боится прикоснуться к человеку, как об этом сказано в Отечнике: «*Брат шел дорогой вместе со своей матерью, уже старицей. Они пришли к реке, старица не могла перейти через реку. Сын поднял мантию, обвил ею свою руку, чтобы не прикасаться к телу матери, и перенес ее через реку. Мать, заметив это, спросила: «Для чего ты обернул руку?» Он отвечал: «Тело женщины -- огонь. От прикосновения к нему может прийти в мою душу воспоминание о других женщинах*».[5](https://docviewer.yandex.ru/?c=5195e7201e27&url=ya-mail%3A%2F%2F2190000002590360245%2F1.2&name=%D0%9F%D1%8F%D1%82%D0%B0%D1%8F%20--%20%D1%86%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%BC%D1%83%D0%B4%D1%80%D0%B8%D0%B5.docx#sdfootnote5sym)

Из жития многих святых мы знаем, что целомудренные люди избегали обнажать свое тело. К примеру, преподобный Аммон из-за этого был даже чудесно перенесен через реку.[[72]](#footnote-72)

Святитель Иоанн Златоуст говорит, что ничто внешне так не выражает эту добродетель, как любовь мужа к своей жене: «*Если кто научится целомудрию, то жену свою будет считать милее всех, станет смотреть на нее с великой любовью и иметь с нею большое согласие, а с миром и согласием войдут в дом все блага… Так, две цели, для которых установлен брак: чтобы мы жили целомудренно и чтобы делались отцами; но главнейшая из этих двух целей -- целомудрие*».[3](https://docviewer.yandex.ru/?c=5195e7201e27&url=ya-mail%3A%2F%2F2190000002590360245%2F1.2&name=%D0%9F%D1%8F%D1%82%D0%B0%D1%8F%20--%20%D1%86%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%BC%D1%83%D0%B4%D1%80%D0%B8%D0%B5.docx" \l "sdfootnote3sym)

Брак как устроение Божие дан, чтобы люди не воспылали похотью друг на друга. Господь дает умеренное состояние, в котором человек может сохранить свое целостное воззрение на мир. Бог создал первую семью – Адама и Еву, дав им завет плодиться и размножаться.

Человек, исполняющий такую установку, может пребывать в высоком духовном состоянии. Вспомните Макария Египетского: он постился, молился, почти ничего не ел, находился в затворе, над землей поднимался. Тем не менее Господь указал ему двух женщин из соседнего города, достигших больших высот духовной жизни. Оказалось, они имеют мужей, детей, но целомудрие в браке не потеряли; у них было целостное, мудрое житие в браке.

Но тем не менее совершенное целомудрие – это сохранение девства. Девство – сверхъестественная добродетель, требующая невероятных усилий, как об этом говорит свт. Иоанн Златоуст: «*Добродетелей много: одни – великие, другие – большие, третьи – меньшие, но ничто не представляет большей трудности, чем девство: оно борется с природой; эта война не имеет перемирия; это – сражение, никогда не имеющее мира, разве только по милости Христовой. Дева стоит, собирая огонь против самой себя и не горя; дева, стоя на угольях, не сгорает; находясь в пещи, не пылает, орошаемая, как три отрока; состязаясь с невидимыми силами, подражает Михаилу и соперничает с Гавриилом*».[[73]](#footnote-73)

Добродетель целомудрия настолько высока, что даже сравнивается со святостью: «*Совершенно созревшее целомудрие всегда хранит невозмутимую и непоколебимую чистоту тела и души и есть не что иное, как святость*» (прп. Иоанн Кассиан Римлянин).

Таким образом, целомудрие проявляется по-разному в браке и в безбрачном состоянии. В браке оно проявляется в верности и любви к своему супругу или супруге, преданности своей семье. В безбрачном состоянии – в совершенном отречении от плотских отношений. В обоих случаях человек может достигнуть больших духовных высот. Между этими состояниями много общего: целомудренный человек бережет свои чувства, избегает пустых занятий и развлечений, стыдлив, молчалив и скромен. Такой человек избегает и стыдится всего, что может напоминать о нечистоте и отбегает от него как от огня. И, если человек в браке в целостности и гармонии воспринимает в первую очередь свою семью и окружающий мир, то целомудрие безбрачного объемлет всех без исключения людей, весь мир.

Внешние проявления целомудрия состоят в том, что человек не позволяет себе вольностей в отношении с другими и избегает всего, что может напомнить о нечистоте. Вот как об этом пишет Г. И. Шиманский, опираясь на слова свт. Киприана Карфагенского: «*Внешнее целомудрие, по словам святого Киприана Карфагенского, состоит в том, чтобы избегать всего, что может положить малейшее пятно на чистоту души, не предаваться неумеренному смеху, и не возбуждать его в других, не говорить ничего, что оскверняет приличие и истину, избегать общества людей зазорной жизни, не блуждать взорами и не рассеивать их по сторонам, не выступать горделиво, не принимать кичливого или сладострастного вида, не издеваться над страстями или недостатками других, не говорить, чего не знаем, а равно и не говорить безсмысленно и неуместно всего, что знаем»*.[[74]](#footnote-74)

Внутренне же целомудрие проявляется в цельном, здравом образе мыслей. Г. И. Шиманский указывает на то, что целомудрие касается не только плотских грехов, эта добродетель широка, касается всей духовной жизни. При описании внутреннего целомудрии угадываются не только черты чистоты, но и смирения, духовной добродетели, которая дарует человеку подлинную целостность: «*Что касается до целомудрия внутреннего, то оно состоит в том, чтобы всё доброе мы делали для Бога и перед Богом, а не для людей (по человекоугодию), чтобы подавляли в себе самом зародыши зловредных мыслей и пожеланий; считали всех лучшими себя, никому не завидовали, не предполагали ничего сами от себя, но всё относили к воле и расположениям Промысла Божия; памятовали всегда о присутствии Божием, привязаны были к одному Богу, сохраняя свою веру чистой и недоступной никаким ересям и внутреннюю чистоту приписывали не себе, но Спасителю нашему Иисусу Христу, которой Он и есть источник. Внутреннее целомудрие состоит в том, чтобы мы, пока живём, не считали себя завершившими и окончившими подвиг добродетели, но подвизались бы до тех пор, пока смерть не окончит наших дней»*. [[75]](#footnote-75)

Средства, способствующие становлению

Сначала остановимся на некоторых из средств, наиболее значимых для воспитания детей.

Особенно важно прийти к целомудренному состоянию ***в молодости***. Святые отцы говорят, что если в юности человек стяжал целомудренное поведение, в дальнейшем ему готовится величайшая награда. Потому что в старости все происходит естественным путем – плоть утихла, для ее смирения не нужно предпринимать никаких усилий. А когда плоть играла, а человек трудился, молился, воздерживался от всего этого, Бог дает ему самую большую награду, особую благодать.

Целомудрие ***невозможно без воздержания***, как на это указывает свт. Иоанн Златоуст: *«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».[[76]](#footnote-76)*

При воспитании детей особенно следует обращать внимание на ***ограничение сладостей***, на что указывает епископ Ириней (Орда): «*Хотите обрадовать и наградить ребенка -- никогда не давайте таких подарков, которые служат к развитию сластолюбия*». Какие это подарки? Шоколадки, мороженое. «Если будешь хорошо себя вести -- получишь сладкое», -- такую зависимость строить нельзя, она развращающая.

Важно найти детям достойное занятие, ***занимать детей трудом***, что вновь подчеркивает епископ Ириней: «*Апостол Павел, избранный человек Божий и великий проповедник, апостол веры, -- не стыдился заниматься ремеслом. Делал палатки, хотя был сыном знатных родителей*». Безделие, праздность, неимение каких-то постоянных обязанностей в доме -- почва для всех пороков.

Сам корень страсти, который может проявляться в любом возрасте – это чувственность, невладение своими чувствами. С детства нужно приучать действовать не по чувствам, а по заповедям и послушанию. Нужно ***полагать заграждение чувствам*** в начале, когда они еще кажутся чем-то невинным. Святитель Иннокентий Херсонский пишет: «*Чувственность и плотоугодие, особенно в умеренном виде, как это бывает сначала, кажутся невинными утешениями плоти, даже неким родом необходимого подкрепления сил, тем паче слабости телесной. Но поток чувственности, единожды открывшись в душе и не загражденный тотчас святым воздержанием, подобен потокам горным: стремится долу и растет, растет и ширится, ширится и свирепеет, рассвирепев, все опровергает и уносит с собой*». [[77]](#footnote-77) Как это достигается? Об этом пишет свт. Феофан Затворник, объясняя, что чувственность рождается от потери ***памятования о Боге*** и страха Божия: «*Страх Божий держится истинным боговедением и памятию о Боге и оживляет совесть – ведение воли Божией – и сообщает ей энергию. Когда память о Боге выходит из ума – и боговедение омрачается ложью, страх Божий слабеет, а от ослабления страха Божия слабеет и совесть. Вследствие сего чувственность возвышает голос и увлекает вслед себя».* [[78]](#footnote-78) Для этого в общении с детьми нужно ***почаще напоминать о том, что Бог все видит.*** Можно говорить, что на ребенка смотрит его Ангел-хранитель, радуется за его хорошие поступки, охраняет его о опасностей. Ангелу-хранителю огорчается, когда мы поступаем плохо, ему нечего рассказать Богу и Божией Матери. Есть даже такая книжка – «Размышления христианина, посвященные Ангелу-хранителю». Она очень подходит для детей, живо рассказывая о нашем Ангеле.

Дописать про Сережу-крестника из первой книжки.

Крайне важно ***сохранять стыдливость*** детей – для того, чтобы выработанные скромные качества в дальнейшем служили оградой от нецеломудренных людей и служили «прививкой» от нечистоты. Этот небольшой фундамент, заложенный в детстве, во взрослом возрасте даст свои плоды. Преосвященный Ириней в книге «О воспитании детей» отмечает: «*Не допускайте, чтобы дитя перед другими показывалось голым или раздетым, не допускайте, чтобы дети одевались и раздевались вместе. Не оскорбляйте никогда чувство стыдливости ребенка, требуя от него сделать то, что противно его врожденной стыдливости. Не смейтесь над ним, когда он обнаруживает чувство стыда. Напротив, благодарите Бога, что имеете такое дитя, и хвалите его за это*».[20](https://docviewer.yandex.ru/?c=5195e7201e27&url=ya-mail%3A%2F%2F2190000002590360245%2F1.2&name=%D0%9F%D1%8F%D1%82%D0%B0%D1%8F%20--%20%D1%86%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%BC%D1%83%D0%B4%D1%80%D0%B8%D0%B5.docx" \l "sdfootnote20sym) Многие педагоги указывают и на другие способы соблюдения стыдливости у ребенка: стучаться перед входом в комнату, не обсуждать личные проблемы ребенка при посторонних людях, тем более с посторонними людьми.

Святитель Амвросий Медиоламский называет стыдливость хранителем чистоты: «*Стыдливость есть постоянная спутница целомудрия и нравственной чистоты, которые во взаимном своем соединении охраняют нашу нравственность (особенно в юном возрасте)… Стыд есть превосходный наставник и руководитель в хранении телесной чистоты*».

Говоря о стыдливости у детей вспомним слова святителя Иоанна Златоуста, который взывает к тому, чтобы мы удаляли детей от распутных разговоров и зрелищ:«*Будем удалять детей не только от зрелищ, но и от слушания соблазнительных и развратных песен, чтобы ими не прельстилась душа их».[[79]](#footnote-79)* Дети в нежном возрасте легко впитывают в себя впечатления, поэтому именно в это время важно оградить чувства ребенка: не брать детей на шумные застолья, где могут вести себя непристойно, избегать фильмов. Конечно, телевизор, интернет сегодня представляют опасность для нравственности детей. Но на интернете сейчас появились специальные функции, которые позволяют отключить нежелательный поток информации.

Как нам еще уберечь детей? Старец Паисий Афонский даже пишет о том, что мальчики и девочки не должны водить дружбы между собой: «*Я понимаю, что физически здоровому парню или девушке нелегко в юношеском возрасте находится в таком духовном состоянии, чтобы не различать «мужеский пол, ниже женский». Поэтому духовные отцы и советуют, чтобы* ***мальчики не водили дружбы с девочками****, насколько духовными ни были бы дети, потому что сам по себе возраст создает трудности и их юность использует искуситель. Поэтому юноше предпочтительнее, чтобы за его духовное благоразумие и чистоту девушки считали его даже глупым (или для девушки, чтобы ее считали глупой юноши), и таким образом взять на себя этот тяжелый крест*».[[80]](#footnote-80)

Также для детей особенно действенно то, если они видят, что мы относимся к одержимым похотью как к больным, отклонившимся от нормы людям, требующим сожаления. Святитель Амвросий Медиоланский в «Увещевании к девству» пишет, что ***жалость к падшим***, сокрушение о них приводит к собственной чистоте. «*Ведь та, которая оплакивает падения других, будет опасаться своих (падений)».[[81]](#footnote-81)*

Все эти средства можно разделить на телесные, душевные и духовные. К телесным можно отнести: ограничение сладостей и лакомств, приучение к постоянному труду, сохранение стыдливости в одежде и внешнем убранстве. К душевным и духовным можно отнести: сохранение детей от всего, что напоминает о нечистоте, от развязных людей и соблазнительных песен, от излишнего общения с противоположным полом, а также - жалость к согрешающим, отношение к ним как к людям, душа которых требует врачевства.

Теперь обратимся к тем средствам, которые позволяют нам с Вами выработать навыки целомудрия. Начнем с средств, которые касаются нашего тела. Нужно удалять себя от самих причин возникновения блудной страсти, как об этом пишет преподобный Исаак Сирин: «*Не удаляющие себя от причин греха произвольно, бывают против воли своей увлекаемы грехом*» (Слово 57). *Преподобный Исайя Отшельник говорил, что блудная брань усиливается от следующих пяти поводов:* ***от празднословия, тщеславия, многаго сна, от украшения себя одеждами и от пресыщения****.* (Игнатий Брянчанинов).Здесь мы снова возвращаемся к той мысли, что целомудрия невозможно без воздержания. Без добродетели воздежания целомудрие приобрести трудно, оно не будет основательно. В свою очередь целомудрие – фундамент нестяжания.

Такие правила жизни касаются и отношении жен со своими мужьями. Свт. Иоанн Златоуст увещевает, чтобы ***жены скромно вели себя со своими мужьями***. Распутством жены воспитывают в мужьях привычку к распутству и делают их беззащитными перед грехом: «*Итак не приучай его прельщаться смехом, ни свободными телодвижениями, дабы чрез это не приготовила яда для самой себя*».[[82]](#footnote-82) Женские лукавство, попытки уловить, довлеть над мужчиной самыми разными хитростями – трудно истребимый женский порок. Вот посмотрите, как поступила Ева. Впала в грех, нарушила одну-единственную заповедь, вкусила запретный плод. А потом берет это яблоко, несет Адаму и дает ему попробовать. То есть не только сама нарушила заповедь, но и влечет за собой Адама. И вот эта печать греха лежит на большинстве сегодняшних женщин: они не только впадают в искушение от дьявола, но и соблазняют мужчин. У многих женщин все поведение – соблазнительно. И все эти способы привлечения внимания мужчин, этот греховный инстинкт действует со времени падения Евы.

Мы уже говорили о том, что человек целомудренный лишний раз не прикасается к человеку. Для того, чтобы избежать заражения нечистыми помыслами, нужно ***избегать вольности в обращении***. Авва Дорофей утверждает, что именно в этой вольности кроется причина и дерзости, и тщеславия, и нецеломудренного поведения: *«Если хочешь избавиться от постыдных страстей, не обращайся ни с кем свободно, особенно же с теми, к которым сердце твое склоняется по страсти похотения».*[[83]](#footnote-83) Это касается и тела, и души. Здесь идет речь о любом дерзостном обращении, особенно тактильном. Нужно даже избегать того, чтобы пристально рассматривать людей, особенно смотреть им в глаза. Святитель Игнатий Брянчанинов конкретизирует, наставляя, что для становления целомудрия необходимо «***удаление от рассеянной жизни, свободнаго обращения, многого и короткаго знакомства***». [[84]](#footnote-84)

Особенно же следует ***избегать общения с распутными людьми***, о которых известно, что они соблазняют других на грех. Преподобный Ефрем Сирин пишет, что люди, которые погрязли в грехах, других пытаются в них втянуть, вольно, или невольно, не всегда понимая, что ими пользуется дьявол: «*Отпавшие от добродетели усиливаются запнуть и прочих, чтобы не им одним вести неприличную жизнь. Говорят они со смирением, отвечают с приятностью, чтобы послушных им, отвлекая от целомудрия, погрузить во грехи».[[85]](#footnote-85)*

У каждого человека, как мы уже говорили, есть чувство врожденной стыдливости, к которому можно обратится. Отсутствие стыдливости – сильная подпитка для страсти, как для самого человека, так и для других. Напротив, стыдливый человек избегает многих соблазнов и искушений, грех проходит мимо него. Стыдливость -- это то, что оберегает человека, сохраняет в нем целомудрие. Известен апокриф, когда к одному из монахов пристала блудная девица: «Давай согрешим с тобой». Он говорит: давай. Привел ее на центральную площадь города: «Ну, давай. Давай здесь согрешим». Она удивляется: «Как же, здесь столько людей -- неприлично!» Тот говорит: «Видишь, тебе, оказывается, перед людьми неприлично, а Бога ты не боишься?». Та устыдилась и переменила свой развратный образ жизни. То есть даже у человека развратного чувство стыдливости все-таки существует.

Что касается душевных и духовных средств, помогающих становлению добродетели, то борьбе за целомудрие главное – не промедлять, ***сразу отсекая помыслы***, не принимая никаких скверных образов: «*Научившись хватать нашего ветхого человека на месте преступления, мы поймаем и прочих грабителей, похищающих те блага, которые дает нам Господь. Таким способом мы сохраним наш духовный капитал*», *[[86]](#footnote-86)* -- пишет старец Паисий. О чем здесь идет речь? Как возник грязный помысел -- здесь же, на месте, и кайся, не жди, когда в субботу будет исповедь. Хватай себя на месте преступления, грубо себя обрывай и начинай каяться пред Богом, «*не вступая в беседы или прения*», как говорит свт. Игнатий (Брянчанинов).

Но лучше не давать даже подпитки нечистым помыслам, ***избегать любых соблазнов и скверных образов***. Приведем слова Паисия (Афонского):  «*надо удерживаться хотя бы от любопытства, не рассматривая греховных образов, чтобы потом бесы их нам не показывали, как в кино. Когда скверные картинки сменяются быстро, глаза на них не задерживаются, но только слегка скользят по ним, и эти образы не отпечатываются в душе глубоко и не тревожат нас потом*».[7](https://docviewer.yandex.ru/?c=5195e7201e27&url=ya-mail%3A%2F%2F2190000002590360245%2F1.2&name=%D0%9F%D1%8F%D1%82%D0%B0%D1%8F%20--%20%D1%86%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%BC%D1%83%D0%B4%D1%80%D0%B8%D0%B5.docx#sdfootnote7sym) Так что если уж в интернете вам что-то попалось, мгновенно надо отводить глаза или перелистывать, не останавливаясь. Когда мелькают деревья -- за окном автомобиля или поезда, мы не можем это запомнить. Но когда мы начинаем внимательно что-то рассматривать, это отпечатывается. И потом вдруг перед сном, во время сна или где-нибудь начинает «оживать».

Если кто-либо где-то грешил блудными грехами или помыслами, святые отцы запрещают даже оказываться в этих местах. Это может всколыхнуть воспоминания и быть причиной того, что страсть воспламенится. Преподобный Никодим Святогорец, как и авва Дорофей, и свт. Игнатий (Брянчанинов), советует: «*Пекись далеко держать ум свой и внимание свое* ***от тех вещей и лиц, которые были причиной восстания на тебя такого искушения****; отнюдь не поблажай призыву повидаться с ними под тем предлогом, что они родственницы или что благочестивы и благодетели твои»*.

Так что же нам делать, если в этом мире сложно избежать греховных образов? Здесь тоже обратимся к совету старца Паисия, который знаком со всеми проблемами сегодняшнего времени: «*Надо ежедневно* ***вытеснять из своей души что-либо мирское или нечистое и заменять чем-то духовным****, заменять коренящиеся в памяти греховные картины святыми образами, мирские песни церковными песнопениями, вместо светских журналов читать духовную литературу*».[8](https://docviewer.yandex.ru/?c=5195e7201e27&url=ya-mail%3A%2F%2F2190000002590360245%2F1.2&name=%D0%9F%D1%8F%D1%82%D0%B0%D1%8F%20--%20%D1%86%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%BC%D1%83%D0%B4%D1%80%D0%B8%D0%B5.docx#sdfootnote8sym) Не просто не смотреть, но надо еще и наполнять чем-то. Потому что человеческий ум, как природа не терпит пустоты.

Какие же помыслы нам нужны? Конечно же, ***благие***: «*Например, юноша, повстречав красивую девушку, должен включить в работу добрые помыслы, чтобы смотреть на нее, как на живой образ какой-либо святой. А встретив девушку развращенную, он должен посмотреть на нее как на свою сестру. Ибо все мы дети Адама. И пожалеть ее, как сделал бы, если бы его родная сестра дошла до такого*». Так нам советует поступать Паисий Афонский. Ведь «*Господь не вовсе воспретил смотреть на женщин, но смотреть на них с вожделением»* (святой Иоанн Златоуст). Так, с помощью благих помыслов, можно взращивать в себе все добродетели.

Но без духовного делания, без призывания имени Господни ни одна страсть не побеждается, так же и не приобретается целомудрие: «*Но плотское вожделение только обуздывается телесными подвигами, побеждается оно смирением и молитвенным плачем»,* - пишет свт. Игнатий (Брянчанинов). То есть, пока мы не ***прибегнем к молитве,*** к помощи Божией, осознав свою немощь, ничего не получится: «*Представь Господу немощь своего естества, сознавая во всем свое бессилие, и неощутительным образом получишь дарование целомудрия*».[[87]](#footnote-87) Так нас наставляет прп. Иоанн Лествичние.Иоанн Кассиан Римлянин сравнивает молитвенные воздыхания с *«росою Святого Духа, нисходящей в наше сердце*», которой можно погасить «*печь плоти нашей*» [15](https://docviewer.yandex.ru/?c=5195e7201e27&url=ya-mail%3A%2F%2F2190000002590360245%2F1.2&name=%D0%9F%D1%8F%D1%82%D0%B0%D1%8F%20--%20%D1%86%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%BC%D1%83%D0%B4%D1%80%D0%B8%D0%B5.docx#sdfootnote15sym)

Есть такая афонская молитва от блудной страсти: «*Иисусе мой, Господи! Сладчайший мой Иисус! Ускори на помощь мне, и не дай врагу моему полонить меня!»*. Она описана Никодимом Святогорцем в «Невидимой брани». Прочитаешь ее хотя бы несколько раз -- и блудная страсть, блудное разжение мгновенно исчезают, как будто их и не было. Там же есть другая молитва: «*Освободи меня, Творче мой и Избавителю, от врагов моих сих, в славу страстей Твоих и неизреченной Твоей благости*». Их можно читать, повергая свою немощь к Богу до тех пор, пока плотское наваждение не пройдет.

Степени совершенства целомудрия

Святой Иоанн Кассиан Римлянин делит степени целомудрия на шесть: *«Итак,* ***первая степень*** *целомудрия состоит в том, чтобы монах не подвергался возмущению плотской похоти в состоянии бодрствования,* ***второй,*** *чтобы ум не занимался сладострастными помыслами;* ***третий****, чтобы от взгляда на женщину нисколько не склонялся к вожделению;* ***четвертый****, чтобы в бодрствующем состоянии не допускал и простого движения похоти;* ***пятый,*** *чтобы даже самое тонкое согласие на сладострастное действие не помрачало ума, когда рассуждение или необходимость чтения приведет на память человеческое рождение (…).* ***Шестая*** *степень целомудрия состоит в том, чтобы даже во сне не было соблазнительных мечтаний*».*[[88]](#footnote-88)*

Обобщив их до трех стадий, можно сказать, что ***начальная*** стадия этой добродетели состоит в том, чтобы не подвергаться никаким возмущениям и бурям. ***Средняя*** стадия предполагает, чтобы сердце человека не вспоминало о нечистоте при взгляде на противоположный пол и никакие движения похоти не возмущали чувства. ***Высшая*** степень целомудрия состоит в том, чтобы человек был чуждым тонких чувственных мечтаний в бодром состоянии, а также во сне. Наиболее легко это проследить во время засыпания или просыпания. Если в этот короткий отрезок времени ум человека чист – значит, он свободен от страсти, как об этом пишет преподобный Иоанн Лествичник: «*Признаком и мерою совершенства стяжанной чистоты можно поставить то, если у нас, когда отдыхаем, или разнеживаемся в глубоком сне, не возникает никакого обольстительного образа, или если возникает какой, то не силен бывает возбудить никаких движений похотных*».

**Плоды**

Люди целомудренные имеют ***крепкие и счастливые семьи***. Святитель Иоанн Златоуст свидетельствует: «*Как невозможно, чтобы человек целомудренный презирал свою жену и когда-нибудь пренебрег ею, так невозможно, чтобы человек развратный и безпутный любил свою жену, хотя бы она была прекраснее всех. От целомудрия рождается любовь, а от любви безчисленное множество благ*».[[89]](#footnote-89)

Более того, целомудренные люди чаще счастливы в семье сохраняют свою целостность, несмотря на множество забот: «*Посмотрите на женщин, которые до свадьбы сохраняли целомудрие. Они имеют мирный дух, хотя обременены множеством забот», -* указывает Паисий Афонский. [[90]](#footnote-90) Целомудренные люди не теряют того счастья, которое дает им целомудрие, когда они встречают человека, с которым могут соединить жизнь.

Человек целомудренный приобретает ***дары богообщения и боговидения***. Здесь можно вспомнить многих святых, в особенности святого Иоанна Богослова, которому стали известны многие тайны Божии. Многие подвижники, среди них Иоанн Многострадальный, оказывались боговидцами после победы над блудной страстью. И особенно удивителен пример Марии Египетской, которая по умерщвлении своей плоти во время молитвы стала подниматься на воздух – это был особый признак Божественной благодати над ней.

Целомудренный человек обретает душевную, а часто – и телесную, красоту, целостность. Человек целомудренный целостно воспринимают и людей, и самого себя, и окружающий мир. А главное –что человеку целомудренному Господь дает благодать и в человеке открываются духовные дары. Как одна развращенная блудница может тысячи мужей погубить в блуде, так и человек целомудренный может помочь тысячам людей вокруг себя укрепиться в целомудрии.

Настоящая радость заключается в сохранении целомудренного воззрения на людей, когда человек не усматривает в ком-то объект своего увлечения, а видит прежде всего образ Божий. И никаких грязных мыслей при этом не возникает. Он целостно воспринимает все добродетели этого человека, а не просто смотрит на какие-то его внешние качества, движения, походку, глаза – на то, что его привлекает.

Поэтому будем хранить целомудрие в себе, в своих детях, во вверенных людях. Если мы будем это в тихости сохранять -- тем самым окажем великую помощь всему нашему Отечеству. Мне много приходится ездить по миру, и я могу сказать: все-таки до сих пор русский народ -- один из самых целомудренных в мире. Целомудрие на Руси не отменено, генетически это заложено в нас. И как бы этот народ ни убивали, ни развращали, он остается целомудренным. Будем же благодарить за это Господа Бога, будем достойными восприемниками нашего народа и нашего наследия.

Учебно-методические материалы

**Контрольные вопросы:**

1. Через какие понятия и действия определяется добродетель целомудрия?

2. Каковы внешние черты целомудренного человека?

3. О чем думает, переживает, к чему стремиться целомудренный человек?

4. Какие средства способствуют становлению добродетели целомудрия? Продолжите список: избегания излишеств и роскоши, празднословия, удаление от рассеянной жизни, от близкого общения с противоположным полом и вольностях в обращении, заполнение ума духовным, память смертная…

5. Какие награды ожидают человека целомудренного, какие изменения происходят в его жизни?

**Творческие задания:**

1. Напишите эссе не тему «Целомудрие в супружестве и безбрачных: общее и различия». Свои мысли аргументируйте.

2. Порассуждайте на тему, как целомудрие соотносится с наследственностью, как - с воспитанием, с внешней обстановкой? Свой ответ изложите в небольшом эссе.

3. Прочитайте отрывок из Ветхого Завета о праведном Иосифе. Какие награды были им получены за соблюдение собственного целомудрия?

4. Прочитайте главу 7 Первого Послания к Коринфянам. Для чего установлен брак, и почему апостол Павел советует быть безбрачными? Порассуждайте на эту тему (Рекомендация: пользоваться трудами Паисия Афонского).

5. По утверждению Иоанна Лествичника, «целомудрие – совокупность всех добродетелей». Как Вы можете это объяснить?

**Вопросы для обсуждения:**

1. Какие черты, на ваш взгляд, наиболее характеризуют целомудренного ребенка?

2. Как добродетель целомудрия воспитывать в детях?

3. Предложите вариант нравственной коллизии, которая бы способстовала добродетели целомудрия.

**Опыт современных духовников**

Супруги обязаны подвизаться в воздержании, чтобы не передать плотскую страсть и своим детям. Если родители отличаются плотским мудрованием, то и ребенок с малого возраста имеет аналогичные склонности. Это происходит потому, что он наследует от родителей плотское мудрование.

*Старец Паисий Святогорец*

**Опыт современных родителей**

Слишком возбудимые дети требуют большего внимания и терпения, которые не всегда у родителей в запасе имеются. С другой стороны, хорошо выраженная активность в сочетании с излишней пытливостью ума может затруднить сохранение чистоты чувств и мыслей особенно в пору подростковую и юношескую. В этом случае надо очень внимательно относиться ко всяким вопросам и задачам, которые решает детский ум, стараясь направить в правильное русло ход мыслей. Жизнь, особенно в наше время, приносит много соблазнов.

*Елена Эспе, Эстония.*

Между родителями и детьми должно быть доверие, которое позволяет нам родителям не упустить своего ребенка «из поля зрения». Вовремя увидеть в ребенке изменения, почувствовать, что происходит с ребенком, вызвать его на и доверительный разговор и, что самое главное для нас взрослых, понять проблему ребенка, найти добрые и нужные слова, поддержать его, не обидеть резким словом. Невозможно представить себе целомудренное воспитание без присутствия в семье Церкви.

*Лариса Куриленко, г. Хабаровск*

Институт семьи был утрачен. А с ним – и здоровье, и нравственность не одного поколения. Очень немногие семьи смогли устоять в это трудное время. Не секрет, что большинство из них – жители сельской местности, российской глубинки.

Даже во время моего студенчества в каждой группе видны были различия, так называемые прослойки: деревенские и городские. И пять лет назад деревенские парни, призывающиеся на военную службу, совершенно отличались от городских призывников добротой, душевной чистотой, открытостью, трудолюбием, вежливостью, милосердием, надежностью и т.п..

И ничего удивительного… В доме практически каждого из них был красный уголок с иконами; были бабушки, которые свято хранили и передавали своим детям и внукам Слово Божье; был труд, который занимал всё свободное время. Семьи были часто многодетные и дружные (даже несмотря на какие-либо временные разногласия и трудности). Не было возможности тратиться на компьютеры и игровые приставки, да и времени на подобную праздность в большом хозяйстве тоже не было – уроки бы успеть выучить.

Всё это и многое другое способствовало сохранению душ детей в чистоте гораздо более длительное время, чем у их городских сверстников.

Наталья Осипова, г. Бикин Хабаровского края

Родителям необходимо заботиться о правильном выборе игрушек и об организации игр ребенка. Недавно выбирала игрушки для своих внучек. В магазине был большой выбор игрушек, разнообразных и по форме и по содержанию, но на многие было просто страшно или противно смотреть, не говоря о том, чтобы взять их в руки: цвет, материал, из которого изготовлены игрушки. Но важнее даже не это. У некоторых игрушек (особенно у тех, которые изображают людей) выражение лица и взгляд были просто ужасны: то злоба, то похоть, то подхалимство, то вызов, то лукавство в глазах хоть и бездушных, но оказывающих сильное влияние на ребенка, предметов.

Очень часто взрослые дарят игрушки детям, даже не задумываясь, что дарят, как ребенок будет играть с этой игрушкой, что она поможет ребенку приобрести и в душевном и в духовном плане.

*Ольга Королькова, г. Хабаровск*

**Нравственные коллизии**

Дочка стоит перед зеркалом. Красуется, поправляет одежду. Говорю: «Варя, есть не только это зеркало. Есть более точное и верное зеркало». Отвлекается, смотрит на меня. Мои слова: «Это зеркало, твоя душа (можно сказать, что зеркало - это мамины глаза). Там отражаются твои хорошие и не очень хорошие поступки. Давай с сегодняшнего дня смотреть в оба зеркала. В первое — для опрятности, во второе, более важное, - для оценки поступков. Вечером поделишься какой ты увидела себя в том и в другом зеркале»

*Денис Выпов, г. Хабаровск*

Бывает, что внучка, после того, как вытащу её из кроватки и посажу к себе на диван, спрыгивает и убегает в одной маечке. Детки очень часто не любят одеваться, и родители иногда допускают, чтобы ребенок бегал по квартире не одетый, лишь бы не кричал. Ловлю её, начинаю одевать и говорю: «Нельзя ходить раздетой, нужно всегда одеваться и быть аккуратной. Мы сегодня колготки оденем с носочками или с тапочками?»

*Ольга Королькова, г. Хабаровск*

**Почитать и посмотреть самим:**

1. Свт. Иоанн Златоуст, Беседы о браке.
2. Преп. Ефрем Сирин, О целомудрии.
3. Преп. Петр Дамаскин, О целомудрии.
4. Старец Паисий Святогорец, Слова. Т.5. Страсти и добродетели. М.: «Святая гора», 2008.
5. Святитель Игнатий Брянчанинов, Аскетические опыты. Т.1. О чистоте.
6. Л. Миллер, «Святая мученица Российская, Великая княгиня Елизавета Федоровна».

**Почитать и посмотреть детям:**

1. Мультфильм «Цветик-семицветик».
2. Мультфильм «Тимка и Димка»
3. Мультфильм «Сказание о Петре и Февронии» (ВГИК, реж. Надежда Михайлова).
4. Борис Ганаго.
5. Серия книг «Зернышко»
6. Фильм «Свет милосердия. Великая княгиня Елизавета Федоровна».
7. Г.Х. Андерсон «Снежная королева», «Дикие лебеди»
8. «Морозко» (реж. А. Роу).
9. Юлия Вознесенская «Сто дней до потопа».
10. Повести Сергея Козлова «Мальчик без шпаги (Пуговица царевича Алексея)» и «Бекар».
11. «Притчи о мудрой овце знающей овечий закон» Юлии Бармута
12. Аленький цветочек.
13. Девчата.

*Душеполезное чтение*

**Добрая жена**

*Норвежская сказка*

Добрая и заботливая жена — большая редкость, но еще реже бывает, чтобы муж понимал и ценил это. Так вот, жил-был добрый человек по имени Гудбранд, и была у него именно такая замечательная жена. Что бы он ни переменил и ни переделал в доме, жена говорила, что именно об этом мечтала, и благодарила его за то, что он угадал ее желание. Впрочем, и Гудбранд был неплохим мужем, поэтому жили они душа в душу. У них был собственный дом, в сундуке хранились деньги, а в хлеву стояли две добрые коровы.

Однажды вечером жена сказала Гудбранду: «Вот что я надумала, муженек: возьми одну из наших коров и продай ее в городе на базаре. Молока и масла нам и так хватит. Зачем нам выбиваться из сил, держа двух коров? Деньги у нас есть, детей нет. Не лучше ли поберечь себя и свои руки, мы ведь уже не молодые. У тебя хватит работы по дому, что же касается меня, то я охотнее посижу за прялкой возле тебя».

Гудбранд решил, что жена его права, как всегда.

На другой день, спозаранку, он отправился в город с коровой, которую они решили продать. Но день был не базарный, и покупателей на корову не нашлось.

«Не беда, если мне придется отвести корову обратно домой, — сказал себе Гудбранд. — Корму для нее у нас хватит, а идти домой одному или с коровой — все едино».

И он пустился в обратный путь. Шел он, шел и устал. И повстречался ему в это время мужик, который вел в город оседланного коня.

«Дорога длинная, и скоро стемнеет, — подумал Гудбранд. — Когда-то еще я доберусь до дому со своей коровой. А завтра опять идти в город. Будь у меня конь, я прискакал бы на нем домой, как важный барин. И жена бы обрадовалась, увидев меня верхом на коне, скачущим подобно римскому императору».

Подумал он так, остановил барышника, да и променял свою корову на лошадь.

Не успел он сесть в седло, как уже пожалел о своем поступке, Гудбранд был стар и тяжел, а лошадь молода, горяча и пуглива. Спустя полчаса всадник уже плелся пешком, с большим трудом удерживая несносное животное, которое вскидывало голову при каждом порыве ветра и пятилось назад, пугаясь каждого придорожного камня.

«Плохая получилась у меня сделка, — подумал Гудбранд и тут же увидел мужика, который гнал перед собой жирную свинью. — Когда гвоздик понадобится, так и бриллиант за него отдашь, — сказал себе Гудбранд. — Моя жена всегда это говорит». И променял свою лошадь на свинью.

Затея-то вроде была неплохая, но только Гудбранд просчитался и на этот раз. Свинья устала и идти отказывалась. Гудбранд и уговаривал ее, и бранился, но все без толку. Он тащил свинью за уши, бил ее, подталкивал сзади — напрасный труд! Свинья лежала на дороге в пыли, словно судно, севшее на мель. Бедный Гудбранд совсем уже впал в отчаяние, как вдруг увидел мужика с козой. Коза бегала, прыгала и так уморительно вскидывала рога, что любо было смотреть.

– Вот то, что мне нужно! — воскликнул Гудбранд. — Веселая, резвая коза куда как лучше этой глупой свиньи! — И, недолго думая, он променял свинью на козу.

Сперва все шло хорошо. Рогатая козочка резво тащила за собой Гудбранда, который не уставал смеяться ее выходкам. Но когда человек стоит на пороге старости, он быстро устает лазить по скалам. И потому, встретив пастуха со стадом, Гудбранд, не задумываясь, променял свою козу на овцу. «Молока у нас и без козы довольно, — думал он. — Зато овца животное спокойное, с нею у нас не будет хлопот».

Гудбранд не ошибся: более миролюбивое животное найти трудно. Овца не бодалась, не прыгала, но и не двигалась с места, она стояла как вкопанная и жалобно блеяла. Ей явно хотелось вернуться к своим собратьям, и чем больше Гудбранд дергал ее за веревку, тем громче она блеяла.

– Ну что за глупое животное! — в сердцах воскликнул Гудбранд. — Она упряма и занудлива, точь-в-точь как наша соседка. Как бы мне поскорее избавиться от этой овцы?

– Послушай, приятель, — сказал проходивший мимо мужик, — продай мне свою овцу. Или возьми взамен этого славного гуся. Он куда лучше твоей жалкой овцы, которой и жить-то осталось уже недолго.

– И то правда, — согласился Гудбранд. — Живой гусь лучше дохлой овцы.

И, взяв гуся, он продолжал свой путь. Но оказалось, что гусь плохой попутчик. Устав сидеть на руках, гусь начал щипать Гудбранда клювом, бить его лапами и крыльями. Гудбранд скоро изнемог в борьбе с гусем.

– Противные твари эти гуси, — сказал он. — Теперь я понимаю, почему моя жена всегда отказывалась держать гусей.

И потому на первом же дворе Гудбранд поспешил променять гуся на красивого пестрого петуха с красным гребнем и острыми шпорами.

На этот раз Гудбранд был доволен. Петух, правда, покрикивал сиплым, противным голосом, но, так как ноги у него были связаны и он висел головой вниз, ему пришлось скоро покориться своей судьбе. Одно было неприятно: Гудбранд ушел из дома спозаранку и теперь ему захотелось есть. Денег же у него с собой не было, а путь предстоял еще долгий.

Ноги у него ослабели, и желудок настоятельно требовал пищи. И потому в первой же корчме Гудбранд продал своего петуха за один талер. А так как аппетит у него был хороший, то он пообедал на целый талер.

– Если хорошенько вникнуть в дело, то, если бы я помер с голоду, мне от петуха не было бы никакой пользы, — утешал себя Гудбранд.

Увидев издалека свой дом, Гудбранд задумался над тем, какой странный оборот приняли его дела, и, прежде чем идти к себе, зашел к своему соседу Петеру.

– Ну, приятель, успешно ли ты торговал в городе? — спросил его Петер.

– Да так себе, — ответил Гудбранд. — Похвастаться нечем, но и жаловаться тоже не на что.

И он рассказал Петеру все, что с ним случилось.

– Ну и влип же ты, сосед, — сказал Петер. — Достанется тебе теперь от жены. Не хотел бы я оказаться в твоей шкуре.

– А ведь все могло быть и хуже, — заметил Гудбранд. — Плохо ли, хорошо ли я поступил, жена у меня добрая, она ни словечком не упрекнет меня за мои сделки.

– Смотрю я на тебя, сосед, и только диву даюсь, — сказал Петер. — Ты уж прости меня, но я тебе не верю.

– Хочешь, побьемся об заклад? — предложил Гудбранд. — Я ставлю двадцать талеров, что все так и будет. Согласен ли и ты поставить столько же?

– Согласен, — отвечал Петер, — хоть сию же минуту.

Приятели ударили по рукам и отправились к дому Гудбранда. Петер остановился за дверью, чтобы услышать, как жена встретит Гудбранда.

– Добрый вечер, хозяйка! — приветствовал жену Гудбранд.

– Добрый вечер! — ответила жена. — Слава Богу, ты вернулся жив и невредим! Ну, как твои дела?

– Ни хорошо, ни дурно, — сказал Гудбранд. — В городе не нашлось покупателей на нашу корову, и потому я променял ее на лошадь.

– Вот славно! — воскликнула жена. — Благодарю тебя от всей души. Теперь мы сможем ездить на ней в церковь, и никто не посмеет считать себя лучше нас. Но где же она? Надо поставить ее в конюшню.

– Я не привел ее домой, — ответил Гудбранд. — Дорогой я раздумал и променял лошадь на свинью.

– Ну, оно и к лучшему, — сказала жена. — Теперь-то я угощу своих соседей свининой. К чему нам лошадь? Люди стали бы говорить, что мы загордились и не можем пешком дойти до дома Божьего. Давай загоним свинью в хлев!

– Да у меня и свиньи нет, — сказал Гудбранд. — По дороге я сменял ее на козу.

– Вот молодец! — воскликнула добрая жена. — Как подумаешь хорошенько, что бы я стала делать со свиньей? Все стали бы показывать на нас пальцем и говорить: «Эти люди проедят все, что заработают». А от козы у меня будет молоко и сыр, не говоря уже о козлятах! Надо загнать ее в хлев!

– И козы у меня нет, — признался Гудбранд. — Дорогой я сменял ее на овцу.

– Ах, какое же у тебя доброе сердце! — воскликнула жена. — Ты, верно, обо мне подумал. Где мне в мои годы бегать по горам за козой? А овца даст мне шерсть и молоко. Тащи ее в хлев!

– У меня и овцы нет, — сказал Гудбранд. — Ее я променял на гуся.

– Вот спасибо! — обрадовалась добрая женщина. — Что бы я стала делать с шерстью? У меня нет ни прялки, ни кросен. Ткать нелегко, а и соткешь, так надо же еще кроить, примерять, шить. Нет, уж лучше покупать платье готовым, как мы и делали до сих пор. Гусь, да еще жирный, гораздо лучше овцы. Нам нужен пух для перин, да и от жареной гусятины я тоже не откажусь. Надо запереть его в птичнике.

– Да ведь и гуся у меня нет. Я проме­нял его на петуха, — сказал Гудбранд.

– Голубчик ты мой, — сказала жена, — я всегда говорила, что ты гораздо умнее меня. Петух — это же замечательно, это куда лучше, чем часы, которые надо заводить каждую неделю. Он поет сам в четыре утра и извещает нас, что настал час для молитвы и труда. К чему нам гусь? Один раз сладко поесть, и только. А что касается перины, то нам с тобой и мох сгодится, он, пожалуй, еще мягче пуха. Запри петуха в курятник.

– Так ведь у меня и петуха нету, — признался Гудбранд. — Я, знаешь, к вечеру до того проголодался, что пришлось мне продать петуха за один талер. Иначе бы я умер с голоду.

– Слава Создателю, что ты это сделал! — воскликнула жена. — Ты всегда знаешь, чего я хочу. Если на то пошло, зачем нам петух? Мы ни от кого не зависим и можем спать спокойно сколько душе угодно. Негоже нам слушаться петушиных приказаний. Я счастлива, что ты вернулся жив и невредим, и ничего другого не нужно, как только быть все время подле тебя.

После этих слов жены Гудбранд открыл дверь и сказал:

– Ну, соседушка Петер, слышал, какая у меня жена? Ступай скорей домой и принеси мне двадцать талеров!

Затем он расцеловал свою старуху в обе щеки так нежно, словно ей было всего двадцать лет.

**Свт. Дмитрий Ростовский**

**Житие святой Равноапостольной великой княгини Ольги**

На конце темной ночи идолослужения, облегавшей Русскую землю, блаженная Ольга явилась как заря пред наступлением светлого дня святой веры во Христа – «Солнце правды».

Блаженная Ольга происходила из знаменитого рода: она была правнучка Гостомысла, того славного мужа, который начальствовал в Великом Новгороде до тех пор, пока, по его же совету, не был призван от варягов на княжение русское Рюрик с братьями1). Родиной Ольги была весь Выбутская, находящаяся ныне близ города Пскова, тогда еще не существовавшего2). Родители блаженной Ольги сумели внушить своей дочери те правила честной и разумной жизни, которых сами держались, несмотря на свое идолопоклонство. Ольга отличалась целомудрием и светлым умом, как это сейчас же будет видно.

Рюрик, умирая3), оставил после себя сына своего Игоря еще малолетним отроком, поэтому как Игоря, так и самое княжение, до дней совершеннолетия сына, Рюрик поручил попечению родственника своего Олега. Последний, собрав значительное войско и имея при себе малолетнего наследника княжения Игоря, отправился к Киеву. Убив здесь Аскольда и Дира, Олег подчинил себе Киев, и стал он единовластителем варяго-русских владений, сохраняя княжение для племянника своего Игоря; по делам правления Олегу приходилось бывать то в Киеве, то в Великом Новгороде. Князь же Игорь, достигнув юношеского возраста, занимался охотой. Случилось ему, во время охоты по окрестностям Новгорода, зайти в пределы Пскова; выслеживая зверя около помянутой веси Выбутской, он увидел на другой стороне реки место, удобное для лова, но не мог туда попасть за неимением лодки. Спустя немного времени Игорь заметил какого-то юношу, плывшего в лодке; призвав его к берегу, он велел себя перевезти на ту сторону реки. Когда они плыли, Игорь, внимательнее всматриваясь в лицо гребца, увидел, что последний не юноша, а девица; то и была блаженная Ольга, выделявшаяся своею красотою. Красота Ольги уязвила сердце Игоря; в нем разгорелось похоть; и он начал прельщать ее словами, склоняя к нечистому плотскому смешению. Блаженная же Ольга, уразумев помыслы Игоря, разжигаемого похотью, пресекла беседу его, обратившись к нему, точно мудрый старец, с таким увещанием:

– Зачем смущаешься, князь, замышляя дело неисполнимое? Слова твои обнаруживают твое бесстыдное желание надругаться надо мною, чего да не будет! – я об этом и слышать не хочу. Прошу тебя, – послушайся меня и подави в себе эти нелепые и позорные помышления, которых нужно стыдиться: вспомни и подумай, что ты князь, а князю для людей должно быть, как правителю и судии, светлым примером добрых дел; ты же теперь близок к какому беззаконию?! Если сам ты, побежденный нечистою похотью, будешь совершать злодеяния, то как же ты будешь удерживать от них других и судить справедливо своих подданных? Оставь такое бесстыдное вожделение, которого гнушаются честные люди; и тебя, хотя ты и князь, последние могут возненавидеть за это и предать позорному осмеянию. Да и то знай, что, хотя я и одна здесь и бессильна по сравнению с тобой, ты всё-таки не одолеешь меня. Но если бы даже ты мог и одолеть меня, то глубина этой реки мне тотчас же будет защитой: лучше мне умереть в чистоте, похоронив себя в сих водах, чем быть поруганным моему девству.

Такие увещания к целомудрию, обращенные блаженною Ольгою к Игорю, образумили последнего, пробудив в нем чувство стыда. Он молчал, не находя слов для ответа; так они переплыли реку, а потом расстались. И удивился князь столь выдающемуся разуму и целомудрию юной девицы. Действительно, – подобный поступок блаженной Ольги достоин удивления: не зная истинного Бога и Его заповедей, она обнаружила такой подвиг в защите целомудрия; тщательно охраняя чистоту своего девства, она образумила юного князя, укротив его похоть словами мудрости, достойными ума мужа.

Спустя немногое время после сейчас описанного, князь Игорь вместе с родственником своим Олегом отправился в Киев с намерением там утвердить престол княжения, что и было исполнено: они сели на княжение в Киеве, и в Великом Новгороде, как и в прочих подчинившихся им городах Русской земли, посадили своих наместников. Когда наступило время бракосочетания князя Игоря, то выбрали многих красивых девиц, чтобы среди них найти достойную княжеского чертога; но ни одна из них не полюбилась князю. Вспомнив целомудренную и прекрасную Ольгу, Игорь тотчас послал за нею родственника своего Олега. Олег с великою честью привез Ольгу в Киев4), и Игорь вступил в брак с нею. Затем умер и Олег5), родственник и опекун Игоря, и Игорь стал править безраздельно. В начале своего самостоятельного княжения Игорь вел упорные войны с окрестными народами. Он ходил даже на Царьград: захватив многие страны греческой земли, он возвратился из этого похода с добычею и славою6). Остальные годы своей жизни он проводил в тишине, имея мир с пограничными землями. В это время у Игоря родился от блаженной Ольги сын Святослав, впоследствии отец святого и равноапостольного князя Владимира. И правил Игорь на престоле великого княжения в Киеве с благополучием: богатство стекалось к нему в изобилии из многих мест, ибо и дальние страны присылали ему многие дары и дани.

Смерть постигла Игоря таким образом. Пользуясь наступившим после многих войн миром, Игорь начал обходить города и области для взимания обычной дани. Придя к древлянам7), он вспомнил, что они в начале его княжения отступили от него, и только после войны покорились ему снова: за это Игорь удвоил на древлянах дань, чем очень отяготил их. Они же, опечалившись, начали советоваться с князем своим Малом:

– Когда волк повадится к овцам, то по одной может растащить всё стадо, если не убьют его; так и мы, – если не убьем Игоря, то он всех нас погубит.

После этого совещания они начали выискивать удобного времени. И вот когда Игорь полученную с древлян дань отослал в Киев, а сам остался у них с небольшим числом дружины, то древляне сочли этот случай подходящим для себя: они неожиданно напали на Игоря под городом своим Коростенем; убили дружину князя и его самого, и похоронили их там. – Такова была кончина князя Игоря – доброго властителя областей земли русской, внушавшего страх окрестным народам. По смерти опекуна своего Олега Игорь прожил тридцать два года8).

Весть об убийстве Игоря, достигнув Киева, вызвала сильные слезы у Ольги, оплакивавшей вместе с сыном Святославом своего мужа; плакали также и все жители Киева. Древляне же, по убийстве Игоря, составили следующий дерзкий замысел: они хотели Ольгу взять в жены своему князю Малу, а наследника Игоря, малолетнего Святослава, тайно умертвить. Таким образом древляне думали увеличить власть своего князя. Они немедленно на ладьях отправили к Ольге двадцать нарочитых мужей, чтобы они просили Ольгу сделаться женою их князя; а в случае отказа с ее стороны им было велено угрозами понуждать ее – пусть, хотя и насильно, стать женою их господина. Посланные мужи водным путем достигли Киева и пристали к берегу. Услыхав о прибытии посольства, княгиня Ольга позвала мужей – древлян к себе и спросила их:

– С добрым ли намерением прибыли вы, честные гости?

– С добрым, – отвечали последние.

– Скажите же, – предложила Ольга, – зачем именно вы прибыли к нам?

Мужи отвечали:

– Нас послала к тебе древлянская земля с такими словами: «Не гневайся, что мы убили твоего мужа, ибо он, как волк, расхищал и грабил. А наши князья добрые правители, распространившие древлянскую землю. Нынешний же князь наш без сравнения лучше Игоря: молодой и красивый, он к тому же кроток, любвеобилен и милостив ко всем. Пойди же за нашего князя, – ты будешь нам госпожою и обладательницею древлянской земли.

Княгиня Ольга, скрывая свою печаль и болезнь сердечную о муже, сказала посольству с притворною радостью:

– Мне угодны слова ваши, – ведь мужа мне уже не воскресить, а оставаться вдовою для меня не беспечально: будучи женщиной, я не в состоянии как следует управлять таким княжеством; сын же мой – еще малый отрок. Итак я с охотою пойду за вашего молодого князя; к тому же я еще и сама не стара. Теперь идите, отдохните в ладьях ваших; утром же я позову вас на почетный пир, который устрою для вас, чтобы всем стала известна причина прибытия вашего и мое согласие на ваше предложение; а затем я пойду к князю вашему. Вы же, когда посланные утром придут звать вас на пир, знайте, как вам должно соблюдать, при этом, честь пославшего вас князя и вашу собственную: вы прибудете на пир таким же образом, как прибыли к Киеву, т. е. в ладьях, которые понесут киевляне на головах, – пусть все увидят вашу знатность и мою любовь к вашему князю, ради которой я почитаю вас такою великою честью пред моими людьми.

С радостью древляне удалились в свои ладьи. Княгиня же Ольга, мстя за убийство своего мужа, раздумывала, – какою бы смертью погубить их. Она приказала тою же ночью выкопать глубокую яму во дворе при загородном дворце княжеском, в котором находилась и прекрасная палата, приготовляемая для пира. Наутро княгиня послала честных мужей звать сватов на пир; они, же, как безумные, сидя в ладьях говорили:

– Мы не пойдем пешими, ни поедем на конях, ни в колесницах, но как присланы от князя нашего в ладьях, так нас и несите на головах ваших к вашей княгине.

Киевляне же, смеясь над их безумием, отвечали:

– Наш князь убит, а княгиня наша идет за вашего князя; и мы ныне, точно невольники, делаем приказанное нам.

И посадив их в маленькие лодочки по одному, киевляне понесли их, надутых пустою гордостью Когда принесли древлян на помянутый двор княжий, Ольга, смотревшая из палаты, приказала бросить их в глубокую яму, приготовленную для этого. Затем, подошедши сама к яме и нагнувшись над нею, она спросила:

– Угодна ли вам такая честь?

Они же кричали:

– О, горе нам! Мы убили Игоря и не только не приобрели через это ничего хорошего, но получили еще более злую смерть.

И приказала Ольга засыпать их живыми в той яме.

Сделав это, княгиня Ольга немедленно послала своего гонца к древлянам со словами:

– Если вы действительно хотите, чтобы я пошла за вашего князя, то присылайте за мной посольство и более многочисленное и более знатное, чем первое; пусть оно с честью ведет меня к князю вашему; присылайте же мужей – послов как можно скорее, пока меня не удержали киевляне.

Древляне с великою радостью и поспешностью послали к Ольге пятьдесят знатнейших мужей, начальнейших старейшин земли древлянской после князя. Когда они пришли в Киев, Ольга велела приготовить для них баню и послала к ним с просьбой: пусть послы после утомительного пути вымоются в бане, отдохнут, а потом уже придут к ней; они с радостью отправились в баню. Когда древляне начали мыться то сейчас же нарочно приставленные слуги крепко снаружи заложили затворенные двери, обложили баню соломою с хворостом и подожгли; так с банею сгорели старейшины древлянские вместе со слугами. И снова Ольга отправила к древлянам гонца, извещая о скором своем прибытии для бракосочетания с их князем и приказывая приготовить меда и всякого питья и пищи на том месте, где убит был ее муж, чтобы, придя к ним, сотворить прежде второго своего брака по первом своем муже тризну, т. е. поминальный пир по обычаю языческому; и потом уже пусть будет брак. Древляне на радости всё приготовили в изобилии. Княгиня же Ольга по обещанию своему отправилась к древлянам со многим войском, точно приготовлялась к войне, а не для бракосочетания. Когда Ольга приблизилась к стольному городу древлян Коростеню, последние выступили ей навстречу в праздничных одеждах, – одни пешими, а другие на конях, – и приняли ее с ликованием и радостью. Ольга же прежде всего пошла на могилу своего мужа, и здесь сильно плакала о нем; совершив затем, по обычаю языческому поминовенную тризну, она повелела насыпать над могилой большой курган. И сказали ей древляне:

– Госпожа-княгиня! Мы убили твоего мужа за то, что он был немилостив к нам, как волк хищный. Ты же милостив, как и наш князь, – теперь мы заживем благополучно!

Ольга отвечала:

– Я уже не скорблю о первом своем муже, совершив над могилою его то, что должно было совершить; наступило время с веселием готовиться ко второму браку с князем вашим.

Древляне же спрашивали Ольгу о первых и вторых послах своих.

– Они идут вслед за нами по другому пути со всем моим богатством, – отвечала княгиня.

После этого Ольга, снявши печальные одежды, облеклась в брачные светлые, свойственные княгине, показывая, вместе с тем, радостный вид. Она повелела древлянам есть, пить и веселиться, а своим людям приказала, чтобы они прислуживали древлянам, ели с ними, но не упивались. Когда же древляне напились, княгиня велела своим людям заранее приготовленным оружием, – мечами, ножами и копьями избивать древлян: убитых пало до пяти тысяч и более. Так Ольга, смешав веселье древлян с кровью и отомстивши этим за убийство своего мужа, возвратилась в Киев.

На другой год Ольга, собравши войско, пошла на древлян с сыном своим Святославом Игоревичем, и его привлекая к отмщению за смерть отца. Древляне вышли им навстречу с немалою воинскою силою; сойдясь вместе9), обе стороны ожесточенно бились, пока киевляне не одолели древлян; и гнали первые последних до стольного города Коростеня, предавая смерти. Древляне затворились в городе, Ольга целый год неотступно осаждала его. Видя же, что трудно взять город приступом, мудрая княгиня придумала такую хитрость. Она послала сказать древлянам, затворившимся в городе:

– Зачем, безумные, хотите уморить себя голодом, не желая мне покориться? Ведь все остальные города ваши мне выразили покорность; жители их уплачивают дань и живут покойно в городах и селах, обрабатывая свои нивы.

– Мы хотели бы тоже, – отвечали затворившиеся, – покориться тебе, да боимся, как бы ты не стала снова мстить за князя своего.

Ольга же отправила к ним второго посла со словами:

– Я уже неоднократно мстила и на старейшинах и на прочих людях ваших; и теперь желаю не мести, но требую от вас дани и покорности.

Древляне согласились уплачивать ей дань, какую она захочет. Ольга предложила им:

– Я знаю, что вы сейчас обнищали от войны и не можете уплатить мне дани ни медом, ни воском, ни кожами, ни другими годными для торговли вещами; да я и сама не хочу отягощать вас большою данью; дайте мне какую-нибудь малую дань в знак вашей покорности, хотя бы по три голубя и по три воробья от каждого дома. Мне совершенно этого достаточно, чтобы убедиться в вашей покорности.

Древлянам день эта настолько показалась ничтожной, что они даже насмехались над женским разумом Ольги; они тотчас поспешили собрать от каждого дома по три голубя и воробья и послали ей с поклоном. Ольга сказала пришедшим к ней из город мужам:

– Вот, вы теперь покорились мне и сыну моему, – живите же в мире, завтра я отступлю от города вашего и отправлюсь домой.

С этими словами она отпустила помянутых мужей; все жители города сильно обрадовались, услыхав о словах княгини. Ольга же раздала птиц своим воинам с приказанием, чтобы поздним вечером к каждому голубю и каждому воробью привязан был лоскут пропитанный серою, который следовало зажечь и пустить всех птиц на воздух вместе. Воины исполняли это приказание: птицы полетели в город, из которого были взяты; каждый голубь влетал в свое гнездо и каждый воробей в свое место, и тотчас город загорелся во многих местах, а Ольга в это время отдала своему войску приказ окружить город со всех сторон и начать приступ. Население города, спасаясь от огня, выбегало из-за стен и попадало в руки неприятеля. так взят был Коростень; много людей из древлян погибло от меча, другие с женами и детьми сгорели в огне, а иные утонули в реке, протекавшей под городом; в это же время погиб и князь древлянский. Из оставшихся же в живых многие отведены были в плен, а другие оставлены княгинею на местах их жительства, причем она наложила на них тяжкую дань10). Так княгиня Ольга отомстила древлянам за убийство своего мужа, подчинила себе всю древлянскую землю и со славою и тожеством возвратилась к Киеву.

И управляла княгиня Ольга подвластными ей областями Русской земли не как женщина, но как сильный и разумный муж, твердо держа в своих руках власть и мужественно обороняясь от врагов. И была она для последних страшна, своими же людьми любима, как правительница милостивая и благочестивая, как судия праведный и никого не обидящий, налагающий наказание с милосердием, – и награждающий добрых; она внушала злым страх, воздавая каждому соразмерно достоинству его поступков; во всех делах управления она обнаруживала дальновидность и мудрость. При этом Ольга, милосердная по душе, была щедродательна к нищим, убогим и малоимущим; до ее сердца скоро доходили справедливые просьбы, и она быстро их исполняла. Все дела ее, несмотря на ее пребывание в язычестве, были угодны Богу, как достойные благодати христианской. Со всем этим Ольга соединяла воздержную и целомудренную жизнь: она не хотела выходить вторично замуж, но пребывала в чистом вдовстве, соблюдая сыну своему до дней возраста его княжескую власть. Когда же последний возмужал, она передала ему все дела правления, а сама, устранившись от молвы и попечений, жила вне забот управления, предаваясь делам благотворения.

Наступило время благоприятное, в которое Господь восхотел славян, ослепленных неверием, просветить светом святой веры и привести в познание истины и наставить на путь спасения. Начатки этого просвещения Господь благоизволил в посрамление жестокосердных мужей явить в немощном женском сосуде, т. е. чрез блаженную Ольгу. Ибо как прежде проповедниками Своего воскресения Он соделал жен-мироносиц (Мф.28:9–10), и Свой крест честный, на котором распялся, явил миру из недр земных, женою-царицею Еленою11), так и потом, в земле Русской, изволил насадить веру святую, дивною женою, новою Еленою – княгинею Ольгою. Господь избрал ее как честный сосуд для пресвятого имени Своего – да пронесет она его в земле Русской. Он возжег в сердце ее зарю невидимой благодати Своей, отверз ее умные очи к познанию истинного Бога, Которого она еще не знала. Она уже уразумела обольщение и заблуждение языческого нечестия, убедившись, как в истине самоочевидной, в том, что чтимые безумными людьми идолы – не боги, но бездушное произведение рук человеческих; поэтому она не только не почитала их, но и гнушалась ими. Как купец ищет многоценный жемчуг, так Ольга от всей души искала правого богопочитания, и нашла его следующим образом. По смотрению Божию она услышала от некоторых людей, что один есть Бог истинный, Творец неба, земли и всего создания, в Которого и веруют греки; кроме же Его нет иного Бога12). Стремясь к истинному богопознанию и от природы не будучи ленивой, Ольга захотела сама сходить к грекам,чтоб своими глазами посмотреть на службу христианскую и вполне убедиться в их учении об истинном Богу. Взяв с собою особо знатных мужей она отправилась с большим имением к Царьграду водным путем, здесь ее приняли с великой честью царь и патриарх, которым Ольга вручила многие дары, достойные таких лиц. В Константинополе Ольга поучалась вере христианской, ежедневно с усердием внимая словам Божиим и присматриваясь к великолепию богослужебного чина и к другим сторонам христианской жизни. Сердце ее разгорелось любовию к Богу, в Которого она уверовала без сомнения; поэтому Ольга выразила желание приять святое крещение. Царь же греческий, бывший в то время вдовым, хотел Ольгу сделать своею супругою: его привлекала в ней красота ее лица, ее благоразумие, храбрость, слава, а также обширность российских стран. Император сказал Ольге:

– О, княгиня Ольга! Ты достойна того, чтобы быть христианскою царицею и жить вместе с нами в этом стольном городе нашего царства.

И начал император говорить Ольге о супружестве с ним. Она же показывала вид, что не отвергает предложения царя, но сначала просила о крещении, говоря:

– Я пришла сюда ради святого крещения, а не ради брака; когда же я буду крещена, тогда возможна речь и о супружестве, ибо не велено нечестивой и не крещеной жене сочетаться с христианским мужем. Царь начал торопить с крещением: патриарх, наставив достаточно Ольгу в истинах святой веры, огласил ее таким образом ко крещению. И когда была уже приготовлена купель для крещения, Ольга начала просить, чтобы сам царь был восприемником ее от купели: «Я, – говорила она, – не буду креститься, если сам царь не будет мне крестным отцом: я уйду отсюда без крещения, – вы же воздадите Богу ответ о моей душе». Царь согласился на ее желание, и крещена была Ольга патриархом, царь же стал отцом ее, восприяв ее от святой купели.

Ольга наречена была Еленою, как и первая христианская царица мать Константина Великого наименована была Еленою. По крещении патриарх за литургией причастил Ольгу Божественных Таин Пречистого Тела и Крови Христовых и благословил ее со словами:

– Благословенна ты среди жен российских, ибо ты, оставив тьму, взыскала истинного света; возненавидев идольское многобожие, ты возлюбила единого истинного Бога; ты избежала вечной смерти, обручившись жизни бессмертной. Отселе тебя будут ублажать сыны российской земли!

Так благословил ее патриарх. Из лиц, пришедших с Ольгою, многие, мужчины и женщины, также крестились, и была радость в Царьграде по случаю крещения княгини Ольги: царь же устроил в тот день великий пир, и все веселились, славя Христа Бога. Затем царь снова начал речь о браке с Ольгою, нареченною во святом крещении Еленою. Но блаженная Елена отвечала ему на это:

– Как можешь ты меня, свою крестную дочь, взять себе женою? Ведь не только по закону христианскому, но и по языческому почитается гнусным и недопустимым, чтобы отец имел женою дочь.

– Перехитрила ты меня, Ольга! – воскликнул царь

– Я и прежде говорила тебе, – возразила блаженная Ольга, – что пришла сюда не с тою целью, чтобы царствовать с тобою, – мне с моим сыном довольно власти и в русской земле, – но чтобы уневеститься бессмертному Царю, Христу Богу, Которого я возлюбила всею душою, желая сподобиться Его вечного царства.

Тогда царь, оставив свое невыполнимое намерение и плотскую любовь, возлюбил блаженную Ольгу духовною любовью как свою дочь, щедро одарил ее и отпустил с миром. Оставляя Царьград, блаженная Ольга пошла к патриарху и, прося напутственного благословения, сказала ему:

– Помолись, святой отец, Богу за меня, возвращающуюся в свою страну, где сын мой пребывает в языческом заблуждении и все люди тверды, как камень, в древнем своем нечестии, – да избавит меня там Господь, по твоим святым молитвам, от всякого зла.

Патриарх ответил ей:

Верная и благословенная дочь моя о Святом Духе. Христос, в Которого ты облеклась во святом крещении, Сам да соблюдет тебя от всякого зла, как соблюл он Ноя от потопа, Лота от Содома, Моисея с Израилем от фараона, Давида от Саула, Даниила от уст львовых трех отроков от печи. Так и тебя да избавит Господь от напасти, благословенна ты в народе твоем и тебя будут ублажать внуки и правнуки до последних лет.

Это благословение патриарха блаженная Ольга приняла как сокровище, ценнейшее самых дорогих даров; вместе с этим она приняла и наставления о чистоте и молитве, посте и воздержании и о всех добрых делах, свойственных богоугодному христианскому житию. Затем блаженная Ольга приняла от патриарха честный крест, святые иконы, книги и прочие потребные для богослужения вещи; она приняла от патриарха также пресвитеров и клириков. И удалилась блаженная Ольга из Константинополя к себе домой с великой радостью13).

Повествуется, что честный крест, полученный ею из руки патриарха, имел следующую надпись: «Русская земля обновилась для жизни в Боге святым крещением, принятым блаженною Ольгою» По кончине блаженной Ольги верные хранили этот крест до дней великого князя Ярослава Владимировича; последний, создав в Киеве великую и прекрасную церковь святой Софии, поставил в алтаре ее, на правой стороне, помянутый крест. Ныне крест сей уже не существует: ибо во время многократных разорений Киева святые церкви его предавались опустошению. Но обратимся к повествованию о блаженной Ольге.

Возвратясь в Киев, новая Елена – княгиня Ольга, как солнце начала прогонять тьму идольского нечестия, просвещая омраченных сердцем. Она создала первую церковь во имя святителя Николая на Аскольдовой могиле, и многих от киевлян обратила ко Христу Спасителю. Но сына своего Святослава она никак не могла привести в истинный разум, – к познанию Бога: всецело отдавшийся военным предприятиям, он не обращал внимания на слова матери. Он был муж храбрый, любивший войны, так что жизнь свою проводил больше среди полков и ратей, нежели дома. Матери его, обращавшейся к нему с увещаниями, Святослав говорил:

– Если я приму христианскую веру и крещусь, то от меня, отступят бояре, воеводы и вся дружина, и мне не с кем будет воевать с врагами и защищать наше отечество.

Так ответил князь Святослав; впрочем, он не возбранял креститься хотевшим; но не много было вельмож, принимавших святое крещение, наоборот – вельможи поносили таких людей, ибо для неверных христианство есть безумие (Ср. 1Кор.1:18); от простого же народа много прилагалось ко святой церкви. Святая Ольга посетила Великий Новгород и друге города, – всюду, где только было можно, приводя людей ко Христовой вере: она при этом сокрушала идолов, поставляя на их месте честные кресты, от которых для уверения язычников соделывались многие знамения и чудеса. Придя на родину, в Выбутскую весь, блаженная Ольга простерла и здесь слово проповеди христианской к близким ей людям. Во время пребывания в этой стране она достигла берега реки Великой, текущей с юга на север, и остановилась против того места, где в реку Великую впадает река Пскова, текущая с востока (в описываемое время на этих местах рос большой дремучий лес); и вот святая Ольга с того берега реки увидела, что с востока на сейчас помянутые места, озаряя их, сходят с неба три пресветлых луча: чудный свет от этих лучей видела не только сама святая Ольга, но и спутники ее; и сильно обрадовалась блаженная и возблагодарила Бога за видение, которое предуказывало на просвещение благодатию Божиею той страны. Обратившись к сопровождавшим ее лицам, блаженная Ольга сказала пророчески:

– Да будет вам ведомо, что изволением Божиим на это месте, озаряемом трисиятельными лучами, возникнет церковь во имя Пресвятой и Живоначальной Троицы и создается великий и славный город, изобилующий всем.

После этих слов и довольно продолжительной молитвы, блаженная Ольга поставила крест: и доныне храм молитвенный стоит на месте, где блаженная Ольга его водрузила. Обойдя многие города земли русской, проповедница Христова возвратилась в Киев и здесь для Бога явила благие дела: если во дни язычества она творила дела добрые, то тем более теперь, просветившись святою верою, блаженная Ольга украшалась всякими добродетелями, стремясь благоугождать новопознанному Богу, своему Создателю и Просветителю. Вспомнив о видении на реке Пскове, она послала много золота и серебра на создание церкви во имя Святой Троицы; при этом она повелела населять то место людьми: и короткое время разросся город Псков, так названный от реки Псковы, в великий город, и прославлялось в нем имя Пресвятой Троицы.

В это время князь Святослав, оставив в Киеве свою матерь и детей своих Ярополка, Олега и Владимира, пошел на болгар14): во время войны с ними он захватил до восьмидесяти городов, и ему особенно понравился их столичный город Перяславец15), где он и начал жить. Блаженная же Ольга, пребывая в Киеве, учила своих внуков, детей Святослава, христианской вере, насколько последняя была доступна их детскому пониманию; но она не решалась крестить их, опасаясь какой-либо неприятности со стороны сына, и положилась на волю Господню. В то время как Святослав замедлил в земле болгар, печенеги16) неожиданно вторглись в пределы киевские, обступили Киев и начали осаду; святая Ольга с внуками затворилась в городе, которого печенеги не могли взять. Господь, хранивший верную рабу Свою, защитил и город по ее молитвам. Весть о нашествии печенегов на Киев достигла Святослава; он поспешил со своим войском из земли болгарской, неожиданно напал на печенегов и обратил их в бегство; войдя в Киев, он приветствовал свою мать, уже больную, и снова хотел оставить ее, чтобы идти в землю болгар. Блаженная же Ольга со слезами говорила ему:

– Зачем оставляешь меня, сын мой и куда ты идешь? ища чужого, кому поручаешь свое? Ведь, дети твои еще малы, а я уже стара, да и больна, – я ожидаю скорой кончины – отшествия к возлюбленному Христу, в Которого верую; я теперь ни о чем не беспокоюсь, как только о тебе: сожалею о том, что хотя я и много тебя учила и убеждала оставить идольское нечестие, уверовать в истинного Бога, познанного мною, а ты пренебрег этим; и знаю я, что за твое непослушание ко мне тебя ждет на земле худой конец, и по смерти – вечная мука, уготованная язычникам. Исполни же теперь хоть эту мою просьбу: не уходи никуда, пока я не преставлюсь и не буду погребена; тогда иди, куда хочешь. По моей кончине не делай ничего, что требует в таких случаях языческий обычай; но пусть мои пресвитер с клириками погребут по обычаю христианскому мое грешное тело; не смейте насыпать надо мною могильного холма и делать тризны; но пошли в Царьград золото к святейшему патриарху, чтобы он совершил молитву и приношение Богу за мою душу и раздал нищим милостыню.

Слыша это, Святослав горько плакал и обещал исполнить всё завещанное ею, отказываясь только от принятия святой веры. По истечении трех дней блаженная Ольга впала в крайнее изнеможение; она причастилась божественных Таин пречистого Тела и животворящей Крови Христа Спаса нашего; всё время она пребывала в усердной молитве к Богу и Пречистой Богородице, Которую всегда по Боге имела себе помощницею; она призывала и всех святых; с особенным усердием молилась блаженная Ольга о просвещении по ее смерти земли русской; прозирая будущее, она неоднократно во дни жизни своей пророчески предсказывала, что Бог просветит людей земли русской и многие из них будут великие святые; о скорейшем исполнении этого пророчества и молилась блаженная Ольга при своей кончине. И еще молитва была на устах ее, когда честная душа ее разрешилась от тела и, как праведная, была принята руками Божиими. Так она преселилась от земных к небесным и сподобилась войти в чертог бессмертного Царя – Христа Бога и как первая святая из земли русской была причтена к лику святых. Преставилась блаженная Ольга, во святом крещении Елена, в 11 день июля месяца17). Она прожила в супружестве сорок два года, а во время вступления в супружество она была девицею совершенного возраста и силы, – ей было около двадцати лет. На десятый год по смерти мужа она сподобилась святого крещения, по крещении же пожила богоугодно пятнадцать лет. Таким образом всех лет ее жизни было около девятидесяти. И оплакивали блаженную Ольгу сын ее князь Святослав, бояре, сановники и все люди; блаженная Ольга погребена была с честью по христианскому обряду.

По преставлении святой Ольги сбылось ее пророчество о злой кончине сына и о добром просвещении земли русской. Сын ее Святослав (как сообщает об этом летописец) был убит, по истечении немногих лет, в битве князем печенежским Курей18). Куря отсек голову Святослава и из черепа сделал себе чашу, оковав ее золотом и написав следующее:

«Ищущий чужого, губит свое». Во время пира с вельможами своими князь печенежский пил из этой чаши. Так великого князя Святослава Игоревича, храброго и доселе непобедимого в битвах, по предречению матери постигла злая кончина за то, что он не слушал ее. Исполнилось пророчество блаженно Ольги и о земле Русской. Спустя двадцать лет по ее кончине, внук ее Владимир принял святое крещение и просветил святою верою землю русскую19). Создав каменную церковь во имя Пресвятой Богородицы (называемую десятинною, потому что на содержание ее Владимир давал десятую часть от своих имений) и посоветовавшись с Леонтием, митрополитом Киевским, святой Владимир изъял из земли честные мощи бабки своей нерушимы, нетленны и исполнены благоухания; он с великою честью перенес их в помянутую церковь Пресвятой Богородицы и не под спудом, но открыто положил их ради притекающих к ней с верою и получающих исполнение своих молитв: многие исцеления различных недугов подавались от честных мощей20).

Не должно предавать умолчанию и следующее: над гробницей блаженной Ольги в церковной стене было оконце; и если кто с твердою верою приходил к честным мощам, оконце само собою открывалось, и стоящий наружи ясно видел чрез оконце лежавшие внутри честные чудотворные мощи, причем особенно достойные видели и исходящее от них некое чудесное сияние; и из имеющих веру кто бы ни был одержим каким-либо недугом, тотчас получал исцеление. Приходившему же с маловерием оконце не открывалось, и он не мог видеть честных мощей, даже если бы вошел в самую церковь: он видел только гроб и не мог получить исцеления. Верующие же получали всё на пользу тела и души по молитвам святой Ольги, нареченной во святом крещении Еленою, и по благодати Господа нашего Иисуса Христа, Ему же со Отцом и Святым Духом слава ныне и присно и во веки веков. Аминь.

МОЛИТВА

Прибегну к Господу с мольбою,

Небесного взыщу Отца:

Не дай мне. Боже, пасть душою,

Но да креплюся до конца!

Ты знаешь испытаний меру,

Что мне во благо, знаешь Ты:

Пролей живительную веру

В меня с надзвёздной высоты!

Душа моя не есть ли поле,

Иссохшее в тяжёлый зной?

О Боже, Боже мой, доколе

Отринут буду я Тобой?

Не презри Твоего созданья;

Твоё творенье я. Творец!

Нечистые мои мечтанья

Сорви, исторгни, как волчец;

Низвергни в море преступленья

Грех буйной юности моей;

Даруй мне тихие моленья;

Очисти взор моих очей!

Да устремлю туда желанья,

Где ужаса и скорби нет,

Где блеском вечного сиянья

Господень вертоград одет.

1830г. Кюхельбекер В.К.

**Молитвы о целомудрии детей**

О целомудрии и благополучном замужестве детей молятся св. Филарету Милостивому, свт. Николаю Чудотворцу, великомученице Екатерине как заступникам в замужестве (см. их жития).

**Молитвы об избавлении от страсти**

Иисусе! Сладчайший мой Иисусе! Ускори на помощь мне и не даждь врагом моим полонить меня!

**Молитва Марии Египетской**

О равноангельная и всесветлая Марие преподобная, убелившая ризу души своея в Крови Агнчей и зрящая ныне на небеси невечерний свет Царствия Небеснаго Христова, помяни мя, грешнаго и убогаго раба твоего, в Богоприятных твоих к Богу молитвах и защити мя от ловления врага, веси бо его козни и лютую в сем житии на ны брань, даруй ми слезы покаяния, омывающе душевную мою скверну, испроси ми оставление грехов и жития исправление, избави мя от злых моих обычаев, лености и нерадения, научи мя постоянству и крепости в борьбе с моими греховными навыками, напечатлети в сердце моем и уме пресветлый образ тобою любимаго Христа, уязви мою душу Его всепрощающею любовию, да не оскорблю милосердие Его новыми грехами, умоли о мне и милостивую споручницу твою, Пречистую Деву Богородицу, да и мне, недостойному, дарует всесильную Свою помощь и наставит на стезю спасения, во исходе же от сего мира, о мати преподобная, сподоби мя причащения Святых Божественных Таин: в страшный час смерти помози, на воздушных мытарствах заступи и предстательством твоим отверзи ми двери Небеснаго Царствия, идеже по трудех и подвизех ныне водворяешися, зря и прославляя пресладкаго Искупителя твоего, пришедшаго в мир грешныя спасти и Божественною Своею Кровию омывающаго нас от всякаго греха. Емуже слава, честь и поклонение со Безначальным Его Отцем и Пречистым и Животворящим Духом в безконечныя веки. Аминь.

**Молитва Иоанну Многострадальному**

О, святый преподобне отче Иоанне! Много пострадал ты ради девства, томимый страстию плотской и подвигами разными удручая себя. Последи в глубокую вшел и по плечи землею себя засыпал еси и тако в лютом страдании всю святую четыредесятницу пребыл еси. В светоносную же ночь Воскресения Христова осиял тебя Божественный свет и голос Божий был к тебе, и исчезла борьба похоти телесной с того часа, и свет тот пребыл с тобою до самой кончины. О, Иоанне преподобне, многими страданиями страсть телесную победив, буди заступником и помощником одержимым похотию и вожделением страстным, но хотящим лучше умрети, нежели согрешити. Свободи страдальцев сих, Иоанне многострадальне, подай им терпение, дабы не падая и не ослабевая переносили они борьбу сию, и моли Господа, да избавит Он их из пучины страстей и от брения нечистоты. Отгони от них сластолюбивые образы и упраздни страсть, подавляющую их, и внуши им уверение, яко Господь сверх силы не попускает человеку искушатися, и избави их от уныния, да исцелившись, прочее время живота проведут в покое. Осени их надеждою будущего света, и настави их упованием на Обетованную Землю Небесную, да прославят Единаго в Троице Бога, Отца, и Сына, и Святаго Духа, ныне и присно, и во веки веков. Аминь.

# О ДОБРОДЕТЕЛИ НЕСТЯЖАНИЯ

Какая потребность жизни лежит в добродетели нестяжания? Она может принести человеку пользу, если направлять ее к духовным богатствам, добродетелям, «богатея в Бога» (ср.: Лк 12:21). Святитель Игнатий (Брянчанинов), объясняя слова Спасителя из притчи о евангельском богаче «*тако собираяй себе, а не в Бога богатея»* пишет*: «Богатеть в Бога значит проводить жизнь богоугодную. Земная деятельность, направленная по евангельским заповедям, доставляет душе нетленное богатство: познание Бога и себя, веру, смиренномудрие, любовь к Богу и ближним. Такая деятельность правильно распоряжается земным достоянием как даром Божиим и правильным распоряжением претворяет тленное имущество в нетленное, переносит сокровища свои с земли на небо».* [[91]](#footnote-91)

По слову Спасителя: «*где сокровище ваше, там будет и сердце ваше*» (Матф.6:21). Человек неизбежно погружается в материальный мир. Разница страсти и добродетели – в том, как человек к этому материальному относится. Святитель Игнатий Брянчанинов увещевает «*Чтобы стяжать любовь к предметам духовным и небесным, нужно отречься от любви к предметам земным*»[[92]](#footnote-92).

Самые несчастные семьи, которые я видел в своей жизни – среди очень обеспеченных людей, где все в золоте, в серебре. А между людьми ругань, и брань упирается в смету расходов. О чем ни заговоришь, все сворачивается к материальному: сколько что стоит и с чем можно сравнить. Невольно вспоминаешь слова святителя Иоанна Златоуста «…*Никогда не будем стремиться к тому, чтобы быть богатыми, но к тому, чтобы только Бог благоволил к нам. При Божием благоволении мы, будучи и бедными, можем быть радостны; когда же Бог гневается, то, хотя бы мы были богатыми и состоятельными, мы все будем томиться от печали*».[[93]](#footnote-93)

Так что же такое добродетель нестяжания и как ее приобрести, чтобы быть свободными от подобных печалей и забот?

Определение

Как эта добродетель определяется в святоотеческих текстах? Иоанн Лествичник определяет его так: «*Нестяжание есть отложение земных попечений, беззаботность о жизни, невозбраняемое путешествие, вера заповедям Спасителя, оно чуждо печали».*[[94]](#footnote-94)Святитель Игнатий Брянчанинов указывает на духовную сторону нестяжания: «*Нестяжание, – то же, что и умерщвление ко всему, – содержать в свободе ум от всего земнаго*»[[95]](#footnote-95). То есть нестяжание не зависит от количества имущества, а зависит от отношения к нему. Земное может быть средством достижения более возвышенных и благородных целей.

Митрополит Антоний Сурожский также пишет о нестяжании в духовном смысле, как об отрешенности от земного: «*Нестяжание не зависит от бедноты или достатка. Можно ничем не обладать и всем своим существом мечтать о богатстве, о том, чтоб что-нибудь мне принадлежало.* ***Нестяжание заключается в том, чтобы ни к чему не быть привязанными и ни от чего не зависеть.*** *Апостол Павел говорит в одном из своих посланий, что он научился жить и в бедноте, и в богатстве; он научился тому, чтоб ничто им не обладало*».[[96]](#footnote-96)

Посмотрим также светское определение. Толковый словарь Ушакова так определяет нестяжание: «*Безкорыстие, отсутствие алчности, страсти к богатству*».

Как можно обобщить все эти определения? ***Нестяжание*** – такое отношение к имуществу, при котором человек не уповает на него, отлагает земные попечения, прилепляясь к единому Богу и от него ожидая все необходимое.

Нестяжание противоположно страсти, которая называется сребролюбие и корыстолюбие. Святитель Феофан Затворник так определяет эту страсть: «*Корыстолюбие есть ненасытимое желание иметь, или искание и стяжевание вещей под видом пользы, затем только, чтоб сказать о них: мои*». [[97]](#footnote-97) Сребролюбие может проявляться как страсть к накопительству и скупость, на что указывает свт. Феофон: «*Скупой есть самый странный человек. Другие страстники ищут себе какого-либо наслаждения чрез удовлетворение страстей, а этот, удовлетворяя страсти, мучает себя лишениями*». [[98]](#footnote-98)

Феноменология

В чем же именно состоит добродетель нестяжания? Святитель Игнатий Брянчанинов говорит следующее: «*Удовлетворение себя одним необходимым. Ненависть к роскоши и неге. Милосердие к нищим. Любление нищеты евангельской. Упование на промысл Божий. Последование Христовым заповедям. Спокойствие и свобода духа. Безпопечительность. Мягкость сердца*».[[99]](#footnote-99)

Необходимость, у каждого человека бывает разная. Однако отношение ко всему материальному у православных должно быть общее: Бог дал нам некое имение в управление, и, управляя этим богатством, мы можем спастись. «*Не богатство беда, а упование на него и пристрастие к нему*»,[[100]](#footnote-100) - пишет свт. Феофан. Помните притчу о богаче и Лазаре? Если бы богач делился с теми, кто просит, он бы спасся и в аду не оказался. Насколько управление обогревает, помогает в материальном плане тем людям, которые к нам обращаются, которые нуждаются, которые находятся в родственных, соседских отношениях – этим определяется нестяжание.

Человек нестяжательный пользуется богатством, но не имеет к нему пристрастия. Это отмечает святитель Иоанн Златоуст, объясняя шестую главу Евангелия от Матфея: «*Иов был богат, но не служил маммоне; имел богатство и обладал им, был господином его, а не рабом. Он пользовался им как управитель чужого имения, не только не похищая чужого, но и собственное отдавая неимущим; и что всего более, он не услаждался тем, что имел у себя, как сам свидетельствовал об этом, говоря: «радовался ли я, что богатство мое было велико» (Иов.31:25)? Потому-то, и когда лишился богатства, не скорбел*».[[101]](#footnote-101) Некоторые отцы называют эту добродетель милосердием. Милое сердце: если сердце милое, жертвенное, оно благотворительное. Оно не цепляется за материальные вещи, оно распоряжается ими свободно, не прилепляется.

Преподобный Иоанн Лествичник в слове «О нестяжании» описывает некоторые черты нестяжательного человека: «*Нестяжательный инок есть владыка над миром, вверивший Богу попечение о себе, и верою стяжавший всех своими рабами. Он не будет говорить человеку о своей нужде; а что приходит, то принимает, как от руки Господней. Нестяжательный подвижник есть сын безпристрастия, и что он получает, то считает за ничто. Если случится ему куда-либо отойти, все вменяет за уметы. Если же печалится о чем-нибудь, то еще не сделался нестяжательным*».[[102]](#footnote-102) Сгорел дом - это не конец существования, это всего лишь Господь отобрал, и, бывает, что не без причины. Потерялся кошелек: значит, кому-то нужнее, чем мне. Мысли нестяжательного человека таковы. Добрые помыслы – основа мышления нестяжательного человека.

Человек нестяжательный пользуется простыми вещами, и не привязывается к ним. Вот как об этом пишет Паисий Святогорец. «*Если для многих дел пользоваться только одной вещью, то это очень помогает сократить свои претензии. (…) все простое очень помогает. Имейте вещи простые и прочные».* Каков идеал нестяжания в отношениях к вещам, которыми мы пользуемся? Отношение должно быть спокойным, умеренным. Господь что-то послал, мы Его благодарим. Если эту вещь дал Бог, значит, мы должны относиться к ней с уважением, бережно, она должны быть чистая, в порядке, какая бы ни была -- дорогая или скромная. Свт. Игнатий (Брянчанинов) отмечает: «*Одежду должно иметь по возможности простую, но приличную и опрятную»*.[[103]](#footnote-103) Дело христиан - не выделяться среди тех людей, с которыми они живут. У всех такие дома, и я в таком живу. У всех такая одежда, и я ношу такую же. Но сердцем к этому не прилепляюсь.

Отношение к вещам, которое должно быть у христианина, точно описано у Паисия Афонского: «*Когда мне присылают какие-то вещи, я чувствую тяжесть и хочу от них освободиться*. *Имея у себя в келье что-то лишнее, я чувствую себя так, как если бы надел рубашку, которая мне мала. И если некуда эти вещи отдать, то, по-моему, лучше их выбросить*».[[104]](#footnote-104)

Какой вывод мы можем сделать из всех этих святоотеческих высказываний? Человек нестяжательный не прилепляется к вещам, но бережно к ним относится. Он старается не выделяться среди окружающих своим внешним видом, но при этом стремится к простоте своего быта. Это внешняя сторона добродетели. Внутренняя сторона добродетели нестяжания следующая: потери материального не тяготят нестяжательного, скорее он сам пытается от них освободиться: отдать нуждающимся. Стремится нестяжательный человек к тому, чтобы не иметь лишних попечений, к тому, чтобы уповать на единого Бога, который заботиться «о едином на потребу». Он не чувствует привязанности к вещам, пользуется вещами «*простыми и прочными*». Принцип нестяжательного человека таков: «Бог дал, Бог взял – да будет имя Господне благословено!».

У сребролюбия два вида – расточительность и скупость. Расточительность проявляется в том, что человек тратит деньги на пустое – то, что его развлекает и приносит удовольствие. Скупость – в том, что человек безцельно копит деньги, ни с кем не делясь. Точно также у нестяжания есть две стороны. Добродетель проявляется том, что человек не тратит деньги на пустое, но тратит на тех, кто действительно нуждается.

Средства, способствующие становлению добродетели

Тленные вещи могут не мешать духовной жизни, а наоборот – помогать ей. Для этого нужно ***возводить ум через тленные вещи к нетленным***, как об этом говорит свт. Феофан Затворник: «*Надобно Вам все вещи, какие бывают у Вас на глазах, перетолковывать в духовном смысле, и это перетолковние так набить в ум, чтобы, когда смотрите на какую вещь, глаз видел вещь чувственную, а ум созерцал истину духовную. Например, видите пятна на белом платье и чувствуете, как неприятно и жалко это встретить. Перетолкуйте это на то, как жалко и неприятно должно быть Господу, Ангелам и святым видеть пятна греховные на душе нашей, убеленной созданием по образу Божию, возрожденной в купели Крещения или омытием в слезах покаяния. Слышите Вы, что малые дети, оставшись одни, поднимают беготню, шум и гам. Перетолкуйте это на то, какой поднимается шум и гам в душе нашей, когда отходят от нее внимание к Богу со страхом Божием*».[[105]](#footnote-105)

Святитель Василий Великий пишет, что для того, чтобы хранить себя от страсти, нужно ***относится к своему имуществу, как к данному Богом***: «*О том, что у тебя в руках, рассуждай, как о чужом. Оно недолго повеселит тебя, потом утечет и исчезет*».[[106]](#footnote-106) Иоанн Златоуст предлагает ***сравнение нашей жизни со странничеством***, а мир сей – с гостиницей: «*Есть ли такой, который на пути откладывал бы деньги? Есть ли такой, который на пути зарывал бы золото? Когда ты войдешь в гостиницу, то, скажи мне, украшаешь ли эту гостиницу? Нет, но ешь и пьешь и спешишь выйти. Настоящая жизнь есть гостиница. Мы вошли в нее и оканчиваем настоящую жизнь; постараемся же выйти с доброю надеждою; ничего не будем оставлять здесь, чтобы не погубить там*».[[107]](#footnote-107)

Одно из важнейших средств к воспитанию нестяжания – это ***милостыня***. Спаситель заповедал нам заповедь о милостыне, говоря: «*Приготовляйте себе влагалища не ветшающие, сокровище неоскудевающее на небесах, куда вор не приближается и где моль не съедает, ибо где сокровище ваше, там и сердце ваше будет*» (Лк. 12: 33–34). Святитель Игнатий (Брянчанинов) пишет, что этими словами «*Господь заповедует с помощью милостыни превратить земное имение в небесное, чтобы само сокровище человека, находясь на небе, влекло его к небу*».[[108]](#footnote-108) Если мы не можем расстаться с вещами, то сначала отдавайте те вещи, которые не нужны, затем – которые нужны, но от них можно отказаться. Такой совет дает Паисий Святогорец и многие другие святые отцы. Так постепенно можно научиться жить без излишеств.

Для того, чтобы чужое богатство нас не прельщало и не поощряло к накопительству, святитель Иоанн Златоуст предлагает чаще ***вспоминать о бедных и нуждающихся***: «*Итак, когда ты видишь богатого, то представь и того, кто богаче его, и увидишь, что он в таком же положении, как и ты. Затем представь того, кто беднее тебя, и то, сколько людей засыпают голодными, теряя отеческие имения, живут в темнице и каждый день желают смерти. Ни бедность рождает печаль, ни богатство – удовольствия, но и то, и другое зависит обыкновенно от нашего рассуждения*». [[109]](#footnote-109)

Епископ Ириней (Орда) дает практический советы родителям, как воспитать в них нестяжание. Во-первых ***приучать детей к милостыни***, как из естественного сострадания, так и из религиозного – как милостыню Самому Христу*: «Учите детей щедрости не только из естественного сострадания, но и по религиозным основаниям, внушая им, что данное нищим Спаситель принимает, как если это дано было ему Самому; учите детей словам Господа: лучше давать, чем принимать (ср. Деян. 20, 35);* Во-вторых, приучать ребенка ***довольствоваться тем, что они имеют****: «Держитесь по отношению к детям правила: «Кто недоволен тем, что ему дано, тот ничего и не получит».*

Таким образом, к внешним средствам воспитания нестяжания относится милостыня и довольство самым необходимым. К внутренним средствам относится возведение ума от тленных предметов к нетленным, памятование о нуждающихся, отношение к имуществу как данному Богом. Для нестяжательности необходимо иметь памятование о смерти - о том, что мы в этом мире странники и ждем возвращения в наше Небесное Отечество.

Степени совершенства добродетели

У добродетели нестяжания могут быть разные степени. ***Низшая степень*** добродетели – это когда человек по меньшей мере не страдает накопительством ненужного. Если человек обладает ***средней степенью*** добродетели, он готов отдать и то, что ему необходимо. ***Высшая степень*** нестяжания – это когда человек пребывает как ангел на земле, пользуясь лишь только необходимым. Таким был, например, старец Паисий Афонский и многие наши святые.

Плоды

Один из главных плодов нестяжания – ***беззаботность***. Святитель Иоанн Златоуст пишет, что освобождение от богатств приносит мир и покой в душу, удаляет страх: *«Не иметь ничего для многих кажется тяжким. Но скажи мне, что более трудно, и тягостно: об одном ли чреве заботиться, или обременяться безчисленными заботами? Одной ли одеждой одеваться и не искать ничего более, или, обладая великим богатством, и день и ночь безпокоиться о его охране, бояться, трепетать, болезновать, и тщетно мучиться о том, чтобы моль не изъела имения, или раб не похитил его и не ушел?» [[110]](#footnote-110)*

Эта беззаботность очищает ум от лишнего и способствует ***чистой молитве***. «*Нестяжательный муж молится чистым умом; а любостяжательный во время молитвы представляет образы вещества»,*[[111]](#footnote-111)- свидетельствует Иоанн Лествичник. Ему вторят и другие древние подвижники: «*Человек, вкусивший сладость нестяжания, тяготиться даже плащом, который носит и чашей воды. Его ум занят совсем другим».*[[112]](#footnote-112)

Милостыня и нестяжание ***прощают грехи***, о чем пишет свт. Иоанн Златоуст: «*Ничто другое не может избавить нас от огня геенского, как щедрая милостыня. Если мы будем подавать ее по предписанной заповеди, то есть не из тщеславия, но по любви к Богу, то в состоянии будем омыть скверну грехов наших, и сподобиться Божия человеколюбия*». [[113]](#footnote-113)

Паисий Святогорец говорит, что нестяжательние настолько удивительно, что ***приводит людей в умиление и меняет в лучшею сторону***: «*Нестяжательные приводят в умиление даже разбойников, которые часто оказывают нестяжательным помощь, подобно тому как сами разбойники получают от них пользу благодаря подаваемому ими примеру нестяжательности и особенно благодаря их молитвам о том, чтобы Бог просветил их и они покаялись и больше не крали. Если разбойники соблазняются и приходят, чтобы их обокрасть, но не находят ни одной пригодной вещи, которую можно было бы взять, то получают вразумление и от нестяжательности, и особенно от доброты нестяжательных, которые очень огорчаются оттого, что разбойники проделали столько труда и уходят с пустыми руками. Эта печаль очень сильно действует на разбойников и изменяет их*».[[114]](#footnote-114)

Обобщая, можно сказать, что нестяжательность ведет к беззаботности, молитве, близости к Богу. За милостыню и милосердие прощаются многие грехи. Эта добродетель действует даже на окружающих людей, приводя их в умиление и меняет в лучшую сторону.

Совсем недавно в Задонском монастыре скончался схиархимандрит Алексий. Мы ездили в обитель со слушателями Высших Богословских курсов во время Великого поста. Отец Алексий был уже в затворе, но, по милости Божией, мне посчастливилось встретиться с этим старчиком. Он потряс меня одним фактом своей биографии: 40 лет отец Алексий провел в Каманах, это в Абхазии. Сорок лет один в горах, он сидел там и читал Иисусову молитву!

При этом он практически ничего не имел – жил в пещере, огород, конечно, сажал, что-то изредка ему приносили. Звери к нему приходили. И Господь его не оставлял. Отец Алексий говорил: «Я всегда знал, что Господь меня накормит, Господь мне даст все, что мне неоходимо». И, действительно, все, что нужно, он имел.

Нестяжание – это удивительная добродетель, которая в своей полноте приближает человека к сверхестественному состоянию, удивительным образом приближает к Богу. И у нас есть возможность прикоснуться к этому хотя бы посильной милостыней и неимением лишних вещей. Будем же трудится на этом поприще и воспитывать своих детей в милосердии и щедрости.

Учебно-методические материалы

**Контрольные вопросы:**

1. Через какие понятия и действия определяется добродетель нестяжания?

2. Каковы внешние черты нестяжательного человека?

3. О чем думает, переживает, к чему стремиться нестяжательный человек?

4. Какие средства способствуют становлению добродетели нестяжания? Продолжите список: возводить ум через тленные вещи к нетленным, сравнивать жизнь со странничеством, жизни в гостинице, раздавать посильную милостыню…

5. Какие награды ожидают человека нестяжательного, какие изменения происходят в его жизни?

**Творческие задания:**

1. Напишите эссе не тему «Можно ли сказать, что нестяжателен тот, кто живет бедно»? Свои мысли аргументируйте.
2. Порассуждайте на тему, в чем нестяжательность монашествующих, в чем – семейных людей? Свой ответ изложите в небольшом эссе.
3. Какие ветхозаветные примеры Вы можете привести как поучительные для нас и наших детей? Ответ поясните.
4. Как Вы понимаете новозаветный принцип «блаженнее давать, нежели принимать» (Деян. 20:35).
5. Св. Иоанн Златоуст пишет о том, что сребролюбие – причина многих пороков, скорбей, неблагоприятных социальных явлений. А какие можно назвать порождения нестяжательности? Прочитайте отрывки и поразмышляйте на тему, к чему приводит противоположная добродетель.

«Пристрастившиеся к деньгам неизбежно бывают и завистливы, склонны к клятвам, вероломны, дерзки, злоречивы, исполнены всех зол, хищны и бесстыдны, наглы и неблагодарны».
«Отсеки эту страсть; она рождает следующие болезни: делает нечестивыми, ведет к забвению Бога, несмотря на Его бесчисленные благодеяния... Немаловажна эта страсть, она способна произвести тысячи гибельных смертей».
«Богатый, занятый многими заботами, надменный гордостью, происходящей от богатства, преданный лености и беспечности, не с большой ревностью и не с большим усердием принимает исцеление слушания Писаний».
«Страсть (любовь к богатству) разоряла многие дома, воздвигала жестокие войны и заставляла прекращать жизнь насильственной смертью. Да еще и прежде этих бедствий она помрачает добрые качества души и делает человека малодушным, слабым, дерзким, обманщиком, клеветником, хищником, лихоимцем и вообще имеющим в себе все низкие качества».

**Вопросы для общего обсуждения:**

1. Как воспитать в детях нестяжательность, благотворение, милосердие? Предложите несколько воспитательных мер.

2. Предложите вариант нравственной коллизии, которая помогает детям выбрать между одной нестяжательностью и другой.

3. Как внешне выражается добродетель нестяжания? Укажите жития безсеребренников, нестяжателей, Христа ради юродивых могут быть нам внешним примером.

4. Какие, согласно Вашему опыту, произведения искусства, фильмы, песни, рассказы, сказки затрагивают сердце детей, побуждают их к милосердному поведению, благотворительности? Расскажите о своем опыте.

**Советы современных духовников и старцев**

Увлечение комфортом приводит к изнеженности, избалованности. Когда мои дети были маленькими, мы с ними выезжали в лес, жили в суровых условиях. Я показывал, как можно выживать, обеспечивать себя, что нужно уметь костер разжечь, рыбу ловить, что-то приготовить, грибы, ягоды собрать.

Мы сами выросли в послевоенные годы, без электричества, с керосиновой лампой. И все это было далеко не комфортно по современным понятиям. Жили очень тесно, на ночь каждый раз раскладывали свое ложе, а по утром его надо было убирать — иначе негде было ходить…

Некоторые родители очень переживают, что дети у них не едят. Но, я думаю, если по-настоящему оголодают, будут есть. Ну, может, действительно кто-то не может оторваться от компьютера — не ест, не пьет… Может, когда умирать будет, что-нибудь начнет понимать. Тут очень сложно.

А обычно говорили: этого тебе не дадим, — как-то пытались стимулировать к труду. «Губа не дура, язык не лопатка, знает, что сладко». Простейший способ — то, что детям нравилось, — давали не просто так, а в награду. Иногда даже покупали вещи. Одному, помню, достался велосипед. Тогда это было сокровищем. Но он на огороде пахал, помогал. Мне, маленькому, штанишки сшили. Обычно я обноски носил с братьев, а тут — обновка. Я их на Пасху надел, было очень памятно…

Естественно, что ребенку требуется хорошее. Но надо, чтобы он ценил это лучшее, что ему дают. А то он привыкает и потом выражает недовольство, если ему дают что-то не то, считает себя оскорбленным и униженным. Определить чувство меры во всем — это самое сложное. Не говоря уже о том, что раньше первыми садились за стол родители — те, кто трудился; дети уже потом. Даже в царской семье — пока император сам не сел — дети не садились. Должна быть иерархия.

*Протоиерей Валериан Кречетов*

**Опыт современных родителей**

**Нравственная коллизия**

Даю ребенку монетки на расходы или у ребенка уже есть сэкономленные деньги. Подходим к храму и на паперти видим просящего. Говорю ребенку: «Смотри Варя. Можешь помочь этому человеку. Дать милостыню. Или хочешь свечку поставить Богу за этого человека? И то, и то хорошо. Послушай, что тебе сердце подскажет».

Дети любят ставить свечки. Они поджигают, стараются поставить, чтоб не упала. Для них это интересно, они чувствуют себя взрослее. К людям, сидящим у храма и просящим милостыню дети относятся с настороженностью, одежда или лицо человека им не привычно, бывает даже пугает. Но оказывая человеку милостыню, подавая еду или денежные средства, они преодолевают свое смущении, страх. Чувствуется, что милость примиряет людей, делает их открытыми и радостными. Смотришь и просящий улыбнется и ребенок взрослеет, чувствует себя нужным.

*Денис Выпов, г. Хабаровск*

Очень часто дети не хотят отдавать свои игрушки. Можно спросить - мы отдадим мишку или ежика, т.е предоставить ему выбор. Или - мы сегодня поможем бабе Оле или бабе Клаве? Таких коллизий может быть много в разных ситуациях, когда видно, что ребенку становиться чего -то жалко или появляется нежелание помогать кому-нибудь.

*Галина Живайкина.*

**Почитать и посмотреть детям:**

1. Житие блж. Иулиании (Лазаревской).
2. Доктор «Айболит».
3. Сказка о рыбаке и рыбке.
4. Л. Миллер, Великая княгиня Елизавета Федоровна.
5. Сказка о жадности (мультфильм)
6. Наследники (2008, реж. Константин Одегов).

*Душеполезное чтение*

**Как купеческий сын по морю ходил**

Сербская сказка

Рос-подрастал у богатого купца единственный сын. Всем хорош — и собой красив, и нрава доброго. Купец всё с заморскими странами торговал. Что ни весна, снарядит корабль, полный товарами, и ведёт его в чужедальние земли, а по осени назад возвращается.

Сын растёт, отец с матерью стареют. Тяжело стало купцу по морям ходить. Вот и решил он вместо себя послать сына.

Нагрузил купец корабль богатыми товарами, обнял на прощанье парня и говорит:

— Приучайся, сынок, к купеческому делу. Когда покупаешь, смотри, чтобы тебя не обманули, когда продаёшь — сам не обманывай. В нашей родной стране есть дешёвые товары, а за морем они дорого ценятся. А там есть свой товар подешевле, он тут у нас в хорошей цене пойдёт. Так и соблюдается торговая выгода без обмана. Ты у меня вон какой молодец вымахал, пора тебе на широкий свет посмотреть, разных людей повидать.

Поклонился сын отцу, поблагодарил за напутственное слово и велел ставить паруса.

Плывёт корабль день, качается на волнах второй. Кругом пустое море, уже и чаек не видно. На третий день повстречали они другой корабль. Слышит парень, с того корабля горький плач доносится. Закричал молодой капитан матросам на том корабле:

— Что за плач у вас, братцы? Беда ли какая случилась или помер кто?

Матросы с корабля отвечают:

— Какая беда! Это наша удача плачет. Ходили мы с хозяином-турком вдоль побережья, много мужчин и женщин полонили. Теперь везём их на невольничий рынок в рабство продавать.

Стоны с того корабля всё громче, вопли к самому небу поднимаются, а у молодого купца сердце от жалости рвётся.

— Прошу вас, братцы, — говорит он, — спросите своего капитана, не продаст ли мне рабов.

Вышел на палубу толстый усатый турок, принялся разглядывать да выспрашивать у купеческого сына, что везёт, куда путь держит.

Выспросил, высмотрел, что хотел, потом говорит:

— Не согласен я продавать, а согласен менять баш на баш. Твой корабль со всеми товарами — мне, мой корабль с пленниками — тебе. А не хочешь, в море разминёмся.

— Будь по-твоему, — отвечает молодой купец.

Отдал он турку свое новёхонькое судно с белыми парусами, получил взамен ветхую посудину. Паруса на ней не паруса — заплата на заплате, борта грязные, краска облупилась.

Велел молодой купец открыть трюмы. Залязгали цепи, и поднялись на палубу пленники. Кожа да кости, от ветерка шатаются — в чём только душа держится.поднялись на палубу пленники старая старушка и молодая девушка

Последними вышли на белый свет старая старушка и молодая девушка. Худа она и бледна, а всё равно красота её ярче солнца светит, ослепила молодого купца.

Расковал всех пленников молодой купец, накормил, расспросил, кто из каких мест. Только красавицу и старушку ни о чём пока не спрашивал.

Повёл он корабль вдоль побережья и у каждого селения пленников выпускал — где кто просил. Пустеет судно, а красавица молчит. Всех выпустил молодой купец, лишь девушка со старушкой остались. Молодому купцу легче бы с душой распроститься, чем с красавицей расстаться, но скрепился он, сказал себе: «Как начал доброе дело, так его и кончить надо!» И спрашивает:

— Куда же вас отвезти? К какому берегу приставать?

Отвечает ему старушка:

— Сказала бы тебе, добрый человек, да сама не знаю. Жили мы на острове, только в какой стороне он лежит, показать не могу. Сама я царская нянька, а этот цветочек ненаглядный — единственная царская дочь. Берегла я её и лелеяла, да вот от злого турка не уберегла. Гуляли мы с ней по берегу, тут нас и схватили.

Закружили по морю, проклятые, не понять, как в наше царство добраться!.

Старушка заплакала, молодой купец с жалостью на красавицу поглядел. Видит, и она плачет, но улыбка на прекрасном лице сквозь слёзы пробивается, как солнечный луч сквозь тучи. Взял он её за руку, сказал:

— Если к твоему отцу мне тебя не довезти, хочешь — к моему отвезу? Будешь моим родителям дочерью, мне — женой.

Вспыхнули у красавицы щёки, ничего она не ответила, только склонила голову в знак согласия да сняла с пальца перстень и надела его купеческому сыну на мизинец.

Долго ли плыли обратным путём, коротко ли, а приплыли в родную гавань. Отец с матерью молодого купца не встречают, — ведь уплыл их сын на новом корабле под тугими белыми парусами, а к пристани подходит ветхая посудина с лохмотьями на мачтах.

Рассердился отец на сына, услышав, как тот купеческим добром распорядился. Покричал, побушевал, потом глянул на красавицу невесту и поутих. Размягчилось его сердце, как воск при огне. Подумал он:

«Хорошая жена — самое большое богатство. Что бы я без своей старухи делал? Прибыли получал и убытки терпел, счастье и несчастье — всё она со мной делила».

Сыграли свадьбу, зажили все вместе. Полюбилась старикам невестка, и с сыном они ласковы. Только больших дел отец сыну не поручает. Вроде приказчика при себе держит.

Год так прошёл. Стала мать просить за сына:

— Ничему он в подручных у тебя не научится. Дай ему новый корабль, испробуй ещё раз его силы.

А отцу и самому того хотелось. Снарядил он корабль больше первого, нагрузил товарами лучше прежнего и отправил сына в торговое плаванье.

Быстро бежит корабль по морю вдоль побережья, свежий ветер паруса надувает. Сколько сёл, сколько маленьких городков миновали, не сосчитать — нигде молодой купец к берегу не пристаёт. А причалил он к пристани большого города с высокими башнями, с каменными домами. Сам себе сказал:

— Вот уж тут я свой товар с выгодой продам, с выгодой и новые товары куплю. Будет отец доволен!

Только ступил на берег, смотрит — стражники каких-то бедняг волокут и в темницу бросают. Да не одного, не двух, десятками, сотнями сгоняют. Подошёл молодой купец поближе и спросил у стражника:

— Что тут делается? Неужто в вашем краю столько воров-разбойников развелось?

Какие они воры, какие разбойники! — отвечает стражник. — Все честные земледельцы. Прошлый год недородный был, подати им нечем платить. Вот нам и велено их в темницу бросить и держать до тех пор, пока недоимки не уплатят. Мы и сами не рады, да приходится исполнять приказ.

— А велики ли недоимки? — спросил молодой купец.

— Нам не сказано, про то начальник знает.

Пошёл молодой купец к начальнику, всё узнал. Велик долг, да если все товары до последнего продать, как раз покроется.

Пока он товары распродавал, пока платил крестьянские недоимки, только про бедняг и думал, а как сел на пустой корабль и в обратный путь тронулся, тут и вспомнил про отца. Да ведь когда дело сделано, жалеть не о чем!

Корабль в родную гавань вошёл, а уж на берегу встречают его и отец, и мать, и молодая жена, и старая нянька.

— Ну что, — спрашивает отец, — хорошего ли товара накупил в чужом краю?

— Не привёз я товара, — сын отвечает.

— Значит, деньги привёз?

— И денег не привёз.

Тут сын пал отцу в ноги, всё рассказал, во всём повинился. Но отец и слушать ничего не захотел, прогнал сына с глаз долой.

— Уходи куда хочешь, живи как знаешь, — сказал, — а твоя молодая жена, моя невестка, пусть при нас останется. Она ни в чём не виновата.

Но красавица только головой покачала.

— Нет, батюшка, — говорит, — место жены рядом с мужем. Что с ним станется, то и со мной будет.

— А я свою ненаглядную не оставлю, — сказала старая нянька. — Не для того я её с младенчества нянчила.

Поселились они втроём в маленьком домике вблизи гавани. Узнали нужду, узнали и тяжкую работу. Купеческий сын работы не боится, одно лишь его тревожит: реже улыбается молодая жена. Раньше по утрам весёлые песни напевала, а теперь всё больше молчит да глядит в морскую даль.

Вот и говорит он однажды жене:

— Ты царская дочь, а в бедности живёшь, не годится это. Виноват я перед тобой.

— Напрасно себя винишь, я не по богатой жизни тоскую, — отвечает она. — Мне бы отца повидать. Соскучилась я очень.

— Был бы у меня корабль, я бы твоего отца разыскал.

Тут старая нянька голос подала:

— А ведь турецкий корабль, тот, на котором мы в неволе томились, так в гавани и ветшает.

Купеческий сын старуху обнял:

— Спасибо тебе за совет. Как же это я сам не додумался! Стали турецкий корабль чинить. Красавица жена со старой нянькой на рваные паруса заплаты ставят. Купеческий сын прогнившие доски новыми заменяет, смолит днище и борта, начищает турецкие пушки до блеска. Закончил одну работу, за другую принялся: на корме нарисовал портрет молодой жены, на носу — нянькин портрет.

Из старого корабля нового не сделаешь, а в плаванье пуститься можно, хоть в близкое, хоть в далёкое. Купеческий сын в далёкое отправился — прямо из гавани в открытое море.

Плывёт корабль неведомо куда. В море — не на проезжей дороге, спросить не у кого. Рассказывали жена да старая нянька, что на острове жили, в белом дворце на горе посреди зелёного сада. Вон и остров показался вдали. Подплыли чуть поближе — нет, не то это место. Один песок да камни на том острове, только чайки по прибойной полосе ходят. Снова по морю рыщут, во все стороны море оглядывают. Вот опять остров, и опять не тот — голые скалы стеной из волн поднимаются, а над ними орёл высоко в небе кружит.

Поплыли дальше, дней-ночей не считая. Наконец увидели третий остров. Обрадовался купеческий сын: в точности всё так, как ему говорили, — большой остров, красивый город, белый дворец на горе посреди зелёного сада. Подошли к острову, принялись из пушек палить в знак приветствия.

Удивились горожане, и царь во дворце удивился: кто бы это к ним приплыл? Верно, знатный гость пожаловал! Кликнул царь первого министра и поспешил к пристани. Корабль уже на якоре стоит. Видит царь — на носу корабля старушка нарисована, и похожа она на старую царевнину няньку. А на корме портрет самой царевны. Словно живая, прекрасными глазами смотрит, отцу румяными устами улыбается. Обезумел царь от радости, бегом на корабль бросился. А министр… О министре потом речь пойдёт.

Начались спросы-расспросы. Купеческий сын всё рассказал: как разбойников-турок в море повстречал, как пленников выкупил, как царевну со старой няней от злой неволи освободил.

— Всех пленников я по домам развёз. Только твоя дочь мне дорогу показать не могла. Я с ней к своим родителям вернулся, стала она им любимой дочкой, мне — дорогой женой.

— Так будь же и ты мне сыном, — вскричал царь, — моей короны наследником! Привези мне дочку, чтобы в старости моим глазам светло было. Да поклонись своим родителям, передай, что твой отец мне братом будет, мать — сестрою.

— С радостью привезу, — отвечает купеческий сын. — Завтра же на ранней заре пущусь в обратный путь.

— Нет, погоди, — говорит царь. — Нехорошо царскому наследнику да царской дочери на старом турецком судёнышке плыть. Дам я тебе большой новый корабль, как вам подобает.

Тут первый министр в разговор вступил:

— Не забыл ли ты, твоё величество, что для такого случая царской дочери свита положена? Не повелит ли твоя милость мне поехать?

— И правда ведь, — отвечает царь, — поезжай! Так оно пышнее выйдет.

Недолго царское слово молвить, а корабль снарядить всё же время надо. Через сколько-то дней отплыл купеческий сын с первым министром, с проворными слугами из разукрашенной флагами гавани.

Пока корабль плывёт, время есть — можно про первого министра рассказать. Грызёт его злая дума, гложет чёрная зависть. Ещё только царская дочь подрастала, министр на ней жениться задумал, сделаться всего царства наследником. До поры затаился, никому про то ни слова не говорил. А когда расцвела царевна, словно пышный цвет в саду, собрался министр открыться его царскому величеству, да не успел — умыкнули проклятые разбойники красавицу. Теперь нашлась она, а что толку? Царевна-то чужой женой стала. Но не таков был первый министр, чтоб от своих замыслов отказаться. Дело ещё поправить можно, решил он, только спешить не надо.

Так он прикидывал-раздумывал, а корабль всё бежал по волнам да бежал.

Купеческий сын свою жену и старую няньку не там нашёл, где оставил. Не в маленьком домике на краю города, а в богатом отцовском доме. Отец и мать к себе их взяли, любили и баловали сынову жену, словно родную дочку. И на сына отец больше не сердится, ведь прогнал его от себя не со зла — для острастки.

Не успели напироваться, друг на друга нарадоваться, как опять сыну с родителями расставаться приходится. Торопит молодая жена, не терпится ей родного отца повидать. И первый министр торопит, у него своё в мыслях. А мысли те чёрные, словно тёмная ночь.

И вот на обратном пути тёмной ночью он чёрное дело, как задумал, так и сделал. В тот поздний час не спалось купеческому сыну, поднялся он на палубу, стоит на корме, на пенную дорожку смотрит. Тут и подстерёг его первый министр. Подкрался, словно кошка, что за птичкой охотится, и столкнул купеческого сына в море. Засмеялся и пошёл спать как ни в чём не бывало.

Утром хватились — нет нигде купеческого сына. Весь корабль обыскали и следа не нашли. Не иначе, оступился как-то, за борт упал. Убивается царевна, глаз не осушает. Первый министр вздыхает с ней рядом, а у самого глаза злобой горят.

С радостью в сердце ступила на корабль царевна, в великой печали на родном острове с корабля сошла. И царь опечалился. По душе пришёлся ему молодой зять, спаситель дочери, хотел он ему царство передать, да, видно, не судьба.

Прошло сколько-то времени. Царь дочери говорит:

— Года мои преклонные, трудно мне со всеми делами управляться. И тебе горькой вдовицей оставаться тоже не след. Выходи замуж вот хоть за первого министра, он мне много лет верно служит, на тебя преданно глядит.

Заливается слезами царевна, головой качает.

А министр царевну обхаживает, царю угождает, всякое слово на лету ловит, всякое его желание угадывает наперёд.

Идут дни за днями, отец дочь уговаривает, министр её на свою сторону склоняет. Пожалела отца царевна, дала согласие, только попросила:

— Cо свадьбой не спешите. Дайте мне наплакаться, нагореваться вдоволь. Да и сердце моё не хочет верить, что никогда не свижусь я с милым мужем.

А ведь и правду ей сердце подсказывало. Не утонул купеческий сын, подхватили его волны и понесли. Близ того места, где корабль проходил, высилась скала, а вокруг скалы намыло море песчаную отмель. На ту отмель и выбросило купеческого сына.

Одиннадцать дней его солнцем палило, ливнями секло, ветром сушило. Ел он водоросли да ракушки, пил дождевую воду. Исхудал, почернел купеческий сын, с жизнью прощается, смерть ему в глаза смотрит.

На двенадцатый день увидел бедняга рыбачью лодку, а в ней старика. И старик его заметил, подплыл поближе. Присмотрелся попристальней и говорит:

— Что с тобой сталось, что приключилось? Чёрен ты, как головешка, худ, словно высохшая ветка. А всё ж я тебя признал. Первый раз ты меня из плена от злого турка спас. В другой раз из темницы выкупил. Ты купеческий сын!

— Выходит, и вправду ты меня признал. Да с той поры много воды утекло. Женился я на царской дочери, стал царским наследником. Если поможешь мне, я тебе полцарства отдам.

— Ты, когда нас, бессчастных, из беды вызволял, не назначал цены, ни о чём не спрашивал. Не думал и я спрашивать. Да сам ты сказал. Смотри, как бы я тебя на слове не поймал. А теперь садись в мою лодку.

Довёз старик купеческого сына до своего селения. Накормил, напоил, потом говорит:

— Ничем больше тебе помочь не могу, ни денег у меня, ни корабля нет. Дальше сам добирайся.

Каких только мытарств не принял купеческий сын! От селения к селению шёл, где за кусок хлеба поработает, где в стогу сена ночь переспит. И рыбачил, и матросом служил, пока добрался до острова.

Хотел во дворец зайти, а его не пустили, говорят:

— Иди прочь, голодранец! Во дворце к празднику готовятся. Завтра царь выдаёт свою дочь за первого министра. С утра в саду всю вашу нищую братию будут кормить-поить. Тогда и приходи.

Сел купеческий сын на землю у дворцовой ограды. Стал ждать, а чего — сам не знает.

«Хоть бы одним глазком, — думает, — на милую взглянуть, сразу бы понял, волей или неволей она замуж идёт».

Тут как раз вышла его милая, да не одна, с лиходеем-министром, своим новым женихом. Министр, словно новый грош, сияет, а у невесты лицо бледное и печальное, будто не свадьба — похороны впереди.

Обрадовался купеческий сын: «Нет, не забыла она меня, не своей волей идёт».

Первый министр то ли видел, то ли не видел нищего, а прошёл мимо.

Царевна остановилась, подала серебряную монету. Протянул купеческий сын руку, и приметила царевна свой драгоценный перстень на его мизинце. Ничего не спросила, ничего не сказала, только сердце у неё забилось в груди, как птица в силках.

Побежала она к отцу, с плачем бросилась к нему в ноги:

— Прикажи позвать того нищего, что сидит у дворцовой ограды! Расспроси, кто он и откуда.

Удивился царь, но послал слуг.

Слуги побежали, да как раз вовремя явились. Злодей министр приметлив был: хоть и не смотрел, а всё увидел, всё понял. Велел он страже у ворот, ни минуты не медля, отрубить голову нищему, что своим ужасным видом его невесту, царскую дочь, напугал. Занёс уже стражник меч, а тут царские слуги прибежали с приказом, не дали свершиться злому делу, повели нищего к царю.

Вот всё и открылось!

Что веселья было! Царская дочь и плакала, и смеялась. Да и старый царь, её отец, не одну слезу пролил. А купеческий сын всё рассказывал да рассказывал. На радостях забыли все про душегуба первого министра. Ну, а когда хватились, его и след простыл.

Люди видели, как он взошёл на то старое турецкое судно, что стояло заброшенным у последнего причала в гавани, поднял латаные паруса и уплыл неведомо куда. С той поры о нём на острове никогда не слыхивали.

А купеческий сын в той стране царствовать стал. Правил справедливо. Прежнего царя почётом окружил, старость его покоил. И своих родителей не забыл, пригласил их в гости. Они приехали да так насовсем при молодых и остались.

Миновало три года, и пришёл вдруг к молодому царю тот старик, что его из беды вызволил.

— Помнишь ли обещанное, царь? — спросил старик.

— Как не помнить?! — отвечает молодой царь. — Садись, будем царство делить.

Поделили большие города, потом села, потом деревни, луга и леса, пристани и склады. Царь всё на две бумаги записывал — что ему остаётся, что старику отдаёт. А как кончил писать, протянул старому рыбаку бумагу и сказал:

— Ты немало горя хлебнул, знал нужду и работы не чурался. Верю, будешь править справедливо, не обидишь людей.

Старик засмеялся, взял бумагу в руки и разорвал.

— Не за богатством, не за почестями я пришёл. Ничего мне этого не надо. А хотел я узнать, крепко ли держит царь то слово, что бедняку в несчастье давал. Теперь вижу — не стало твоё слово песком, что море приносит и уносит, крепко оно, как скала, с которой я тебя снял.

Сказал так старик, поклонился и ушёл.

А царь долго и счастливо правил на острове, в любви и согласии со своей женой век коротал.

**Житие святителя Спиридона Тримифунтского**

(Отрывок про скупого хлеботорговца)

**Николай Гумилев**

ВОРОТА РАЯ (1910)

Не семью печатями алмазными

В Божий рай замкнулся вечный вход,

Он не манит блеском и соблазнами,

И его не ведает народ.

Это дверь в стене, давно заброшенной,

Камни, мох и больше ничего,

Возле - нищий, словно гость непрошеный,

И ключи у пояса его.

Мимо едут рыцари и латники,

Трубный вой, бряцанье серебра,

И никто не взглянет на привратника,

Светлого апостола Петра.

Все мечтают: "Там, у гроба Божия,

Двери рая вскроются для нас,

На горе Фаворе, у подножия,

Прозвенит обетованный час".

Так проходит медленное чудище,

Завывая, трубит звонкий рог,

И апостол Петр в дырявом рубище,

Словно нищий, бледен и убог.

**Молитвы**

О защите от бедности и претерпении имущественных напастей молятся Божией Матери, святителю Николаю Чудотворцу, святителю Спиридону Тримифунтскому, св. Иоанну Милостивому, прп. Иоанну Сочавскому, свт. Тихону Задонскому, святому Алексию, человеку Божию, святой блаженной Кении Петербургской. Есть также молитвы Ангелу-хранителю в просьбе защиты от нищеты.

**Молитва Господу Иисусу Христу**

Ты, о Господи, стяжание наше, и потому мы ни в чем не имеем недостатка. С Тобою мы ничего не желаем ни на небе, ни на земле. В Тебе наслаждаемся мы неизреченно великим блаженством, какого весь мир не может нам доставить. Соделай, да непрестанно обретаемся в Тебе, и тогда мы ради Тебя охотно отречемся от всего Тебе неугоднаго, и будем довольны, как бы Ты, Небесный Отец наш, ни устроил земную участь нашу. Аминь

# О ДОБРОДЕТЕЛИ КРОТОСТИ

**Подумайте и вспомните:**

1. Наверняка Вам приходилось преодолевать сложные ситуации, в которых нужно было проявить кротость и терпение. Расскажите о своем опыте вытерпеть, когда по человеческим силам это невозможно.
2. В жизни каждого человека встречались терпеливые, кроткие люди. Какие отношения сложились у Вас с этими людьми?
3. Вас обвинили в общественном транспорте в том, что Вы своровали мобильный телефон. Но Вы его точно не воровали. Как бы Вы ответили на это обвинение?

Гнев, который окружает нас ежедневно, - одна из проблем современного мира, одна из самых заметных страстей. Бог дал гнев для того, чтобы раздражаться своими несовершенствами, своими грехами, чтобы их искоренять, чтобы их ненавидеть. А если гнев направлен не на свои грехи, а на чужие, тогда мы становимся слепыми; перестаем видеть собственные недостатки, зато во всех деталях и тонкостях замечаем грехи другого человека. И чем лучше их видим, тем больше слепнем по отношению к себе.

Старец Паисий Святогорец говорит о том, что гневливые люди имеют силу, которая может им помочь в духовном совершенствовании: «*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*».[[115]](#footnote-115)

Перед моими глазами, уже поколений 10, может быть, больше семинаристов прошло. Смотришь -- на некоторых семинаристов и думаешь: «Господи, неужели он батюшкой будет? Что же он натворит? Какое у него сумасбродство в голове…». А потом встречаешь -- мне много приходится ездить по епархиям -- не только он батюшкой -- архиереем стал! И таким уже старцем ходит, проповедником, вся его молодая глупая энергия преобразилась. Куда что делось? Успокоилось, отлегло. Когда человек встает у Престола, он все-таки довольно быстро возрастает духовно, если правильно, расходует свою энергию, обращая ее на борьбу против страстей.

Определение

Если обратиться к словарю, то терпение на греческом языке — ύπομονή — по означает «стойкость» при действии извне. Преподобный Иоанн Лествичник дает следующее определение кротости: «*Кротость есть недвижимое устроение души, в безчестии и чести пребывающее одинаковым*». Нет, какие бы обстоятельства ни случались: безчестия, или наоборот -- особой славы удостоились в этот день, -- душа пребывает в ровном состоянии. «*Кротость -- смиренная преданность Богу, соединенная с верой, осененная божественной благодатью*», -- пишет святитель Игнатий (Брянчанинов).[[116]](#footnote-116) Многие жития и рассказы о святых людях пронизаны кротостью, их смиренной преданностью Богу.

Библейский словарь арх. Никифора определяет эту добродетель так: «***Кротость*** *– есть тихое расположение духа, соединенное с осторожностью, чтобы никого не раздражать и ничем не раздражаться.* *Особенные действия Христианской кротости состоят в том, чтобы не роптать не только на Бога, но и на людей, когда происходит что либо противное нашим желаниям, не предаваться гневу, не превозноситься»*.[[117]](#footnote-117) То есть кроткий человек не только сам не раздражается, но и ведет себя так, чтобы никого не раздражать. Так действует его тихое расположение духа.

Так что же такое кротость? ***Кротость*** – это первая душевная добродетель, для которого характерна преданность Богу, как в чести, так и безчестии, тихое, спокойное расположение духа человека, который не только сам не раздражается, но и никого не раздражает.

Противоположная страсть – гнев. Гнев — это тягчайшая страсть, которая, по словам святых отцов, подобна огню. она может выжечь всю душу, добродетели, накопления за всю жизнь. гнев выражается в чем? В нетерпении, в брани, в оскорблениях. Высшая степень — убийство. Мы мысленно убиваем, даже рисуем в голове картины, каким способом, где подкарауливаем, как казним. гнев, по святым отцам, — это временное беснование.

Феноменология

Святитель Игнатий Брянчанинов так описывает добродетель кротости: «*Уклонение от гневливых помыслов и от возмущения сердца яростию. Терпение. Последование Христу, призывающему ученика Своего на крест. Мир сердечный. Тишина ума. Твердость и мужество христианские. Неощущение оскорблений. Незлобие*».

Любая критика и нападки лишь позволяют каждому из нас исполнить заповедь о кротости, кроткий человек все переносит в незлобии и *молится за своих врагов*: «*Быть кротким -- значит, в незлобии сердца переносить неправды относительно нас, ругательства и прочее и молиться за врагов наших*»,[[118]](#footnote-118) -- как писал святой праведный Иоанн Кронштадский.

Преподобный Ефрем Сирин так указывает, что кроткий и при оскорблениях радуется, всегда спокоен и укрощает гнев, со всеми живя в мире: «*Кроткий, если и обижен -- радуется; если скорбен -- благодарит, и гнев укрощает любовью. Кроткий, принимая на себя удары, остается тверд; во время ссоры спокоен; в подчинении доволен, не уязвляется гордыней, в унижениях радуется, заслугами не превозносится, не кичится, со всеми живет в мире*».[[119]](#footnote-119) А как вообще выглядит кроткий человек? Тих, спокоен, немногословен, сдержан в движениях, умерен во всем. Кротость, прежде всего, как учат святые отцы, выражается в молчании во время оскорблений. Неслучайно мы самых любимых наших святых славим как «*правило веры и образ кротости»*.

Но кротость не означает безразличие. Напротив, человек кроткий участлив, он молится за обижающих, как Господь молился за тех, кто его обижал. Таковым был, например, Иоанн Русский. Практически всю свою жизнь он провел в рабстве у мусульман. Они его сначала поселили в конюшне, но он сам молился за своих истязателей, а после и за хозяев. И они стали его почитать – ощутили, что у них живет великий святой. Рабство ему не помешало стать святым.

Преподобный Феодор также указывает на речь кроткого человека, кроткий человек разговаривает: «*не показно, не грубо, не гордостно, не тяжело, не болезненно, не дышаще страстью злобы или тщеславия, не зазорно, не противоречиво, не спорливо, не многоречиво, не смехотворно, не небрежно и не праздно; но почтительно, кротко, благорасположенно, простосердечно, мирно, уступчиво, полно сокрушенного и смиренного мудрования, благопокорливо, тихо, мерно, благочинно».[[120]](#footnote-120)* Даже лицо и походка кроткого человека выглядит несколько по-другому, в нем присутствует степенность и сокрушение, в чем нас убеждает св. Феодор Студит: *«Лицо да будет не сумрачное, не рассеянное, но степенно и кротко, и большей частию печально и орошено слезами сокрушения; поступь да будет смиренна, невычурна, не горда, без подъятия плеч, хмурения бровей, шумного ступания и потрясания всем станом; речь также да будет приятная, не слишком громкая, и не слишком тихая, со степенностью в очах и других членах, без расширения ноздрей, махания рук и вращания лица. Ибо человек Божий благоустроен во всем, органом некоего будучи, обитающего в нем, Духа, направляющего его и в говорении, и в смотрении, и в ястии, и в питии. И нам надлежит поступать благообразно и по чину во всем: и в одеянии, и в обуви, помышляя, что с нами всегда и во всех случаях, и при всех делах присущ Господь Бог наш».[[121]](#footnote-121)*

Характеризуя кротость, святитель Иоанн Златоуст указывает на отсутствие различения людей низших и высших: «*Кротостью называется не только то, когда кто-нибудь переносит обиды от сильных людей, но, когда уступает, будучи оскорбляем и людьми, которые считаются низшими*»[[122]](#footnote-122). Про святителя Тихона Задонского известно, что он, будучи настоятелем, много терпел от прислуги и не только не мстил им, но и всячески благотворил им. Келейник Василий Чеботаев пишет о нем: «*Даже и от прислуги монастырской случалось немало терпеть ему. Иногда прохаживается по монастырю, а служители монастырские, занимаясь своей работой, смеются вслед Преосвященного; он как бы не слышит ничего, а после скажет «Ну, долго ли мне обидеть их? Да не только им, но и начальнику я скоро бы отмстил, но не хочу никому мстить, прощении е лучше мщения*». [[123]](#footnote-123)

Принципиальный вопрос – отличие кротости и равнодушия. Состояние кротости принципиально не таково, в нем нет равнодушия. Если вас обижают, а вы не мстите, это не значит, что вы безразличны. Напротив, кроткий человек очень участлив, он молится за обижающих, как Господь молился за тех, кто Его распинал.

Внутренне мысли человека тихи мирны, его не волнуют и не задевают недостатки других. Он стремится к тому, чтобы силы своей души направить против своих недостатков, гнев он направляет на борьбу со своими грехами. В душе он спокоен, но участлив по отношению к другим. Неравнодушен к тому, что происходит вокруг него, но при этом не гневается, делает себя судьей в том, что его окружает.

Так каков же кроткий человек? Он тих, ничем себя не выказывает, не вмешивается в конфликты. Кротость его видна в степенности манер, походки, мягкости голоса. Кроткий человек во время ссоры не отвечает, при обвинениях – радуется. Он мужественен, терпелив и не ощущает оскорблений. Это внешняя сторона добродетели. Внутренняя же сторона состоит в том, что он имеет спокойный, мирный дух, не обижается и не раздражается ни на кого, водворяет мир вокруг себя.

Средства, способствующие становлению

Гнев, как и похоть связаны с естеством человека, поэтому так трудно искоренимы: «*Много потребно нам тщания* – говорит преподобный Иоанн Лествичник, - *против этого змия (т.е. гнева), потому что и ему, как и змию плотской похоти, содействует естество*».[[124]](#footnote-124)

Сила гнева помогает в борьбе со страстями. Гневательную силу ***нужно обращать против страстей***, как говорил святой Иоанн Златоуст: «*Ты гневлив? Будь таким по отношению к своим грехам, бей свою душу, бичуй свою совесть, будь строгим судьей и грозным карателем своих собственных грехов -- вот польза гнева, для этого Бог и вложил его в нас*».[[125]](#footnote-125) Более того, уму естественно и необходимо гневаться на страсти, как на это указывает преподобный Исаия Отшельник: «*Без гнева и чистоты не бывает в человеке, то есть если не будет он гневаться на все, всеваемое в него врагом. Хотящий прийти в этот естественный уму гнев отсекает все свои хотения, пока не поставит себя в состояние, характеризуемое умом (умное, духовное состояние, в котором душа и тело подчинены во всем духу».*[[126]](#footnote-126)

С детьми -- особая тема. Действительно, кто-то по природе своей кроткий, родился таким тихоней. А другой, наоборот, раздражительный. И это вовсе не значит, что последний не может опередить в духовной жизни кроткого. Просто надо помочь ему направить энергию гнева в конструктивное русло. В этом состоит подвиг духовничества.

Есть дети очень раздражительные, с врожденной гневливостью. С ними сложно. Если чайник закипает, его следует выключить. Если мы чувствуем, что внутри у нас закипает чайник, и может прорвать, от избытка нашего сердца заговорят уста – надо выключить все, пока не поздно. Лучший способ, как в спорте: разойтись по углам, по разным комнатам.

И, конечно, ***детей нужно отвлекать***. И не только детей, при любой разгорающейся ссоре можно перевести внимание на что-то приятное. «*Лучше улыбкой пресечь раздражение,* – советует прп. Ефрем Сирин, - *нежели свирепствовать неукротимо*».[[127]](#footnote-127)

Необходимо сразу же ***отсекать памятования о любой обиде и злобе***, не вспоминая причины разгоревшегося конфликта, как будто его и вовсе не было. К этому нас призывает свт. Феофан Затворник: «*Не смотри на обидчика и на обиду, тут только найдешь большую опору обидчивости и мести, но выбрось это из головы. Это очень важно. Если не будет этого, чувство злости не может улечься*». То же самое советует прп. Максим Исповедник, ***забывать все, что касается обид и ссор***: «*Во время мира не воспоминай, что сказано было братом во время досады, в лице ли тебе неприятное что изречено было, или заочно о тебе сказано другому, и ты после того услышал о том; чтоб приняв помыслы злопомнения, невозвратиться опять к пагубному ненавидению брата*».[[128]](#footnote-128)

В нас самих кроются причины нареканий или гнева со стороны других, в таком образе мыслей вообще заключается заповеданный нам святыми отцами аскетический идеал самоукорения. Старец Паисий Святогорец на жалобы на неприветливость сестры в монастыре отвечал, что причину этой неприветливости нужно искать в нас самих. Старцу Паисию однажды задали вопрос: «*Когда сестра, с которой мы вместе работаем на послушании, ведет себя неприветливо, я ее жалею и терплю. В этом случае я поступаю с любовью?*

*– А откуда ты знаешь, что причиной ее неприветливости не являешься ты сама? Может, она тебя терпит? Если ты думаешь, что твое духовное состояние лучше, чем у нее, и ты ее терпишь, тогда тебе нужно жалеть саму себя. Когда у человека есть настоящая любовь и терпение, он оправдывает другого и обвиняет только себя. «Боже мой, -- говорит он, -- это я виноват, не считайся со мной, брось меня и помоги другому*».[[129]](#footnote-129)

Потребность, данная богом, которая объединяет и добродетель кротости, и страсть гнева — это неравнодушие ко греху. Оказывается, Бог дал гнев как раздражительную силу человека, одну из главных сил личности, на основе которой созиждется человеческий талант. Эту силу человек должен был прикладывать к своим несовершенствам и недостаткам. Господь дал гнев, чтобы мы гневались на свои недостатки, исправляя их. А что делает дьявол? Разворачивает эту силу в противоположную сторону, обращает на окружающих людей. Причем святые отцы отмечают такую закономерность: чем больше человек видит недостатков других, чем более он раздражается, тем меньше замечает себя самого. То есть он становится слеп духовно, не может видеть своих грехов. а даже если он их видит, то ему себя очень жалко, он к своим недостаткам относится терпимо, снисходительно.

Есть еще более интересная гипотеза у святых отцов. они утверждают: то, что нас раздражает в других людях, и является нашим собственным скрытым, нераскаянным грехом. Святой Максим Исповедник увещевает: «*Внемли себе, не в тебе ли самом, а не в брате, кроется зло, разлучающее тебя с братом; и поспеши примириться с ним, дабы не отпасть от заповеди любви*». ***[[130]](#footnote-130)*** Обрати взор на себя. Недостатки, которые мы видим – это и есть наш духовный фотопортрет, фотокарточка, которую мы не можем принять. У нас действует столько защитных механизмов, что мы честно не можешь сознаться: я — такой же, я этим недостатком обладаешь не в меньшей степени, чем человек, который меня раздражает.

Более того, **общежительная жизнь более полезна гневливому**, чем уединенная: «*Гневливым полезнее жить в братстве*»[[131]](#footnote-131), - говорит прп. Иоанн Лествичник. Ему вторит Нил Синайский, который отмечает, что даже в уединении гневливый не может быть спокоен: «*Лев, запертый в зверинец, ни на минуту не оставляет в покое дверных крюков, а раздражительный в келье – гневливых помыслов*».[[132]](#footnote-132) Из Патерика известен рассказ про одного брата, который будучи побеждаем страстью гнева, ушел из общежительного монастыря, но и там эта страсть его не оставила: *«Один брат был безмолвником в киновии, но постоянно приходил во гнев. Посему говорит сам в себе: уйду отсюда в уединенное место, и так как там ни к кому не буду иметь отношения и буду безмолвствовать, то оставит меня страсть гнева. Итак вышедши он поселился один в пещере. В один день, почерпнув сосуд воды, поставил его на земле, - и сосуд тотчас повернулся вниз. Взяв его он почерпнул воды в другой раз, сосуд опять опрокинулся. Потом наполненный водой и в третий раз повернулся вниз. Брат, рассердившись, схватил его и разбил. Пришедши же в себя, он понял, что над ним издевается диавол, и сказал: вот я удалился в уединение, - и побежден им! Пойду опять в киновию; ибо везде необходимы подвиг и терпение и Божия помощь! И вставши, возвратился на прежнее место». [[133]](#footnote-133)*

***Молитва -- главное наше средство при гневе***. На вопрос, как себя вести с разгневанным человеком, старец Паисий отвечал: «*Терпеливо. Если человек кипит от гнева, то ему без толку что-нибудь говорить, лучше помолчать и читать про себя Иисусову молитву. А когда от молитвы он успокоится, притихнет, то можно и договориться с ним. Даже рыбаки в шторм не выходят на лов, а ждут, когда море утихнет».*[[134]](#footnote-134)

Святой Максим Исповедник особенно обращает внимание на молитву как путь к обретению кротости. Он пишет, что молитва отделяет нас от конфликта, обращая к Богу, позволяет Господу вступиться за нас: «Если злопамятствуешь на кого, молись о нем; и, молитвою отделяя печаль от воспоминания о зле, какое он причинил тебе, остановишь движение страсти; став же дружелюбным и человеколюбивым совершенно изгонишь страсть из души. Когда же другой злобится на тебя, будь к нему ласков, смирен и живи с ним в добре, и избавишь его от страсти».[[135]](#footnote-135)Молитва за обидчика открывает правду о нас, избавляет от клеветы: **«**соответственно тому, как будешь молиться за оклеветавшего, Бог удостоверительно открывать будет истину о тебе соблазнившимся».[[136]](#footnote-136) К нам пришел злобный человек, а мы молимся: «Господи, дай мне силы потерпеть». К Матери Божией обращаемся: «Матерь Божия, помоги мне не ответить, удалиться от этого греха». И действительно, только по благодати Божией мы можем отвратиться от зла. В Псалтири есть множество мест, где говориться о противостоянии злу. «Аще бо и пойду посреде смерти, не убоюся зла, яко ты со мною еси» (Пс. 22:4). «Престани от гнева и остави ярость» (Пс. 36:8). «На аспила и василиска наступиши и попереши льва и змия» (Пс. 90:13).

Злобные люди никакого вреда не сделают, если у нас в душе мир, если мы как бы окутаны благодатью. Коль злоба подступает, конечно, лучше всего удалиться, почитать 90-й псалом, Иисусову молитву. Еще одно средство для сохранения душевного равновесия - жалость к гневающемуся и оправдание его. Ровно настолько, насколько нам полезно укорять себя, для нашего же духовного здоровья всегда важно оправдывать нашего обидчика. Св. Златоуст по этому поводу увещевает: «Когда кто-нибудь оскорбляет тебя – смотри не на обидчика, а на движущего им демона, и весь свой гнев излей на этого последнего, а того, кто возбуждается им, даже пожалей. Ведь если ложь от диавола, тем более напрасный гнев оттуда же… Когда кто-нибудь оскорбит тебя, подумай о том мучении, которое он испытывает, и ты не только не будешь иметь гнева против него, но прольешь слезы. Никто ведь не сердится на страдающих лихорадкою или горячкой, напротив, всех такого рода больных жалеют и оплакивают». **[[137]](#footnote-137)**

Афонский старец Порфирий Кавсокаливит (1906-1991) рассуждает так: вы видите, что из-за угла на человека выскакивает бандит, хватает его за волосы, режет ножом, убивает. Какие чувства вы будете испытывать к жертве? Сочувствие, жалость, желание как-то облегчить страдания, помочь. «Так вот, - говорит Порфирий, - человек, который находится в злобе, это и есть та жертва, на которую напал бандит». Бандит – это бес, который нашел дорожку к его сердцу, сел ему на плечи и ввел в злобу. Это болезнь, человек нервничает, раздражается.

Знаете, есть такие зарисовки: начальник разгневался на подчиненного, вызвал, на него накричал. Тот не может ему ответить, а когда пришел домой, на жену наорал. Жена – на мальчика, тот пнул собаку. А собака выскочила и укусила того начальника. Получается круговорот зла в природе.

Нам можно только этого человека, над которым бес надругался пожалеть. И если мы с жалостью, кротко к нему отнесемся, посочувствуем, бес ничего не может с нами сделать. Мы останемся под покровом Божией благодати.

Для того, чтобы усвоить себе такой образ мыслей, нужно привыкать ***благотворить врагам***, по Евангельскому слову: «*Благословляйте проклинающих вас, благотворите ненавидящим вас и молитесь за обижающих вас и гонящих вас*» (Мф. 5: 44). «*Не будь побежден злом, но побеждай зло добром*» (Рим. 12:21). Воспоминание о Христе, о его поругании и страданиях очень полезно при вспышках гнева. Преподобный Лествичник пишет: «*Воспоминания о страданиях Господа нашего Иисуса Христа исцеляет гнев и памятозлобие, сильно посрамляемые его незлобием*».[[138]](#footnote-138) Ему вторит свт. Григорий Богослов: «*Как скоро обида разжигает твое сердце, вспомни о Христе и его язвах, рассуди, что претерпеваемое тобою весьма маловажно в сравнении со страданиями Владыки: и тогда, как водою, угасишь свою скорбь*».[[139]](#footnote-139) Даже можно в этот момент почитать страстные Евангелия – гнев понемногу утихнет.

Если во всем ***оправдывать своего обидчика***, то этим мы утихомирим гнев: *«Ведь если мы станем винить врага, он ожесточится; если же будем его извинять, он, пристыженный нашею кротостью, сам наконец станет обвинять себя»,*[[140]](#footnote-140) -- подчеркивает Иоанн Златоуст. Если один из двоих находится в нормальном состоянии, конфликта не произойдет, гнев не перехлестнет. Мирный человек своим спокойствием может выключить этот чайник, который закипает. Можно привести множество примеров, когда и мужья жен перевоспитывали, и жены мужей делали более спокойными. И детей своих приводили в норму, если они с рождения были возбужденными и раздражительными. Все это с помощью Божией возможно. Только кротостью можно победить гнев другого.

В противном случае мы будем участвовать в этом дьявольском движении умножения всемирного зла. Либо мы служим Богу, либо дьяволу . Если на нас будет утихать злоба, которая существует вокруг, если мы окажемся такими мирными причалами, то вокруг станет намного спокойнее и наша жизнь, и жизнь окружающих людей, станет совсем другой.

Обобщая, можно сказать, что гневливому человеку лучше жить среди людей и духовным деланием искоренять в себе эту страсть. Телесные средство против гнева – разойтись по углам, не вступать в споры и выяснения. Так же нужно поступать и с ссорящимися детьми. Душевное средство против гнева – взгляд на гневающегося как на болящего человека, на которого напал бес, поиск причин гнева другого в своих поступках или своем неправильном устроении, оправдание гневающегося. Также можно переводить внимание гневающегося ребенка или взрослого человека на что-нибудь легкое и приятное. Духовные средства против гнева – молчание и молитва, воспоминание о Христе и его страданиях. Очень действенно в этот момент почитать Псалтирь или Евангелие. Есть даже такое правило – прп. Амвросия Оптинского, последовательная связка из псалмов, его тоже полезно читать при гневе. Следует помнить, что гневательная сила помогает нам в духовной жизни. Если мы с гневом будем отсекать греховные помыслы, то наш гнев перестанет обращаться на людей и направится против собственных страстей и несовершенств.

Степени совершенства кротости

Как и другие добродетели, добродетель кротости можно разделить на три уровня. ***Первая степень*** добродетели проявляется, если мы не отвечаем человеку злом за зло. ***Вторая степень*** добродетели состоит в том, чтобы спокойно и безропотно снести оскорблении. И, наконец, ***высшая степень*** этой добродетели состоит в том, чтобы суметь подставить «другую щеку», не оскорбляясь и не смущаясь при изливающемся гневе.

Эти степени можно увидеть у Антония Великого, поучавшего братию, стремясь воспитать в них дух кротости: «*Пришли братья к авве Антонию и говорят ему: скажи нам слово, как спастись? Старец отвечает им: вы слышали Писание? Сего и достаточно для вас. Они же сказали: мы и от тебя, отче, хотим услышать. Старец сказал им: Евангелие говорит: аще тя кто ударит в десную твою ланиту, обрати ему и другую (Мф. 5: 39). Они говорят ему: не можем сего сделать. Старец отвечает: если вы не можете обращать и другой, то, по крайней мере, сносите удар в одну. И этого не можем, - говорят они ему. Старец отвечал им: если и этого не можете сделать, то не платите человеку тем, что получили. Братья сказали: и сего не можем. Тогда старец говорит ученику своему: приготовь им немного кашицы, ибо они слабы. Если вы одно не можете, а другое не хотите, то что я вам сделаю? Нужно молиться!».*[[141]](#footnote-141)Конечно, если человек гневлив и в нем нет даже следа добродетели кротости, то ему остается только просить Бога о помощи, о ниспослании хотя бы начал безгневия и великодушия.

Плоды

*«Блаженны кроткие, ибо они наследуют землю»* (Мф. 5:5) -- это ***обетование кротким из Нагорной проповеди*** Спасителя, наверно, все помнят. Святитель Иоанн Златоуст объясняет его так: *«Сие обещание в отношении к последователям Христовым вообще есть предсказание, которое исполнилось буквально: ибо постоянно кроткие христиане, вместо того чтобы быть истребленными яростью язычников, наследовали вселенную, которою прежде обладали язычники. Дальнейшее значение сего обетования в отношении к христианам вообще и порознь есть то, что они получат наследие, по выражению Псалмопевца, на земли живых, -- там, где живут и не умирают, то есть получать вечное блаженство* (см. [Пс. 26:13](http://dic.academic.ru/dic.nsf/biblerus/53949/%D0%9F%D1%81))*».*[[142]](#footnote-142) Это пророчество исполнилось и на всех христианах. Первые христиане, будучи гонимы, все претерпевали с кротостью и в конце концов эта кротость победила жестокие гонения и христианство распространилось по всему миру. Могу даже привести пример из современной жизни. Мы паломничали как-то к святителю Тихону Задонскому, и с нами поехал факультет одного вуза. Первый курс, что называется, «оторви и выбрось» -- больше 50 минут в храме простоять не могут. На первую седмицу Великого поста их привезли в монастырь, но их, как пробку из шампанского, выталкивает из храма, и они бегут сразу курить, в магазин что-то срочно себе приобрести. С ними поехал декан. Он, конечно, за голову хватался, совершенно не зная, что с ними делать. И строго с ними пытался разговаривать, и подушевнее беседы вести. И по одному с каждым разговаривал, и со всеми вместе. И так и эдак, занятия им пытался какие-то найти -- ничего не помогало. Три дня он с ними бился -- все без толку, только сам умаялся. И вот он говорит: «Слушай, отец Киприан, у тебя там есть один парень кроткий, можно нам его арендовать? Чтобы он с ними просто пожил вместе». Они жили по 20 человек в одной келье. Я говорю: «Ну возьми». И вот он взял этого парня. Тот пришел, ничего никому из них не говоря, просто поселился там, и у них все утихло. Молодой парень, тоже первокурсник, только кроткий. И они его восприняли в качестве авторитета. Начали с ним советоваться, что-то спрашивать у него, слушаться даже. Его никто начальником не ставил, они просто его сразу зауважали. Он одним своим присутствием у них полный порядок навел. Только лишь своей кротостью, своей тихостью. Вот насколько ценен такой человек вообще в любой команде.

Кроткие могут ***приводить в раскаяние даже самых закоренелых грешников***. А если на небесах радость об одном кающемся грешнике превосходит радость о девяносто девяти праведниках, то и сердце виновника покаяния преисполняется радостью неземной. В Древнем Патерике есть пример терпения и кротости старца по отношению к разбойникам, которое привело их к совершенному раскаянию: *«Пришли разбойники в монастырь одного старца и сказали ему: «Мы пришли взять все, что есть в твоей келии». Он же сказал: «Что вам угодно, чада, то и берите». Итак, они взяли все, что нашли в келии, и ушли. Но они забыли кошелек, который был там спрятан. Взяв его, старец погнался за ними, крича: «Чада! возьмите, что вы забыли». Удивившись терпению старца, разбойники возвратили все и раскаялись, сказав друг другу: «Это человек Божий»*. Здесь плод кротости – нестяжание и терпение. Как только у человека что-то украли, тут-то и проявляется его скрытые страсти. И тем отраднее встретить подлинное христианское отношение к потере. Человек теряет практически все или что-то для себя очень важное, но тут же говорит: «Значит, кому-то это нужнее». В этом тоже проявляется кротость.

Именно кротость утихомиривает гнев и вражду, и, как всякая добродетель, изменяет к лучшему и ***притягивает людей***: «*Кроткий любезен для видящих, любезен и для знающих по слуху; нет никого, кто бы, слыша, что хвалят человека за кротость, не пожелал на него взглянуть, приветствовать и постоянно видеть».*[[143]](#footnote-143) *Старец Фаддей Витовицкий:*«Кроткая и смиренная душа, которая все прощает и всех любит, излучает мир, и мы в ее присутствии с Божией помощью освобождаемся от тяжелых депрессивных мыслей».

К тем, кто стяжал кротость, люди начинают ***проявлять почтение*** -- это иногда какое-то практически безотчетное действие с их стороны. Они относятся к праведнику как к родителю.Вновь обратимся к словам святого Златоуста: *«Живущий кротостью почтенен -- и отец для сына, и сын для отца, и раб для господина, и ничто другое не помогает столько господину пользоваться благосклонностью рабов: когда они видят его радующимся добру и относящимся ко всем кротко -- высоко ценят и удивляются, считая (его) более отцом, чем господином и обладателем».[[144]](#footnote-144)*

Без кротости невозможно приблизится к Богу. Святитель Игнатий (Брянчанинов) называет незлобие и кротость основанием молитвы: «*Враг... старается поколебать самое основание молитвенного подвига -- незлобие и кротость».*[[145]](#footnote-145) У человека, который находится в гневе, не может быть молитвы. У людей же, которые претерпели что-то скорбное и неприятное, открывается ***подлинная молитва и взывание к Богу***. Святитель Тихон Задонский пишет, что: «…*скорбь учит сердечной молитве. Когда усерднее молимся, как не во время болезни, беды, напасти, искушения, при нашествии иноплеменников, во время голода, моровой заразы и прочих бедствий, которые грозят нам смертью? Тогда из глубины сердца исходит и восстает молитва*».[[146]](#footnote-146)

И именно кротким открывается милость Божия и Боговедение, они становятся носителями Божественной премудрости. Господь говорит через пророка Исаию: «*На кого воззрю, токмо на кроткого и молчаливого и трепещущаго словес Моих* (Ис. 66:2)».

И наконец, награда из наград для кротких -- Царство Небесное. Из Патерика Киево-Печерской лавры известен следующий случай.Двое монахов, Тит и Евагрий, были во вражде друг ко другу. И вот один из них, Тит, сильно заболел и уже должен был умереть. Он стал просить прощения у своего брата, но тот отказался его простить, после чего внезапно упал замертво. Тит же также неожиданно выздоровел и рассказал о себе следующее: «*Во время болезни, -- так начал блаженный Тит свой рассказ, -- я, еще одержимый гневом, увидел, как Ангелы отступили от меня. Они рыдали о гибели моей души, а бесы радовались, что я имею гнев на своего брата. Посему-то я и начал просить вас, чтобы вы пошли и испросили мне у брата моего прощения. Когда вы привели его ко мне, и я поклонился ему, а он отвернулся от меня, я увидел одного немилостивого Ангела с пламенным копьем, коим он ударил непростившего меня, и тот упал мертвым. Тот же Ангел подал мне руку, поднял меня, и вот я выздоровел».[[147]](#footnote-147)*

Плоды этой добродетели, обнаруживаются и в здешней жизни, и в будущей. В здешней жизни это умение примирять враждующих, почтение от людей, добрые отношение со всеми людьми, и сердечный мир. Человек кроткий способен искренне молится, приближается к Богу и в обетование получает Жизнь будущую.

Учебно-методический материалы

**Контрольные вопросы:**

1. Через какие понятия и действия определяется добродетель кротости, терпения?
2. Каковы внешние черты кроткого человека?
3. О чем думает, переживает, к чему стремиться кроткий человек?
4. Какие средства способствуют становлению добродетели нестяжания? Продолжите список: молчание, молитва за гневающегося, обращение гнева на помыслы, не замыкаться от общения со всеми окружающими людьми, переводить внимание с предмета раздражения, жалеть гневающегося…
5. Какие награды ожидают человека кроткого, какие изменения происходят в его жизни?

**Порассуждайте на тему:**

1. Насколько кротость жизненна в современном мире? Приведите пример кротости, который Вам запомнился, впечатлил Вас.

2. Как воспитать добродетель терпения и кротости? Предложите несколько вариантов воспитательных мер.

3. Предложите вариант нравственной коллизии для детей, который бы предполагал выбор между большей и меньшей добродетелью кротости?

4. Какие, согласно Вашему опыту, произведения искусства, фильмы, песни, рассказы, сказки затрагивают сердце детей, побуждают их к терпеливости и безгневию?

**Творческие задания:**

1. Преодоление Бога – это еще одна победа над грехом, победа Царствия Божия на земле. Напишите эссе на тему, как преодоление гнева поменяла мир в лучшую сторону.
2. Порассуждайте на тему, как заповедь «поставь другую щеку» меняет жизнь людей? Свой ответ изложите в небольшом эссе.
3. Один из главных примеров кротости для нас из Ветхого Завета – это царь Давид. «*Помяни, Господи, Давида, и всю кротость его»*, - молимся мы для того, чтобы самим не разгневаться, и никого не разгневать. Вспомните историю Давида и Саула (Первая книга Царств, главы 18-31). Напишите 3 примера того, как Давид проявил кротость по отношению к Саулу.
4. Прочитайте главу 3 из Послания апостола Павла к Титу (*Напоминай им повиноваться и покоряться начальству и властям…*). Как применимы слова «*Глупых же состязаний и родословий, и споров и распрей о законе удаляйся, ибо они безполезны и суетны*» (ст. 9) в нашей повседневной жизни? Приведите примеры.
5. «*Лучше улыбкой пресечь раздражение, нежели свирепствовать неукротимо*», - пишет прп. Ефрем Сирин. Напишите о жизненной ситуации, в которой юмор, шутка, улыбка или доброе слово пресекли ссору, укротили гневающихся.

**Опыт современных духовников**

Обычно раздраженные мамы заставляют детей учить уроки. В результате – уроки выучены, но одновременно дети получают наглядный пример – урок раздраженного, гневливого поведения.

Митрополит Неофит (Кипрский) очень хорошо об этом говорит: игумен должен быть на послушании у братии. Но как это разуметь? То есть он старается выполнить то, что хотят послушники, но своей мудростью как бы исправляя это. Ведь и Господь слушает наши прошения. *«Сын Человеческий не для того пришел, чтобы Ему служили, но чтобы послужить»* (Мф. 20:28). В сущности, Господь нам служит, многие наши пожелания выполняет. Но иногда не выполняет, потому что нам это неполезно. Подчас выполняет, но не сразу, что-то подправляет. Все — по любви. А это и есть как раз послушание у послушников.

*Протоиерей Валериан Кречетов*

**Нравственная коллизия для детей**

Ребенку, который начинает раздражаться можно ласково сказать "Сынок, что бы не злиться, мы с тобой какую молитву почитаем "Отче наш" или "Богородица"? Если ребенок еще не знает молитв, то я спрашивала "Ты для кого сейчас злишься для мамы или для папы?" И пока ребенок раздумывал что бы ответить, переводила его внимание на что - либо другое.

*Галина Живайкина, Россия*

Супруга, дочка Варя, младшая дочка Татиана и я зашли в автобус. В автобусе одно свободное место. Смотрю, что Варя направляется к свободному месту. «Варя, подожди, может уступим место маме или Татиане?», - говорю я.

Когда ребенку предоставляется выбор помочь старшим или младшим, детям из детского дома, то это воспитывает в нем кротость. Можно подобрать ситуацию и с подарками. Например, есть материальные средства купить подарки только бабушке и братику. Предложить ребенку самому выбрать подарки и подарить их. Использовать желания ребенка быть взрослым. Он сам выбирает подарки и дарит их.

Если в ребенке с детства воспитывать самолюбие и самоугодие, исполняя беспрекословна все его прихоти, то он вырастит очень гневливым, не стерпит даже взгляда.

Если дети ссорятся, придумываешь что-нибудь необычное. Например: «Кто ссориться у того волосы выпадают. Ты Варя или Ваня хотите лысыми быть?». Смотришь, призадумались.

*Денис Выпов, г. Хабаровск.*

Однажды меня поразил мальчик лет четырёх. Мы сидели в очереди детской поликлиники. Дети, кто изнывал от жажды, духоты, скучности. А он спокойно сидел и рассматривал плакаты на стене. Прошло ещё часа два. Обстановка в очереди накалялась. Он лишь иногда спрашивал маму: «Наша очередь продвигается?» Когда кто-то проходил без очереди, родители лютовали, а он объяснял всем, что эта тётя, наверное, очень торопится и если бы у неё были другие обстоятельства, то она никогда бы не пошла вне очереди. Когда разгневанная мама отшлёпала сына, который пытался вырвать у неё мобильник. Этот малыш опять же успокоил: «Он у вас очень хороший, просто он устал ждать. Давайте я с ним по коридорчику похожу.» Взял малыша за руку и повёл. Меня, взрослого человека, поразило, с каким терпением этот малыш переносил тяготы сложившейся ситуации.

*Любовь Силкина, г. Севастополь.*

Можно вместе разобрать какой-нибудь рассказ или притчу, событие, объяснить свою позицию, почему важно прощать и сохранять мир. Если ребенок обидел кого-нибудь, можно предложить ему сделать что-то доброе для обидчика, объяснив, что тот тоже сильно преживает, вместе помолиться за него.

*Елена Никитина, г. Уфа*

Думаю, что если взрослый неправ, то следует попросить прощения у ребенка. Из своего опыта могу сказать, что были такие случаи, когда у сына был сложный период подростковый, и я первая прекращала спор, были случаи, когда я просила у него прощения, а через некоторое время он подходил ко мне и то же просил прощения.

*Лариса Куриленко, г. Хабаровск*

**Почитать и посмотреть самому**:

1. Иоанн Златоуст, О кротости.

2. Иоанн Златоуст, Беседы о Давиде и Сауле.

3. Иоанн Лествичник, Лествица, или Скрижали духовные. Слово 8; 24.

4. Древний Патерик. Глава 16. О терпении зла.

5. Марк Подвижник, Нравственно-подвижнические слова.

6. Старец Паисий Святогорец. Том 4. Страсти и добродетели.

7. Творения и жизнеописание святителя Тихона Задонского.

8. Отец Арсений.

**Почитать и посмотреть детям:**

1. Приключения кота Леопольда.
2. Морозко.

*Душеполезное чтение*

**Пословицы, поговорки, крылатые выражения о кротости**

Тихая вода подмывает берега.

Река где всего глубже, там меньше шумит.

Будь большой, а слушайся меньших.

Щи с мясом, а нет - так хлеб с квасом.

Ищи кротости, чтобы не дойти до пропасти

Кроткое слово гнев побеждает

Покорное слово гнев укрощает (устар.)

Кстати промолчать - что большое слово сказать.

Живи тихо - не увидит лиха (устар.)

Не забывай, где должен сказать, а где и промолчать

Живи тихо - не увидишь лиха.

*Кротостью склоняется к милости вельможа, и мягкий язык переламывает кость»* (Прит. 25:15).

**Притча**

Жили два монаха, и никогда у них не было ссоры. Сказал же один другому: «Давай и мы поссоримся, как и другие люди». Второй ему ответил: «Я не умею, не знаю, как это».

Первый: «Вот, как нужно сделать: возьмем кирпич и положим посреди кельи, я буду говорить, что это мой кирпич, а ты будешь говорить, что это твой кирпич. Это и будет началом ссоры». Положили кирпич. Первый сказал: "Возлюбленный о Христе брат, ведь это мой кирпич".

"Нет, брат, прости, но это мой кирпич", - ответствовал второй.

"Нет, мой", - сказал с поклоном второй.

Второй не выдержал: пододвинул кирпич к брату своему и сказал: "Конечно, брат, это твой кирпич, возьми его, пожалуйста".

Так они и не смогли поссорится.

Когда преподобного Серафима Саровского спросили, кто ближе к Богу в обители, он сказал: «Повар, из бывших солдат». Ему говорят: «Батюшка, как же так?» - «Да он, - говорит, - из бывших солдат, то есть из грубой среды. И характер у него от природы огненный, он в запальчивости убьет. Но он так себя сдерживает, что вот этот его внутренний подвиг сдерживания своего характера Господь ставит выше подвига подвижников всей обители».

**Молчун-зелье**

*Малоросская сказка*

Сказать бы байку — не умею, сказать бы присказку — не смею, соврать бы небылицу — не могу притвориться. Так скажу лучше правду, а вы послушайте, может, вам пригодится.

Идёт селом странница-старушка, что подаянием от добрых людей живёт. Полсела прошла, глядит — на завалинке перед хатой молодица плачет-разливается, фартуком глаза утирает.

— Чего слёзы льёшь? — старушка спрашивает. — Что за доля тебе на роду выпало?

— Ох, бабуня, лучше не спрашивай! Лихая у меня доля, головушка моя несчастная… Как пошла я замуж за того окаянного, часинки ясной не видела. Каждый день меня, бедную, бранит-ругает! Да ещё поколотить грозится!

— Ну, а ты ему отвечаешь?

— А как же! Он — слово, я — десять, он — десять, я — двадцать! Не дождётся он, лентяй, чтоб я ему смолчала! Вот ещё! И поверите, бабуня, не помогает ведь. Ещё пуще ругается. И заступиться некому за меня, сиротинушку…

— Может, я тебе помогу, — говорит странница.

— Ой, бабо-сердце, помогите-присоветуйте, пусть вам солнышко ясно светит, дождь не мочит, пусть люди вам богато подают, а я ничего не пожалела бы — и сальца дала бы, и хлебца, и холста на сорочечку.

Порылась старая в своей котомке, вытащила пузырёк ни большой, ни маленький.

— Вот тебе, дочка, молчун-зелье. Настоено оно на семи травах. А собраны те травы из-за семи гор, семи рек, в тёмном лугу у белого камня в первую субботу после последней пятницы. Запоминай, доченька, всё в точности сделай, как я тебе говорю, а не то пропадёт волшебная сила у зелья. Держи пузырёк всегда при себе, и как начнётся меж вами свара, ты тихонечко отвернись да набери в рот того зелья. Не глотай, не выплёвывай, а держи до той поры, пока от твоего мужа нечистая сила, чёрная злоба не отступится. Как после грозы тёмную тучу ветром от солнца отгоняет, так сгинет, пропадёт, развеется твоё лихо, словно и не бывало его. Моё слово верное, что сказала, то и сбудется!

Взяла молодица зелье волшебное, а странница своим путём побрела.

Ходила-бродила, немало на свете повидала, ещё больше от людей слыхала, да через какое-то время опять тем селом идёт. Полсела прошла, глядит — на завалинке перед хатой молодица песню поёт, зелёный горох себе в фартук лущит. Завидела старушку, руками радостно всплеснула.

— Ой, бабуня, пташечка моя, спасибочко вам за зелье!

— Помогло, значит? — спрашивает старушка.

Говорю ж вам, бабуня, как ножом всю беду отрезало. Придёт муж в хату, только начнём лаяться, я вашего зелья верного в рот наберу да держу, боюсь каплю упустить. Так поверите — муженька моего будто кто сразу подменит: сядет мирненько к столу, со мною ласково говорит, аж в хате светлее. Я зелье проглочу и сама ему ласково отвечаю. Тишь да гладь у нас. А я что вам обещала, не забыла.

Высыпала молодица зелёный горох из подола в миску, побежала в хату и вынесла старушке белого хлеба ковригу, молока крынку, да тонкого полотна на сорочку. Взяла всё странница, попрощалась-оклонилась и собралась было уходить.

А молодица ей вслед:

— Ой, бабуся, постойте! Зелье-то у меня кончается. Как же мне без него дальше жить?

Засмеялась старая:

— Не горюй, доченька, это беда невеликая. Как кончится молчун-зелье, ты в пузырёк чистой водицы из колодца налей, она не хуже помогает. Перемолчишь сварливые слова, что тебе на язык просятся, и у мужа их не станет. Так-то оно, доченька!

**Житие святого Иоанна Русского**

Подобает нам славить и восхвалять с благодарностью многомилостивого Господа зато, что Он удостоил нас и в настоящее время искушений и испытаний среди окружающего нас неверия, атеизма и богоборчества познакомиться с новыми, малоизвестными нам или вообще неизвестными святыми. Это заставляет молчать нечестивых, которые в оправдание своего отступления от веры твердят, будто в наше время нет больше святых, будто изменились наша вера и Глава ее — Христос, о Котором пишет святой Апостол Павел: “Христос вчера, и сегодня, и во веки Тот же” (Евр. 13, 8).

Кроме древних святых, преподобных, святителей и мучеников, есть у нас и сонм новых святых, большинство из которых — мученики. Своим свидетельством и мученичеством они укрепили веру и украсили новыми венцами нашу Православную Церковь, которая одна осталась неизменной и непоколебимой со времен Апостолов, напоминая нам о словах пророка Аггея: “Слава сего последнего храма будет больше, нежели прежнего” (Агг. 2,9).

Как на нашей многострадальной родине воссияло великое множество новых мучеников после октябрьского переворота, так и в Греции, и на земле Древней Византии явилось много новых мучеников и исповедников веры после завоевания Византийской империи турками. Один из них — святой Иоанн Русский, мощи которого покоятся в местечке Неопрокопион на острове Эвбея в Греции.

Само имя этого святого говорит о том, что он не грек, а русский, хотя прославился среди греков. Иоанн по происхождению своему малоросс. Он родился около 1690 года от благочестивых православных родителей. В юные годы он стал солдатом императора Петра 1. В неудачной турецкой войне 1711 года (сам царь чуть не погиб от рук турок) в числе других Иоанн попал в плен. Вероятно, он был захвачен в плен в битве за освобождение Азова и переправлен в Константинополь. Иоанн оказался в руках татарских союзников турок. Татары продали юношу оттоманскому начальнику конницы, некоему Аге, родом из Прокопиона в Малой Азии, в 12-ти часах пути от Кесарии Каппадокийской (по-турецки Прокопион называется теперь Уркюб). Этот Ага взял своего нового раба к себе в деревню.

Вследствие военной неудачи Петра, Турция наполнилась бесчисленным множеством русских пленных, изнывавших под тяжестью турецкого ига. Ради облегчения своей рабской участи, многие из них отреклись от веры Христовой и стали мусульманами.

Но Иоанн был воспитан “в учении и наставлении Господа” и очень любил Бога и веру своих отцов. Он принадлежал к тем юношам, которых умудряет познание Бога. Как писал мудрый Соломон, а праведник, если и рановременно умрет, будет в покое, ибо не в долговечности честная старость, и не числом лет измеряется: мудрость есть седина для людей, и беспорочная жизнь — возраст старости. Как благоугодивший Богу, он возлюблен... и, как живший посреди грешников, проставлен, восхищен, чтобы злоба не изменила разума его, или коварство не прельстило души его. Ибо упражнение в нечестии помрачает доброе, и волнение похоти развращает ум незлобивый. Достигнув совершенства в короткое время, он исполнил долгие лета; ибо душа его была угодна Господу, потому и ускорил он из среды нечестия. А люди видели это и не поняли, даже и не подумали о том, что благодать и милость со святыми Его и промышление об избранных Его. Праведник, умирая, осудит живых нечестивых, и скоро достигшая совершенства юность — долголетнюю старость неправедного (Прем. 4,7—16).

С этой мудростью, которую Господь дает любящим Его, блаженный Иоанн терпеливо переносил свое рабство, плохое отношение к нему хозяина, издевательства и насмешки турок. Они называли его “кяфирин”, то есть неверующий, показывая этим свое презрение и ненависть. Надо учесть, что Прокопион был станом лютых противников христианства янычар. Иоанн был им ненавистен. Турки подвергли Иоанна жестоким побоям, оплеваниям, сожгли волосы и кожу на голове, бросали его в навоз, но не могли принудить к отречению от Христа. Исповедник неизменно и смело отвечал своему господину и тем, кто уговаривал его отступить от своей веры, что предпочитает умереть, лишь бы не впасть в тяжкий грех богоотступничества. Пренебрегая всем земным и устремляя ум к небесным вечным благам, неустрашимый воин Христов говорил своему хозяину: “Ничтоже мя разлучит от любви Христовой: ни обольстительные обещания привременных благ, ни биения, ни раны, ни другие какие жестокие мучения. Имея перед собой Спасителя моего, благодушно принимаю за веру в Него палочные удары; представляя себе терновый венец, возложенный на Божественную главу, готов я с радостью претерпеть надевание раскаленного шлема, которым вы прожигаете до мозга головы христиан, противящихся неправым хотениям вашим, и на другие, более лютые, муки. Я усердствую о благодати Христа моего, научившего нас Своей смертью на кресте твердости, терпению, безбоязненности в самой лютой за Него смерти как виновной вечного неизреченного блаженства на Небеси. Я русский, верный слуга земного царя моего, хотя и пленен тобой, но Небесному Царю истинного служения и правой веры родителей моих никогда не отрекусь: в христианстве я родился, христианином и умру”.

Бог, видящий твердость веры Иоанна, смягчил сердце хозяина, который со временем стал чувствовать даже расположение к своему рабу, видя его верность данному им Богу обещанию. Этому способствовало, конечно, и великое смирение, украшающее Иоанна, его кротость и трудолюбие. “Если ты оставляешь мне свободу веры, я охотно буду исполнять твои приказания”.

Наконец пленник освободился от насилия и угроз своего господина и был назначен на службу в конюшне. Там, приютившись в углу, Иоанн простирал свое усталое тело и отдыхал, благодаря Бога за то, что Он удостоил его иметь ложем ясли, наподобие того, как Сам Он избрал ясли местом Своего рождения во плоти. Прилежно исполняя свои обязанности, Иоанн нежно заботился о лошадях своего господина. Чувствуя любовь святого, те ждали его, когда он отсутствовал, и ржали от радости, как бы разговаривая с ним, когда он ласкал их, — ржанием выражали свою радость.

Со временем Ага и его жена полюбили своего раба и предложили ему для жилья небольшое помещение около сарая для соломы. Иоанн отказался перейти туда и продолжал спать в своей любимой конюшне. В ней он изнурял свое тело лишениями и подвижнической жизнью, не обращая внимания на неудобства и беспокойное соседство. Ночью конюшня наполнялась молитвами святого и зловоние от навоза как бы исчезало, превращаясь в духовное благоухание. Блаженный Иоанн подвизался в этой конюшне в соответствии со светоотеческими канонами. Он молился часами, стоя на коленях, спал совсем мало на соломе под старым тулупом, своим единственным одеялом. Питался очень скудно, часто только хлебом и водой в ограниченном количестве, таким образом постясь большую часть дней. Он тихо читал про себя псалмы Давида, которые знал наизусть на родном церковнославянском языке: “Живый в помощи Вышняго, в крове Бога Небесного водворится. Речет Господеви: Заступник мой еси и Прибежище мое. Бог мой, и уповаю на Него. Яко Той избавит тя от сети ловчи, и от словесе мятежна, плещма Своими осенит тя, и под криле Его надеешися: оружием обыдет тя истина Его. Не убоишися от страха нощнаго, от стрелы летящия во дни, от вещи во тме преходящия, от сряща и беса полуденного. Падет от страны твоея тысяща, и тма одесную тебе, к тебе же не приближится, обаче очима твоими смотриши, и воздаяние грешников узриши. Яко Ты, Господи, упование мое, Вышняго положил еси прибежище твое...” (Пс. 90,1—9).

Пребывая ежедневно в посте и молитве, покоясь на навозе, как новый Иов, ночью он ходил тайком в церковь святого Георгия, расположенную на вершине скалы, напротив дома своего хозяина. Там он читал всенощное бдение и каждую субботу причащался Святых Тайн. Господь, испытующий сердца, призрел на Своего верного раба и сделал так, что другие рабы и иноверные перестали издеваться над ним, высмеивать и оскорблять его. По благодати Духа Святого, царившей в доме его хозяина, турецкого начальника конницы, тот разбогател и стал одним из самых влиятельных людей Прокопиона. Он чувствовал, откуда снисходило благословение на его дом, и везде рассказывал об этом своим согражданам.

Став состоятельным, Ага решил предпринять паломничество в Мекку. Трудно было в то время совершать такое далекое путешествие, но, преодолев все лишения и трудности дороги, хозяин Иоанна через некоторое время благополучно прибыл в святой для мусульман город.

В эти дни жена Аги пригласила в Прокопион на обед родственников и друзей мужа, чтобы повеселиться и помолиться о его благополучном возвращении домой. Блаженный Иоанн прислуживал в столовой. Подавали любимое блюдо Аги — плов. Хозяйка, вспоминая своего мужа, сказала Иоанну: “Как же рад был бы твой хозяин,

Иван, если бы он был здесь и вкушал с нами этот плов!” Тогда Иоанн попросил хозяйку дать ему блюдо, наполненное пловом, обещая послать его в Мекку. Гостям это показалось очень смешным. Но хозяйка повелела своей поварихе приготовить Иоанну блюдо с пловом. Про себя же она подумала, что он либо сам захотел полакомиться им, либо решил отдать его какой-нибудь бедной христианской семье. Она знала, что Иоанн часто отдавал свою еду бедным грекам.

Иоанн взял блюдо и ушел в конюшню. Став на колени, он горячо и от всей души молился Богу, чтобы Он послал плов хозяину. В своей простоте блаженный был совершенно уверен, что Господь услышит его молитву и что плов каким-то сверхъестественным образом попадет в Мекку. Иоанн верил, не сомневаясь и совершенно не рассуждая, по слову Господа, что Господь исполнит его просьбу. Как говорит великий подвижник преподобный Исаак Сирин: “Эти сверхъестественные знамения даются только самым простым по разуму и одновременно самым крепким в надежде”. И, действительно, блюдо с пловом на глазах Иоанна исчезло. Блаженный конюх вернулся к хозяйке и сообщил, что еда отправлена в Мекку. Услышав это, гости засмеялись и решили, что Иоанн сам все съел и только в шутку рассказал им, что послал плов хозяину.

Но как же удивились все в доме Аги, когда тот, по прошествии некоторого времени, вернулся из Мекки и привез с собой домашнее медное блюдо. Только блаженный Иоанн не изумился. Своим домашним Ага рассказал следующее: “Однажды (а это было как раз во время званого обеда) я вернулся из большой мечети в дом, в котором остановился. Войдя в комнату, которая была заперта на ключ, я нашел там на столе блюдо с пловом. Я остановился в недоумении, соображая, кто же мог принести мне его? Я не мог понять, каким образом была открыта замкнутая дверь. Не зная, как объяснить это странное событие, я с любопытством рассматривал блюдо, в котором дымился горячий плов, и, к своему удивлению, заметил, что на нем выгравировано мое имя, как и на всей медной посуде в нашем доме. Несмотря на душевное волнение, вызванное этим происшествием, я съел плов с большим удовольствием. И вот я вам привез это блюдо. Оно ведь действительно наше. Ей, Аллах, никак не могу понять, как оно очутилось в Мекке и кто его принес”.

Все домашние Аги были ошеломлены этим рассказом. Жена, в свою очередь, рассказала ему, как Иоанн выпросил блюдо с едой, обещая послать его в Мекку, и как все гости смеялись, услышав о затее Иоанна. Оказалось, что блаженный вовсе не шутил и все действительно так и случилось.

Весть о чуде распространилась по всему селу и окрестностям. После этого все стали почитать Иоанна как любимого Богом праведника. Со страхом и уважением смотрели на него. Никто больше не смел обижать русского раба. Его господин с женой заботились о нем еще больше и снова упрашивали его перейти из конюшни в домик, находившийся радом. Но святой опять отказался. Он продолжал жить по-старому, подвизаясь в молитве, ухаживая за животными своего хозяина, исполняя охотно все его пожелания. Ночи он проводил в молитве и пении псалмов, по слову Господа: “Отдавайте кесарево кесарю, а Божие Богу” (Мф. 22, 21).

После нескольких лет, проведенных в посте, молитве и унижении, приближаясь к концу своей жизни, Иоанн заболел. Он лежал на сене в конюшне, где стяжал святость в молениях и умерщвлении плоти, ради Христа, нас ради ставшего человеком и умершего крестной смертью из любви к нам. Предчувствуя приближение смерти, Иоанн пожелал причаститься Святых Тайн и поэтому послал за православным священником. Из-за фанатизма турок священник побоялся открыто принести Святые Дары в конюшню. Но Бог вразумил его спрятать Их в яблоке. Причастившись, блаженный Иоанн в тот же час предал свою душу в руки любимого им всем сердцем Господа. Так почил святой Иоанн в Боге в лето 1730, 27 мая.

Покойного русского раба похоронили с почестями в местной церкви во имя святого великомученика Георгия. Со слезами и благоговением хоронили его жители Прокопиона: греки, турки и армяне. Ага накрыл его святые останки драгоценным ковром. Среди местных греков очень скоро началось почитание Иоанна. Много было случаев чудесной помощи и исцелений по заступничеству праведника: парализованные начинали ходить, бесноватые успокаивались, слепые прозревали, больные исцелялись, причем не только православные, но и армяне, протестанты и турки. Так место захоронения святого стало местом паломничества всей Каппадокии.

Священник, каждую субботу исповедовавший и причащавший Иоанна, увидел святого во сне в ноябре 1733 года. Святой сказал старцу, что его тело благодатию Божией осталось целиком нетленным, таким, каким его погребли 3,5 года назад. Священник пребывал в сомнении, и вот, по Божественной благодати, небесный свет появился над могилой святого в виде огненного столба.

Христиане решились открыть могилу. И, о чудо! Тело святого оказалось абсолютно нетленным и благоухающим. Это благоухание сохраняется вплоть до наших дней. Тогда с благоговением верующие взяли тело (святые мощи) и перенесли его в храм, который когда-то посещал сам Иоанн.

*По материалам по издания: "Святой праведный Иоанн Русский" Свято-Троицкая Сергиева Лавра 1995 г.*

*МОЛИТВА ДУШИ*

*«Внемли гласу моления моего,*

*Царю мой и Боже мой:*

*яко к Тебе помолюся. Господи».*

*Пс. 5*

*К Тебе, мой Бог, спешу с молитвой:*

*Я жизнью утомлён, как битвой!*

*Куда своё мне сердце деть?*

*Везде зазыв страстей лукавых;*

*И в чашах золотых — отравы,*

*И под травой душистой — сеть.*

*Там люди строят мне напасти;*

*А тут в груди бунтуют страсти!*

*Разбит мой щит, копьё в куски.*

*И нет охранной мне руки!*

*Я бедный нищий, без защиты;*

*Кругом меня кипят беды,*

*И бледные мои ланиты*

*Изрыли слёзные бразды.*

*Один, без вождя и без света,*

*Бродил я в тёмной жизни сей,*

*И быстро пролетали лета*

*Кипящей юности моей.*

*Везде, холодные, смеялись*

*Над сердцем пламенным моим,*

*И нечестивые ругались*

*Не мной, но именем Твоим.*

*Но Ты меня, мой Бог великий,*

*Покою в бурях научил!*

*Ты вертоград в пустыне дикой*

*Небесной влагой упоил!*

*Ты стал кругом меня оградой,*

*И, грустный, я дышу отрадой.*

*Увы! мой путь — был путь сетей;*

*Но Ты хранил меня, Незримый!*

*И буря пламенных страстей,*

*Как страшный сон, промчалась мимо;*

*Затих тревожной жизни бой…*

*Отец! как сладко быть с Тобой!*

*Веди ж меня из сей темницы*

*Во Свой незаходимый свет!*

*Всё дар святой Твоей десницы:*

*И долгота и счастье лет!*

*1823г. Глинка Ф.Н.*

**Молитвы**

«Господи, помяни Давида и всю кротость его» - молитва при угрозе гнева.

**Преподобному Ефрему Сирину, о даровании кротости**

*Преподобный Ефрем от природы был вспыльчивого характера, но после продолжительной борьбы с собой усвоил себе с помощью Божией, дар совершенного незлобия.*

О угодниче Христов, отче наш Ефреме! Принеси молитву нашу к милостивому и всесильному Богу и испроси нам, рабам Божиим (имена), у благости Его вся яже на пользу душам и телесем нашим, веру праву, надежду несумненну, любовь нелицемерну, кротость и незлобие, во искушениях мужество, в злостраданиях терпение, во благочестии преспеяние, да не во зло обратим дары Всеблагаго Бога. Не забуди, чудотворче святый, и святый храм (дом) сей и приход наш: сохрани и соблюди их молитвами твоими от всякаго зла. Ей, святче Божий, сподоби нас кончину благую улучити и Царствие Небесное унаследити, да прославим дивнаго во святых Своих Бога, Емуже подобает всякая слава, честь и держава, во веки веков.

**Молитва Ангелу-хранителю с просьбой защиты от гнева**

"Волей Господа ниспослан ты мне, Ангел-Хранитель, защитник и попечитель мой. А посему взываю к тебе в трудный миг в молитве своей, чтобы оберег ты меня от большой беды. Притесняют меня облеченные земной властью и нет у меня иной защиты, кроме как власть небесная, коея над всеми нами стоит и миром нашим управляет. Святый Ангеле, обереги от притеснений и обид от тех, кто возвысился надо мной, убереги от их несправедливости, ибо страдаю по сей причине безвинно. Прощаю, как Бог учил, людям этим грехи их предо мной, ибо то Господь возвысил возвысившихся надо мной и испытывает тем меня. На все то воля Божия, от всего же, что сверх воли Божией, спаси меня, Ангел-Хранитель мой. О сем прошу тебя в своей молитве. Аминь".

# ДОБРОДЕТЕЛЬ РАДОВАНИЯ

**Подумайте и вспомните:**

1. Что доставляет Вам наибольшую радость в жизни?

2. Ведомо ли Вам чувство радости после молитвы?

3. Можете ли Вы назвать людей, которые никогда не печалятся?

Следующая добродетель – радование о Господе – тональность жизни, тональность наших чувств. Дети чаще всего пребывают в радости. Хотя есть и взрослые люди, у которых жизнь радостная, приподнятая. Чему они радуются? Милости Божией.

Действительно, все в руках Божиих, на все милость Божия. Все радостно. Серафим Саровский как обращался ко всем? «Радость моя!». Он искренне радовался каждому человеку, которого Господь прислал. В каждом же есть образ Божий и добродетели. У Бога ничего трагического не существует. Господь этот мир создал для радости. И если у нас благодарное сердце, глаза открыты на эту милость Божию, то действительно возникает только радость. Многие святые люди жили в такой тональности.

Учение Паисия Афонского состоит в том, чтобы обо всем иметь добрые помыслы, видеть во всем доброе, радостное – это целый навык радостной жизни. И так жить легко. Все наши акафисты сводятся к чему? «Радуйся, радуйся», - повторяешь, и действительно приходит радость, печаль отступает. То, что казалось невыносимым, тяжелым, смертельным, - исчезает.

Печаль тоже может быть радостью. Печаль по Бозе, печаль о своих грехах – это духовное чувство, а точнее – сложная гамма чувств. Что такое печальный человек? О чем он плачет? О том, что не исполнены желания. Себя жалко. Печаль нам дал Господь для того, чтобы переживать о своих грехах. А мы горюем о том, что не получилось, и все предстает в минорной тональности, ничто не радует. При этом чувства покаянные, которые нам по природе даны, атрофируются. Это опять как раз дьявольский перевертыш – саможаление не дает человеку познать себя, свои грехи, душевно он становится слеп.

В педагогике: есть радостный учитель – у него радостные ученики. Радостный родитель – радостные дети. Вокруг радостного человека люди собираются, когда им тяжко, тянутся к нему как к магниту. Пообщаются - и повеселеют. Радость – это энергия от Бога, Он дает человеку радость полноценной жизни.

Печаль кратковременна для христианина, но если она по Богу, то порождает радость, в этом нас убеждает святитель Иоанн Златоуст: «*Чтобы показать, что после печали бывает радость, и что печаль рождает радость, и что печаль кратковременна, а радость безконечна, Господь обращается к примеру из обыкновенной жизни и говорит: “Женщина, когда рождает, терпит скорбь, потому что пришел час ея; но когда родит младенца, уже не помнит скорби от радости, потому что родился человек в мир” (Ин. 16: 21)… Он привел этот пример только для того, чтобы показать, что печаль временна, а радость постоянна*». [[148]](#footnote-148)

Определение

Святитель Игнатий (Брянчанинов) пишет: «*Что значит радость? – Разженная ревность к делу Божию, рождающаяся от живой веры*».[[149]](#footnote-149). Святитель Василий Великий так определяет радость, угодную Богу: *«Радование о совершившемся по заповеди Господней во славу Божию есть радость о Господе*».[[150]](#footnote-150)

Определение покаянного плача неотделимо от радования о Господе. «*Плач есть укоренившаяся от навыка скорбь души, имеющей в себе огонь (Божественный)*»[[151]](#footnote-151), - пишет прп. Лествичник. Святитель Игнатий (Брянчанинов) определяет плач через покаяние: «*Плач есть сердечное чувство покаяния, спасительной печали о греховности и разнообразной, многочисленной немощи человека*». Также в другом месте: «*Плачем называется преизобильное умиление, соединенное с болезнованием сердца, сокрушенного и смиренного, действующего из глубины сердца и объемлющего душу*».[[152]](#footnote-152)

Что общего в этих определениях? Божественный огонь, ревность по Богу. Можно дать такое определение: ***Радование о Господе*** – добродетель, в которой заключены Божественная ревность и живая вера, радость от Божественных действий, сокрушение сердца, тихое, умиленное настроение. Оно двойственно – состоит из веселья и покаяния одновременно. В этой добродетели проявляется, упование на Божественный промысел, зрение действий Божественных во всем творении.

Преподобный Иоанн Лествичник говорит : «*Размышляя о свойстве умиления, изумляюсь тому, каким образом плач и, так называемая, печаль заключают в себе радость и веселие, как мед заключается в соте*». Заключим наши определения словами святителя Феофана Затворника: «*Состояние это похоже на то, какое испытываем, увидавшись с родными после долгой разлуки: и радостно и жалостливо, – слезы текут*».[[153]](#footnote-153)

Феноменология

Святитель Игнатий Брянчанинов так описывает эту добродетель, которую называет радоснотворным плачем: *«Ощущение падения, общего всем человекам, и собственной нищеты духовной. Сетование о них. Плач ума. Болезненное сокрушение сердца. Прозябающие от них легкость совести, благодатное утешение и радование. Надежда на милосердие Божие. Благодарение Богу в скорбях, покорное их переношение от зрения множества грехов своих. Готовность терпеть. Очищение ума. Облегчение от страстей. Умерщвление миру. Желание молитвы, уединения, послушания, смирения, исповедания грехов своих*».***[[154]](#footnote-154)***

В этом описании печаль вновь переплетается с радостью. Духовный плач рождает духовную радость, на это указывает также и Иоанн Лествичник: «*Кто облекся в блаженный, благодатный плач, как в брачную одежду, тот познал духовный смех души*».[[155]](#footnote-155) И в другом месте: «*Кто пребывает во всегдашнем плаче по Богу, тот не перестает ежедневно (духовно) праздновать*»[[156]](#footnote-156) «*Размышляя о свойстве умиления, изумляюсь тому, каким образом плач и, так называемая, печаль заключают в себе радость и веселие, как мед заключается в соте*». [[157]](#footnote-157) Также и Святитель Игнатий (Брянчанинов) указывает: «*В слезах таинственно живет утешение, и в плаче – радость*».

Архимандрит Софроний Сахаров описывает, что и радость, и плач, в зависимости от состояния, могут последовательно сменять друг друга. Причем у одних людей преобладает плач, у иных - радование: «*Духовный плач меняет свой характер в зависимости от того состояния, в котором он – аскет – пребывает: бывают сладостные слезы от близости Бога Любви, объемлющего всего человека. Чаще же средний плач, в котором смешаны радость и печаль. В начале покаяния преобладают горестные слезы, порождаемые или сознанием своего рабства греху, или умалением ощутимой благодати, или горечью богооставленности. Возможен плач сострадания человечеству и даже всей твари. Во всех этих видах духовный плач омывает человека от всяких скверн, облепивших его в ходе повседневной жизни, обновляет в нем силу стремления к Божественному Миру*».[[158]](#footnote-158)

Преподобный Григорий Синаит, в свою очередь, также указывает, что радость бывает разная, как тихая, так и восторженная, называемая «игранием духа»: «*Радость имеет два различия, именно: есть радость спокойного характера, которая именуется биением, воздыханием и рассуждением духа, и есть бурная сердечная радость, называемая игранием [духа], восторженным движением, или трепетанием, или величественным взлетом живого сердца в божественную воздушную сферу*». [[159]](#footnote-159)

Преподобный Варсонофий Великий указывает отличительные черты человека, который испытывает радость по Богу: «*Плач есть печаль по Богу, которую рождает покаяние; признаки же покаяния суть: пост, псалмопение, молитва, поучение в слове Божием. Радость есть веселость по Богу, которая благопристойно обнаруживается при встрече с другими и в лице и в слове. Пусть сердце сохраняет плач, лице же и слово – благоприличную веселость*».[[160]](#footnote-160) В этом описании видны две стороны покаяния, приносящего радость. С одной стороны, человек, обладающий этой добродетелью постится, сосредоточенно молится и поучается в слове Божием. При этом его сердце сокрушается о своих грехах. С другой стороны, при встрече с людьми такой человек приветлив, радостен и весел.

Совершенно ошибочно считать, что покаяние сопровождается печалью и внешней угрюмостью. На это указывает также и прп. Иоанн Кассиан Римлянин: «*Печаль, производящая неизменное покаяние к спасению, бывает послушна, приветлива, смиренна, кротка, приятна, терпелива, как происходящая от любви к Богу, по желанию совершенства неутомимо простирающаяся к всякой скорби тела и сокрушению духа, и некоторым образом веселая, ободряя надеждою своего совершенства, сохраняет всю приятность приветливости и великодушия, имеет в себе все плоды Св. Духа, которые перечисляет апостол: «плод же Духа: любовь, радость, мир, долготерпение, благость, милосердие, вера, кротость, воздержание» (Гал. 5, 22)*».[[161]](#footnote-161)

Но эта веселость чужда смехотворству, как это описывает свт. Феофан Затворник: «*Только от смеха, смехотворства и всякого пусторечия воздерживайтесь. И без этого можно быть и приветливою, и веселою, и приятною. Никогда ни под каким видом не угрюмничайте*».[[162]](#footnote-162)

Безгневие – явный признак того, что наша радость и печаль от Бога. Преподобный Иоанн Лествичник пишет: «*С богоугодным плачем часто сплетается гнуснейшая слеза тщеславия; и сие на опыте благочестно узнаем, когда увидим; что мы плачем и предаемся гневливости*».[[163]](#footnote-163) Гнев и покаяние не могут соседствовать: «*Когда кто-нибудь смущается или опечаливается под предлогом кажущегося благого и душеполезного дéла и гневается на ближнего своего, то очевидно, что это не по Богу, ибо всё Божие бывает мирно и полезно и ведет человека к смирению и к тому, чтобы осуждать себя самого. Писание говорит: «праведный в первословии себя самогó оглагольник бывает» (Притч. 18, 17) [[164]](#footnote-164).* Так нас наставляет преподобные Варсонофий Великий и Иоанн Пророк.

На то, как отличить духовную святую радость от лживой, указывает блаженный Диадох: «*Если душа непоколебимым движением воспламенится к любви Божией, влеча в глубину сей неизреченной любви и само тело, то это есть действо Святого Духа. Будучи вся преисполнена приятных чувств от неизреченной оной божественной сладости, она и не может в ту пору помышлять ни о чем другом, а только чувствует себя обрадованной некоей неистощимой радостью. Если же при таком возбуждении ум воспримет некое сомнительное колебание или какое нечистое помышление… то нужно знать, что такое утешение – от прельстителя и есть только призрак радости. Такая радость навевается извне и является не как качество и постоянное расположение души; видимо, тут враг хочет опрелюбодействовать душу*». Есть истинная радость, а есть ложная. Современная индустрия досуга построена на том, чтобы дать человеку квазирадость, чем-то его удивить. А ему, оказывается, все это приедается, никакой особой радости он не испытывает. Все это временно, просыпается человек на следующий день – и никакой радости, наоборот, чувство опустошенности.

Радость же по Богу постоянна и продолжительна и не нарушается никакими нестроениями, как об этом свидетельствует св. Иоанн Златоуст: *«Другие радости бывают нисколько не лучше водных потоков, лишь только являясь и тотчас исчезая; а радость по Боге бывает продолжительна и тверда, надежна и постоянна, не нарушается никакими неожиданными обстоятельствами, но еще более возвышается от самих препятствий. Так апостолы подвергались биению, и радовались (Деян.5:40); Павел терпел скорби и ликовал, готовился умереть и призывал других к участию в своей радости: "но если я", говорил он, "и соделываюсь жертвою за жертву и служение веры вашей, то радуюсь и сорадуюсь всем вам. О сем самом и вы радуйтесь и сорадуйтесь мне" (Флп. 2:17,18). Кто радуется, таким образом, с теми обитает Бог. Вот почему и она говорит: "вечно будут ликовать, и Ты будешь". Тоже самое выражал и Христос, когда, желая показать неизменяемость этой радости, говорил; "но Я увижу вас опять, и возрадуется сердце ваше, и радости вашей никто не отнимет у вас" (Ин.16:22). И Павел говорит еще: "Всегда радуйтесь. Непрестанно молитесь" (1 Фес.5:17,18). "И будут хвалиться Тобою любящие имя Твое". Этим только и можно хвалиться, этому только радоваться, этим только восхищаться. А кто хвалится вещами житейскими, тот нисколько не отличается от людей, веселящихся во сне*».

Так в чем же состоит радование по Богу? В первую очередь – в чувстве покаяния. Причем это внутреннее, сердечное чувство, а внешняя его сторона – приветливость, веселость, внешняя и внутренняя сторона этой добродетели разная, как бы противоположная и дополняющая друг друга. Явный признак радости по Богу – это то, что после такой радости не остается чувства опустошенности. Такая радость ровная и не проходит, как всякая добродетель, она присуща самому устроению человека. Эта радость призывает к молитве, чтению слова Божия, смирению. Она чужда всякому гневу и раздражению, наоборот – сопровождается тихостью, чувством умиления, надеждой на Бога. Чаще всего у человека, обладающего этой добродетелью, состояние спокойное, ровное, тихое состояние радости сменяется тихим состоянием покаяния. Но бывает и взлет сердца к Богу, играние духа, которое говорит об особом посещение человека, особой благодати.

Средства, способствующие становлению добродетели

Как и в стяжании всякой добродетели, для обретения истинной радости в Боге, христианину необходимо ***послушание***: «*Если человек, находясь среди других, отсекает свою волю и не обращает внимания на чужие грехи, то приобретает плач. Ибо чрез сие собираются его помыслы и, собираясь таким образом, рождают в сердце печаль по Богу (2 Кор. 7, 10)*»,[[165]](#footnote-165) - наставляют преподобные Варсонофий Великий и Иоанн Пророк.

Для обретения покаянного плача нужно приучать себя к ***молчанию***. Преподобный Иоанн Лествичник замечает: «*Как воск тает от огня, так и плач легко истребляется от молвы, телесных попечений и наслаждений, в особенности же - от многословия и смеха*».[[166]](#footnote-166) В Древнем Патерике на этот счет сказано: «*Молчание приводит к плачу, а плач очищает ум и делает его безгрешным*».[[167]](#footnote-167)

Духовная радость совсем другого характера, чем радость мирская. Человек, ***несправедливо принимая поругания и обвинения***, таинственно получает Божественное утешение. Паисий Афонский пишет об этом отличии радости духовной и мирской: *«Если человека в чем-то несправедливо обвиняют, то, доказав, что эти обвинения несостоятельны, он реабилитирует себя и получает удовлетворение. В этом случае он испытывает радость мирскую. Однако, относясь к несправедливости духовно, с добрым помыслом и не заботясь о том, чтобы доказать свою невиновность, он испытывает радость духовную. То есть в этом случае он имеет в себе божественное утешение и славословие Бога становится его состоянием».*

Если случается что-то скорбное, то, по словам Паисия Афонского, нужно обо всем иметь благие помыслы, и в неприятностях искать лучшего для нас, благодаря Бога. Также и святитель Василий Великий призывает к тому, чтобы ***от скорбных предметов обращать мысленный взор на благие, утешающие*** и уповать на Бога: *«Итак, если когда случится с тобою что-либо неприятное, прежде всего, настроив к тому мысли, не подвергайся смущению, а упованием на будущее облегчай для себя настоящее. Как больные глазами, отвращая взоры от предметов, слишком блестящих, успокаивают их, останавливаясь на цветах и зелени, так и душе надобно не смотреть непрерывно на скорбное и не заниматься настоящими горестями, но возводить взор свой к созерцанию истинных благ. Так в состоянии будешь всегда радоваться, если жизнь твоя всегда обращена будет к Богу; и упование на воздаяние облегчит житейские скорби*».[[168]](#footnote-168) Попробуйте уповать на Бога, и ничто вас не будет тяготить или приводить к крайности.

Очень действенно машинально, вопреки скорби и печали, начинать ***благодарить Бога***: читать 101 или 103 псалом или просто произносить «Слава Богу!». В этом нас убеждает свт. Игнатий Брянчанинов: «*Во время скорбных обстоятельств, когда обступят, окружат сердце помыслы сомнения, малодушия, неудовольствия, ропота, должно принудить себя к частому, неспешному, внимательному повторению слов: слава Богу! Кто с простотою сердца поверит предлагаемому здесь совету и, при встретившейся нужде, испытает его самым делом, тот узрит чудную силу славословия Бога*».[[169]](#footnote-169)

Конечно, приобрести добродетель радования невозможно без молитвы. ***Молитва и пение*** помогают человеку забыть о своих скорбях и печалях. Паисий Афонский пишет, что печаль рождается от забвения Христа: *«Если твой ум не в Боге, то как ты почувствуешь радость Божию? Ты забываешь Христа, твой ум постоянно занят работой, суетой, потому и останавливается твой духовный мотор. Включи молитву и тихое песнопение, и полетишь вперед, и будешь обращаться вокруг Христа, словно звезда. Только во Христе человек обретает подлинную, настоящую радость, потому что только Христос дает радость и духовное утешение. Где Христос – там истинная радость и райское ликование».*[[170]](#footnote-170)

Говоря о добродетели радования, ошибочно считать, что эта добродетель дается легко и без труда. Святитель Григорий Палама поучает, что начало плача бывает болезненно, «*так как с ним соединяется страх Божий. Но простираясь в передняя, он дивно сочетается с любовью Божией и приносит сладчайший и священный плод утешения по благостыни Утешителя, который (плод) вкушает окачествовавшиеся плачем (у кого плач стал чертою характера) и который для не испытавших его есть нечто неслыханное, яко неизреченное. Ибо если сладости меда никто не может внятно изъяснить словом не вкушавшим его, то кто изъяснит сладость радости и благодати, кои от Бога, не испытавшим ее? Конечно никто*».[[171]](#footnote-171) То есть в страхе Божием, покаянии, плаче о грехах сокрыто утешение, которое приводит к радости по Богу.

Для того, чтобы воспитать эту добродетель, нам необходимы послушание, молчание, терпение несправедливостей. Можно вспомнить о том, что эта добродетель невозможна без кротости, следует за ней. Но, кроме этого, добродетель радования немыслима без благодарения Богу, пусть даже машинального, упования на Него, молитвы и пения.

Степени совершенства добродетели

Говоря о уровнях радоснотворного плача, следует еще раз упомянуть, что особенность этой добродетели в том, что внутренний плач, покаяние, рождает радость, а радость в свою очередь содействует покаянию, молитве и внутреннему сокрушению - плачу.

В соответствии с поучениями святых отцов, покаяние – это начальная степень этой добродетели. Упомянем еще раз изречение свт. Иоанна Златоуста: «*Как мирская радость бывает смешана с печалью, так от слез по Боге вырастает постоянная и неувядающая радость*»[[172]](#footnote-172)

Радость, которая сменяется покаянными слезами – вторая степень этой добродетели. И высочайшая степень радования – это когда дух человека играет от радости и непрестанно благодарит Бога.

Плоды

Святитель Иоанн Златоуст в Беседах на Евангелие от Иоанна убеждает, что радования по Богу ***истребляет многие страсти***: «*Такова-то благодать Духа! Она, если находит печаль, уничтожает ее; если злое вожделение, – истребляет; если страх, – изгоняет; и кто сподобился ее, того не допускает уже быть человеком, но, как бы переселив на самое небо, располагает помышлять только о том, что на небе. Потому-то «ни един же что от имений своих глаголаше свое быти, но непрестанно пребывали в молитвах, в радости и простоте сердца» (Деян. 4, 32; 2, 46). Этого преимущественно и требует Дух Святой: «плод бо духовный есть радость, мир, вера, кротость» (Гал. 5, 22–23). Однако ж, скажешь, часто печалятся и люди, исполненные Духа? Но эта печаль сладостнее радости*».[[173]](#footnote-173)

Болезнование сердца, печаль о грехах ***заменяет нам многие подвиги*** и дарует прощение грехов. Святой Исаак Сирианин пишет в 89 Слове пишет*: «Сердце исполнено печали о немощи и безсилии о телесных деяниях явных, исполняет место всех телесных дел. Делания телесные, кроме печали мысли, — якоже тело бездушно есть». «Печаль мысли есть даяние честно от Бога, и носяй ту, якоже подобает, есть якоже человек, носяй во удесех своих святыню. Человек, отрешивый язык свой на человеки, о благих или злых, несть достоин благодати сия».* И св. Иоанн Лествичник в 7 Слове наставляет: *«какие бы великие жительства мы ни проходили, но если болезненного сердца не стяжем, то все оные делания наши притворны суть и суетны».* Это же верно и для радости, и для всякой благодарной и благой мысли, как убеждает Паисий Афонский: «*Один добрый помысл равен по силе многочасовому всенощному бдению!*».[[174]](#footnote-174)

Человеку, который благодарит за все и радуется, ***Господь помогает во всех делах***: «*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*»,[[175]](#footnote-175) - свидетельствует Паисий Афонский.

В конце концов, покаянные слезы ***ведут к блаженному бесстрастию***: В этом, в частности, убеждает преподобный Иоанн Лествичник: «*Плач бывает у многих предтечею блаженного безстрастия, предукрасив, предочистив душу, и потребив вещество (т. е. страсти)*».[[176]](#footnote-176) И, конечно, человеку, который непрестанно благодарит Бога, кается, и радуется, мало-помалу открываются тайны Божии. Обратимся к творениям св. Симеона Нового Богослова: «*Когда душа очистится слезами, по мере покаяния и исполнения заповедей, тогда человек прежде всего, по благодати Духа, удостоится познать свое состояние и всего себя. Потом, после тщательного и долговременного очищения сердца и укоренения глубокого смирения, он начинает мало-помалу и некоторым образом призрачно познавать Бога и Божественные тайны. И чем больше постигает, тем больше дивится и стяжает еще более глубокое смирение, думая о себе, что совсем недостоин познания и откровения таких таин. Поэтому, хранимый таким смирением, как бы находясь за стенами, он пребывает неуязвимым для помыслов тщеславия, хотя ежедневно растет в вере, надежде и любви к Богу и ясно видит свое преуспевание, проявляющееся в прибавлении ведения к ведению, добродетели к добродетели. Когда же достигнет наконец в меру исполнения возраста Христова и истинно стяжет ум Христов и Самого Христа, тогда приходит в такое доброе состояние смирения, в котором бывает уверен, что не знает, имеет ли что-либо в себе доброе, и считает себя рабом недостойным и ничтожным. Когда делание плача соединяется с исполнением заповедей Божиих, тогда оно омывает,- о чудо! - очищает душу от всякой скверны и изгоняет из нее всякую страсть и всякую похоть, плотскую и мирскую*».

Так каковы же плоды радосно-творного плача? Это – благоволение Божие, успех во всех делах, радость окружающих людей. Это – безстрастие, прощение грехов, видение Таин Божиих. Покаянное чувство истребляет многие страсти, обращает сердце к Богу и заменяет многие подвиги и телесные невзгоды. Оно призывает к нам благодать Божию, делая нашу жизнь совсем иной, приближенной к Царству Небесному.

Святитель Иоанн Златоуст в толковании на псалом 121 пишет о том, что Господь исторгает свои блага из наших рук и посылает скорби только лишь для того, чтобы мы учились в лучшие времена радоваться и благодарить Его: «*Так Бог всегда поступает. Когда мы, владея благами, не чувствуем этого, то Бог исторгает их из рук наших, чтобы то, чего не сделало обладание, сделало лишение. Тоже испытали и они, обнимая храм, обнимая город, воздавая великую благодарность Богу за возвращение им отечества «селения дивного, до дома Божия" (Пс.41:5)».*

На самом деле, если бы мы не грешили, нашим уделом было бы постоянное радование о Господе: «*Бог не требует, братия, и не желает, чтобы человек плакал от болезни сердца,-* назидает прп. Лествичник*, но чтобы от любви к нему радовался душевным смехом. Отыми грех, и излишни будут болезненные слезы чувственным очам; ибо когда нет раны, то не нужен и пластырь*».[[177]](#footnote-177)

Но Паисий Афонский благодарил и радовася даже тогда, когда допускал огрехи и оплошности: «*Я радуюсь, когда проявляется какая-нибудь моя слабость, когда вылезают наружу страсти. Если бы страсти не проявлялись, я бы думал, что достиг святости, в то время как семена страстей тайно жили бы в моем сердце*».[[178]](#footnote-178) Поэтому и нас он также наставляет и нас: «*Радуйся, что допускаешь огрехи, - они тебя смиряют, ведь в тебе есть гордость (…). Когда мы допускаем оплошности, открывается наш настоящий внутренний человек, мы познаем себя и стараемся исправиться. Это показывает нам правильный путь и освобождает от иллюзий».* [[179]](#footnote-179)

Вспомним с чего мы начинали. С того, что радость проистекает от Божественной ревности, и от покаяния. Если мы будем жить с Богом, и все делать ради Него, то никакие скорби нас не заставят печалится, а только принесут еще больше радости, очищая нас от грехов и приводя к покаянию. Как апостолы, которые радовались, будучи побиваемы от иудеев за имя Христово (см. Деяния). Так что будем уповать на Бога, радоваться – тогда и люди вокруг нас станут намного радостнее. И если мы будем благодарить Бога за любое благодеяние и событие в жизни, то наша жизнь в Царство Небесное уже здесь, на земле.

Учебно-методические материалы

**Контрольные вопросы:**

1. Через какие понятия и действия определяется добродетель радования по Богу?

2. Каковы внешние черты человека, который радуется по Богу?

3. О чем думает, переживает, к чему стремиться человек, обладающий добродетелью радования?

4. Какие средства способствуют становлению добродетели трезвения, упования на Бога? Продолжите список: послушание, молчание, собранность в себе, поучение в слове Божием и молитва, чередование труда и молитвы, понуждение ко всему доброму, хранение совести, жить одним днем (делать то, что можно сделать сейчас, не загадывать на будущее)…

5. Какие плоды добродетели радования по Богу в этой и будущей жизни?

**Порассуждайте на тему:**

1. Порассуждайте, как сделать жизнь современного ребенка более радостной. Что нужно изменить?

2. Предложите вариант нравственной коллизии, который бы побуждал детей выбрать между большей и меньшей добродетелью радования.

3. Какие, согласно Вашему опыту, произведения искусства, фильмы, песни, рассказы, сказки затрагивают сердце детей, побуждают их к радости и покаянию? Расскажите о своем опыте педагогической практики.

**Творческие задания:**

1. Напишите эссе не тему «Ошибки в воспитании - причина печали современных детей». Свои мысли аргументируйте.

2. Порассуждайте на тему, что чаще всего нас огорчает и как это преодолеть? Свой ответ изложите в небольшом эссе.

3. Как понимать слова Псалтыри: «Сеявшие со слезами будут пожинать с радостью»? Приведите известные Вам толкования и примеры из жизни.

4. Прочитайте главу 2 из Послания к Филиппийцам «Итак, если [есть] какое утешение во Христе…». Как Вы понимаете слова Апостола: «Но если я и соделываюсь жертвою за жертву и служение веры вашей, то радуюсь и сорадуюсь всем вам (Фил.2:17)»? Приведите толкования на эту тему и примеры их жизни.

5. Старец Паисий Афонский говорит: «*Радуйся, что допускаешь огрехи, - они тебя смиряют, ведь в тебе есть гордость (…). Когда мы допускаем оплошности, открывается наш настоящий внутренний человек, мы познаем себя и стараемся исправиться. Это показывает нам правильный путь и освобождает от иллюзий*». Было ли такое в Вашей жизни? Приведите примеры.

**Практические задания:**

1. Из приведенного в конце главы списка выберите рассказ, сказку, притчц, мультфильм о добродетели. Попробуйте посмотреть его с детьми и обсудить, задав вопросы.
2. Предложите ребенку нравственную коллизию, которая ставит выбор между большей и меньшей степенью добродетели радования о Господе. Расскажите, что получилось.

**Опыт современных духовников и старцев**

К радости надо стремиться и всегда о ней помнить. Человек, неблагодарный сердцем, все время недоволен, ему постоянно чего-то не хватает. А человек с благодарным сердцем всегда доволен и всегда радуется. Учиться нужно на простых вещах — благодарить Бога. И не в особых случаях, а постоянно — обращаться к Богу, обращаться к радости…

Действительно, живем-то — слава Богу. Сейчас смотришь — там бедствие, там катастрофа, а мы живем… Так благодарить надо Бога. Мы сейчас можем прийти в храм, а кто-то не может, сломал ногу или парализован. Так нам нужно день и ночь радоваться, а мы еще чем-то недовольны. В одних и тех же условиях одни радуются, а другие нет.

У меня мамочка — я не видел ее унывающей, она всегда была радостная. Важен пример, прежде всего личный. Детей нужно учить радоваться. Что-то получилось — слава Богу — это хорошо. Хорошо вот это. Ну, и это тоже хорошо.

*Протоиерей Валериан Кречетов*

**Опыт современных родителей:**

У меня за последние несколько дней вот такие наблюдения появились.

Я часто сдвигаю брови во время разговора. Так вот, я заметила, что внучка (а ей 1 год и 3 месяца) стала на нас иногда смотреть исподлобья, сдвинув брови. Я сначала недоумевала, откуда у нее этот взгляд. Вспомнила про свою неконтролируемую мимику и поняла, откуда. Стала теперь, когда Ульяна так на меня смотрит, улыбаться и расправлять брови. И ребенок в ответ улыбается. И этот «строгий» взгляд стал у нее все реже появляться. Вот такое зеркало у меня теперь есть. Вот такие мелочи, казалось бы, но ведь из них и складывается наше спасение или погибель.

*Ольга Королькова, г. Хабаровск*

Хорошо выезжать на природу, замечательно, если есть дача, здесь можно собственным примером показать, как труд может приносить радость. Когда жизнь ребенка будет насыщена разными событиями, не останется времени на тоску и печаль.

*Елена Губина, Россия*

Чтобы сделать жизнь современного ребенка более радостной - нужно проживать вместе с ним разные ситуации и формировать правильное отношение к жизни, стараться вместе читать, играть, наблюдать мир, гулять и учить во всём этом видеть красоту Божью. Важно ребенка научить помогать другим, быть нужным и полезным, учить делиться с другими, учить настоящей дружбе и любви.

*Елена Никитина, г. Уфа*

Дети чувствуют безучастие. Хорошо, если родители дают что-то новое, чему-то научают. Это могут быть совместно прочитываемые книги или просматриваемые фильмы. Хорошо обязательно после делится впечатлением. У детей это развивает мышление и умение высказать свои мысли. В семье или среде, где есть разделенность чувств, жить теплее и радостней.

*Елена Эспе, Эстония*

**Нравственные коллизии**

Через благодарение Господа и людей, мы научаемся радости. Так же, если вместе с ребенком найти случай порадовать другого человека, то это тоже приносит радость и благодарность в сердце.

Ребенок нарисовал красивый рисунок, который у него не сразу получался. Возможно он рисовал его несколько дней. Ребенок подбегает, показывает. «Варя, давай поблагодарим Бога за то, что у тебя получился такой красивый рисунок. Можешь повесить рисунок у себя в комнате рядом с иконками, чтоб он напоминал тебе, что всякий благой дар от Господа, а можешь подарить его бабушке. Бабушка любит твои рисунки и радуется им».

*Денис Выпов, г. Хабаровск*

Можно предложить порадовать близких и оказать внимание своей бабушке, например: "мы сегодня идём в гости к бабуле, чем бы ты хотел порадовать бабулю - нарисовать для неё открытку или собрать букетик цветов?"

*Елена Никитина, г. Уфа*

**Источники:**

1. Песня Светланы Копыловой «Богатый и бедный».
2. Фильм «Щенок» (2009) по рассказу прот. Николая Агафонова. Реж. Мария Евстафьева.
3. Мульфильм «Беги, ручеек» (?)
4. Фильм «Форпост»
5. Фильм «Полианна»
6. Фильм «Альпийская сказка»
7. Фильм «Маленькая принцесса»
8. Фильм «Приключения маленького лорда»
9. С. Рыбакова «Сказка о светлой радости»

Человек, который радуется по Богу, всегда внимателен, умеет замечать в своей жизни маленькое чудо. Ведь оно проявляется в каждой мелочи: солнце светит, птичка поёт, звёзды горят на небе – столько красоты кругом! Духовную Радость такой человек испытывает и в благополучии и в скорбях. И всегда за всё благодарит Бога.

*Любовь Силкина, г. Севастополь.*

Душеполезное чтение

**Спутница**

*Галицийская сказка*

По глухому дремучему лесу шёл молодой воевода Мечек. Мрачно и бледно было его суровое лицо. Вспоминал он, как несколько лет тому назад совершил великое злодеяние: во время войны выдал врагам военную тайну, и враги одержали победу над его соплеменниками.

Мечек разбогател, предав своих товарищей, и никто так и не узнал о его злодеянии. Только с тех самых пор улыбки на лице молодого воеводы не бывало. Он перестал спать мирным, беззаботным сном, и в ночной тишине ему слышались стоны друзей, погибших по его вине. Мечек развлекал себя праздниками, балами, охотой, но это не помогало. Воспоминания не давали ему покоя, и однажды он сказал себе:

— Мне тяжело с людьми, уйду в лес! Может быть, там я найду покой. Слугам воевода приказал охранять свой великолепный дом и ушёл в дремучий лес.

Он медленно продвигался сквозь заросли, продираясь через бурелом. Наступал вечер, смеркалось. С соседнего болота потянуло сыростью, и над низиной, поросшей мхом, опустился белый туман. «Пройду ещё немного, выберу место получше и устроюсь на ночлег, — подумал Мечек. — Кажется, я далеко ушёл от человеческого жилья».

Но только он сказал это, как услышал позади себя лёгкий шелест и тихие шаги. Мечек обернулся и увидал высокую женскую фигуру в широком сером плаще. Воевода остановился. Остановилась и женщина. Мечек сделал шаг вперед, двинулась за ним и серая высокая фигура.

— Кто ты и зачем идёшь за мною? — гневно спросил её молодой воевода. — Я ушёл в лес, чтобы не видеть людей и ничего не знать о них. Уходи!

Женщина ничего не ответила, подошла к нему ближе и откинула плащ. Мечек увидел мертвенно-бледное, суровое лицо с холодными, жестокими глазами.

— Уйти? Не могу,— ответила она.— Я твоя спутница, и нам с тобой не разлучиться. Давно уже я не отстаю от тебя, но там, в толпе людей, ты не замечал моего присутствия, может быть, только смутно и бессознательно чувствовал его... Впрочем, порой в звуках весёлых песен, в завывании охотничьего рога тебе слышался мой голос, и среди нарядных гостей перед тобой мелькало моё лицо. Ты и убежал-то от людей, чтобы скрыться от меня, но я не могу тебя оставить, не смею. Я твоя спутница, и мне суждено провожать тебя повсюду.

— Кто же ты?

— Я сказала — твоя спутница.

— Кто же тебе велел быть со мной?

Она ничего не ответила, но медленно протянула руку к сумрачному небу, туда, где тускло мерцала одинокая звёздочка, и душу молодого воеводы охватил невольный страх.

Мечек поселился в лесу, временно сложив для себя шалаш из хвороста и сухих листьев, и стал строить избу. От каждого могучего удара острого топора, который он взял с собой, летели щепки, а когда молодой воевода поднимал голову и выпрямлялся, чтобы отдохнуть, он всегда видел свою спутницу. Как строгий надсмотрщик стояла она над ним, и её мертвенные глаза каменным взглядом следили за каждым его движением. Топор падал из рук Мечека, и с каждым днём он терял силы.

Дни шли, а дело плохо подвигалось. Дом стоял недостроенный, а постоянное присутствие бледной женщины отнимало у воеводы бодрость и желание работать. Он пробовал ободрять себя песней, но взглянет на него спутница, начнёт фальшиво вторить песне, и голос его обрывается на полуслове.

Тяжело стало Мечеку.

— Нельзя мне в лесу жить по-людски, — сказал он себе. — Мешает она. Пойду к зверям, буду жить с ними. Может, надоедят ей звери, соскучится и сама уйдёт. Да только к кому же проситься? Кто из зверей возьмёт меня?

Воевода решил выйти в сумерки на поляну и об-

ратиться к первому зверю, которого увидит. Так и сделал: вышел на поляну, сел и стал ждать. Увидел волка серого, старого, с умными глазами и попросился к нему в стаю. Волк без долгих размышлений принял к себе воеводу, и стал Мечек жить с волками по-волчьи. Вместе с ними бегал он на охоту, вместе с ними голодал в надежде, что несносная спутница наконец отстанет от него.

Но она не уходила, она всегда была рядом с ним, и теперь, посматривая на воеводу, иногда улыбалась, слегка оскаливая по-волчьи свои острые зубы. Когда вся стая начинала выть, глядя на луну, мрачная женщина тоже поднимала своё бледное лицо и тихо пела какую-то песню, от которой у Мечека мороз по коже пошёл. И шести дней не выжил Мечек с волками, такой ужасной стала ему казаться его спутница. Простился он со зверями и вернулся снова в свой богатый старинный дом.

«С людьми мне всё же было легче, чем со зверями, я только чувствовал её присутствие, но не видел этого страшного лица», — мысленно сказал себе Мечек и стал жить, как прежде. Его родовой дом снова наполнился гостями, весёлым смехом и музыкой. В старинных залах зашелестели шёлковые платья, засверкали бриллианты на руках дам и на пряжках, которые придерживали перья цапель на шапочках молодых щёголей, ярче камней горели глаза молодых красавиц. Только Мечеку от этого не стало нисколько легче — его страшная спутница словно окрепла от жизни в лесу, словно набралась там смелости и сил.

В нарядной толпе она всегда занимала первое место, всегда стояла впереди всех, облитая золотом, увитая жемчугами, изумрудами и бриллиантами, но всё с тем же мертвенным лицом, с теми же неподвижными и тусклыми глазами. Никто, кроме Мечека, казалось, не замечал её — во всяком случае, никто о ней не разговаривал, а сам воевода, конечно, и не думал спрашивать приглашённых, видят они её или нет.

Когда он, желая забыться, развлекался со своими друзьями и родственниками, она вмешивалась в толпу слуг, и Мечек, глядя в лицо стройного кравчего, который подносил ему турий рог, наполненный мёдом, чеканный кубок с золотистым чужеземным вином видел её каменные черты и тусклые глаза. Она под видом стремянного держала ему стремя, когда он садился на коня, в одежде ловчего трубила в рог, как сокольничий несла его любимого сокола, словом, всегда была с ним. Ни слёзы, ни мольбы — ничто не помогало. Мечек решил отправиться к отшельнику за советом. Он отправился в путь, а за ним бесшумно скользила серая фигура.

Глухой тропинкой шёл воевода. Нелёгкая это была дорога. Ему приходилось перелезать через стволы громадных, сваленных бурею деревьев, карабкаться на камни, переправляться через бурные, вздувшиеся от весеннего таяния снегов ручьи.

Наконец вот и пещера. Мечек вошёл в неё. Ему навстречу поднялся высокий, худой старик с длинной белой бородой. Мечек упал перед ним на колени и искренне рассказал ему всё, не скрывая ни своего преступления, ни своих мук, и в заключение, заливаясь слезами, произнёс с мольбой:

— Избавь меня от моей спутницы! Я готов сделать всё, чтобы только не видеть её страшных глаз. Отшельник посмотрел на молодого воеводу, взглянул на его спутницу и тихо произнёс:

— От неё тебе трудно избавиться, однако ты можешь потерять её среди голодных, несчастных или застигнутых бедой.

И вот Мечек вернулся в свой богатый дом. Несколько дней он молча бродил по дедовским оружейным залам или подолгу стоял подле стрельчатого окна огромной столовой и смотрел вдаль, где зеленели дубравы.

Наконец он собрал своих слуг, велел им разъехаться в разные стороны и узнать о том, где больше всего нужды и печали. Через три дня гонцы вернулись и в один голос объявили, что в соседней области, где народ бедствовал из-за постоянных плохих урожаев, где свирепствовал голод.

«Туда и поеду», — подумал воевода. Он велел нагрузить двенадцать повозок хлебом, зерном, одеждой и приказал слугам везти за ним эту поклажу, сам же вскочил на коня и через несколько дней был в соседней стране, где свирепствовал голод, а вызванные им болезни уносили сотни детей и взрослых.

Мечек работал усердно. Он раздавал хлеб и зерно, платье и обувь, воздвигал приюты для сирот, больницы для недужных. День и ночь Мечек работал сам, помогая другим, и в течение долгих месяцев не видел своей спутницы. Не замечал он её в разгаре работы. И вскоре и вовсе забыл о ней.

И вот голод в бедной стране был побеждён. Тогда Мечек сел на своего коня и отправился домой. Всю дорогу он вспоминал, не забыл ли он чего-нибудь в той стороне.

Утомлённый, он вернулся в свой великолепный дом, упал на мягкую постель, заснул и проспал двое суток, а на третьи проснулся рано утром, вспомнил всё, что было, и мысленно сказал себе: «Наверно, я потерял там мою страшную спутницу! Значит, мне можно будет спокойно повеселиться».

Воевода надел бархатный кафтан и велел оседлать коня, решив поехать в гости к соседу. Но, встав из-за стола, Мечек заметил в углу залы, подле огромного камина, тёмную тень. Его сердце сжалось от предчувствия, он подошёл ближе, — и на него глянули тусклые глаза его зловещей спутницы. Это была она, но не такая, как прежде, — она будто бы стала меньше, тоньше и скорее печальная, чем злая.

«Нашла-таки меня,— подумал он,— значит, не в гости мне ехать, а искать места, где, может быть, удастся потерять её». И он стал снова работать для несчастных, стараясь помогать им в настоящем и обеспечить им будущее.

Мечек не жалел денег и тратил громадные суммы, не скупясь. Во время работы он не видел своей спутницы, терял её или просто не замечал. В часы отдыха, когда воевода с торжеством думал, что она навсегда отстала от него, перед ним снова вырастала серая фигура, и её тяжёлый взгляд впивался в его глаза.

Мечек бросал деньги пригоршнями, продавая свои леса и угодья, и наконец наступил такой день, в который у него не осталось ни гроша. Но он уже не мог остановиться: он продал родовой дом, лошадей, охотничьих собак и соколов и раздал бедным свои последние деньги, а сам вышел на большую дорогу, сел на придорожный камень и глубоко задумался: «Неужели мне теперь жить в бедности, без крыши над головой, с моей спутницей?»

Думал-думал Мечек и вот что придумал.

Он слышал, как в былые времена паломники, ходившие в далёкий храм каяться в грехах, рассказывали, что по дороге в южную цветущую страну стоят высокие, суровые горы со снежными вершинами, что многие путники гибнут, застигнутые злой непогодой. На самой высокой горе стоит монастырь, а в нём живут трудолюбивые монахи, которые находят заблудившихся или замерзающих, спасают и отогревают их. Мечек решил идти к этим монахам, попросить у них приюта и предложить им свою силу и смелость.

Он отыскал монастырь и, не принимая монашеских обетов, стал работать вместе с чернецами послушником. Многих заблудившихся в горах удалось

ему спасти. И помогал ему в этом большой преданный пёс, который очень полюбил его. Когда начинала выть вьюга, пёс поднимал на него свои умные глаза, готовый отправиться на поиски. Тогда Мечек подвязывал псу тёплое одеяло и горячий напиток, чтобы отогреть замёрзших.

Бывший воевода прожил в монастыре много-много лет и сам не заметил, как состарился. Борода его поседела, стан согнулся. Спутница теперь надолго оставляла его, но когда возвращалась, то смотрела ему в глаза не тусклым, мертвенным, а приветливым и добрым взглядом, и этот взгляд придавал ему новые силы.

Однажды в сильнейшую снежную бурю старик со своей собакой вышел на поиски заблудившихся. Преданный пёс нашёл целое семейство, замерзавшее в снегу: отца и двоих детей. У Мечека не хватило принесённых собакой одеял, чтобы укутать их всех. Тогда бывший воевода сбросил с себя суконный плащ и суконный камзол, завернул в них путников, а сам остался в холщовой рубашке.

Заблудившихся удалось спасти, но Мечек заболел жестокой горячкой. Три дня и три ночи пролежал он без памяти, а на четвёртые сутки открыл глаза и сразу увидел свою спутницу, стоявшую у его жёсткой лежанки. Но как она изменилась! Её глаза были полны света, а за плечами сияли серебристые крылья. С чувством глубокой любви больной протянул к ней свои дрожащие руки и прошептал:

— Благословляю тебя, благая, ты спасла меня, отвела от зла и научила творить добро.

Он потянулся к чудному видению и преображённая спутница Мечека, вся залитая небесным светом, приняла в свои объятия его долго страдавшую душу и унесла в лучезарную высь.

**Пословицы и поговорки**

Радость молодит, а горе старит.

Но узнав горя, не узнаешь и радости.

От радости и старики со старухами молодеют.

И радость и горе—дело временное.

Радость прямит, кручина крючит.

Лучше воду пить в радости, чем мед в кручину.

Кто чужой радости не рад, тот сам себе враг.

Рад нищий и тому, что сшил новую суму.

От радости волосы вьются, а от горя секутся.

Рад бы в рай, да грехи не пускают.

Радость не вечна, печаль не бесконечна.

Радуется сердце тяти от ласкового дитяти.

Злой плачет от зависти, добрый от радости.

**История из жизни**

Сестра Ольга: У меня на днях такая радость была! Пришла бабулечка, маленькая, быстренькая, зовут Екатерина. Ей восемьдесят пять лет, но выглядит она на добрый десяток моложе. Мы стали с ней разговаривать и меня удивило, что человек уже живет на Небе. Я никогда не могла предположить, что когда-нибудь увижу такого живого небесного человека. Это просто чудо. В том, как она говорила, была видна искренность ее слов. Она рассказывала о своей жизни, о том, как в 45-м году ехала на подножке, на ступеньке скорого поезда, потому что весь поезд был забит солдатами. Она ехала к маме, была зима, длинная дорога, ее руки закоченели… «Чувствую, что сейчас упаду, — говорила она, — и в это время, на подножку запрыгивает мужчина. Я его прошу: "Дядечка, обнимите меня, станьте ближе, у меня руки замерзли, я чувствую, что сейчас упаду и погибну!"» Я поразилась и думаю, я бы в жизни никого не попросила, лучше бы разбилась. А она — запросто. И потом, как-то легко, она перешла на будничные темы. «Вы знаете, — говорит, — я никогда не была в тоске, в отчаянии, в грусти. Мне Бог всю жизнь помогал. Я даже сейчас чувствую Его присутствие. А когда ем хлеб, я его целую, потому что это Божий дар». И я вижу, что она говорит, а в глазах проступают слезы. «Всё Господь дает. Я знаю, что бы со мной ни случилось — хорошее ли, плохое ли,— значит, Богу это угодно, и для меня нужно. Я ложусь спать, молюсь, Бога благодарю, я встаю, молюсь, Бога благодарю. Мне так легко, вы не поверите…» — говорит, а сама чуть ногу тянет. Она была такая светленькая, маленькая, такая хорошенькая, что ее хотелось обнять. Мы стали говорить об акафисте «Слава Богу за все». И она говорит: «Знаете, то, что вы читаете, это я чувствовала всю жизнь и сейчас чувствую, я, наверное, умру с этим...» И прочитала мне стихотворение. Я спрашиваю: Ваше стихотворение? «И мое немножко…». Представляете, даже его она отдает Богу. Она назвала стихотворение «Обращение к сердцу». Я не знаю, получится ли у меня прочитать так красиво, как читала она, но послушайте…

Сердце, будь кротким, пожалуйста, будь.

Боли, обиды прости, позабудь.

Сердце, будь честным, чтоб правду спасти,

Надо достойно свой крест пронести.

Сердце, будь мудрым, гордыню забудь,

Чтобы в дороге свечу не задуть.

Только беззлобный рождается вновь,

Наше спасение — наша любовь.

Аминь» *(сайт Свято-Елисаветинского монастыря в Минске).*

Благословляю вас, леса,

Долины, нивы, горы, воды!

Благословляю я свободу

И голубые небеса!

И посох мой благословляю,

И эту бедную суму,

И степь от края и до края,

И солнца свет, и ночи тьму!

И одинокую тропинку,

По коей нищий я иду,

И в поле каждую былинку,

И в небе каждую звезду!

, если б мог всю жизнь смешать я,

Всю душу вместе с вами слить;

О, если б мог в мои объятья

Я вас, враги, друзья и братья,

И всю природу заключить!..

*Алексей Константинович Толстой*

В минуту жизни трудную

Теснится ль в сердце грусть,

Одну молитву чудную

Твержу я наизусть.

Есть сила благодатная

В созвучье слов живых,

И дышит непонятная,

Святая прелесть в них.

С души как бремя скатится,

Сомненье далеко -

И верится, и плачется,

И так легко, легко…

*1839г. Лермонтов М.Ю.*

ЗА ВСЕ ТЕБЯ, ГОСПОДЬ, БЛАГОДАРЮ!

За всё Тебя, Господь, благодарю!

Ты, после дня тревоги и печали,

Даруешь мне вечернюю зарю,

Простор полей и кротость синей дали.

Я одинок и ныне — как всегда.

Но вот закат разлил свой пышный пламень,

И тает в нём Вечерняя Звезда,

Дрожа насквозь, как самоцветный камень.

И счастлив я печальною судьбой,

И есть отрада сладкая в сознанье,

Что я один в безмолвном созерцанье,

Что всем я чужд и говорю — с Тобой.

*1901г. Бунин И.А.*

 КОГДА КРЕСТА НЕСТИ НЕТ МОЧИ

Когда креста нести нет мочи,

Когда тоски не побороть,

Мы к небесам возводим очи,

Творя молитву дни и ночи,

Чтобы помиловал Господь.

Но если вслед за огорченьем

Нам улыбнётся счастье вновь,

Благодарим ли с умиленьем

От всей души, всем помышленьем

Мы Божью милость и любовь?

*10 июня 1899г. Романов К.К.*

**Молитвы Божией Матери**

**Перед иконой «Утоли моя печали» (25 янв./ 7 фев.)**

Надежде всех концов земли Ты еси, Пречистая Дево Госпоже Богородице, утешение мое! Не гнушайся мене, сквернаго, в дерзновенном молении недостойных уст моих, и молю: угаси ми пламень греховный и ороси покаянием, изсохшее сердце мое от мрака греховного очисти, ум от лукавых помыслов, душевная и телесная язва исцели, облегчи, Владычице, болезнь, утиши бурю злых нападений, Пречистая, отъими бремя грехов моих, Преблагая, и утоли печали моя, сокрушающия сердце. Ты бо еси возведение роду человеческому и в печалях скорая Утешительница. За толикия же Твоя милости до последнего моего издыхания славословити Тя имам, о Всеблагословенная! Аминь.

**Перед иконою «Всех скорбящих Радость» (24 октября/6 ноября)**

О Пресвята́я Влады́чице и Богоро́дице, вы́сшая Херуви́м и честне́йшая Серафи́м, Богоизбра́нная Отрокови́це, всех скорбя́щих Ра́досте! Пода́ждь утеше́ние и нам, в ско́рби су́щим: ра́зве бо Тебе́ ино́го прибе́жища и по́мощи не и́мамы. Ты еди́на еси́ ра́дости на́шея Хода́таица, и я́ко Ма́ти Бо́жия и Ма́ти милосе́рдия, предстоя́щи у Престо́ла Пресвяты́я Тро́ицы, мо́жеши нам помощи́: никто́же бо притека́яй к Тебе́ просра́млен отхо́дит. Услы́ши у́бо и нас, ны́не в день ско́рби пред Твое́ю ико́ною припа́дающих и со слеза́ми Тебе́ моля́щихся: отжени́ от нас належа́щия на нас ско́рби и печа́ли в сей вре́менней жи́зни, не лише́ны же сотвори́ ны Твои́м всеси́льным хода́тайством и ве́чныя несконча́емыя ра́дости во Ца́рствии Сы́на Твоего́ и Бо́га на́шего, Ему́же подоба́ет вся́кая сла́ва, честь и поклоне́ние, со Безнача́льным Его́ Отце́м, и со Пресвяты́м и Благи́м и Животворя́щим Его́ Ду́хом, ны́не и при́сно, и во ве́ки веко́в. Ами́нь.

**Перед иконой «Нечаянная радость» (9/22 декабря и 1/14 мая)**

О Пресвята́я Де́во, Всеблага́го Сы́на Ма́ти Всеблага́я, ца́рствующаго гра́да и свята́го хра́ма сего́ Покро́ве, всех су́щих во гресе́х и ско́рбех, беда́х же и боле́знех ве́рная Предста́тельнице и Засту́пнице! Приими́ моле́бное пе́ние сие́ от нас, недосто́йных раб Твои́х, Тебе́ возноси́мое: и я́коже дре́вле гре́шника, на всяк день мно́гажды пред честно́ю ико́ною Твое́ю моли́вшагося, не презре́ла еси́, но неча́янную ра́дость покая́ния тому́ дарова́ла еси́ и усе́рдным к Сы́ну Твоему́ хода́тайством Сего́ ко проще́нию гре́шника преклони́ла еси́, та́ко и ны́не не пре́зри моле́ния нас, недосто́йных раб Твои́х, и умоли́ Сы́на Твоего́ и Бо́га на́шего, да и всем нам, с ве́рою и умиле́нием пред цельбоно́сным Образом Твои́м покланя́ющимся, по коего́ждо потре́бе неча́янную ра́дость да́рует: гре́шником, во глубине́ зол и страсте́й углеба́ющим – вседе́йственное вразумле́ние, покая́ние же и спасе́ние; су́щим в ско́рбех и печа́лех – утеше́ние; в беда́х и озлобле́ниих пребыва́ющим – соверше́нное сих избы́тие; малоду́шным и ненаде́жным – наде́жду и терпе́ние; в ра́дости и изоби́лии живу́щим – непреста́нное Благоде́телю Бо́гу благодаре́ние; бе́дствующим – ми́лость; су́щим в боле́зни – исцеле́ние и укрепле́ние; ижди́вшим от неду́га ум – ума́ возвраще́ние и обновле́ние; отходя́щим в ве́чную и несконча́емую жизнь – па́мять сме́ртную, умиле́ние и о гресе́х сокруше́ние, дух бодр и тве́рдую на милосе́рдие Судии́ наде́жду. О Госпоже́ Пресвята́я! Умилосе́рдися ко всем чту́щим всечестно́е и́мя Твое́ и всем яви́ всемо́щный покро́в Твой и заступле́ние: во благоче́стии, чистоте́ и честне́м жи́тельстве пребыва́ющия до после́дняго их сконча́ния во бла́гости соблю́ди; злы́я бла́ги сотвори́; заблу́ждшия на путь пра́вый наста́ви; вся́кому де́лу благо́му и Сы́ну Твоему́ уго́дному споспешеству́й; вся́кое зло́е и богопроти́вное начина́ние разруши́; в недоуме́нии и злых обстоя́ниих су́щим незри́мую по́мощь и вразумле́ние с Небесе́ низпосли́; от искуше́ний, собла́знов и поги́бели спаси́, от всех злых челове́к и от враг ви́димых и неви́димых лю́ди Твоя́ защити́ и сохрани́; пла́вающим спла́вай; путеше́ствующим спутеше́ствуй; су́щим в ну́жде и гла́де бу́ди Пита́тельница; неиму́щим кро́ва и приста́нища бу́ди покро́в и прибе́жище; наги́м пода́ждь одея́ние, оби́димым и непра́ведно гони́мым заступле́ние; клевету́, поноше́ние и хуле́ние терпя́щия незри́мо оправда́й; клеветники́ и хули́тели пред все́ми обличи́; ожесточе́нно вражду́ющим пода́ждь примире́ние, и всем нам друг ко дру́гу любо́вь и мир, благоче́стие же и здра́вие со долгоде́нствием. Супру́жества в любви́ и единомы́слии сохрани́; супру́ги, во вражде́ и разделе́нии су́щия, умири́; ма́терем, де́ти родя́щим, ско́рое пода́ждь разреше́ние; младе́нцы воспита́й; ю́ныя уцелому́дри, отве́рзи им ум к восприя́тию вся́каго поле́знаго уче́ния, стра́ху Бо́жию, и воздержа́нию, и трудолю́бию наста́ви; от дома́шния сва́ры единокро́вныя лю́ди ми́ром и любо́вию огради́; сирота́м бу́ди Ма́ти, от вся́каго поро́ка и скве́рны отврати́ я, и всему́ благо́му и богоуго́дному научи́, прельще́нныя же и во грех и в нечистоту́ па́дшия из бе́здны поги́бели изведи́; вдови́цам бу́ди Уте́шительница и Помо́щница, ста́рости бу́ди жезл; от внеза́пныя сме́рти без покая́ния всех нас изба́ви и всем нам христиа́нскую кончи́ну жи́зни на́шея, безболе́зненну, непосты́дну, ми́рну и до́брый отве́т на Стра́шнем Суде́ Христо́ве да́руй; преста́вльшияся в ве́ре и покая́нии от жития́ сего́ со Ангелы и все́ми святы́ми жи́ти сотвори́, сконча́вшимся внеза́пною сме́ртию ми́лостива бы́ти Сы́на Твоего́ умоли́ и о всех усо́пших, па́че же о сих, и́же не и́мут сро́дников, о упокое́нии их моля́щихся, Сама́ бу́ди непреста́нная и те́плая Моли́твенница и Хода́таица: да вси на Небеси́ и на земли́ ве́дят Тя, я́ко тве́рдую и непосты́дную Предста́тельницу ро́да христиа́нскаго, и сие́ ве́дуще, сла́вят Тя и Тобо́ю Сы́на Твоего́, со Безнача́льным Его́ Отце́м и Единосу́щным Его́ Ду́хом, ны́не и при́сно, и во ве́ки веко́в. Ами́нь.

# О ДОБРОДЕТЕЛИ УПОВАНИЯ НА БОГА

**Подумайте и вспомните:**

1. Приходилось ли Вам видеть людей, по-настоящему уповающих на Бога? Расскажите о них.

2. Расскажите о неожиданных ситуациях в своей жизни, когда Вам пришлось очень сильно уповать на Бога.

3. Были ли в Вашей жизни ситуации, когда промысел Божий неожиданно проявлялся в Вашей жизни?

Бог проявляется в Своих делах, в наших делах. Все, что нам сегодня Господь послал, -- не случайно. Он ведет нас ко спасению, в том числе через это. Господь это делает всеми способами, всеми людьми, всеми встречами, всеми словами. Для чего это мне дано, почему я встретил этого человека, зачем все это происходит? А это Господь меня ведет, Он проявляет Свою волю. Понять это умом можно, даже легко, а вот принять сердцем и, главное, выработать в себе такой навык, так видеть окружающую действительность и самого себя, открыть Бога -- это, конечно, великий дар и великий труд, равный возвращению в рай. Мы, бывает, возвращаемся в рай, но потом его теряем. Случается, по несколько раз в день.

Если бы у нас было упование на Бога, мы бы понимали, что любая непредвиденная, от нас не зависящая задержка -- для чего-то нужна. Надо понимать, что это все Промысл Божий. С нами ничего случайного не происходит. Над всем Промышление Божие. Это совсем другой образ мышления, другой образ жизни.

Мы уже говорили о том, что в основе всех страстей и добродетелей лежит какая-то потребность человека, которая используется неправильно. У истоков уныния и трезвения ума -- ***потребность в мыслительной деятельности***, ***потребность в общении***. Уму свойственно искать себе пищу. И со слов преподобного Нила Синайского, «*как хлеб служит пищею телу, так добродетель душе, так духовная молитва есть пища ума*».[[180]](#footnote-180) В основе трезвения лежит бдительность, молитвенное общение с Богом. Когда человек уповает на Бога, в общении с Ним ищет утешения -- это добродетель. А если надеется на себя, неизбежно приходит к унынию. «*Самонадеяние -- наш злейший враг, который внезапно и беспощадно приводит нас к краху и оставляет в бедственном положении под открытым небом*»,[[181]](#footnote-181) -- пишет старец Паисий Святогорец. У человека всегда есть дилемма: либо надеяться на себя, либо уповать на Бога.

Уныние - это парадигма нашего современного воспитания. Детей вроде бы подбадривают: ты первый, ты лучший,- а на самом деле закладывают комплекс, который выявляется при первых жизненных трудностях. Попробуй его не похвали. Но тем не менее жизнь по воли Божией дает возможность справиться с унынием.

Определение

Мы с вами рассмотрим одну из душевных добродетелей, которая является самой сложной, -- в богословской науке на эту тему ведется множество споров. Это добродетель трезвения, упования на Бога. Некоторые отцы называют ее мужеством. Противоположная страсть -- уныние. Это болезнь воли, потеря смысла жизни. Давайте посмотрим Святоотеческое Предание: что же такое трезвение? «*Господь заповедал нам непрестанную молитвенную бдительность над собой, называемую трезвением*»,[[182]](#footnote-182) -- пишет Игнатий Брянчанинов.

В светской литературе мы не находим слова «трезвение», но его можно было бы назвать «***мужество духовное, упование на Бога***». Истинно мужественен тот, кто стоит неотступно в искушениях, молиться с упованием на Бога и отсекает помыслы. Вот как об этом пишет Петр Дамаскин: «*Свойство мужества… состоит в том, чтобы пребывать во всяком деле благом и побеждать страсти душевные и телесные, потому что «несть наша брань к крови и плоти», то есть к людям, как в древности было с иудеями, когда побеждавший иноплеменников совершал дело Божие, «но к началом, и ко властем» (*[*Еф.6:12*](http://azbyka.ru/biblia/?Eph.6:12)*), то есть к невидимым демонам.»[[183]](#footnote-183).* Святитель Василий Великий так определяет мужество, упование на Бога: «*Предоставлять себя охотно во всех своих деяниях и поступках воле и водительству Божьему, (…) принимать с благодарностью как все доброе, Богом посылаемое нам, так и все злополучное для нас, допускаемое Богом»*[[184]](#footnote-184).

Кроме этого, слово «трезвение» в творениях святых отцов имеет еще более глубокий смысл: это молитва, постоянное наблюдение за своим сердцем. Преподобный Исихий Иерусалимский пишет: «*Трезвение есть непрестанное безмолвие сердца от всякого помысла, всегда, непрерывно и непрестанно призывающее Христа Иисуса, Сына Божия и Бога, Тем Единым дышащее, с Ним мужественно ополчающееся против врагов, исповедующееся Ему, Единому имеющему власть прощать согрешения, часто объемлющее Христа, Единого Тайноведца сердец, при посредстве призывания Его»*.[[185]](#footnote-185)«*Трезвение есть твердое водружение помысла ума и стояние его у двери сердца; так что он видит, как подходят чуждые помыслы, эти воры -- окрадыватели, слышит, что говорят и что делают эти губители и какой демоны начертывают и установляют образ, покушаясь, увлекши чрез него в мечтания ум, обольстить его*».[[186]](#footnote-186) Здесь используется образ вратарника. У входа в монастырь стоит некий страж, и одних пропускает в обитель, а других нет. Так же и наш ум, наше внимание должны, прежде всего, впускать или не пускать помыслы в сердце.

Так как же можно определить эту добродетель, которую можно называть по-разному: трезвение, мужество, упование на Бога? Дадим такое определение: ***Трезвение*** - добродетель непрестанной бдительности над собой, стойкости в искушениях, надежды на Бога, неотступности в благих делах и молитве.

Противоположная страсть – уныние. А что такое уныние, в чем оно проявляется? В подавленной воле. Ничего не хочется, руки опустились, все потеряло смысл: работа, окружающие люди, родственники, бывает, вся жизнь не имеет никакого смысла. Святые отцы говорят, что уныние – самый тяжкий грех, самая страшная страсть. Почему? Потому что человек не дорожит своей жизнью. В одном случае человек согрешил, покаялся и пошел. Снова поскользнулся, упал на улице, отряхнулся и дальше двинулся. А здесь человек упал и вставать не хочет. Как свалился, так и валяется. И когда к нему приходят, говорят: «Давай, вставай», - он отвечает: «Отстаньте от меня, я ничего не хочу». Когда у человека подавлена волевая функция преодоления трудностей, спастись невозможно.

Феноменология

Давайте рассмотрим, как внешне выглядит мужественный человек. Человек трезвенный, бодр, непоколебим в искушениях. Святитель Игнатий Брянчанинов пишет так: «*Он не падает духом при всех превратностях счастья, но пребывает непоколебим, как бы каменносердечный, заимствуя из твердости своей самые разумные и полезные распоряжения, приводя этою твердостью в недоумение врагов своих, ослабляя их дерзость, воодушевляя мужеством собственное воинство. Такой характер полководца бывает причиною необыкновенных успехов, -- и внезапно целый ряд потерь и несчастий увенчивается решительными победами и торжеством. Таким должен быть ум монаха, этот вождь в невидимой борьбе против греха*».[[187]](#footnote-187)

Воин Голиаф был непобедим, обладал фантастической физической силой. А кто его победил? Давид. Сколько лет было Давиду? 15–16. Этот юноша, почти мальчик, не побоялся. Так что не в силе Бог, а в правде, в мужестве.

В чем заключается добродетель трезвения? На это также указывает свт. Игнатий (Брянчанинов): «*Усердие ко всякому доброму делу. Неленостное исправление церковного и келейного правила. Внимание при молитве. Тщательное наблюдение за всеми делами, словами и помышлениями своими. Крайняя недоверчивость к себе. Непрестанное пребывание в молитве и Слове Божием. Благоговение. Постоянное бодрствование над собою. Хранение себя от многого сна, изнеженности, празднословия, шуток и острых слов. Любление нощных бдений, поклонов и прочих подвигов, доставляющих бодрость душе. Редкое, по возможности, исхождение из кельи. Воспоминание о вечных благах, желание и ожидание их*».[[188]](#footnote-188) В этом описании, кроме усердия, трудолюбия, снова встречается обращение к молитве и бодрствовании над собой. Но еще можно особо отметить благоговение и крайнюю недоверчивость к себе - все это черты упования на Бога, забвение себя.

Паисий Афонский отмечает то, что человек мужественный, отважный, уповающий на Бога готов всегда жертвовать собой. Именно такие люди совершают подвиги, становятся героями: «*Подвиги совершают не те, кто ростом велик, а те, в ком есть отвага, широкое сердце и решимость пожертвовать собой. И на войне те, в ком есть отвага, имеют и доброту и не убивают других, потому что в отваге нет варварства. Такие люди стреляют не во врага, а вокруг него, и вынуждают его сдаться. Добрый предпочитает быть убитым, нежели убивать. Человек, настроенный таким образом, приемлет божественные силы*».[[189]](#footnote-189) Паисий Афонский, служил в армии, в него стреляли в упор и не могли никак погубить. И в то же время он сам ни разу не стрелял, был радистом и принес много пользы для воинской части.

Мужественный человек самоотвержен настолько, что в любом добром деле идет до конца, несет свой крест. В жизнеописании старца Иосифа Исихаста есть момент, где рассказывается о том, какие мысли он имел, придя на Святую Гору Афон: «*Святое мужество на Святой Горе я должен проявить в борьбе с диаволом и страстями. Если я не сделаю этого, значит, проиграл*». *Или я их, или они меня. Или победить, или* пропасть». И из этой битвы и борьбы он вышел, в конце концов, великим победителем».[[190]](#footnote-190)

Либо мы проигрываем, либо побеждаем. Но дабы страсть уныния улеглась, она должна у нас не появляться достаточно долгое время. Такое возможно при взращивании противоположной добродетели.

Таким образом, добродетель трезвения состоит в первую очередь в том, что человек надеется на Бога, а не на себя. Он тверд, непоколебим, но при этом не доверяет себе, не верит своему помыслу, пребывает во внутренней беседе с Богом. Внешене же такой человек отличается тем, что имеет благоговение, любит молитву и поучение в слове Божием. В битве как врагами внешними, так и невидимыми, греховными помыслами, такой человек самоотвержен, жертвует собой ради других и не сходит с креста ни под каким предлогом. Другие признаки трезвенного человека - это отсутствие смехотворства, пусторечия, перехода с места на место, что, по словам святителя Игнатия Брянчанинова – явные признаки кроющейся страсти уныния, расслабленности воли. Добродетель трезвения обычно проявляется еще в том, что человек непрестанно обращается к Богу во всех трудностях, как бы не замечая их, его невозможно ничем сломить, так как он живет в Боге. Этим характеризуется зрелый человек, наполненный душевными добродетелями.

Средства, способствующие становлению добродетели

Как и многие другие добродетели, трезвение начинается с послушания. Преподобный Иоанн Лествичник пишет о том, что послушный человек не знает уныния: «*Муж послушливый не знает уныния через чувственные дела, исправляя мысленные и духовные делания*».[[191]](#footnote-191) Таким образом, первое средство к приобретению мужества, трезвения -- это ***послушание***. Послушным помогает Бог. Вот что по этому поводу пишет старец Паисий: «*Не имея доброго помысла и не убирая своего «я» из каждого своего действия, то есть действуя по своей корысти, человек не получает пользы даже от святого. Если бы он даже имел святого старца, или старицу, или бы даже его старцем был сам Антоний Великий, да что там говорить, даже все святые, пусть они были бы его старцами, не смогли бы ему помочь, даже Сам Бог не может помочь такому человеку, несмотря на то что он очень этого хочет*».[[192]](#footnote-192) Непослушание отсекает благодать Божию, не дает возможности быть мужественным. Здесь мы возвращаемся к описанию самой добродетели трезвения, которое предлагает святитель Игнатий, где указана крайняя недоверчивость к себе и благоговение – к наставникам, начальникам, Богу.

Для трезвения нужно ***молчание, собранность в себе***. Преподобный Иоанн Лествичник пишет о том, что многословие приводит к унынию: «*Уныние часто бывает одной из отраслей, одним из первых исчадий многословия, как мы уже и прежде сказали; потому мы сей порок и поставили здесь, как на месте, приличном ему, в лукавой цепи страстей*».[[193]](#footnote-193) В этом сходство трезвения с другими душевными добродетелями – кротостью, радостью. Без воздержания языка невозможно здравие души.

***Поучения в слове Божием и молитва*** тоже неотъемлемая часть воспитания добродетели трезвения. «*Пригодные речения Божественного Писания, если произносить их гласно или хотя бы в уме, дивную оказывают силу*»,[[194]](#footnote-194) -- пишет преподобный Никодим Святогорец. Во время уныния хорошо, конечно, читать 90-й псалом. Но не только его. Вот еще слова из псалмов: *Вечером водворится плач, и заутро радость* (Пс.29:6) *Мужайтесь, и да крепится сердце ваше (26:14)*. Как 26-й псалом начинается? *«Господь просвещение мое и Спаситель мой, кого убоюся*?». Когда нас колотит, мы начинаем нервничать, тревожиться, бояться чего-то, нужно почитать 26-й псалом, хотя бы его начало. А придете в спокойное состояние, ничего не будет страшно. И дело сделается так, как угодно Богу, а не как кажется лучше вам. «*Вскую прискорбною, душе моя, и вскую смущаеши мя? Уповай на Бога, яко исповемся Ему, спасение лица моего и Бог мой*». (Пс. 41:5) Это 41-й псалом. Или еще 101-й: «*Господи, услыши, молю, и вопль мой к тебе да приидет…*». Есть молитва святого Иоанна Кронштадтского, действует как лекарство.

Без молчаливости, собранности невозможно ни нормально трудится, ни молиться. На ***труд и молитву***, как средства против уныния, указал преподобному Антонию Великому сам Ангел Господень: «*Святой авва Антоний, пребывая некогда в пустыне, впал в уныние и в большое омрачение помыслов, и говорил Богу: Господи, я хочу спастись, а помыслы не позволяют мне. Что мне делать в скорби моей, как спасусь? И вскоре, встав, Антоний вышел… И вот видит кого-то, похожего на себя, который сидел и работал. Потом встал из-за работы и молился. И после опять сел и вил веревки. И дальше опять встал на молитву. Это был Ангел Господень послан для наставления и подкрепления Антония. И Ангел сказал Антонию: и ты делай так, и спасешься. Услышав сего, Антоний возымел великую радость и трезвение. И поступая так, спасался*».[[195]](#footnote-195) И спасал. То есть и сам труд, от которого мы утомляемся, и труд, соединенный с молитвой, -- это и есть величайшие средства приобретения добродетелей. Кстати, особенно действенно против уныния какое-либо рукоделие, мелкая кропотливая работа. Это такая традиция святых отцов, проверенная веками.

Если нам что-то тяжело дается – это еще не означает, что труды безплодны. То, что мы претерпеваем, способствует становлению добродетелей: упованич на Бога, смирения. Однажды мы были в Задонске, и священноархимандрит Задонского Рождество-Богородицкого монастыря наставлял наших слушателей, студентов. Я попросил: «Владыка, скажите что-нибудь доброе, вдохновляющее».

И он рассказал: «Когда я учился в семинарии, был самым слабым учеником. Другие прочитают, выучат, сдадут играючи, а я по три, по четыре раза читаю, и все в голове ничего не остается. Я от этого очень страдал, даже завидовал: как же так, они так легко прочитали, пошли, рассказали, а я бьюсь, бьюсь с утра до вечера и никак не могу запомнить. Еле отмучился, сдал на тройки и на четверки. И Господь поставил меня епископом. А сейчас смотрю, где все эти талантливые ребята из семинарии: один в ересь ушел, другой Церковь бросил, третий торгпшеством занимается». «Вот, - говорит, - я и хотел вас вдохновить: если вам что-то тяжело дается, не печальтесь».

Что еще нужно для трезвения и упования на Бога? Решимость в борьбе, которая зависит от нашего ***самопонуждения***. Преподобный Никодим Святогорец наставляет: «*Так, каждый день, с утра начинай во имя Божие борьбу с врагами твоими. Молитвой и безжалостным понуждением себя на подобающие труды и подвиги духовные*».[[196]](#footnote-196) «*Ведай, что самопринуждение и самопротивление тут неотводный закон, исключающий всякое самоуслаждение*».[[197]](#footnote-197) Святые отцы так говорили, что, если встать не можешь, сваливайся с кровати и ползи умываться. Все равно заставляй, понуждай себя на труды. Надо это дело сделать, можешь не можешь, а делай его.

Бывает такое в жизни каждого: вечером приходим с работы -- после суеты, после такого, бывает, огненного, страстного дня -- и не в силах молиться. Все тело охватывает страшная усталость, в сон клонит. Но стоит сделать несколько поклончиков, может быть, чуть-чуть воспомянуть о своих грехах или прочитать что-то из святых отцов, встать на молитву через «не могу», «не хочу», как приходят силы, бодрость, и даже можно потом не остановиться, прочитать и необходимое правило, и даже больше. Потому что Господь дает благодать. Он как раз больше всего любит такую молитву, которую мы совершаем через «не хочу» и через «не могу». Наша воля перебарывает человеческую немощь и тогда воля соединяется с волей Божией. В этом случае является великая любовь Бога к нам, которая исполняется в благодати.

Для того, чтобы сохранять трезвость ума и духовное мужество, нужно ***жить одним днем***, делать то, что возможно сейчас***,*** не думая а дальнейших трудностях, не изводя себя попусту. «*Но ты не думай об этом множестве дел, -* назидает прп. Никодим Святогорец, *- а скрепя сердце берись за первое предлежащее и делай его со всем усердием, как бы других совсем не было, и сделаешь его спокойно; потом таким же образом поступи и в отношении к другим делам, и все переделаешь спокойно, без смятения и хлопотливости. Помни, что цены нет тому времени, которое имеешь в руках своих*».[[198]](#footnote-198) У аввы Дорофея мы можем встретить удивительное наставление, он говорит, что каждому делу должно быть свое место и свой час. Можно каждый день употреблять на какое-то определенное дело. Получается, что за неделю можно сделать много, еще больше -- за месяц, если каждый день расписать. Суть же такая, что можно действительно делать здесь и сейчас что-то одно, как будто ничего больше не существует… И тогда нет суеты и паники, что впереди много дел не переделано. Просто надо все распределить и спокойно делать. Сколько успел -- столько успел, не успел -- откладываем на следующий раз.

В борьбе с унынием, при встрече искушения, нужно ***не оставлять места***, где встретились трудности. Древний патерик повествует**:** *«Отцы говорили: если случится с тобою искушение на месте жительства твоего, по причине этого искушения не оставляй места, в котором ты обитаешь. Если не так, то куда бы ты ни ушел, увидишь там пред собою то, чего убегаешь». [[199]](#footnote-199)* Есть закон креста. Если ты с этого креста сбежал, то в другом месте тебе Господь по духовному закону даст еще больший крест, еще тяжелее. По сути он будет тем же -- от себя не убежишь.

Для воспитания добродетели трезвения, точно также как и для добродетели радости, важно ***непрестанно благодарить Бога***. Свт. Иоанн Златоуст взывает: «*Благословляй Бога – и хорошее останется. Случилось ли худое? Благословляй Бога – и худое прекратится».*[[200]](#footnote-200) Паисий Афонский убеждает, что в любой ситуации можно найти что-то хорошее, открыть «фабрику добрых помыслов»: «*К примеру, человек едет куда-то на машине. В дороге начинает барахлить двигатель, и он приезжает на место назначения с небольшой задержкой. Имея добрый помысл, опоздавший скажет так: «Видимо, Благий Бог притормозил меня неслучайно. Кто знает: может быть, если бы не возникло этой задержки, я попал бы в аварию! Боже мой, как мне благодарить Тебя за то, что Ты уберег меня от опасности!». И такой человек славит Бога».*[[201]](#footnote-201)

Для того, чтобы не унывать, нужно ***безжалостно относится к своим грехам***, чистосердечно каясь. Сколько бы раз человек не погрешил – не нужно отчаиваться. Об этом пишут все отцы, в частности преподобный Никодим Святогорец в «Невидимой брани»: *«… и хотя бы тебе многократно пришлось погрешить , столько же раз и очищай себя пред Господом… Так никогда ни на одно мгновение не отлагай внутреннего очищения, как только сознаешь за собой что-то неисправное*». [[202]](#footnote-202) От уныния может возникнуть искушение утаить, не рассказывать о грехе: «*Второе, что внушает нам при этом враг, есть не сказывать духовному отцу случившегося. Не слушай и наперекор открывай ему все, ибо сколь много благ от сего открывания, столь же, или даже больше, зла от скрывания того, что бывает в нас и с нами*».[[203]](#footnote-203) Такое предательство помыслов, своих грехов, ведет к тому, что человек имеет дерзновение к Богу, трезвится и не унывает.

Так какие же основные средства против уныния, нерадения, малодушия, расслабленности? Это – послушание, молчание и молитва, поучение в слове Божием, память о смерти. Это – неленостный труд, самопонуждение, непрестанное покаяние и благодарение Бога. Очень важно держаться одного места, с Божией помощью преодолевая все трудности. Так человек постепенно меняется, становится лучше, и уныние понемногу отходит.

Трезвение приобретается постепенно, многими трудами. От нас зависит воля, произволение, от Бога – благодатная помощь. Причем эта помощь дается не за наши труды, не за наши заслуги, а зависит от расположения человеческого сердца, от готовности. Бог, поддерживая человека, может дать ему за любое количество времени особый дар, добродетель. Это зависит от Бога -- как Он восхочет. А от нас требуется постоянство.

На самом же деле не так много нужно для того, чтобы преодолеть уныние – лишь только ревность к Богу, преданность, молитва. Преподобный Иоанн Лествичник в Слове «Об унынии и лености» заключает: *«Итак, скажи нам, о ты, нерадивый и расслабленный, кто есть зле родивший тебя? и какие твои исчадия? Кто суть воюющие против тебя? и кто убийца твой? Он отвечает: «в истинных послушниках я не имею где главу подклонить; Враг мой есть помышление о смерти; умерщвляет же меня молитва с твердою надеждою сподобиться вечных благ; а кто родил молитву, о том ее и спросите».[[204]](#footnote-204)*

Степени совершенства добродетели трезвения

***Начальная степень*** добродетели трезвения – когда человек стремится к тому, чтобы уповать на Бога, и иногда у него получается. ***Средняя степень*** – это когда выработан навык, человек уповает на Бога всегда, даже иногда – сверх естества, в ситуациях, когда помощь откуда-либо невозможна. Признак того, что уныние отступило от человека – в том, что эта страсть многие годы не появляется надолго. Это - ***высшая степень*** проявления трезвения. Такой человек дерзает, и может уповает не только за себя, семью, но т за весь народ, людей, власти, государство, он получает дерзновение в прошении. Таковым был, например, святой праведный Иоанн Кронштадский.

Высшая степень трезвения проявляется еще в том, что человек непрестанно обращается к Богу во всех трудностях, как бы не замечая их, живет в Боге. Как мы уже говорили – это признаки зрелости души.

Плоды

Авва Дорофей пишет, что тот, кто имеет упование на Бога, ***спокоен и беспечален***: «*Такое спокойствие и беспечалие имеет тот, кто не следует самому себе, кто не полагается на себя и не верит своему помыслу, но во всем возлагает упование на Бога*».[[205]](#footnote-205) Такой человек подобен тихому морю, он всем доволен. Старец Паисий Святогорец рассказывает: «*Каждому человеку Он дал то, что ему полезно. Одному рост и отвагу, красоту или что-то еще. Он дал человеку то, что может помочь ему спастись, если он употребит это с пользой. Однако мир терзается: почему я такой, а он такой? Но ведь у тебя есть одно, а у него другое. Один Христа ради юродивый румын, подвязавшись на Святой Горе, рассказал кому-то из терзавших себя подобным помыслом такую историю. Увидела лягушка буйвола и сказала: я тоже хочу стать буйволом. Дулась-дулась и под конец лопнула. Ведь Бог-то кого лягушкой сделал, а кого -- буйволом. И лягушка чего учудила -- захотела стать буйволом. Ну и лопнула. Пусть каждый радуется тому, каким сделал его Творец*».[[206]](#footnote-206) Искать чужого, унывать, что у нас чего-то нет, это скорее детские черты, черты человека, который не способен жить разумно, трезво, с наибольшей пользой для Бога и ближних.

Трезвение ***сохраняет телесные и душевные добродетели***. Оно предостерегает человека от падений и открывает путь к духовному совершенству. Святитель Игнатий Брянчанинов пишет, что без трезвения остальные добродетели не могут иметь плода: «*Стяжи постоянное трезвение, постоянное бодрствование над собой. Без строгой бдительности невозможно преуспеть ни в одной добродетели*».[[207]](#footnote-207) Трезвение венчает душевные добродетели, и, как мы уже писали, характеризует зрелую душу. Без этой добродетели говорить о духовных добродетелях невозможно – они просто не смогут усвоиться надолго, будет лишь некое призрачное подобие добродетелей, которые человек нетрезвый принимает за истинные.

Это добродетель учит трезво оценивать себя. А в чем состоит трезвая оценка? В том, что без Бога мы не можем ничего. Поэтому упование на Бога открывает путь к смирению и любви. Невозможно быть смиренным, нетщеславным, негордым, если мы не приобрели трезвения, упования на Бога. Это то же самое, как делать крышу, не имея стен. Преподобный Максим Исповедник пишет о том, что, если человек уповает на Бога, он приближается к источнику любви, к Богу: «*Упование на Бога отрешает ум от всякого земного пристрастия. А отрешенный от всего ум возымеет любовь к Богу*».[[208]](#footnote-208) Иоанн Лествичник дополняет, что именно «*во время уныния обнаруживаются подвижники, и ничто столько венцов не доставляет, как уныние*».[[209]](#footnote-209)

Древний Патерик повествует: один старец пребывал в пустыне, на расстоянии двух миль от воды, изнемогал от трудов, но в конце концов ему явилось благодатное утешение: «*Однажды, пошедши почерпнуть воды, впал он в уныние и сказал: какая польза в труде сем? Пойду поселюсь ближе к воде. Сказав это, он обратился назад и видит какого-то идущего за ним и считающего шаги его. Старец спросил его: кто ты? Я Ангел Господень, -- отвечал тот. Я послан исчислить шаги твои и воздать тебе награду. Услышав это, старец воодушевился, ободрился и отнес келью свою еще дальше на 5 миль от воды*».[[210]](#footnote-210) А мы часто все делаем -- как быстрее, как ближе, как удобнее. Это два принципиально разных мышления, христианское и нехристианское: одно -- обстоятельства приспособить под себя, а другое -- самому приспособиться к тем обстоятельствам, в которых живешь. Человек мужественный терпит внешние обстоятельства.

У Паисия Святогорца много рассказов на эту тему. Один человек приходит к нему, говорит: батюшка, благослови переехать. Тот спрашивает: для чего? «Да, -- говорит, -- рядом стройка, круглые сутки шумят, я даже ночью спать не могу». Он говорит: «Ну и что, разве это повод переезжать? Потерпи». Проходит два года, этот человек опять приезжает, говорит: «Батюшка, благослови переехать, два года я не спал, не отдыхал, невозможно -- там стройка». Тот отвечает: да потерпи еще немножко. Действительно, еще годик потерпел, и у него было тишайшее место.

От нас самих зависит восприятие нашей жизни. Это очень метко отмечает Паисий Афонский, описывая ситуацию из своей жизни: «*Помню, как много лет назад мы приехали со Святой Горы в Урануполис*, – пишет старец Паисий, *- и собирались ехать дальше – в Салоники. Нам подали грузовик, уже загруженный всякой всячиной: чемоданами, апельсинами, рыбой, пустыми грязными корзинами из-под рыбы... В тот же кузов стали забираться люди: дети из Афониад, монахи, миряне. Кто мог – усаживался на досках, остальные стояли на ногах. Один тучный мирянин втиснулся на скамейку рядом со мной. От тесноты ему было очень неудобно, и он стал громко возмущаться: «Что же это за безобразие!» А чуть подальше от него сидел монах, весь заставленный вонючими рыбными корзинками, – у бедняги оставалась снаружи только одна голова. Грузовик тронулся в путь по разбитой проселочной дороге, его трясло и раскачивало на ухабах. Вставленные одна в другую корзины валились на монаха, и он, стремясь уберечь голову, отталкивал их руками. А мой тучный сосед по скамейке продолжал громко выражать неудовольствие тем, что сидел немного стесненно. «Ну что ты все кричишь? – урезонивал я его. – Посмотри, каково приходится твоему соседу! Как ты там, отец?» – спросил я монаха. «Здесь лучше, чем в аду, Геронда», – с улыбкой ответил он. Один сидел и при этом мучался, а другой радовался, несмотря на то что на него сыпались горы вонючих рыбных корзин*». [[211]](#footnote-211)

В Священном Писании много сказано о духовной борьбе, призывами к бдительности над собой и духовному труду: «*Братия мои, укрепляйтесь Господом и могуществом силы Его. Облекитесь во всеоружие Божие, чтобы вам можно было стать против козней диавольских, потому что наша брань не против крови и плоти, но против начальств, против властей, против мироправителей тьмы века сего, против духов злобы поднебесной. (Еф. 6:10–12)*». «*Трезвитесь, бодрствуйте, потому что противник ваш диавол ходит, как рыкающий лев, ища, кого поглотить*» (1 Петр. 5:8).

Наша Победа в Великой Отечественной войне была связана с тем, что многие люди молились, или же кто-то просил Бога за них. Мы знаем пример сержанта Павлова, нашего старца Кирилла, который молился, читал Евангелие, и его внешнее мужество, бесстрашие было основано, прежде всего, на Благодати Божией.

А знаете, кто является одним из самых мужественных Архангелов? Михаил. Он же был самый слабый, самый бессильный из всех Ангелов. Но поскольку был возмущен, что сатана пошел против Бога, настолько горел, пламенел мужеством, что собрал за собою множество Ангелов, и Господь дал ему силы -- он одержал победу. Бесы были низвергнуты. Так и мы можем низвергнуть своих душевных врагов, свою расслабленность и немощь души, если только будем трезвиться и уповать на Бога. Поэтому будем трезвиться и бодрствовать, не отступая от победы над нашими душевными немощами.

Учебно-методические материалы

**Контрольные вопросы:**

1. Через какие понятия и действия определяется добродетель упования на Бога?

2. Каковы внешние черты человека, который уповает на Бога?

3. О чем думает, переживает, к чему стремиться человек, трезвения, упования на Бога?

4. Какие средства способствуют становлению добродетели трезвения, упования на Бога? Продолжите список: послушание, молчание, собранность в себе, поучение в слове Божием и молитва, чередование труда и молитвы, понуждение ко всему доброму, хранение совести, жить одним днем (делать то, что можно сделать сейчас, не загадывать на будущее)…

5. Какие плоды добродетели трезвения по Богу в этой и будущей жизни?

**Порассуждайте на тему:**

1. Упование на Бога – основа крепкой, сильной, действенной молитвы.
2. Как внешне выглядит ребенок, уповающий на Бога, как это проявляется в его действиях?
3. Как родителям воспитывать в детях добродетель упования на Бога?
4. Составьте нравственную коллизию, которая позволяла бы ребенку выбрать между разными степенями добродетели упования на Бога.

Подсказка:

1. Какие, согласно Вашему опыту, произведения искусства, фильмы, песни, притчи, рассказы, сказки затрагивают сердце детей, побуждают их уповать на Бога? Расскажите о своем опыте или педагогической практике.

**Творческие задания:**

1. Напишите эссе не тему «Как молитва может укрепить упование на Бога». Свои мысли аргументируйте.

2. Перечислите молитвенников, молитвами которых были выиграны сражения. Укажите, в каких крупных сражениях были одержаны победы их молитвами, в которых противник превосходил количеством и силой.

3. Подберите три примера из Ветхого завета, в которых отражается крайнее упование на Бога? (всего народа, отдельной семьи, отдельной личности) Приведите противоположные примеры, когда отсутствие упование на Бога привело к бедствиям.

4. «И волос с вашей главы не упадет». «Ищите прежде всего Царства Божия и остальное все приложится Вам». Как святые отцы толкуют эти слова?

5. «Святой авва Антоний, пребывая некогда в пустыне, впал в уныние и в большое омрачение помыслов, и говорил Богу: «Господи, я хочу спастись, а помыслы не позволяют мне. Что мне делать в скорби моей, как спасусь?» И вскоре, встав, Антоний вышел… И вот видит кого-то, похожего на себя, который сидел и работал. Потом встал из-за работы и молился. И после опять сел и вил веревки. И дальше опять встал на молитву. Это был Ангел Господень послан для наставления и подкрепления Антония. И Ангел сказал Антонию: и ты делай так, и спасешься. Услышав сего, Антоний возымел великую радость и трезвение. И поступая так, спасался». Как это средство становления добродетели применимо в нашей жизни? Приведите примеры.

**Советы современных духовников и старцев**

«Душа, которая предалась воле Божией, ничего не боится: ни грозы, ни разбойников, ничего. Но что ни случится – она говорит: «так угодно Богу». Если болен – думает: значит, мне нужна болезнь, иначе бы Бог не дал мне ее. И так сохраняется мир в душе и теле… Предадимся на волю Божию и тогда увидим Промысл Божий и даст нам Господь то, чего и не ждем»

*Н.Е.Пестов*

«А знаете, батенька, вся наша жизнь должна быть, как слоеный пирог: тесто- крем, тесто-крем, тесто-крем, а сверху пудра. Если ваша жизнь будет только одно тесто, она будет слишком пресная, а если будет только один крем, она будет слишком сладкая, неудобоваримая. А она должна быть как слоеный торт – «Наполеон». Я спрашиваю: «Батюшка, а что такое «тесто»? «Тесто? Это наша повседневная жизнь, а крем – наша молитва (а вы знаете, что слой крема гораздо меньше слоя теста). И вот когда все это слоями в течение одного дня – тесто-крем, – вот тогда ваш пирог (то есть наша жизнь) будет сладкий для Бога». «Батюшка, а что ж такое пудра?» «А пудра я тебе не скажу»

*Архимандрит Иоанн Крестьянкин*

**Опыт современных родителей**

Ежедневное упование на Бога присутствует всегда: ходьба в гололед, езда в маршрутных такси с лихачами, работа на огороде, встреча с пьяными... Да разве можно все перечислить. Они на каждом шагу.

*Галина Живайкина, г. Златоуст Челябинской области.*

В общении с детьми родителям необходимо руководствоваться молитвой. Во всех жизненных ситуациях дети должны видеть, как родители в решении проблем прибегают к молитве и становятся исполнителями воли Божией. Очень важно воспитывать в детях добродетели с самого раннего возраста, когда их сердце открыто.

*Елена Губина, Россия.*

**Нравственные коллизии**

Детишки бояться идти к зубному или ставить уколы. Предложить ребенку помолиться Господу, чтобы Он помог с мужеством претерпеть боль и страх. Или предложить ребенку помолиться, чтобы врач лечил с Божией помощью и никому небыло больно и страшно, ведь сам Господь будет помогать врачу. Переход от молитвы за себя, к молитве за человека, который помогает, лечит других.

*Денис Выпов, г. Хабаровск.*

Душеполезное чтение

**Пословицы и поговорки:**

На Бога уповай, а без дела не бывай!

Жить — Богу служить.

С Богом хоть за море, а без Бога ни до порога.

Боже, поможи, а ты на боку не лежи!

Богу молись, а сам трудись.

Бог терпел и нам велел.

Всезнания Бог человеку не дал.

Даст Бог день - даст и пищу.

Кто рано встаёт, тому Бог подаёт.

Молиться молись, а злых дел берегись.

Мы все под Богом ходим.

На Бога надейся, сам не плошай.

Что Богу не угодно, то и не годно.

У Бога всего много.

Тот не унывает, кто на Бога уповает.

Богу молиться — вперед пригодится.

Бог не захочет, и пузырь не вскочит.

Бог вымочит, Бог и высушит.

Кто к Богу, к тому и Бог.

Под Богом ходишь — Божью волю носишь.

Бог не даст — нигде не возьмешь.

Бог по силе крест налагает.

Сколько ни мудри, а воли Божьей не перемудришь.

Суда Божьего околицей не объедешь.

Никто не может, так Бог поможет.

Человек предполагает, а Бог располагает.

Многи раны грешному, уповающаго же на Господа милость обыдет (Пс. 31:10)

**Синонимы и сходные понятия**

Внимание, бодрствование, бдительность, неусыпность, молитва, умное делание, благоговение, спокойствие, отважность.

**Средства (кратко)**

Молчание и собранность в себе, внимание при молитве, тщательное наблюдение за всеми своими делами, словами и помышлениями, недоверчивость к себе, непрестанное пребывание в молитве, чтение Священного Писания, благодарение Бога за все, постоянное бодрствование над собою, хранение себя от многого сна, празднословия, исполнение поклонов доставляющих бодрость душе, видение помыслов греховных и отсечение их, упование во всем на Бога, непрестанное покаяние и открытие грехов и помыслов на исповеди, восприятие обстоятельств, как воли Божией, понуждение к труду и послушание.

**Что почитать самим:**

1. Свт. Иоанн Златоуст. Письма к Олимпиаде;
2. Свт. Иоанн Златоуст. Беседы по возвращении из первой ссылки.
3. Прп. Никодим Святогорец. Невидимая брань.
4. Свт. Иоанн Тобольский. Илиотропион.
5. Древний патерик. Гл. 7. Разные повести, поощряющие нас к мужеству и терпению
6. Древний патерик. Гл. 11. О том, что должно бодрствовать; О том, что должно непрерывно и бодрственно молиться.
7. Старец Паисий Святогорец. Слова. Т.2. Духовное пробуждение.
8. Старец Паисий Святогорец. Слова. Т.3 Духовная борьба.
9. Старец Ефрем Филофейский. Моя жизнь со старцем Иосифом.
10. Помоги, Господи, не унывать / ред.-сост. Игумен Митрофан (Гудков)
11. Старец Паисий Святогорец. Серия 3. «Синай» Пр-во: «Покров»

**Посмотреть и почитать детям:**

1. Фильм «Пересвет и Ослябя» (Станислав Подивилов, 2007-2010).
2. Это мой выбор (Станислав Подивилов).
3. Житие (про семью, которая потерялась, а потом нашлась)
4. Космос как послушание. (Лариса Смирнова, 2010) – для детей старшего возраста и взрослых.
5. Жизнеописание схимонаха Алексия.
6. Преподобный Варсонофий Оптинский. Жизнеописание схимонаха отца Николая.
7. Лука Войно-Ясенецкий «Я полюбил страдание».
8. Э. Портер. «Поллианна» (роман, фильм).
9. Серия фильмов «Русские праведники» кинокомпании «Сретение»
10. Мультфильм «Сказание про Игорев поход» (1972)
11. Сказка про Егория Храброго (серия «Гора самоцветов»)

**Притча**

Один старец пребывал в пустыне, имея расстояние от воды на две мили. Однажды пошедши почерпнуть воды, впал он в уныние и сказал: какая польза в труде сем? пойду, поселюсь ближе к воде. Сказав это, он обратился назад, – и видит кого-то идущего за ним, и считающего шаги его. Старец спросил его: кто ты? – Я Ангел Господень, отвечал тот, я послан исчислить шаги твои, и воздать тебе награду. Услышав это, старец воодушевился и ободрился, и отнес келью свою еще далее – на пять миль от воды.

**Житие преподобных Александра Пересвета и Андрея Осляби**

Пред своим походом против Мамая Благоверный Великий князь Димитрий Иоаннович посетил обитель Преподобного Сергия и получил от угодника Божия благословение на борьбу с татаро-монгольскими полчищами. Благоверный князь просил у Преподобного, подобно залогу обещанной ему милости Божией, отпустить с ним двух бояр-иноков. Из них Александр Пересвет был прежде боярином Брянским, а Андрей Ослябя - боярином Любецким.

Их мужество, мудрость и воинское искусство были еще хорошо памятны: до принятия монашества оба они славились как доблестные воины, храбрые богатыри и люди очень опытные в военном деле. Вот этих-то иноков богатырей и просил в свои полки Великий Князь у Преподобного Сергия. Он надеялся, что эти люди, всецело посвятившие себя Богу, своим мужеством могут служить примером для его воинства, и Преподобный не замедлил исполнить просьбу Великого князя, на вере основанную, тотчас же повелев Пересвету и Ослябе изготовляться на дело ратное.

С радостью приняли доблестные иноки повеление своего любимого старца-игумена, который приказал им, в замену лат и шлемов, возложить на себя схимы, украшенные изображением Креста Христова. "Вот вам, дети мои, оружие нетленное, - говорил он им, - да будет оно вам вместо щитов и шлемов бранных". Поручая их Великому Князю, Святой старец сказал ему: "Вот тебе, возлюбленный Княже, мои оруженосцы и послушники!" А им сказал: "Мир вам, возлюбленные о Христе братия! Мужайтесь, яко добрые воины Христовы! Приспело время вашея купли".

Наступил грозный час битвы, решавшей участь тогдашней России. В самый полдень, 8 сентября 1380 года, оба войска сошлись лицом к лицу при устье реки Непрядвы…

Вдруг, с татарской стороны выехал вперед богатырь, огромного роста, крепкого сложения, страшной наружности; звали его Челубей, а родом он был печенег. Тщеславный своей силой, подобно древнему Голиафу, грозно потрясал он копьем и вызывал на единоборство кого-либо из русских витязей. Страшно было смотреть на этого великана, и русские думали про себя: "Ах, если бы нашелся кто-нибудь из наших, который бы поразил его!" И хотя много было среди них могучих витязей, но никто не решался вызваться добровольно на такой подвиг…

Прошло несколько минут томительного ожидания, и вот из полка Владимира Всеволодовича выступает один из Сергиевых иноков, его усердный послушник, схимонах Александр Пересвет. Пламенея ревностью по вере Христовой и любовью к дорогой Родине, он не стерпел поношения от дерзкого татарина всему воинству Православному, выехал вперед и, обратившись к Великому князю Димитрию Иоанновичу и к другим князьям, сказал: "Не смущайтесь этим нисколько: велик Бог наш и велика крепость Его! Гордый татарин не мнит найти среди нас никого, равного себе витязя; но я желаю с ним переведаться, я выхожу против него во имя Господа Сил и готов воспринять венец Царства Небесного!"

Вместо брони и шлема Александр облечен был в схиму Ангельского образа (так благословил его Преподобный Сергий); на сей одежде на челе, на груди было нашито знамение воина Христова - Крест Господень. Доблестный инок-воин, выходя на единоборство, окропил себя Святой водой; простился со своим собратом Андреем Ослябею, с Великим Князем, со всеми вождями и воинством Православным и громко воскликнул: "Отцы и братие! Простите меня, грешного!" "Бог тебя простит, благословит и молитвами Отца Сергия да поможет тебе", - было ему всеобщим ответом.

Все были тронуты до слез самоотвержением инока; все молили Бога, да поможет ему, как древле Давиду против Голиафа. А он, в одном схимническом одеянии, без лат и шлема, вооруженный тяжеловесным копьем, подобно молнии, устремился на своем быстром коне против татарина. Раздались громкие восклицания с той и другой стороны; оба витязя сближаются, ударяют друг друга тяжелыми копьями столь крепко, столь громко и сильно, что, казалось, потряслось самое место их битвы, и… оба богатыря пали мертвыми на землю!..

После победы на поле Куликовом Великий Князь приказал перевезти тело Мученика-героя в Москву, а Преподобный Феодор, ученик и племянник Преподобного Сергия, пожелал похоронить его в своей Симоновской обители. Андрей Ослябя остался невредим после битвы с татарами: в 1398 году Великий Князь Василий Дмитриевич посылал его в Царьград с милостыней. Он погребен рядом со своим соратником, Александром Пересветом, в храме Рождества Пресвятой Богородицы в Московском Старо-Симоновом монастыре.

После 1917 года на месте Симонова монастыря был построен трансформаторный завод, а в церкви Рождества Пресвятой Богородицы находился компрессорный цех. Ныне храм возвращен Русской Православной Церкви, Святые мощи Воинов-схимников находятся в нем под спудом.

Преподобные Александр Пересвет и Андрей Ослябя прославлены в Соборе Радонежских Святых в 1981 году. Память их 7 сентября, 6 июля (в Соборе Радонежских Святых), 22 сентября (в Соборе Тульских Святых), в Воскресение перед 26 августа (в Соборе Московских Святых).

<http://gorenka.org/index.php/iz-istorii/5818-aleksandr-peresvet-i-andrej-oslyabya>

**Примеры из жизни великих полководцев**

Александр Васильевич Суворов (Он имел непоколебимое упование на Бога, которое определяло его поступки в самые критические моменты его жизни. Первого октября 1787 года во время русско — турецкой войны произошло знаменитое сражение на Кинбурнской косе. Турки успели к этому времени хорошо изучить своего противника и выбрали этот день не случайно: первого октября по старому стилю, четырнадцатого — по новому празднуется Покров Божией Матери. Этот праздник издревле благоговейно и торжественно почитался на Руси. Пользуясь тем, что Суворов и воины его небольшого отряда находились в храме на божественной Литургии, турки смогли беспрепятственно высадить десант, который многократно превосходил по численности силы, которыми командовал Суворов. Ему неоднократно докладывали о высадке вражеского десанта, но он не предпринимал никаких действий, пока не была окончена Литургия, и не был отслужен молебен о победе. Сражение, окончившееся полным поражением турок, было ожесточенным и кровопролитным и длилось до глубокой ночи. Сам Суворов был дважды ранен и едва не попал в плен.)

Святой праведный воин Феодор Ушаков (В 1791 году русско-турецкая война завершилась блистательной победой контр-адмирала Феодора Ушакова у мыса Калиакрия. По возвращении в Севастополь командующим флотом Феодором Ушаковым был дан приказ, в котором говорилось: «Выражаю мою наипризнательнейшую благодарность и рекомендую завтрашний день для принесения Всевышнему моления за столь счастливо дарованную победу; всем, кому возможно с судов, и священникам со всего флота быть в церкви Св. Николая Чудотворца в 10 часов пополуночи и по отшествии благодарственного молебна выпалить с корабля «Рождества Христова» из 51 пушки»).

ВЕРА

Когда кипят морей раскаты,

И под грозой сгорают небеса,

И вихри с кораблей сдирают паруса,

И треснули могучие канаты,

Ты в челноке будь Верой твёрд!

И Бог, увидя без сомненья,

Тебя чрез грозное волненье

На тонкой нитке поведёт…

*Фёдор Глинка*

*(1786-1880гг.)*

ЧАС МОЛИТВЫ

Когда взойдёт денница золотая

На небосвод

И, красотой торжественно сияя,

Мрак разнесёт,

Когда звонят, к молитве созывая,

И в храм идут,

И в нём стоят, моленье совершая,

И гимн поют;

Тогда и я, с душою умилённой,

меж всех стою

И Богу гимн, коленопреклонённый,

Тогда пою.

Когда царь дня, в волнах купаясь чистых,

Течёт к концу

И запоёт хор птичек голосистых

Хвалу Творцу;

И я пою, и я Ему молюся,

И в час мольбы

Спокоен я душой и не боюся

Угроз судьбы.

Мольба всегда усладу мне приносит,

Мой дух свежа,

Но никогда молитвы так не просит

Моя душа,

Как в грозный час кипучей непогоды;

Слова мои

Тогда сольюсь я с голосом природы

И, чужд земли,

Пошлю к Творцу усердную молитву,

И — внемля ей,

Он усмирит враждующую битву

Моих страстей…

*1839. Н. А. Некрасов*

ПУТНИК

Дол туманен, воздух сыр,

Туча небо кроет,

Грустно смотрит тусклый мир,

Грустно ветер воет.

Не страшися, путник мой,

На земле всё битва;

Но в тебе живёт покой,

Сила да молитва.

*1841г. Огарёв Н.П.*

УПОВАНИЕ НА БОГА

На Бога возложу надежду:

Не Он ли в мир меня облёк?

Не Он ли чёрную одежду,

Хулу и скорбь с меня совлёк?

Мои враги торжествовали;

«Погибни!» — их вещал язык.

Но Бог богов на них приник:

Злодеи в кознях обнищали.

Он правоту мою явил,

Как луч полуденный и чистый,

Как блеск бесчисленных светил;

Воздвиг меня на холм кремнистый

И кровом крыл Своих покрыл!

Десницу к звучному органу

Простру и воскрылюсь душой:

Тебя, мой Боже, славить стану;

Ты меч, и щит, и панцирь мой!

Глагол, с небес в меня вложённый,

Как гром, промчится в времена, -

Дивясь, умолкнут племена;

Свой слух преклонят изумлённый

Моря, и дол, и вышина.

Гремите же, святые струны,

Пред Богом: Он хранит певца!

Раздайтесь до миров конца;

Летите, звучные перуны,

Разите гордые сердца!

*1823г. Кюхельбекер В.К.*

**Молитвы**

**Перед иконой «Покров Пресвятой Богородицы»**

О Пресвятая Дево, Мати Господа Вышних Сил, Небесе и земли Царице, града и страны нашея всемощная Заступнице! Приими хвалебно-благодарственное пение сие от нас, недостойных раб Твоих, и вознеси молитвы наша ко Престолу Бога Сына Твоего, да милостив будет неправдам нашим и пробавит благодать Свою чтущим всечестное имя Твое и с верою и любовию покланяющимся чудотворному образу Твоему. Несмы бо достойни от Него помиловани быти, аще не Ты умилостивиши Его о нас, Владычице, яко вся Тебе от Него возможна суть. Сего ради к Тебе прибегаем, яко к несомненней и скорей Заступнице нашей: услыши нас, молящихся Тебе, осени нас вседержавным покровом Твоим и испроси у Бога Сына Твоего пастырем нашим ревность и бдение о душах, градоправителем мудрость и силу, судиям правду и нелицеприятие, наставником разум и смиренномудрие, супругом любовь и согласие, чадом послушание, обидимым терпение, обидящим страх Божий, скорбящим благодушие, радующимся воздержание: всем же нам дух разума и благочестия, дух милосердия и кротости, дух чистоты и правды. Ей, Госпоже Пресвятая, умилосердися на немощныя люди Твоя; разсеянныя собери, заблуждшия на путь правый настави, старость поддержи, юныя уцеломудри, младенцы воспитай и призри на всех нас призрением милостиваго Твоего заступления; воздвигни нас из глубины греховныя и просвети сердечныя очи наша ко зрению спасения; милостива нам буди зде и тамо, в стране земнаго пришельствия и на Страшнем суде Сына Твоего; преставльшияся же в вере и покаянии от жития сего отцы и братию нашу в вечней жизни со Ангелы и со всеми святыми жити сотвори. Ты бо еси, Госпоже, Слава небесных и Упование земных, Ты по Бозе наша Надеждо и Заступнице всех притекающих к Тебе с верою. К Тебе убо молимся и Тебе, яко Всемогущей Помощнице, сами себе и друг друга и весь живот наш предаем, ныне и присно, и во веки веков. Аминь.

**Об избавлении от уныния, св. Иоанна Кронштадтского**

Господь – уничтожение уныния моего и оживление дерзновения моего. Все для меня Господь. О, воистину Сый Владыко, слава Тебе! Слава Тебе, Животе Отче, Животе Сыне, Животе Душе Святый – Простое Существо – Боже, присно нас избавляющий от душевной смерти, страстями душе нашей причиняемой. Слава Тебе, Триипостасный Владыко, яко от одного призывания имени Твоего просвещаеши мрачное лицо души и тела нашего и дарствуеши миром Твоим, превосходящим всякое земное и чувственное благо и всякое разумение.

Псалом 101

Господи, услыши молитву мою, и вопль мой к Тебе да приидет. Не отврати лица Твоего от мене: воньже аще день скорблю, приклони ко мне ухо Твое: воньже аще день призову Тя, скоро услыши мя. Яко исчезоша яко дым дние мои, и кости моя яко сушило сосхошася. Уязвен бых яко трава, и изсше сердце мое, яко забых снести хлеб мой. От гласа воздыхания моего прильпе кость моя плоти моей. Уподобихся неясыти пустынней, бых яко нощный вран на нырищи. Бдех и бых яко птица особящаяся на зде. Весь день поношаху ми врази мои, и хвалящии мя мною кленяхуся. Зане пепел яко хлеб ядях, и питие мое с плачем растворях. От лица гнева Твоего и ярости Твоея: яко вознес низвергл мя еси. Дние мои яко сень уклонишася, и аз яко сено изсхох. Ты же, Господи, во век пребываеши, и память Твоя в род и род. Ты воскрес ущедриши Сиона, яко время ущедрити его, яко прииде время. Яко благоволиша раби Твои камение его, и персть его ущедрят. И убоятся языцы имене Господня, и вси царие земстии славы Твоея. Яко созиждет Господь Сиона, и явится во славе Своей. Призре на молитву смиренных, и не уничижи моления их. Да напишется сие в род ин, и людие зиждемии восхвалят Господа. Яко приниче с высоты святыя Своея, Господь с Небесе на землю призре, услышати воздыхание окованных, разрешити сыны умерщвленных, возвестити в Сионе имя Господне, и хвалу Его во Иерусалиме. Внегда собратися людем вкупе и царем, еже работати Господеви. Отвеща ему на пути крепости его, умаление дней моих возвести ми. Не возведи мене во преполовение дней моих: в роде родов лета Твоя. В началех Ты, Господи, землю основал еси, и дела руку Твоею суть небеса. Та погибнут, Ты же пребываеши, и вся яко риза обетшают, и яко одежду свиеши я, и изменятся. Ты же тойжде еси, и лета Твоя не оскудеют. Сынове раб Твоих вселятся, и семя их во век исправится.

# О ДОБРОДЕТЕЛИ СМИРЕНИЯ

**Подумайте и вспомните:**

1. Расскажите о вашем опыте общения со смиренными людьми. Может быть, это как-то изменило Вашу жизнь?

2. Какие черты смирения Вы можете увидеть в окружающих Вас людях?

Первая духовная добродетель – это смирение. Посмотрите на любую икону – и вы увидите смиренного человека. В Писании сказано: «*Господь гордым противится, а смиренным дает благодать»* (Иак 4:6).

Смирение -- это дар с неба. Смирение -- это не душевная добродетель, не телесная, а духовная. Она даже не присуща человеку -- по естеству, по плоти, по душе -- по естественной природе. А вот сверхъестественная природа -- это уже смирение. Это – та добродетель, которой не хватало Адаму для того, чтобы от естественной природы перейти к сверхъестественной. Поэтому неудивительно, что Исаак Сирин назвал смирение «облачением Божества». Вся жизнь Господа Иисуса Христа на земле пропитана смирением.

Определение

Смирение сложно определить, как замечает прп. Иоанн Лествичник: «*Никакое слово не может изъяснить его качество. Одну надпись имеет сие сокровище, надпись непостижимую, как свыше происходящую*».[[212]](#footnote-212) Но тем не менее на протяжении веков отцы и учителя Церкви делали попытки объяснить, что же такое смирение. Много о смирении пишет свт. Игнатий (Брянчанинов). По его словам, «*смирение -- залог в сердце, святое, безыменное сердечное свойство, божественный навык, рождающийся неприметным образом в душе, от исполнения евангельских заповедей*»; это «*есть евангельская добродетель, совокупляющая силы человека воедино миром Христовым, превысшая человеческого постижения*». Но и он постоянно подчеркивает, что смирение по своей сути непостижимо: «*смирение есть неизъяснимая Благодать Божия, непостижимо постигаемая одним духовным ощущением души*».

Библейский словарь архимандрита Никифора определяет эту добродетель так: «*Смирение -- состояние духа человека, при котором он не высоко думает о себе и целиком полагается на милость Божию*».[18](https://docviewer.yandex.ru/?c=519b424c999e&url=ya-mail%3A%2F%2F2190000002607129182%2F1.2&name=%D0%A1%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%2C%20%D0%B4%D0%B5%D1%81%D1%8F%D1%82%D0%B0%D1%8F%20%2C%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BA%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B8.docx#sdfootnote18sym) В толковом словаре Ушакова тоже указывается на отсутствие высокомерия: «*Сознание своих недостатков, слабостей, сочетающееся с отсутствием гордости, высокомерия*».[19](https://docviewer.yandex.ru/?c=519b424c999e&url=ya-mail%3A%2F%2F2190000002607129182%2F1.2&name=%D0%A1%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%2C%20%D0%B4%D0%B5%D1%81%D1%8F%D1%82%D0%B0%D1%8F%20%2C%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BA%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B8.docx" \l "sdfootnote19sym) Толковый словарь Ожегова определяет его через послушливость : «*Отсутствие гордости, готовность подчиняться чужой воле*».[20](https://docviewer.yandex.ru/?c=519b424c999e&url=ya-mail%3A%2F%2F2190000002607129182%2F1.2&name=%D0%A1%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%2C%20%D0%B4%D0%B5%D1%81%D1%8F%D1%82%D0%B0%D1%8F%20%2C%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BA%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B8.docx#sdfootnote20sym)

Как можно определить смирение, исходя из святоотеческих и словарных определений? ***Смирение*** – это евангельская добродетель, божественное свойство, соединяющее силы человека воедино миром Христовым, при котором человек чужд всякого высокого мнения о себе, сознает свои недостатки.

Это определение близко к тому, которое в свое время дал архимандрит Кирилл Павлов: «*Смиренномудрие есть такое состояние души, в котором она, познав всю слабость и нечистоту свою, бывает далеко от всякого высокого мнения о себе, постоянно старается раскрыть в себе доброе, искоренить все злое, но никогда не почитает себя достигшею совершенства и ожидает его от благодати Божией, а не от собственных усилий*».[[213]](#footnote-213)

Феноменология

Святитель Игнатий (Брянчанинов) довольно подробно описывает, в чем заключается добродетель смирения: «*Страх Божий. Ощущение его при молитве. Боязнь, рождающаяся при особенно чистой молитве, когда особенно сильно ощущаются присутствие и величие Божии, чтоб не исчезнуть и не обратиться в ничто. Глубокое познание своего ничтожества. Изменение взора на ближних, причем они, без всякого принуждения, кажутся так смирившемуся, превосходнее его по всем отношениям. Явление простодушия от живой веры. Ненависть к похвале человеческой. Постоянное обвинение и укорение себя. Правота и прямота. Беспристрастие. Мертвость ко всему. Умиление. Познание таинства, сокровенного в Кресте Христовом. Желание распять себя миру и страстям, стремление к этому распятию. Отвержение и забвение льстивых обычаев и слов, скромных по принуждению, или умыслу, или навыку притворяться. Восприятие буйства евангельского. Отвержение премудрости земной как непотребной для неба. Презрение всего, что в человеке высоко и мерзость пред Богом. Оставление словооправдания. Молчание пред обижающими, изученное в Евангелии. Отложение всех собственных умствований и приятие разума евангельского. Низложение всякого помысла, взимающегося на разум Христов. Смиренномудрие, или духовное рассуждение. Сознательное во всем послушание Церкви*».[8](https://docviewer.yandex.ru/?c=519b424c999e&url=ya-mail%3A%2F%2F2190000002607129182%2F1.2&name=%D0%A1%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%2C%20%D0%B4%D0%B5%D1%81%D1%8F%D1%82%D0%B0%D1%8F%20%2C%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BA%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B8.docx#sdfootnote8sym)

В библейской энциклопедии новой редакции подчеркивается, что человек смиренный убежден, что все хорошее, что у него есть дарует Господь по своей милости: «*Смирение -- добродетель, противоположная гордости, и одна из самых главных добродетелей в христианской жизни. Оно состоит в том, что человек не высоко думает о себе, питает в своем сердце духовное убеждение, что ничего своего не имеет, а имеет только то, что дарует Бог, и что он ничего доброго не может сделать без Божией помощи и благодати; таким образом вменяет себя за ничто и во всем прибегает к милосердию Божию*».[21](https://docviewer.yandex.ru/?c=519b424c999e&url=ya-mail%3A%2F%2F2190000002607129182%2F1.2&name=%D0%A1%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%2C%20%D0%B4%D0%B5%D1%81%D1%8F%D1%82%D0%B0%D1%8F%20%2C%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BA%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B8.docx#sdfootnote21sym)

Каков смиренный человек? Послушаем преподобного Иоанна Лествичника. Он подчеркивает, что смиренный человек послушен, приветлив, весел, бодр: «*В том, кто совокупляется со смирением, не бывает ни следа ненависти, ни вида прекословия. Кто с добродетелью смиренномудрия соединился браком, тот кроток, приветлив, удобоумилен, паче же всего тих, благопокорлив, безпечален, бодр, неленостен и -- что много говорить -- безстрастен; потому что во смирении нашем помяну ны Господь и избавил ны есть от врагов наших (Пс. 135:23–24), от страстей и скверн наших*».9 Смиренный никогда не верит своему помыслу: «*Смиренномудрый всегда гнушается воли своей, как погрешительной, даже в прошениях своих ко Господу: он с несомненной верою научается должному и принимает оное, не по жительству учителя внимая, но возложив попечение на Бога, Который и через ослицу научил Валаама должному. И хотя такой делатель все по воле Божией и делает, и мыслит, и говорит, но никогда не доверяет себе; ибо для смиренного тягость и жало -- верить самому себе*».[10](https://docviewer.yandex.ru/?c=519b424c999e&url=ya-mail%3A%2F%2F2190000002607129182%2F1.2&name=%D0%A1%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%2C%20%D0%B4%D0%B5%D1%81%D1%8F%D1%82%D0%B0%D1%8F%20%2C%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BA%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B8.docx#sdfootnote10sym)

Святитель Иаков Низибийский в «Слове о смирении» указывает на то, что человек смиренный радостен, но при этом все действия его пристойны: «*Смиренный любезен во всем; слова его сладки, на лице написана веселость. Во всем находит он радость. Смиренных украшает любовь; ибо они умеют ходить во свете ея. Кроткие и смиренные сохраняют себя от всякаго зла, и благость сердца отражается на светлом лице их. Говорят ли они? все слова их пристойны. Смеются ли? смех их не слышен».*

О незлобии смиренного человека пишут многие отцы, св. Иаков на нем также останавливается подробно: *«Смиренный боится презирать других, ибо презрение есть порождение ненависти. Ежели он слышит злословие, то затыкает слух свой, дабы такия слова не вошли в его сердце. Смиренный поставляет себя ниже других, но сердце его обитает в вышних, и мысли носятся там, где хранятся его сокровища. Он смотрит в землю, но взор ума его устремлен выспрь, на красоту неба. Он всегда опасается, чтобы как-нибудь не слетело с языка мстительное слово в порицание кого-нибудь. Смиренный привержен к закону Господню, и в нем находит врачевство потребное для души своей. Он радуется о счастии ближняго своего и заботится о нем, как о себе самом*». Но при этом смиренный ничем не выказывает своего внутреннего состояния: *«Много друзей у смиреннаго, но никто не спрашивает о его здоровье. Что скрывается в его сердце, того он никому не сказывает. Он непоколебимо стоит на пути своем и углубляется в премудрость. Его ум занят предметами возвышенными, небесными*».[11](https://docviewer.yandex.ru/?c=519b424c999e&url=ya-mail%3A%2F%2F2190000002607129182%2F1.2&name=%D0%A1%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%2C%20%D0%B4%D0%B5%D1%81%D1%8F%D1%82%D0%B0%D1%8F%20%2C%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BA%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B8.docx#sdfootnote11sym)

Святитель Игнатий (Брянчанинов) отмечает не только отсутствие даже тени памятозлобия в смиренном, но преданность воли Божией, жизнь в Боге: «*Смиренный неспособен иметь злобы и ненависти: он не имеет врагов. Если кто из человеков причиняет ему обиды -- он видит в этом человеке орудие правосудия, или Промысла Божия. Смиренный предает себя всецело воле Божией. Смиренный живет не своею собственною жизнью, но Богом. Смиренный чужд самонадеянности, и потому он непрестанно ищет помощи Божией, непрестанно пребывает в молитве*».[12](https://docviewer.yandex.ru/?c=519b424c999e&url=ya-mail%3A%2F%2F2190000002607129182%2F1.2&name=%D0%A1%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%2C%20%D0%B4%D0%B5%D1%81%D1%8F%D1%82%D0%B0%D1%8F%20%2C%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BA%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B8.docx#sdfootnote12sym)

Преподобный Антоний Великикй указывает на то, что смирение чуждо всякому мнению о себе, как делающем нечто доброе, в молчании, памяти смертной. При этом смиренный никогда не настаивает на своем, не стремится к тому, чтобы кто-либо принял его слова и не противоречит начальствующим: «*Смирение состоит в том, когда человек признает себя грешником, не делающим никакого добра перед Богом, когда он тщательно соблюдает молчание, когда не усиливается, чтобы кто-либо принял его слова, когда от­вергает естественную свою волю, удерживает зрение, имеет постоянную смерть перед глазами, воздерживается от лжи, не произносит пустых слов, старше­му не противоречит, терпеливо переносит бесчестие и понуждает себя пере­носить труды и скорби*» (Отечник).

Авва Дорофей похожим образом описывает смиренного человека, указывая на его благодарение Бога и молитву: «*Очевидно: смиренный и благоговейный, зная, что невозможно совершить никакой добродетели без помощи и покрова Божиих, не престает неотступно молиться Богу, чтоб сотворил с ним милость. Постоянно молящийся Богу, если сподобится сделать что-либо должное, знает, при посредстве Кого это сделано им, и не может превознестись или приписать своей силе, но приписывает Богу все свои исправления, Его благодарит непрестанно и Ему молится непрестанно, трепеща, чтоб не лишиться помощи Свыше, чтоб не обнаружилась таким образом его собственная немощь. Он молится от смирения*».[50](https://docviewer.yandex.ru/?c=519b424c999e&url=ya-mail%3A%2F%2F2190000002607129182%2F1.2&name=%D0%A1%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%2C%20%D0%B4%D0%B5%D1%81%D1%8F%D1%82%D0%B0%D1%8F%20%2C%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BA%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B8.docx#sdfootnote50sym) Без Бога невозможно сотворить ни одной добродетели, потому как молитва рождает смирение, так и смирение – молитву.

Авва Пимен со страниц Древнего Патерика описывает, что смиренномудрие не способно замечать недостатки других и какое-либо зло: «*Оно не имеет языка говорить о ком-нибудь как безпечном или противоречить кому, утруждающему его; не имеет глаз, чтобы видеть недостатки другого или примечать за кем-нибудь; не имеет ушей слышать, что неполезно душе его; не имеет дела с кем-нибудь, кроме своих грехов; но смиренномудрый со всеми миролюбив по заповеди Божией, а не по какому-либо пристрастию*».[13](https://docviewer.yandex.ru/?c=519b424c999e&url=ya-mail%3A%2F%2F2190000002607129182%2F1.2&name=%D0%A1%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%2C%20%D0%B4%D0%B5%D1%81%D1%8F%D1%82%D0%B0%D1%8F%20%2C%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BA%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B8.docx#sdfootnote13sym)

Смиренный человек не оправдывается, если на него возводят клевету: «*Кто истинно смиренномудр,* -- пишет Исаак Сирин, --  *тот, будучи онеправдован, не возмущается и не говорит в свою защиту о том, в чем онеправдован, но принимает клевету как истину и не старается уверять людей, что оклеветан, а просит прощения*».[14](https://docviewer.yandex.ru/?c=519b424c999e&url=ya-mail%3A%2F%2F2190000002607129182%2F1.2&name=%D0%A1%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%2C%20%D0%B4%D0%B5%D1%81%D1%8F%D1%82%D0%B0%D1%8F%20%2C%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BA%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B8.docx#sdfootnote14sym) У нас огромное количество христиан имеют ложное смирение, они как бы внешне играют свои роли. Это происходит до первого удара, до первой неприятности. Вот он – смиренный, а как ему что-то неприятное сделаешь, у него сразу гордыня вскипает. Это как лакмусовая бумажка, проверка подлинности смирения.

Древний Патерик повествует о преподобном Макарии Великом, что он как-то раз был оклеветан в том, что от него должна была родить некая девица. Преподобный Макарий Великий не стал оправдываться, но сказал себе: «*Макарий! вот ты нашел себе жену: нужно побольше работать, чтобы кормить ее. И я работал ночь и день -- и посылал ей. Когда же наступило время родить, она оставалась много дней в муках и не рожала. Говорят ей: что это значит? Она отвечала: знаю, я оклеветала отшельника и ложно обвинила его. (…) Прислужник, пришедши ко мне, радовался и говорил: девица не могла родить, пока не призналась, говоря: не монах имел дело, но солгала на него. И вот все селение хочет идти сюда и раскаяться пред тобою. Я, услышав о сем, чтобы не безпокоили меня люди, встал и убежал в Скит*».[15](https://docviewer.yandex.ru/?c=519b424c999e&url=ya-mail%3A%2F%2F2190000002607129182%2F1.2&name=%D0%A1%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%2C%20%D0%B4%D0%B5%D1%81%D1%8F%D1%82%D0%B0%D1%8F%20%2C%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BA%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B8.docx#sdfootnote15sym)

Следует отличать смирение и ложную его подмену. Смиренный на первый взгляд человек необязательно смиренендушой, как указывает на это прп. Никита Стифат: «*Ни того, кто при смиренном виде и одеянии говорит смиренно, тотчас не предполагай смиренным в сердце, ни того, кто говорит высоко и высокопарно, не вдруг почитай исполненным надмения и гордости, не испытавши их наперед, но от дел их познай их*». Преподобный Никита пишет о том, что истинное смирение состоит в сокрушении сердца: «*Смирение состоит не в наклонении выи, или в распущении волос, или в одеянии неопрятном, грубом и бедном, в чем многие поставляют всю суть добродетели сей, но в сокрушении сердца и смирении духа, как сказал Давид: «…дух сокрушен: сердце сокрушенно и смиренно Бог не уничижит*» (Пс. 50:19).

Святитель Игнатий (Брянчанинов), как и многие другие отцы, критикует смиреннословие, выставление смирения напоказ ради одобрения людей: *«смиреннословие есть вынаружение смирения напоказ человекам»[[214]](#footnote-214).* Внешне почтительные действия могут быть свидетельством как смирения, так и человекоугодия: «*Есть святой поклон от смирения, от уважения к ближнему, от уважения к образу Божию, от уважения ко Христу в ближнем. И есть поклон порочный, поклон корыстный, поклон человекоугодливый и вместе человеконенавистный*».[24](https://docviewer.yandex.ru/?c=519b424c999e&url=ya-mail%3A%2F%2F2190000002607129182%2F1.2&name=%D0%A1%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%2C%20%D0%B4%D0%B5%D1%81%D1%8F%D1%82%D0%B0%D1%8F%20%2C%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BA%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B8.docx#sdfootnote24sym) Истинное смирение чуждо человекоугодию: «*Высокая душа, душа с надеждою небесною, с презрением к тленным благам мира, неспособна к мелкой человекоугодливости и низкопоклонности*».[25](https://docviewer.yandex.ru/?c=519b424c999e&url=ya-mail%3A%2F%2F2190000002607129182%2F1.2&name=%D0%A1%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%2C%20%D0%B4%D0%B5%D1%81%D1%8F%D1%82%D0%B0%D1%8F%20%2C%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BA%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B8.docx#sdfootnote25sym)

Ложное смирение, смиреннословие для того, чтобы казаться смиренным, проистекает от тщеславия, как об этом пишет святитель Игнатий: «*Тщеславие и чада его -- ложные наслаждения духовные, действующие в душе, не проникнутой покаянием, созидают призрак смирения. Этим призраком заменяется для души истинное смирение. Призрак истины, заняв собою храмину души, заграждает для самой Истины все входы в душевную храмину».* Настоящее же смирение скрыто, выражается в простоте, искренности: *«Благодатное смирение невидимо, как невидим Податель его -- Бог. Оно закрыто молчанием, простотою, искренностью, непринужденностью, свободою*».[26](https://docviewer.yandex.ru/?c=519b424c999e&url=ya-mail%3A%2F%2F2190000002607129182%2F1.2&name=%D0%A1%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%2C%20%D0%B4%D0%B5%D1%81%D1%8F%D1%82%D0%B0%D1%8F%20%2C%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BA%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B8.docx#sdfootnote26sym) Простота – один из признаков духовного человека: «*Преуспевшие в монашеской жизни стяжавают особенную свободу и простоту сердца, которые не могут не вынаруживаться в их обращении с ближними*».[27](https://docviewer.yandex.ru/?c=519b424c999e&url=ya-mail%3A%2F%2F2190000002607129182%2F1.2&name=%D0%A1%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%2C%20%D0%B4%D0%B5%D1%81%D1%8F%D1%82%D0%B0%D1%8F%20%2C%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BA%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B8.docx" \l "sdfootnote27sym)

Преподобный Исаак Сирин также предостерегает: «*Не всякий, кто по природе скромен и безмолвен, или благоразумен, или кроток, достиг уже степени смиренномудрия. Напротив того, истинно смиренномудр, кто имеет в сокровенности нечто достойное гордости, но не гордится и в помысле своем вменяет это в прах*».[28](https://docviewer.yandex.ru/?c=519b424c999e&url=ya-mail%3A%2F%2F2190000002607129182%2F1.2&name=%D0%A1%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%2C%20%D0%B4%D0%B5%D1%81%D1%8F%D1%82%D0%B0%D1%8F%20%2C%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BA%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B8.docx#sdfootnote28sym) Проще говоря, смиренный не допускает даже мысли о том, что ему есть, чем гордиться, не замечает своих достоинств.

Старец Паисий Святогорец так пишет о смиреннословии и плодах его, приводя поучительный пример: «*Самому себя человеку легко укорять, но он с трудом принимает упреки от других. Сам про себя он может говорить: «Я жалкий, самый грешный, самый худший из всех человек», -- но при этом от других не может принять ни одного замечания. Когда человек сам спотыкается и падает, пусть ему будет больно, но он не сильно расстраивается. Или если его ударит кто-нибудь из тех, кто его любит, опять же скажет: «Ладно, ничего страшного». Но если его чуть оцарапает или толкнет человек, который ему несимпатичен, вот тогда да! Он станет вопить, делать вид, будто ему больно, что он не может встать!*

*Когда я жил на Синае, там был мирянин по имени Стратис. Если ты ему кричал: «Господин Стратис!» -- он отвечал: «Какой господин? Грешный, грешный Стратис зови». Все говорили: «Какой смиренный человек!» Однажды он проспал утром и не встал вовремя на службу. Кто-то пошел его будить. «Стратис, ты все спишь? Уже Шестопсалмие прочитали. Ты, что, не пойдешь на службу?» Он как стал кричать: «Да у меня благочестия больше, чем у тебя! И ты будешь мне говорить, чтобы я шел в церковь?» Кричал, как сумасшедший... Даже схватил ключ от двери -- такой большой, как от амбарного замка, -- и замахнулся на человека, потому что задели его самолюбие. Люди, которые слышали, как он кричал, потеряли дар речи, ведь все считали его смиренным и брали с него пример. Опозорился Стратис. Видишь, что делается? Сам себя называл грешным, но едва задели его самолюбие, просто озверел!*»[30](https://docviewer.yandex.ru/?c=519b424c999e&url=ya-mail%3A%2F%2F2190000002607129182%2F1.2&name=%D0%A1%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%2C%20%D0%B4%D0%B5%D1%81%D1%8F%D1%82%D0%B0%D1%8F%20%2C%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BA%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B8.docx" \l "sdfootnote30sym)

Святитель Игнатий (Брянчанинов) пишет о том, что ложно смиренный человек перед высшими себя принижает, с младшими же ведет себя бесцеремонно: «*Тщеславный сколько низок пред высшим себя, столько нагл, дерзок, безчеловечен с низшими себя. Ты познаешь тщеславного по особенной способности его к лести, к услужливости, ко лжи, ко всему подлому и низкому*».[31](https://docviewer.yandex.ru/?c=519b424c999e&url=ya-mail%3A%2F%2F2190000002607129182%2F1.2&name=%D0%A1%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%2C%20%D0%B4%D0%B5%D1%81%D1%8F%D1%82%D0%B0%D1%8F%20%2C%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BA%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B8.docx" \l "sdfootnote31sym)

Так в чем же состоит смирение? В том что человек незлобив, приветлив, прост, все, что у него есть приписывает Богу, а не себе. Смиренный человек любит всех, к нему тянутся люди, он уместность во всех действиях. Он никого не обременяет собой и своими чувствами, приятен людям. Смиренный никогда не оправдывается и даже за очевидную клевету просит прощения, во всем послушен, в нем нет даже следа ненависти и прекословия. Смиренный человек не выносит злословия и клеветы на ближнего и не слушает их, как и всякое слово, неполезное душе и сам воздержан в словах. Но при этом он живет со всеми в мире. Смиренный человек не выказывает себя смиреннословием, иначе говоря не ругает сам себя, но в простоте и незлобии принимает любые оскорбления, поношения, тяготы жизни, оставаясь приветливым и веселым. Это внешние проявления смирения. Внутренние же проявления смирения состоят в том, что человек не верит самому себе, отсекает свою волю и полагается на волю Божию. Он считает себя ниже других, но при этом возлагает надежды на Бога, его сердце устремлено ввысь, к Господу, который милует всех грешников.

Средства, способствующие становлению добродетели

Преподобный Исаак Сирин указывает, что пути смирения многообразны: «*Бывает смирение по страху Божию, бывает из любви к Богу и бывает по радости*».[34](https://docviewer.yandex.ru/?c=519b424c999e&url=ya-mail%3A%2F%2F2190000002607129182%2F1.2&name=%D0%A1%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%2C%20%D0%B4%D0%B5%D1%81%D1%8F%D1%82%D0%B0%D1%8F%20%2C%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BA%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B8.docx#sdfootnote34sym) Одна добродетель рождает другую и все добродетели между собой взаимосвязаны, мы уже упоминали об этом.

Преподобный Антоний Великий наставляет, что для того, чтобы достичь смирения, нужно обращать внимание как на внутреннее, так и на внешнее, то есть все наши внешние действия должны быть смиренными: «*Будь во всем смирен: в осанке, в одежде, в сидении, в стоянии, в походке, в келии и во всех принадлежностях ее*».[33](https://docviewer.yandex.ru/?c=519b424c999e&url=ya-mail%3A%2F%2F2190000002607129182%2F1.2&name=%D0%A1%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%2C%20%D0%B4%D0%B5%D1%81%D1%8F%D1%82%D0%B0%D1%8F%20%2C%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BA%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B8.docx#sdfootnote33sym) Через ***внешние действия смирения***, движения состояние передается -- от внешнего к внутреннему. Если внешние движения смиренные, то потом постепенно они переходят в некое внутреннее качество.

Первое средство к достижению смирения -- это ***отсечение своей воли.*** Преподобный Иоанн Лествичник пишет: «*От послушания рождается смирение, от смирения же безстрастие*».[35](https://docviewer.yandex.ru/?c=519b424c999e&url=ya-mail%3A%2F%2F2190000002607129182%2F1.2&name=%D0%A1%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%2C%20%D0%B4%D0%B5%D1%81%D1%8F%D1%82%D0%B0%D1%8F%20%2C%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BA%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B8.docx#sdfootnote35sym) В монашестве послушание -- это один из обетов, который приводит человека к духовному жительству. Здесь нужно коснуться одного важного воспитательного момента. Часто приходят мамы и жалуются: «Ребенок совсем не слушается». А можно ли послушание воспитать словесными методами? В таких случаях я задаю вопрос: «А вы мужа своего слушаетесь?». На глазах ребенка зачастую разворачивается такая картина: Папа говорит что-то маме, а мама отвечает: «Я этого делать не буду, давай лучше сделаем так». Ребенок постоянно наблюдает действие непослушания и усваивает это. Что же делать? Можно поиграть в театр, который называется «Послушание». Не припирайтесь при ребенке и попробуйте так хотя бы неделю прожить. Все спрашивайте у мужа. Например: Мы будем через полчаса или через 15 минут ужинать?» Пусть он проявит свою волю и ответит определенно. Можно спросить, этот шарф надевать, или другой, тот галстук или этот. Пусть отец принимает решение. У него такая задача в жизни – он предстоятель перед Богом. И отвечает в семье за все, даже в мелочах.

В «Душеспасительных поучениях» аввы Дорофея мы встречаем историю об авве Досифее, который сподобился Царствия Небесного только за эту добродетель. Вот как об этом повествует авва Дорофей: «*В скором времени по блаженной кончине Досифея случилось следующее: один великий старец, из другого места пришедши к находившимся там в киновии аввы Серида братиям, возжелал видеть прежде почивших святых отцов сей киновии и помолился Богу, чтобы Он открыл ему о них. И увидел их всех вместе, стоящих как бы в лике, посреди же их был некоторый юноша. Старец после спросил: «Кто тот юноша, которого я видел среди святых отцов?» И когда он описал приметы лица его, то все узнали, что это был Досифей, и прославили Бога, удивляясь, от какой жизни и от какого прежнего пребывания в какую меру сподобился он достигнуть в столь короткое время тем, что имел послушание и отсекал свою волю*».[36](https://docviewer.yandex.ru/?c=519b424c999e&url=ya-mail%3A%2F%2F2190000002607129182%2F1.2&name=%D0%A1%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%2C%20%D0%B4%D0%B5%D1%81%D1%8F%D1%82%D0%B0%D1%8F%20%2C%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BA%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B8.docx#sdfootnote36sym)

Для того, чтобы воспитать смиренные качества, необходимо ***просить прощения и обвинять себя***. Преподобный Антоний Великий призывает: «*Навыкни, чтоб язык твой во всех случаях, во всякое время и всякому брату говорил: «Прости мне».**[37](https://docviewer.yandex.ru/?c=519b424c999e&url=ya-mail%3A%2F%2F2190000002607129182%2F1.2&name=%D0%A1%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%2C%20%D0%B4%D0%B5%D1%81%D1%8F%D1%82%D0%B0%D1%8F%20%2C%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BA%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B8.docx" \l "sdfootnote37sym)* Авва Дорофей даже называет привычку говорить «простите» главным качеством смиренномудрого: *«Навыкни, чтоб язык твой во всех случаях, во всякое время и всякому брату говорил: прости мне. Прежде всего, нужно смиренномудрие, чтобы на каждое слово быть готовым сказать: прости»*.[38](https://docviewer.yandex.ru/?c=519b424c999e&url=ya-mail%3A%2F%2F2190000002607129182%2F1.2&name=%D0%A1%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%2C%20%D0%B4%D0%B5%D1%81%D1%8F%D1%82%D0%B0%D1%8F%20%2C%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BA%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B8.docx" \l "sdfootnote38sym) Кто просит прощения -- тот опаляет бесов и делает их бессильными.

Телесные труды в подчинении и самоукорении взращивают смирение. Преподобный Антоний Великий указывает на ***послушание, молчание и труды*** как главный путь к смирению: «*Люби труды, всем себя подчиняй, уста свои держи заключенными и достигнешь смирения. Смирение же привлечет отпущение всех грехов твоих*».[39](https://docviewer.yandex.ru/?c=519b424c999e&url=ya-mail%3A%2F%2F2190000002607129182%2F1.2&name=%D0%A1%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%2C%20%D0%B4%D0%B5%D1%81%D1%8F%D1%82%D0%B0%D1%8F%20%2C%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BA%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B8.docx" \l "sdfootnote39sym) Авва Дорофей поясняет, что телесное смирение таким образом передается всему настроению: «*Ибо иное расположение души у человека здорового, и иное у больного, иное у алчущего, и иное у насытившегося. Также опять иное расположение души у человека, едущего на коне, иное у сидящего на престоле, и иное у сидящего на земле, иное у носящего красивую одежду, и иное у носящего худую. Итак, труд смиряет тело, а когда тело смиряется, то вместе с ним смиряется и душа*».[40](https://docviewer.yandex.ru/?c=519b424c999e&url=ya-mail%3A%2F%2F2190000002607129182%2F1.2&name=%D0%A1%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%2C%20%D0%B4%D0%B5%D1%81%D1%8F%D1%82%D0%B0%D1%8F%20%2C%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BA%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B8.docx#sdfootnote40sym)

***Терпение скорбей и неправд*** – еще одно средство к приобретению смирения. «*Каждый молящийся Богу: «Господи, дай мне смирение», -- должен знать, что просит Бога, дабы Он послал человеку оскорбителя*» - пишет авва Дорофей.

Старец Паисий Святогорец приводит такой пример из своей жизни, когда смиренная молитва привела к тому, что Господь послал оскорбление: «*Когда я жил в монастыре Стомион, то в Конице жил один священник, который очень меня любил, еще с того времени, когда я был мирянином. Как-то в воскресенье я пошел в Коницу на литургию. В церкви было много народа. Я, как обычно, пошел в алтарь и, когда входил, сказал про себя: «Боже мой, возьми всех этих людей в рай, а мне, если хочешь, дай там хоть один маленький уголок». Когда подошло время Причастия, священник, который обычно причащал меня в алтаре, поворачивается в мою сторону и громко говорит: «Выйди из алтаря, будешь причащаться вместе со всеми последним, потому что ты недостоин». Я вышел из алтаря, не говоря ни слова. Встал на клирос и стал читать молитвы ко Святому Причащению. Подходя последним к Причастию, я говорил про себя: «Бог просветил священника, и он открыл мне, кто я на самом деле. Господи Иисусе Христе, помилуй меня, скотину». Едва я причастился, почувствовал внутри великую сладость. Когда Божественная Литургия закончилась, священник подошел ко мне в сокрушении: «Прости меня, -- говорит. -- Не знаю, как это случилось! Ведь я никогда не ставил впереди тебя ни своих детей, ни матушку, ни себя самого. И как это со мной произошло?» Он кланялся мне до земли, просил прощения, пытался мне целовать руки. «Отец, -- ответил я, -- не переживай. Ты не виноват, виноват я. Бог тебя использовал, чтобы испытать меня». Священник не мог понять, что я ему говорю, и, мне кажется, я его так и не убедил*».[45](https://docviewer.yandex.ru/?c=519b424c999e&url=ya-mail%3A%2F%2F2190000002607129182%2F1.2&name=%D0%A1%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%2C%20%D0%B4%D0%B5%D1%81%D1%8F%D1%82%D0%B0%D1%8F%20%2C%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BA%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B8.docx" \l "sdfootnote45sym)

Через страдания дается смирение. Претерпеть страдания безропотно – да, это путь к смирению. Святитель Игнатий (Брянчанинов) так и говорит, что люди последних времен будут спасаться одним способом – терпением в скорбях и болезнях. «Полюби свою болезнь» - это выражение архимандрита Иоанна (Крестьянкина) из Псково-Печерского монастыря. А как полюбить? Не ропщи, возьми и претерпи все боли, неудобства, все те скорби, собственные несовершенства, которые следуют из болезни.

Кстати, здесь появляется один непростой вопрос – как хвалить ребенка. В педагогике два принципа хваления. Один -- когда хвалят самого ребенка. Говорят, к примеру: «Какой ты подвижник, какой ты хороший!» Что здесь неправильного? Ну, если человеку говорить, что он умный, он и правда подумаете, что он умный, верно? И будет этим тщеславится, не двигаясь вперед, довольствуясь такой похвалой. Возникает некая ловушка, которая мешает воспитанию любой добродетели.

А второй способ -- хвалить не самого ребенка, а действие, даже результат этого действия. Так же как и наказывать -- не за то, что ребенок плохой, а за то, что плохо делает. Это сущность вообще всякого педагогического действия. Мы говорим: посмотри, как замечательно у тебя получилось, какой хороший плод, какая польза для других, какая польза для тебя. Как для Бога это приятно, как для Ангела Хранителя радостно. Как ты меня порадовал (можно и к себе апеллировать). Я радуюсь от того, что ты такой, что такой результат получен. Но мы не переходим на личности. Есть существенная разница: в одном случае мы ведем человека к гордыне, к прелести, а в другом -- к тому, что у него появляется стимул еще раз добиться этого результата.

Паисий Святогорец замечает, что существует добровольное и вынужденное смирение, пути к которому различны. В одном случае оно воспитывается через ***благое расположение души, благодарение Богу и через познание своей немощи от непрерывных грехопадений***: «*Смирение возделывается любочестием и возделывается, удобряемое навозом падений. Любочестный человек все, что имеет хорошего, приписывает Богу. Видит множество благодеяний Божиих и понимает, что он их недостоин, смиряется и постоянно славословит Бога. И чем больше смиряется и прославляет Бога, тем сильнее на него изливается Божественная Благодать. Это добровольное смирение. А смирение, которое происходит от непрестанных падений, -- вынужденное смирение*».[46](https://docviewer.yandex.ru/?c=519b424c999e&url=ya-mail%3A%2F%2F2190000002607129182%2F1.2&name=%D0%A1%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%2C%20%D0%B4%D0%B5%D1%81%D1%8F%D1%82%D0%B0%D1%8F%20%2C%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BA%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B8.docx" \l "sdfootnote46sym) А как стать смиренным? Каким способом? Молиться, поститься, читать Евангелие, каятся, просить помощи у Бога. Есть такая рекомендация: чтобы смириться, надо попробовать пожить по Евангельским заповедям. И сразу увидишь, как ты далек от этой жизни. Да хоть одно, любое правило духовное попробуй исполнить! И сразу все откроется, кто мы есть на самом деле.

Преподобный Ефрем Сирин рассуждает так о тех дарах и добродетелях, которые мы имеем: «*Воздавая Божия Богови, не превозносись; но, молясь Господу, говори: «Твоя от Твоих приношу Тебе, Владыко, и у Тебя только ищу избавления души»*.[47](https://docviewer.yandex.ru/?c=519b424c999e&url=ya-mail%3A%2F%2F2190000002607129182%2F1.2&name=%D0%A1%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%2C%20%D0%B4%D0%B5%D1%81%D1%8F%D1%82%D0%B0%D1%8F%20%2C%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BA%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B8.docx" \l "sdfootnote47sym) Если мы имеем какой-то дар, то Господь дал нам его для его прославления, мы только возвращаем то, что получили задаром. По словам аввы Дорофея, в этом состоит совершенное смирение. Поэтому благодарить Бога за наши дары и таланты – это еще одно средство воспитания смирения, даже если они небольшие.

Секрет педагогики заключается в том, что не нужно никогда сразу требовать многого. Выберите что-нибудь одно, что ребенку под силам, и добейтесь, чтобы он это исполнял. А потом – другое, третье, четвертое. Потихонечку.

Искусство воспитания состоит в том, чтобы уметь похвалить, чтобы ребенок порадовался и был благодарен – и Вам, и Богу. Не его самого хвалить, а дело, которое он сделал, тот результат, который у него получился. Даже если он не совсем хорош, следует увидеть его доброе намерение и помочь ему, чтобы результат был хорошим. Такое доброе расположение даже самого непослушного ребенка подтягивает. Дело в том, что у ребеночка – в каком бы он возрасте ни находился – есть врожденная потребность быть хорошим, быть любимым и даже счастливым. Эти фундаментальные потребности дают родителям компас: как говорить и что делать.

Паисий Афонский говорит о том, что печаль смирению не к лицу: «*Вместо того чтобы омывать свое лицо слезами радости и благодарности к Богу, ты орошаешь его слезами скорби и печали. Отсюда следует такой вывод: если мы не смиримся добровольно, то нас смирят принудительно, поскольку Благой Бог нас любит*».[48](https://docviewer.yandex.ru/?c=519b424c999e&url=ya-mail%3A%2F%2F2190000002607129182%2F1.2&name=%D0%A1%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%2C%20%D0%B4%D0%B5%D1%81%D1%8F%D1%82%D0%B0%D1%8F%20%2C%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BA%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B8.docx" \l "sdfootnote48sym)

Святитель Игнатий пишет о том, что смирение рождается от ***внимательной молитвы***, в которой мы узнаем Божественные свойства: «*Если кто, при молитве своей, сподобляется умиления, которое рождается от внимательной молитвы, тот опытно знает, что именно в драгоценные минуты умиления являются в нем помыслы смиренномудрия, преподающие ощущение смирения*».[49](https://docviewer.yandex.ru/?c=519b424c999e&url=ya-mail%3A%2F%2F2190000002607129182%2F1.2&name=%D0%A1%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%2C%20%D0%B4%D0%B5%D1%81%D1%8F%D1%82%D0%B0%D1%8F%20%2C%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BA%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B8.docx" \l "sdfootnote49sym)

Паисий Афонский упоминает о том, что полезно ***ставить себя на место другого***, забывать о себе: «*Для того чтобы к нам пришла внутренняя доброта, очень полезно ставить себя на место другого, потому что тогда сами по себе приходят любовь, сострадание, смирение, благодарность Богу вместе с непрестанным славословием, а также сердечная молитва о нашем ближнем. Тогда наша молитва становится благоприятной Б**огу и помогает другому человеку».*[52](https://docviewer.yandex.ru/?c=519b424c999e&url=ya-mail%3A%2F%2F2190000002607129182%2F1.2&name=%D0%A1%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%2C%20%D0%B4%D0%B5%D1%81%D1%8F%D1%82%D0%B0%D1%8F%20%2C%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BA%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B8.docx#sdfootnote52sym) Старец Паисий говоря о смирении, заключает, что нужно ***искать в окружающих людей хорошее***: «*У всех людей есть недостатки, есть и добродетели, которые они либо унаследовали от своих родителей, либо стяжали подвигом: в ком-то на десять процентов, в ком-то на тридцать, в другом на шестдесять, в ином на девяносто. Следовательно, от каждого человека можно научиться чему-то хорошему, приобрести пользу и помочь другим. С другой стороны, в этом и состоит православный дух. Я и от малых детей получаю пользу, хоть и не показываю этого, чтобы они не возгордились и не повредили себе*».[51](https://docviewer.yandex.ru/?c=519b424c999e&url=ya-mail%3A%2F%2F2190000002607129182%2F1.2&name=%D0%A1%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%2C%20%D0%B4%D0%B5%D1%81%D1%8F%D1%82%D0%B0%D1%8F%20%2C%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BA%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B8.docx" \l "sdfootnote51sym)

Рассматривая вопрос о воспитании смирения, нужно еще рассмотреть, как распознать и избежать ***ложного смирения***. Для того чтобы смирение не было ложным, нужно избегать смиреннословия и стараться не выделяться среди окружающих, скрывать праведные поступки. Как мы рассматривали ранее, смиренномудрый в целом немногословен и не навязывается окружающим. Преподобный Иоанн Пророк наставляет, как избежать ложного смирения, или смиреннословия: «*Смиренномудрый не должен выказывать свое смирение смиреннословием, но довольно для него говорить «прости меня» или «помолись о мне». Не должно также самому вызываться на исполнение низких дел: это, как и первое (то есть смиреннословие), ведет к тщеславию, препятствует преуспеянию и более делает вреда, нежели пользы; но когда повелят что, не противоречить, а исполнить с послушанием, -- это приводит в преуспеяние*».[53](https://docviewer.yandex.ru/?c=519b424c999e&url=ya-mail%3A%2F%2F2190000002607129182%2F1.2&name=%D0%A1%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%2C%20%D0%B4%D0%B5%D1%81%D1%8F%D1%82%D0%B0%D1%8F%20%2C%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BA%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B8.docx" \l "sdfootnote53sym) То есть молчание и послушание в любом деле быстрее ведет к преуспеянию, чем наше собственное рассуждение о путях к смирению.

«*Сколько полезно укорять себя и обвинять в греховности пред Богом, в тайне душевной клети, столько вредно делать это пред людьми*», -- вторит Иоанну Пророку святитель Игнатий (Брянчанинов). Выставление напоказ своего смирения как раз и говорит о скрывающихся в сердце человека страстях.

Для следования по прямому пути смирения важно внешне сильно не отличаться от своих близких, не выказывать себя праведнее их: «*Находясь между братией твоею,* -- пишет святой Иоанн Лествичник, -- *наблюдай за собою, чтоб тебе никак не выказаться в чем-нибудь праведнее их. В противном случае сделаешь двойное зло: братий уязвишь твоим лицемерством и притворством, в себе же непременно произведешь высокомудрие. Будь тщалив в душе, никак не выказывая этого телесно, ни видом, ни словом, ни намеком*».[54](https://docviewer.yandex.ru/?c=519b424c999e&url=ya-mail%3A%2F%2F2190000002607129182%2F1.2&name=%D0%A1%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%2C%20%D0%B4%D0%B5%D1%81%D1%8F%D1%82%D0%B0%D1%8F%20%2C%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BA%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B8.docx#sdfootnote54sym)

***Главное средство*** против уклонения как в ложное смирение, так и в превозношение над другими -- не оценивать ни себя ни других и быть в послушании у духовных наставников. «***Не оценивай сам себя, но прилепляйся к хорошо живущему***»,[56](https://docviewer.yandex.ru/?c=519b424c999e&url=ya-mail%3A%2F%2F2190000002607129182%2F1.2&name=%D0%A1%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%2C%20%D0%B4%D0%B5%D1%81%D1%8F%D1%82%D0%B0%D1%8F%20%2C%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BA%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B8.docx#sdfootnote56sym) -- сказал преподобный Пимен Великий. В Писании на этот счет сказано: «*Будьте единомысленны между собою; не высокомудрствуйте, но последуйте смиренным*» (Рим. 12:16).

Итак, пути воспитания смирения многообразны. Основной из них, который указывается всеми отцами – это послушание отсечение своей воли. Для выработки смирения важно трудится до усталости – это также смиряет. Обвинять себя, просить прощения у людей терпеть оскорбления и неправды, скорби – известные средства воспитания смирения. Но при этом обвинять себя следует делать не напоказ, сохраняя самоукорение и обвинение в сердце, а внешне сохранять приветливость и общительность по слову Писания: *Не забывайте также благотворения и общительности, ибо таковые жертвы благоугодны Богу* (Евр. 13:16). Смирение вырабатывается и другим путем – благодарением Богу за все его дары, внимательной молитвой, постоянным предстоянием перед Богом, жизнью ради других и Бога, забвением себя. Важно покоряться наставникам и следовать за теми, кто уже прошел путь смирения, не оценивая ни себя, ни других. Это то самое «благое иго» и «легкое бремя», о котором говорится в Евангелии.

В Апостольских посланиях многие из этих средств описаны: «*Иисус, дабы освятить людей Кровию Своею, пострадал вне врат. Итак выйдем к Нему за стан, нося Его поругание; ибо не имеем здесь постоянного града, но ищем будущего. Итак будем через Него непрестанно приносить Богу жертву хвалы, то есть плод уст, прославляющих имя Его. Не забывайте также благотворения и общительности, ибо таковые жертвы благоугодны Богу. Повинуйтесь наставникам вашим и будьте покорны, ибо они неусыпно пекутся о душах ваших, как обязанные дать отчет; чтобы они делали это с радостью, а не воздыхая, ибо это для вас неполезно. Молитесь о нас; ибо мы уверены, что имеем добрую совесть, потому что во всем желаем вести себя честно*» (Евр. 13: 12-18).

Степени совершенства смирения

Авва Дорофей пишет о том, что когда мы все приписываем Богу – это есть совершенное смирение: «*Смирения два. Первое состоит в том, чтобы почитать брата своего разумнее и по всему превосходнее тебя или почитать себя ниже всех. Второе же -- чтобы свои подвиги приписывать Богу. И это есть совершенное смирение святости*». То есть высшая степень смирения – это когда человек приписывает все, что у него есть хорошего, Богу. Средняя степень смирения состоит в том, чтобы почитать всех выше, лучше, святее себя. Первая же степень смирения состоит в том, чтобы во всем покоряться старшим.

Об уровнях смирения точно писал святитель Димитрий Ростовский: «*Ведати подобает, яко три суть совершенного смирения степени. Первая степень -- покоряться старейшине, не превозноситься же над равными. Вторая степень -- покоряться равным, не превозноситься над меньшими. Третья степень -- покоряться и меньшим, и вменять себе ничтоже быти*».[58](https://docviewer.yandex.ru/?c=519b424c999e&url=ya-mail%3A%2F%2F2190000002607129182%2F1.2&name=%D0%A1%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%2C%20%D0%B4%D0%B5%D1%81%D1%8F%D1%82%D0%B0%D1%8F%20%2C%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BA%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B8.docx#sdfootnote58sym)

Многие отцы смирение рассматривали как начало добродетели любви. В частности, святитель Игнатий (Брянчанинов) выделяет следующие уровни смирения, рассматривая внутреннюю, духовную сторону этой добродетели: «*Начало смирения -- нищета духа; середина преуспеяния в нем -- превысший всякого ума и постижения мир Христов; конец и совершенство -- любовь Христова».**[59](https://docviewer.yandex.ru/?c=519b424c999e&url=ya-mail%3A%2F%2F2190000002607129182%2F1.2&name=%D0%A1%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%2C%20%D0%B4%D0%B5%D1%81%D1%8F%D1%82%D0%B0%D1%8F%20%2C%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BA%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B8.docx" \l "sdfootnote59sym)*

Плоды добродетели смирения

Смирение ***побеждает всех наших врагов видимых и невидимых***, как на это указывает святой Иаков Низибийский: «*Смирением Иаков победил ярость Исава, брата своего, и 400 мужей, бывших с ним. Смирением Иосиф преодолел гнев братьев своих, которые преследовали его завистию и ненавистию. Смирением Моисей покорил и обуздал всю гордость Фараона. Смирением Давид низложил надменнаго Голиафа, приблизившагося к нему с насмешливым ругательством. Смирением Езекия победил высокоумие царя Сеннахирима, который хотел поколебать его твердость угрозами и богохульством. Смирением Даниил и его братия посрамили нечестивых клеветников своих*». *[[215]](#footnote-215)*

Если человек смириться перед смертью, то он только за это может быть ***вознесен на небо***, как пишет об этом преподобный Феогност: *«Странное скажу тебе слово, но не дивись. Если не достигнешь бесстрастия, по причине, может быть, тиранских предрасположений, но, находясь во время исхода в глубоких чувствах смирения, – ничем не меньше бесстрастного вознесешься на облаках».[[216]](#footnote-216)* Смирение ***заменяет многие труды и подвиги***.Известна история о том, как Антонию Великому было открыто о простом башмачнике, который считал себя грешнее всех, и за это перед Богом имел высокую духовную меру: «*Св. Антоний во время молитвы услышал глас: «Антоний, ты еще не пришел в меру башмачника в Александрии». Антоний нашел башмачника и убедил его открыть, что есть особенного в его жизни. Тот сказал: «Я не знаю, чтобы когда-нибудь делал какое-либо добро. Почему, вставши утром с постели, прежде чем сяду за работу, говорю: «Все в этом городе от мала до велика войдут в Царство Божие за свои добрые дела: один я за грехи мои осужден буду на вечные муки». Это же самое со всею искренностью сердечно повторяю я и вечером, прежде чем лягу спать». Услышав это, св. Антоний сознал, что точно не дошел еще в такую меру».*

Более того, смиренномудрому еще здесь, на земле, жить бывает легко, так как он ***избегает многих искушений и бед***, а случившееся принимает спокойно, с миром в душе. Авва Дорофей в «Поучении о смиренномудрии» наставляет: «*Когда святой Антоний увидел распростертыми все сети диавола и, вздохнув, вопросил Бога: «Кто же избегает их?» -- то Бог ответил ему: «Смирение избегает их»; и, что еще более удивительно, присовокупил: «Они даже не прикасаются ему». Поистине, нет ничего крепче смиренномудрия, ничто не побеждает его. Если со смиренным случится что скорбное, он тотчас себя осуждает, что достоин того, и не станет укорять никого, не будет на другого возлагать вину. Таким образом, переносит он случившееся без смущения, без скорби, с совершенным спокойствием, а потому и не гневается ни на кого и никого не прогневляет*». *[[217]](#footnote-217)* О спокойствии и мире, происходящих от смирения, замечает также и святитель Иаков: *«Смиренный не смущается, если здесь встретится ему какая-нибудь неприятность; ибо он привык быть довольным своим состоянием.(…) Смирение есть источник мира; из него текут воды созидания». [[218]](#footnote-218)*

Если человек смиряется, то никто ***не может причинить зла смиренному***, даже дьявол. Известен случай из жития Макария Великого ,когда однажды ему явился злой дух и не мог причинить ему никакого зла: «*Некогда авва Макарий, идя с горы в келию свою, нес ветви. И вот на пути встретился ему диавол с серпом. Диавол хотел толкнуть Макария, но не мог. И говорит ему: велика в тебе сила, Макарий; потому что я не силен против тебя. Если ты что делаешь, то это делаю и я. Ты постишься, а я совсем не ем; ты бодрствуешь, а я совсем не сплю. Одно есть, чем ты меня побеждаешь. Авва Макарий говорит ему: что же это такое? Диавол ответил: смирение. И посему я не силен против тебя*».

Человека смиренного ***все слушаются*** и оказывают это послушание с радостью. Древний Патерик повествует *«если кто со страхом Божиим и смирением поручит брату совершить дело, то это слово, исходящее по Боге, делает брата покорным к исполнению. А если кто хочет приказать брату не по страху Божию, но по своей силе, желая властвовать, то Бог, видящий сокровенное сердца, не даст ему услышать или исполнить. Ибо явно есть дело, бывающее по Боге, и явно, бывающее по человеческой власти. Дело Божие смиренно, с утешением, а дело власти - со страхом и смущением, - оно от лукавого».[[219]](#footnote-219)* Послушным людям были послушны не только люди, но даже и животные, как, например блаженной памяти старцу Паисию.

Как мы уже упоминали, смирение – первая ***ступень к любви Божественной*** и совершенству. Паисий Афонский так описывает это восхождение: *«Потому что, чем больше человек узнаёт себя, тем шире раскрываются очи его души, и он лучше видит свою великую немощь. Познаёт своё убожество и свою неблагодарность, а вместе с тем великое благородство и милосердие Божие. Оттого он внутренне сокрушается, смиряется до земли и начинает сильно любить Бога».[[220]](#footnote-220)*

Святитель Иаков Низибийский заключает в «Слове о смирении» заключает, что смирение – источник многих благ, и, что самое главное, соединяет ***нас с Богом****: «Плоды его вожделенны; ибо он производит спокойствие и скромность, образует характер любезный и безмятежный. Смиренные бывают простодушны, терпеливы, любезны, невинны, искренни, учены, мудры, предусмотрительны, благоразумны, миролюбивы, милосерды, любообщительны, снисходительны; их ум проникает глубины мудрости, их сердце наслаждается спокойствием, их душа сияет красотою. Блаженна та душа, которая прививается к сему столь плодотворному древу; ибо в ней царствует мир, в ней живет Тот, кто любит жить в кротких и смиренных». [[221]](#footnote-221)*

Так каковы же плоды смирения? Конечная цель всех подвигов и трудов ради Бога – смирения. Поэтому, если человек смирится, то он достиг цели своей духовной жизни, как пишет об этом Паисий Афонский: «*Если человек смирится, то благодать может в минуту его осиять, сделать Ангелом, и он попадёт в рай».[[222]](#footnote-222)* Смирение рождает многие духовные качества, спокойный, приятный характер, любовь, простоту, приветливость, искренность – качества, которые притягивают людей. Смиренный не чувствует тяжесть трудов и скорбей, избегает многих искушений и приключений. Смиренного все слушаются, несмотря на то, что он никому не навязывается. Смирение приближает нас к Богу и соединяет с Ним, подавая многие духовные дары. Которые смиренный не замечает, приписывая все благодати и милости Божией.

Однажды нам довелось побывать в Задонске и священноархимандрит Задонского Рождество-Богородицкого монастыря архиепископ Липецкий и Елецкий Никон наставлял наших слушателей, студентов. Я попросил: «Владыка, скажите что-нибудь доброе, вдохновляющее».

И он рассказал: «Когда я учился в семинарии, был самым слабым учеником. Другие прочитают, выучат, сдадут играючи, а я по три, по четыре раза читаю, и все в голове ничего не остается. Я от этого очень страдал, даже завидовал: как же так, они так легко прочитали, пошли, рассказали, а я бьюсь, бьюсь с утра до вечера и никак не могу запомнить. Еле отмучился, сдал на тройки и на четверки. И Господь поставил меня епископом. А сейчас смотрю, где все эти талантливые ребята из семинарии: один в ересь ушел, другой Церковь бросил, третий торгашеством занимается».

«Вот, - говорит, - я и хотел вас вдохновить: если вам что-то тяжело дается, не печальтесь».

Так что вернемся с того, с чего начинали - «*Господь гордым противится, а смиренным дает благодать»* (Иак 4:6).

Учебно-методические материалы

**Контрольные вопросы:**

1. Через какие понятия и действия определяется добродетель смирения?

2. Каковы внешние черты смиренного человека?

3. О чем думает, переживает, к чему стремиться человек, обладающий добродетелью смирения?

4. Какие средства способствуют становлению добродетели смирения? Продолжите список: внешние действия смирения, отсечение своей воли, просить прощения, обвинять себя, молчание и телесный труд, терпение скорбей и неправд, благодарение Бога…

5. Какие плоды добродетели смирения в этой и будущей жизни?

**Творческие задания:**

1. Напишите эссе не тему «Каковы твои мысли – такова и жизнь твоя». Свои мысли аргументируйте.

2. Порассуждайте на тему, в чем смирение истинное, и в чем смирение ложное. Свой ответ изложите в небольшом эссе.

3. Прочитайте книгу Иова из Ветхого Завета. В чем проявлялось смирение Иова? Приведите 3 примера.

4. Новый завет – это книга, в которой в полной мере раскрывается добродетель смирения. Найдите три смиренных поступка из Нового Завета, которые бы могли бы быть непосредственным примером для подражания в нашей жизни.

5. Старец Паисий Афонский говорил, что один добрый помысел по своей силе равен многочасовому всенощному бдению. Каждый из Вас, вероятно, читал рассказ Э. Поттер «Полианна». Попробуйте в своем общении творчески использовать опыт из этого рассказа или кинофильма для того, чтобы оправдать человека и помочь ему преодолеть свою слабость. Расскажите, что получилось.

**Вопросы для общего обсуждения:**

1. Как воспитывать в детях добродетель смирения? Предложите несколько вариантов воспитательных мер.

2. Предложите вариант нравственной коллизии, которая бы позволяла выбрать ребенку между больней и меньшей степенью смирения.

3. Какие, согласно Вашему опыту, произведения искусства, фильмы, песни, рассказы, сказки затрагивают сердце детей, побуждают их к смирению, умиряют детей? Расскажите о своем опыте.

В смирении Христовом и любовь есть, и мир, и кротость, и воздержание, и послушание, и долготерпение заключены в нем. Отличительные черты и признаки человека, имеющего истинное смирение, следующие. Считать себя самым грешным перед Богом, укорять себя во всякое время, на всяком месте и за всякое дело. Никого не хулить и не находить на земле человека, который был бы гнуснее, или грешнее, или нерадивее его самого, но всегда всех хвалить и прославлять. Никого никогда не осуждать, не уничижать, ни на кого не клеветать, во всякое время молчать и без приказания или крайней нужды ничего не говорить. Когда же спросят и есть намерение или крайняя нужда заставляет говорить и отвечать, тогда говорить тихо, спокойно, редко, как бы по принуждению и со стыдом. Ни в чем не выставлять себя за меру, ни с кем не спорить – ни о вере, ни о чем другом, но если говорит кто хорошо, сказать ему: «Да», а если плохо, отвечать: «Сам знаешь». Быть в подчинении и гнушаться своей волей, как чем-то пагубным. Смотреть всегда в землю, иметь перед глазами свою смерть. Никогда не празднословить, не пустословить, не лгать, не противоречить высшему. С радостью переносить обиды, уничижения и утраты. Ненавидеть покой и любить труд. Не огорчать, не уязвлять ничью совесть. Таковы признаки истинного смирения; и блажен, кто имеет их, потому что здесь еще начинает именоваться домом и храмом Божиим, и Бог является в нем, и делается он наследником Небесного Царства.

*Свт. Игнатий Брянчанинов.*

«Ты видишь, что все вокруг достойнее тебя, честнее, праведнее, смиреннее, чище. И радостно от того, что они не презирают тебя, последнего, убогого, не гнушаются общением с тобою, но разговаривают с тобою, как с равным, рядом с тобою сидят за столом, вместе с тобою ходят в храм и никогда ни делом, ни словом, ни взглядом не позволяют себе указать на твое недостоинство и нечистоту. Но терпят тебя рядом с собою, покрывают недостатки, ошибки, грехи, милосердствуют и даже иногда просят исполнить какое-либо послушание, тем самым оказывая особую честь, оказывая внимание и возводя в достоинство слуги и иногда даже друга. Господи, они прощают мне скотство мое и обращаются ко мне с просьбой! Это ли не радость, это ли не рай?... Но все это только помыслы смиренномудрия, а само смирение не живет в окаянном сердце моем»

*Иеромонах Василий (Росляков), убитый за веру в Оптиной пустыни*

**Советы духовников и старцев**

Смиряет уже само вынашивание ребенка: не попрыгаешь, полетела бы — да не тут-то было. Когда смиряется человек — он что-то терпит. Целый год или два ты сутками привязан — писк, — и все, особенно не поспишь. Некоторые, конечно, бросают детей, рвутся куда-то, но это уже те, кто не хочет смиряться.

Ну а потом, когда дети начинают расти (как говорят: от осинки не родятся апельсинки, яблочко от яблоньки далеко не падает) — показывают то, что в нас есть в зачатках.

*Протоиерей Валериан Кречетов*

**Советы современных родителей**

Детки, когда растут, особенно в конце первого года и вначале второго года жизни очень отзывчивы на помощь, ведь они познают мир, всему учатся и им все интересно. Вот именно в это время главное не упустить момент, не отталкивать со словами второпях «Я сам(а) сделаю, это грязно/трудно/мокро…», а дать ребеночку возможность посильно помочь: вот несу я ведерко с водой цветы поливать на подоконниках, а внучка тут как тут. Ладно, давай вместе донесем и напоим цветочки. Да, это будет медленнее, чем если я сама это сделаю, но зато ребенок так рад. Или еще: дед моет посуду – Ульяна стоит рядом и просится помогать. Казалось бы, как такую кроху пристроишь помогать. А он нашел выход: посадил ее рядом на стол и дает ей вытирать кружки и расставлять их на полочку, которая оказалась теперь у ребенка за спиной, складывать ложки в ящичек, в который она теперь может заглянуть сверху. Не получается что-то у внучки - дедушка спокойно ей поможет, еще раз покажет и обязательно улыбнется, когда все верно сделано.

*Ольга Королькова, г. Хабаровск.*

Хочу привести пример из собственного детства. Я жила в провинциальном городе на юге Эстонии. Мощеные послевоенные улицы, деревянные двухэтажные дома и у каждого дома свой двор. Естественно, ватага нашего двора иногда "воевала" с детьми соседнего дома. Они нам казались выскочками. Мы испортили им ворота. Сейчас уже не помню чем и как. Окончилось все плохо - в дело вступили взрослые. Помню, собрались жители обеих домов. Произошло противостояние. Взрослые с нашего дома стали нас детей защищать, а с другой стороны требовали выдать зачинщика. Помню только как нестерпимо мне стало отпираться и я неожиданно для всех сказала, что это я виновата и попросила прощения. Удивительно, наши взрослые (родителей моих там правда не было) неодобрительно отнеслись к моему поступку. Зато взрослые другого дома разрешили своим детеям общаться только со мной. Я вижу тут два смирения. С одной стороны, мне наш дом предлагал быть солидарным и не выдавать никого даже себя (отстаиваем свою правоту). С другой стороны, со стороны пострадавшего дома, как бы исходило другое смирение - признать открыто свою вину. Признаюсь, что это мне стоило больших усилий, но мы были виноваты, и я в этом созналась. Вину надо уметь признавать и нести за это ответственность. Я даже не предполагала, что меня простят. В тот момент меня ненавидели все.

*Елена Эспе, Эстония.*

В ребенке необходимо воспитывать послушание, начать надо с послушания родителям и бабушкам с дедушками, затем переходя к послушанию старшим детям, затем постепенно всем другим. Воспитание ребенка в труде, у ребенка должны быть определенные трудовые обязанности, которые способствуют дисциплине, уберегают от лени и воспитывают смирение.

Марина Соболева, Россия.

Современным детям, даже не имеющим опыта жизни в Церкви, которые очень скептически относятся к вере, очень нравятся фильмы «Остров» и «Поп». Моя дочь просматривает их регулярно. Эти фильмы затрагивают невидимые струны души, и даже неверующий человек начинает задумываться о смысле жизни.

*Марина Соболева, Россия.*

**Нравственная коллизия**

Для воспитания смирения нужно уметь просить прощения. Можно предложить такую нравственную коллизию. Например, ребенок не слушается, раскапризничался, поссорился с взрослыми. Можно предложить такую коллизию: «С кем сначала пойдем мириться, с папой или с мамой? Или с бабушкой? Давай пойдем к бабушке (маме, папе)». Тоже самое можно сделать в случае ссоры с братиком, сестричкой, друзьями.

**Посмотреть и почитать самим:**

1. «Дорога к храму: Беседы Иоанна Златоуста о смирении». Фильм.
2. Преп. Иоанн Лествичник. Лествица, или Скрижали духовные Слово 25.
3. Преподобный авва Дорофей, Душеспасительные поучения. Поучение второе. О смиренномудрии.
4. Святитель Игнатий Брянчанинов, Аскетические опыты. О смирении; Об истинном и ложном смиренномудрии.
5. Добротолюбие избранное для мирян. «Смирение».
6. Старец Паисий Святогорец, Слова. Т.5. Страсти и добродетели.
7. Старец Фаддей Витовницкий, Мир и радость в Духе Святом.
8. Жития и чудеса преподобного Сергия, игумена Радонежского. Записанные преподобным Епифанием Премудрым, иеромонахом Пахомием Логофетом и старцем Симоном Азарьиным. Москва: Православная энциклопедия, Свято-Троицкая Сергиева Лавра. М, 1997 .
9. прот. Вячеслав Тулупов, Одеяние Божества. О том, как приобрести смирение.

**Посмотреть и почитать детям:**

Фильм «Паисий Святогорец», пример смирения человека, жившего совсем недавно. Сейчас снято много фильмов про старцев, которые можно найти на православных сайтах, мы очень часто пользуемся сайтом Православные фильмы. Для самых маленьких можно найти мультфильмы о святых(Серафим Саровский, Сергий Радонежский, Пимен Великий), о Апостолах (Андрей Первозванный), истории Нового Завета, сказание о Петре и Февронии и много других.

Душеполезное чтение

**Пословицы и поговорки о смирении:**

Сатана гордился – с неба свалился.

Возносяся - смиришься, а смиряясь - вознесешься

Смиренье девичье (молодцу) ожерелье

Конь налогом берет, человек - смиреньем

Кто малым доволен, тот у Бога не забыт

**Любовь к матери**

Пятдесят лет тому назад в захолустье Пермской губернии жила вдова бедного сельского псаломщика. Оставшись после мужа с огромной семьей на руках, она тяжелым физическим трудом воспитывала своих детей. На ее горе, дети, достигая того возраста, когда могли бы освободить мать от тяжелого труда, умирали. Остался в живых только один сын Ваня. По окончании курса духовной семинарии Иван Первяшин, как очень даровитый ученик, был переведен в духовную академию, где блистательно закончил свою образование. Молодой академик, очень любивший математику, мечтал сделаться профессором этой науки. Начальство предсказывало ему, что он пойдет далеко. Старушка-мать, давно уже ожидала возвращения сына и гордилась тем, что в том же селе, где отец Вани был псаломщиком, сын ее будет священником. К тому же времени случайно освободилось место священника и мать написала сыну, чтобы он немедленно ехал домой, что уже и невеста для него найдена.

Молодой человек не хотел разбивать ее надежды и решился принять священнический сан. Приход любил его и уважал. Всякому он умел помочь и делом, и словом. В свободное время же Иван занимался математичкой, выписывал множество книг и сотрудничал с одним из научных журналов. И вот этот высокообразованный человек, знающий четыре языка и читающий в подлиннике философские сочинения. Остался жить в самой глуши, среди величественной, но мрачной природы Уральских гор. Зимой и осенью, во вьюгу и непогоду он шел по первому зову к больному, возле которого нередко проводил целые ночи.

*Из журнала «Детское чтение», 1901 г.*

**Тургенев «Живые мощи»**

Французская поговорка гласит: «Сухой рыбак и мокрый охотник являют вид печальный». Не имев никогда пристрастия к рыбной ловле, я не могу судить о том, что испытывает рыбак в хорошую, ясную погоду и насколько в ненастное время удовольствие, доставляемое ему обильной добычей, перевешивает неприятность быть мокрым. Но для охотника дождь – сущее бедствие. Именно такому бедствию подверглись мы с Ермолаем в одну из наших поездок за тетеревами в Белевский уезд. С самой утренней зари дождь не переставал. Уж чего-чего мы не делали, чтобы от него избавиться! И резинковые плащики чуть не на самую голову надевали, и под деревья становились, чтобы поменьше капало... Непромокаемые плащики, не говоря уже о том, что мешали стрелять, пропускали воду самым бесстыдным образом; а под деревьями – точно, на первых порах, как будто и не капало, но потом вдруг накопившаяся в листве влага прорывалась, каждая ветка обдавала нас, как из дождевой трубы, холодная струйка забиралась под галстук и текла вдоль спинного хребта... А уж это последнее дело, как выражался Ермолай.

– Нет, Пётр Петрович, – воскликнул он наконец. – Этак нельзя!.. Нельзя сегодня охотиться. Собакам чучъе заливает; ружья осекаются... Тьфу! Задача!

– Что же делать? – спросил я.

– А вот что. Поедемте в Алексеевку. Вы, может, не знаете – хуторок такой есть, матушке вашей принадлежит; отсюда вёрст восемь. Переночуем там, а завтра...

– Сюда вернемся?

– Нет, не сюда... Мне за Алексеевкой места известны... многим лучше здешних для тетеревов!

Я не стал расспрашивать моего верного спутника, зачем он не повез меня прямо в те места, и в тот же день мы добрались до матушкина хуторка, существования которого я, признаться сказать и не подозревал до тех пор. При этом хуторке оказался флигелёк, очень ветхий, но нежилой и потому чистый; я провел в нём довольно спокойную ночь.

На следующий день я проснулся ранёхонько. Солнце только что встало; на небе не было ни одного облачка; всё кругом блестело сильным двойным блеском: блеском молодых утренних лучей и вчерашнего ливня. Пока мне закладывали таратайку, я пошел побродить по небольшому, некогда фруктовому, теперь одичалому саду, со всех сторон обступившему флигелёк своей пахучей, сочной глушью. Ах, как было хорошо на вольном воздухе, под ясным небом, где трепетали жаворонки, откуда сыпался серебряный бисер их звонких голосов! На крыльях своих они, наверно, унесли капли росы, и песни их казались орошенными росою. Я даже шапку снял с головы и дышал радостно – всею грудью... На склоне неглубокого оврага, возле самого плетня, виднелась пасека; узенькая тропинка вела к ней, извиваясь змейкой между сплошными стенами бурьяна и крапивы, над которыми высились, Бог ведает откуда занесённые, остроконечные стебли тёмно-зелёной конопли.

Я отправился по этой тропинке; дошел до пасеки. Рядом с нею стоял плетёный сарайчик, так называемый амшаник, куда ставят улья на зиму. Я заглянул в полуоткрытую дверь: темно, тихо, сухо; пахнет мятой, мелиссой. В углу приспособлены подмостки, и на них, прикрытая одеялом, какая-то маленькая фигура... Я пошел было прочь...

– Барин, а барин! Пётр Петрович! – послышался мне голос, слабый, медленный и сиплый, как шелест болотной осоки. Я остановился.

– Пётр Петрович! Подойдите, пожалуйста! – повторил голос. Он доносился до меня из угла с тех, замеченных мною, подмостков.

Я приблизился – и остолбенел от удивления. Передо мною лежало живое человеческое существо, но что это было такое?

Голова совершенно высохшая, одноцветная, бронзовая – ни дать ни взять икона старинного письма; нос узкий, как лезвие ножа; губ почти не видать – только зубы белеют и глаза, да из-под платка выбиваются на лоб жидкие пряди жёлтых волос. У подбородка, на складке одеяла, движутся, медленно перебирая пальцами, как палочками, две крошечных руки тоже бронзового цвета. Я вглядываюсь попристальнее: лицо не только не безобразное, даже красивое, – но страшное, необычайное. И тем страшнее кажется мне это лицо, что по нём, по металлическим его щекам, я вижу – силится... силится и не может расплыться улыбка.

– Вы меня не узнаёте, барин? – прошептал впять голос; он словно испарялся из едва шевелившихся губ. – Да и где узнать! Я Лукерья... Помните, что хороводы у матушки у вашей в Спасском водила... помните, я ещё запевалой была?

– Лукерья! – воскликнул я. – Ты ли это? Возможно ли?

– Я, да, барин, – я. Я – Лукерья.

Я не знал, что сказать, и как ошеломлённый глядел на это тёмное, неподвижное лицо с устремлёнными на меня светлыми и мертвенными глазами. Возможно ли? Эта мумия – Лукерья, первая красавица во всей нашей дворне, высокая, полная, белая, румяная, хохотунья, плясунья, певунья! Лукерья, умница Лукерья, за которою ухаживали все наши молодые парни, по которой я сам втайне вздыхал, я – шестнадцатилетний мальчик!

– Помилуй, Лукерья, – проговорил я наконец, – что это с тобой случилось?

– А беда такая стряслась! Да вы не побрезгуйте, барин, не погнушайтесь несчастием моим, – сядьте вон на кадушечку, поближе, а то вам меня не слышно будет... вишь я какая голосистая стала!.. Ну, уж и рада же я, что увидала вас! Как это вы в Алексеевку попали?

Лукерья говорила очень тихо и слабо, но без остановки.

– Меня Ермолай-охотник сюда завёз. Но расскажи же ты мне...

– Про беду-то мою рассказать? Извольте, барин. Случилось это со мной уже давно, лет шесть или семь. Меня тогда только что помолвили за Василья Полякова – помните, такой из себя статный был, кудрявый, ещё буфетчиком у матушки у вашей служил? Да вас уже тогда в деревне не было; в Москву уехали учиться. Очень мы с Василием слюбились; из головы он у меня не выходил; а дело было весною. Вот раз ночью... уж и до зари недалеко... а мне не спится: соловей в саду таково удивительно поет сладко!.. Не вытерпела я, встала и вышла на крыльцо его послушать. Заливается он, заливается... и вдруг мне почудилось: зовет меня кто-то Васиным голосом, тихо так: «Луша!..» Я глядь в сторону, да, знать, спросонья оступилась, так прямо с рундучка и полетела вниз – да О землю хлоп! И, кажись, не сильно я расшиблась, потому – скоро поднялась и к себе в комнату вернулась. Только словно у меня что внутри – в утробе – порвалось... Дайте дух перевести... с минуточку... барин.

Лукерья умолкла, а я с изумлением глядел на неё. Изумляло меня собственно то, что она рассказ свой вела почти весело, без охов и вздохов, нисколько не жалуясь и не напрашиваясь на участие.

– С самого того случая, – продолжала Лукерья, – стала я сохнуть, чахнуть; чернота на меня нашла; трудно мне стало ходить, а там уже – и полно ногами владеть; ни стоять, ни сидеть не могу; всё бы лежала. И ни пить, ни есть не хочется: всё хуже да хуже. Матушка ваша по доброте своей и лекарям меня показывала, и в больницу посылала. Однако облегченья мне никакого не вышло. И ни один лекарь даже сказать не мог, что за болезнь у меня за такая. Чего они со мной только не делали: железом раскаленным спину жгли, в колотый лед сажали – и всё ничего. Совсем я окостенела под конец... Вот и порешили господа, что лечить менябольше нечего, а в барском доме держать калек неспособно... ну и переслали меня сюда – потому тут у меня родственники есть. Вот я и живу, как видите.

Лукерья опять умолкла и опять усилилась улыбнуться.

– Это, однако же, ужасно, твое положение! – воскликнул я... и, не зная, что прибавить, спросил: – А что же Поляков Василий? – Очень глуп был этот вопрос.

Лукерья отвела глаза немного в сторону.

– Что Поляков? Потужил, потужил – да и женился на другой, на девушке из Глинного. Знаете Глинное? От нас недалече. Аграфеной её звали. Очень он меня любил, да ведь человек молодой – не оставаться же ему холостым. И какая уж я ему могла быть подруга? А жену он нашёл себе хорошую, добрую, и детки у них есть. Он тут у соседа в приказчиках живёт: матушка ваша по пачпорту его отпустила, и очень ему, слава Богу, хорошо.

– И так ты всё лежишь да лежишь? – спросил я опять.

– Вот так и лежу, барин, седьмой годок. Летом-то я здесь лежу, в этой плетушке, а как холодно станет – меня в предбанник перенесут. Там лежу.

– Кто же за тобой ходит? Присматривает кто?

– А добрые люди здесь есть тоже. Меня не оставляют. Да и ходьбы за мной немного. Есть-то почитай что не ем ничего, а вода – вон она в кружке-то: всегда стоит припасенная, чистая, ключевая вода. До кружки-то я сама дотянуться могу: одна рука у меня ещё действовать может. Ну, девочка тут есть, сиротка; нет, нет – да и наведается, спасибо ей. Сейчас тут была... Вы её не встретили? Хорошенькая такая, беленькая. Она цветы мне носит; большая я до них охотница, до цветов-то. Садовых у нас нет, – были, да перевелись. Но ведь и полевые цветы хороши, пахнут ещё лучше садовых. Вот хоть бы ландыш... на что приятнее!

– И не скучно, не жутко тебе, моя бедная Лукерья?

– А что будешь делать? Лгать не хочу – сперва очень томно было; а потом привыкла, обтерпелась – ничего; иным ещё хуже бывает.

– Это каким же образом?

– А у иного и пристанища нет! А иной – слепой или глухой! А я, слава богу, вижу прекрасно и всё слышу, всё. Крот под землёю роется – я и то слышу. И запах я всякий чувствовать могу, самый какой ни на есть слабый! Гречиха в поле зацветет или липа в саду – мне и сказывать не надо: я первая сейчас слышу. Лишь бы ветерком оттуда потянуло. Нет, что Бога гневить? – многим хуже моего бывает. Хоть бы то взять: иной здоровый человек очень легко согрешить может; а от меня сам грех отошел. Намеднись отец Алексей, священник, стал меня причащать, да и говорит: «Тебя, мол, исповедовать нечего: разве ты в твоём состоянии согрешить можешь?» Но я ему ответила: «А мысленный грех, батюшка?» – «Ну, – говорит, а сам смеется, – это грех не великий».

– Да я, должно быть, и этим самым, мысленным грехом не больно грешна, – продолжала Лукерья, – потому я так себя приучила: не думать, а пуще того – не вспоминать. Время скорей проходит.

Я, признаюсь, удивился.

– Ты всё одна да одна, Лукерья; как же ты можешь помешать, чтобы мысли тебе в голову не шли? Или ты всё спишь?

– Ой, нет, барин! Спать-то я не всегда могу. Хоть и больших болей у меня нет, а ноет у меня там, в самом нутре, и в костях тоже; не дает спать как следует. Нет... а так лежу я себе, лежу-полеживаю – и не думаю; чую, что жива, дышу – и вся я тут. Смотрю, слушаю. Пчёлы на пасеке жужжат да гудят; голубь на крышу сядет и заворкует; курочка-наседочка зайдёт с цыплятами крошек поклевать; а то воробей залетит или бабочка – мне очень приятно. В позапрошлом году так даже ласточки вон там в углу гнездо себе свили и детей вывели. Уж как же оно было занятно! Одна влетит, к гнёздышку припадет, деток накормит – и вон. Глядишь – уж на смену ей другая. Иногда не влетит, только мимо раскрытой двери пронесется, а детки тотчас – ну пищать да клювы разевать... Я их и на следующий год поджидала, да их, говорят, один здешний охотник из ружья застрелил. И на что покорыстился? Вся-то она, ласточка, не больше жука... Какие вы, господа охотники, злые!

– Я ласточек не стреляю, – поспешил я заметить.

– А то раз, – начала опять Лукерья, – вот смеху-то было! Заяц забежал, право! Собаки, что ли, за ним гнались, только он прямо в дверь как прикатит!.. Сел близёхонько и долго таки сидел, всё носом водил и усами дергал – настоящий офицер! И на меня смотрел. Понял, значит, что я ему не страшна. Наконец встал, прыг-прыг к двери, на пороге оглянулся – да и был таков! Смешной такой!

Лукерья взглянула на меня... аль, мол, не забавно? Я, в угоду ей, посмеялся. Она покусала пересохшие губы.

– Ну, зимою, конечно, мне хуже: потому – темно; свечку зажечь жалко, да и к чему? Я хоть грамоте знаю и читать завсегда охоча была, но что читать? Книг здесь нет никаких, да хоть бы и были, как я буду держать её, книгу-то? Отец Алексей мне, для рассеянности, принёс календарь; да видит, что пользы нет, взял да унес опять. Однако хоть и темно, а всё слушать есть что: сверчок затрещит али мышь где скрестись станет. Вот тут-то хорошо: не думать!

– А то я молитвы читаю, – продолжала, отдохнув немного, Лукерья. – Только немного я знаю их, этих самых молитв. Да и на что я стану Господу Богу наскучать? О чем я Его просить могу? Он лучше меня знает, чего мне надобно. Послал Он мне крест – значит, меня Он любит. Так нам велено это понимать. Прочту «Отче наш», «Богородицу», акафист «Всем скорбящим» – да и опять полёживаю себе безо всякой думочки. И ничего!

Прошло минуты две. Я не нарушал молчанья и не шевелился на узенькой кадушке, служившей мне сиденьем. Жестокая, каменная неподвижность лежавшего передо мною живого, несчастного существа сообщилась и мне: я тоже словно оцепенел.

– Послушай, Лукерья, – начал я наконец. – Послушай, какое я тебе предложение сделаю. Хочешь, я распоряжусь: тебя в больницу перевезут, в хорошую городскую больницу? Кто знает, быть может, тебя ещё вылечат? Во всяком случае, ты одна не будешь...

Лукерья чуть-чуть двинула бровями.

– Ох, нет, барин, – промолвила она озабоченным шепотом, – не переводите меня в больницу, не трогайте меня. Я там только больше муки приму. Уж куда меня лечить!.. Вот так-то раз доктор сюда приезжал; осматривать меня захотел. Я его прошу: «Не тревожьте вы меня, Христа ради». Куда! переворачивать меня стал, руки, ноги разминал, разгинал; говорит: «Это я для учености делаю; на то я служащий человек, ученый! И ты, говорит, не моги мне противиться, потому что мне за мои труды орден на шею дан, и я для вас же, дураков, стараюсь». Потормошил, потормошил меня, назвал мне мою болезнь – мудрено таково, – да с тем и уехал. А у меня потом целую неделю все косточки ныли. Вы говорите: я одна бываю, всегда одна. Нет, не всегда. Ко мне ходят. Я смирная – не мешаю. Девушки крестьянские зайдут, погуторят; странница забредёт, станет про Иерусалим рассказывать, про Киев, про святые города. Да мне и не страшно одной быть. Даже лучше, ей-ей!.. Барин, не трогайте меня, не возите в больницу... Спасибо вам, вы добрый, только не трогайте меня, голубчик.

– Ну, как хочешь, как хочешь, Лукерья. Я ведь для твоей же пользы полагал...

– Знаю, барин, что для моей пользы. Да, барин, милый, кто другому помочь может? Кто ему в душу войдет? Сам себе человек помогай! Вы вот не поверите – а лежу я иногда так-то одна... и словно никого в целом свете, кроме меня, нету. Только одна я – живая! И чудится мне, будто что меня осенит... Возьмёт меня размышление – даже удивительно,

– О чем же ты тогда размышляешь, Лукерья?

– Этого, барин, тоже никак нельзя сказать: не растолкуешь. Да и забывается оно потом. Придет, словно как тучка, прольётся, свежо так, хорошо станет, а что такое было – не поймёшь! Только думается мне: будь около меня люди – ничего бы этого не было, и ничего бы я не чувствовала, окромя своего несчастья.

Лукерья вздохнула с трудом. Грудь ей не повиновалась – так же, как и остальные члены.

– Как погляжу я, барин, на вас, – начала она снова, – очень вам меня жалко. А вы меня не слишком жалейте, право! Я вам, например, что скажу: я иногда и теперь... Вы ведь помните, какая я была в свое время веселая? Бой-девка!.. так знаете что? Я и теперь песни ною.

– Песни?.. Ты?

– Да, песни, старые песни, хороводные, подблюдные, святочные, всякие! Много я их ведь знала и не забыла. Только вот плясовых не пою. В теперешнем моём звании оно не годится.

– Как же ты поёшь их... про себя?

– И про себя и голосом. Громко-то не могу, а всё – понять можно. Вот я вам сказывала – девочка ко мне ходит. Сиротка, значит, понятливая. Так вот я её выучила; четыре песни она уже у меня переняла. Аль не верите? Постойте, я вам сейчас...

Лукерья собралась с духом... Мысль, что это полумертвое существо готовится запеть, возбудила во мне невольный ужас. Но прежде чем я мог промолвить слово – в ушах моих задрожал протяжный, едва слышный, но чистый и верный звук... за ним последовал другой, третий. «Во лузях» пела Лукерья. Она пела, не изменив выражения своего окаменелого лица, уставив даже глаза. Но так трогательно звенел этот бедный, усиленный, как струйка дыма колебавшийся голосок, так хотелось ей всю душу вылить... Уже не ужас чувствовал я: жалость несказанная стиснула мне сердце.

– Ох, не могу! – проговорила она вдруг, – силушки не хватает... Очень уж я вам обрадовалась.

Она закрыла глаза.

Я положил руку на её крошечные холодные пальчики... Она взглянула на меня – и её тёмные веки, опушённые золотистыми ресницами, как у древних статуй, закрылись снова. Спустя мгновенье они заблистали в полутьме... Слеза их смочила.

Я не шевелился по-прежнему.

– Экая я! – проговорила вдруг Лукерья с неожиданной силой и, раскрыв широко глаза, постаралась смигнуть с них слезу. – Не стыдно ли? Чего я? Давно этого со мной не случалось... с самого того дня, как Поляков Вася у меня был прошлой весной. Пока он со мной сидел да разговаривал – ну, ничего; а как ушёл он – поплакала я таки в одиночку! Откуда бралось!.. Да ведь у нашей сестры слёзы некупленные. Барин, – прибавила Лукерья, – чай, у вас платочек есть... Не побрезгуйте, утрите мне глаза.

Я поспешил исполнить её желание – и платок ей оставил. Она сперва отказывалась... на что, мол, мне такой подарок? Платок был очень простой, но чистый и белый. Потом она схватила его своими слабыми пальцами и уже не разжала их более. Привыкнув к темноте, в которой мы оба находились, я мог ясно различить её черты, мог даже заметить тонкий румянец, проступивший сквозь бронзу её лица, мог открыть в этом лице – так, по крайней мере, мне казалось – следы его бывалой красоты.

– Вот вы, барин, спрашивали меня, – заговорила опять Лукерья, – сплю ли я? Сплю я, точно, редко, но всякий раз сны вижу, – хорошие сны! Никогда я больной себя не вижу: такая я всегда во сне здоровая да молодая... Одно горе: проснусь я – потянуться хочу хорошенько – ан я вся как скованная. Раз мне какой чудный сон приснился! Хотите, расскажу вам? – Ну, слушайте. – Вижу я, будто стою я в поле, а кругом рожь, такая высокая, спелая, как золотая!.. И будто со мной собачка рыженькая, злющая-презлющая – всё укусить меня хочет. И будто в руках у меня серп, и не простой серп, а самый как есть месяц, вот когда он на серп похож бывает. И этим самым месяцем должна я эту самую рожь сжать дочиста. Только очень меня от жары растомило, и месяц меня слепит, и лень на меня нашла; а кругом васильки растут, да такие крупные! И все ко мне головками повернулись. И думаю я: нарву я этих васильков; Вася прийти обещался – так вот я себе венок сперва совью; жать-то я ещё успею. Начинаю я рвать васильки, а они у меня промеж пальцев тают да тают, хоть ты что! И не могу я себе венок свить. А между тем я слышу – кто-то уж идет ко мне, близко таково, и зовет: Луша! Луша!.. Ай, думаю, беда – не успела! Всё равно, надену я себе на голову этот месяц заместо васильков. Надеваю я месяц, ровно как кокошник, и так сама сейчас вся засияла, всё поле кругом осветила. Глядь – по самым верхушкам колосьев катит ко мне скорехонько – только не Вася, а сам Христос! И почему я узнала, что это Христос, сказать не могу, – таким его не пишут, – а только Он! Безбородый, высокий, молодой, весь в белом, – только пояс золотой, – и ручку мне протягивает. «Не бойся, говорит, невеста моя разубранная, ступай за мною; ты у меня в царстве небесном хороводы водить будешь и песни играть райские». И я к Его ручке как прильну! Собачка моя сейчас меня за ноги... но тут мы взвились! Он впереди... Крылья у Него по всему небу развернулись, длинные, как у чайки, – и я за Ним! И собачка должна отстать от меня. Тут только я поняла, что эта собачка – болезнь моя и что в царстве небесном ей уже места не будет.

Лукерья умолкла на минуту.

– А то ещё видела я сон, – начала она снова, – а быть может, это было мне видение – я уж и не знаю. Почудилось мне, будто я в самой этой плетушке лежу и приходят ко мне мои покойные родители – батюшка да матушка – и кланяются мне низко, а сами ничего не говорят. И спрашиваю я их: зачем вы, батюшка и матушка, мне кланяетесь? А затем, говорят, что так как ты на сём свете много мучишься, то не одну ты свою душеньку облегчила, но и с нас большую тягу сняла. И нам на том свете стало много способнее. Со своими грехами ты уже покончила; теперь наши грехи побеждаешь. И, сказавши это, родители мне опять поклонились – и не стало их видно: одни стены видны. Очень я потом сомневалась, что это такое со мною было. Даже батюшке на духу рассказала. Только он так полагает, что это было не видение, потому что видения бывают одному духовному чину.

– А то вот ещё какой мне был сон, – продолжала Лукерья. – Вижу я, что сижу я этак будто на большой дороге под ракитой, палочку держу оструганную, котомка за плечами и голова платком окутана – как есть странница! И идти мне куда-то далеко-далеко на богомолье. И проходят мимо меня все странники; идут они тихо, словно нехотя, все в одну сторону; лица у всех унылые и друг на дружку все очень похожи. И вижу я: вьется, мечется между ними одна женщина, целой головой выше других, и платье на ней особенное, словно не наше, не русское. И лицо тоже особенное, постное лицо, строгое. И будто все другие от нее сторонятся; а она вдруг верть – да прямо ко мне. Остановилась и смотрит; а глаза у ней, как у сокола, желтые, большие и светлые-пресветлые. И спрашиваю я её: «Кто ты?» А она мне говорит: «Я смерть твоя». Мне чтобы испугаться, а я напротив – рада-радёхонька, крещусь! И говорит мне та женщина, смерть моя: «Жаль мне тебя, Лукерья, но взять я тебя с собою не могу. Прощай!» Господи! как мне тут грустно стало!.. «Возьми меня, говорю, матушка, голубушка, возьми!» И смерть моя обернулась ко мне, стала мне выговаривать... Понимаю я, что назначает она мне мой час, да непонятно так, неявственно... После, мол, петровок... С этим я проснулась... Такие-то у меня бывают сны удивительные!

Лукерья подняла глаза кверху... задумалась...

– Только вот беда моя: случается, целая неделя пройдёт, а я не засну ни разу. В прошлом году барыня одна проезжала, увидела меня, да и дала мне скляночку с лекарством против бессонницы; по десяти капель приказала принимать. Очень мне помогало, и я спала; только теперь давно та скляночка выпита... Не знаете ли, что это было за лекарство и как его получить?

Проезжавшая барыня, очевидно, дала Лукерье опиума. Я обещался доставить ей такую скляночку и опять-таки не мог не подивиться вслух её терпенью.

– Эх, барин! – возразила она. – Что вы это? Какое такое терпение? Вот Симеона Столпника терпение было точно великое: тридцать лет на столбу простоял! А другой угодник себя в землю зарыть велел по самую грудь, и муравьи ему лицо ели...А то вот ещё мне сказывал один начётчик: была некая страна, и ту страну агаряне завоевали, и всех жителев они мучили и убивали; и что ни делали жители, освободить себя никак не могли. И проявись тут между теми жителями святая девственница; взяла она меч великий, латы на себя возложила двухпудовые, пошла на агарян и всех их прогнала за море. А только прогнавши их, говорит им: «Теперь вы меня сожгите, потому что такое было моё обещание, чтобы мне огненною смертью за свой народ помереть». И агаряне её взяли и сожгли, а народ с той поры навсегда освободился! Вот это подвиг! А я что!

Подивился я тут про себя, куда и в каком виде зашла легенда об Иоанне д'Арк, и, помолчав немного, спросил Лукерью: сколько ей лет?

– Двадцать восемь... али девять... Тридцати не будет. Да что их считать, года-то! Я вам ещё вот что доложу...

Лукерья вдруг как-то глухо кашлянула, охнула...

– Ты много говоришь, – заметил я ей, – это может тебе повредить.

– Правда, – прошептала она едва слышно, – разговорке нашей конец; да куда ни шло! Теперь, как вы уедете, намолчусь я вволю. По крайности, душу отвела...

Я стал прощаться с нею, повторил ей моё обещание прислать ей лекарство, попросил её ещё раз хорошенько подумать и сказать мне – не нужно ли ей чего?

– Ничего мне не нужно; всем довольна, слава Богу, – с величайшим усилием, но умилённо произнесла она. – Дай Бог всем здоровья! А вот вам бы, барин, матушку вашу уговорить – крестьяне здешние бедные – хоть бы малость оброку с них она сбавила! Земли у них недостаточно, угодий нет... Они бы за вас Богу помолились... А мне ничего не нужно – всем довольна.

Я дал Лукерье слово исполнить её просьбу и подходил уже к дверям... она подозвала меня опять.

– Помните, барин, – сказала она, и чудное что-то мелькнуло в её глазах и на губах, – какая у меня была коса? Помните – до самых колен! Я долго не решалась... Этакие волосы!.. Но где же их было расчесывать? В моём-то положении!.. Так уж я их и обрезала... Да... Ну, простите, барин! Больше не могу...

В тот же день, прежде чем отправиться на охоту, был у меня разговор о Лукерье с хуторским десятским. Я узнал от него, что её в деревне прозывали «Живые мощи», что, впрочем, от неё никакого не видать беспокойства; ни ропота от неё не слыхать, ни жалоб. «Сама ничего не требует, а напротив – за всё благодарна; тихоня, как есть тихоня, так сказать надо. Богом убитая, – так заключил десятский, – стало быть, за грехи; но мы в это не входим. А чтобы, например, осуждать её – нет, мы её не осуждаем. Пущай её!»

\*   \*   \*

Несколько недель спустя я узнал, что Лукерья скончалась. Смерть пришла-таки за ней... и «после петровок». Рассказывали, что в самый день кончины она всё слышала колокольный звон, хотя от Алексеевки до церкви считают пять вёрст с лишком и день был будничный. Впрочем, Лукерья говорила, что звон шёл не от церкви, а «сверху». Вероятно, она не посмела сказать: с неба.

**Федор Тютчев**

Эти бедные селенья,

Эта скудная природа —

Край родной долготерпенья,

Край ты русского народа!

Не поймет и не заметит

Гордый взор иноплеменный

Что сквозит и тайно светит

В наготе твоей смиренной.

Удрученный ношей крестной,

Всю тебя, земля родная,

В рабском виде царь небесный

Исходил, благословляя.

**О даровании кротости и смирения в служении ближним. Молитва св. Иоанна Кронштадтского.**

О, кроткий и смиренный сердцем Творче, Жизнодавче, Искупителю, Кормителю и Хранителю наш, Господи Иисусе! Научи Ты нас любви, кротости и смирению Духом Твоим Святым и укрепи нас в сих достолюбезнейших Тебе добродетелях, да не надмевают нашего сердца дары Твои богатые, да ни мним мы, что мы питаем, довольствуем и поддерживаем коголибо: Ты - общий всех Кормилец - питаешь, довольствуешь и хранишь; все под крылами Твоея благости, щедрот и человеколюбия довольствуются и покоятся, а не под нашими, ибо мы сами имеем нужду укрываться в тени крыл Твоих, - каждое мгновение нашей жизни. Наши очи устремлены к Тебе, Богу нашему, якоже очи раб в руку господий, очи рабыни в руку госпожи своея, дондеже ущедриши нас. Аминь.

# О ДОБРОДЕТЕЛИ ЛЮБВИ

**Подумайте и вспомните:**

1. Встречались ли на Вашем жизненном пути люди, про которых Вы можете сказать, что они – живое воплощение любви? Расскажите о них.

2. Были ли в Вашей жизни случае, когда с Вами поступали строго, но Вы понимали, что это – проявление любви?

Господь сказал: «*Заповедь новую даю вам: Да любите друг друга, как я возлюбил вас, так и вы да любите друг друга, потому что узнают все, что вы мои ученики, если будете иметь любовь между собой». (Иоан.13:34,35).* Множество существует свидетельств, апокрифов, что первые христиане узнавали, что они сродны друг другу по одному признаку. По какому? По любви. И даже враги изумлялись, говорили: «Что это за порода такая людей, которые так любят? Ну нет, чтобы любили своих детей, своих мужей, а они всех любят без разбора – даже своих врагов, которые их гонят, их убивают – они все равно их любят». Это единственная такая религия в мире, которая заповедала любить своих врагов – больше нигде вы этого не найдете. Посмотрите на ислам, на иудаизм – отомсти, око за око.

Я вам уже рассказывал про основателя всех монастырей Пахомия Великого, помните, как он пришел к вере? У Пахомия Великого родители были язычниками, и он в языческой семье воспитывался, его призвали в армию. Взяли его в армию, в палатки на войну, там холодно было, голодно, и к ним в палатку пришли люди, которые принесли теплую одежду, одеяло, укрыли их так заботливо, такими ласковыми словами с ними пообщались, дали им покушать. Он был так потрясен, что он испытал такую любовь, которую он не испытывал к своей родной матери. Он подошел к офицеру и спрашивает: «А это кто такие?» «Да это христиане, они всех так любят». И у молодого Пахомия стрельнуло сердце, он подумал: «Это ж надо, если есть такие люди, которые всех любят, которые так заботятся, то почему они так живут?» Он ночь не спал, а на утро ему объявили, что война закончилась, и все свободны, все могут идти по домам. А он уже не мог идти домой, у него сердце было ранено. Вот такая загадка. А что это за люди, которые так любят, и у них такая любовь, которая выше, чем вот любят родню, помогают по национальности, по национальному признаку?

Определение

Как и в случае с добродетелью смирения, добродетель любви сложно определить. На это нам вновь указывает прп. Иоанн Лествичник: «*Любовь есть Бог (Ин.4:8); а кто хочет определить словом, что есть Бог, тот, слепотствуя умом, покушается измерить песок в бездне морской*».

Обратимся также к свидетельству святителя Иоанна Златоуста: «*Ни в каком слове невозможно по достоинству прославить любовь, эту небесную лестницу. Любовь сопрестольна Отцу, любовь сочетает земное с небесным; для достойной похвалы ее не достанет ни языка, ни находчивости ума; само же дело показывает, что любовь – начальница лучшей жизни. Она облекает творение Божие совершенным благолепием, она – воспитательница многих в единении, устроительница сонмов человеческих в виде ангелов и людей, наподобие единой и святой красоты. Будучи единым образом, она дает образ всей разумной твари для уподобления Богу; Он (Бог) почивает не в чуждых Его, но в имеющих родиться от Него и соединенных (с Ним)*».[[223]](#footnote-223)

Но все же Иоанн Лествичник определяет любовь через уподобление Богу: «*любовь по качеству своему есть уподобление Богу, сколько того люди могут достигнуть*».[[224]](#footnote-224) Максим Исповедник также определяет любовь через стремление к Богу: «*Любовь есть благое расположение души, по которому она ничего из существующего не предпочитает познанию Бога*».[[225]](#footnote-225) Он же рассматривает приобретение добродетели любви как уподобление Богу: «*Стяжавший убо любовь, стяжал Самого Бога; «ибо Бог есть любы*» (1Ин.6:16)». [[226]](#footnote-226)

Диадох Фотийский также указывает на то, что добродетель любви не прививается без подражания Божественным свойствам: *«Только тогда, как человек совершенно уподобится Божией добродетели (говорю о вместимом для человека подобии Богу), носит он и подобие божественной любви».*[[227]](#footnote-227)

То есть любовь духовная – это уподобление Богу, приобретение Божественных свойств. Практически все святоотеческие высказывания так определяют добродетель любви. Потому для контраста обратимся к светским словарным определениям. Словарь Ушакова: «*Чувство привязанности, основанное на общности интересов, идеалов, на готовности отдать свои силы общему делу*».[[228]](#footnote-228) Словарь Ожегова: «*Глубокое эмоциональное влечение, сильное сердечное чувство. Чувство глубокого расположения, самоотверженной и искренней привязанности. Постоянная, сильная склонность, увлечённость*».[[229]](#footnote-229) Все это светские определения, человеческие. В них говорится об эмоциональной, душевной привязанности, увлеченности, но ни слова не говорится о Божественных свойствах. Но душевное, не духовное восприятие любви именно такое.

Попробуем дать определение любви из того, что мы уже знаем об этой добродетели. ***Любовь*** – это высшая духовная добродетель, уподобление Богу, приобретение Божественного свойств, устремление всех сил души к Божественному началу, полнота совершенства, возможного для человека.

Феноменология

Интересно отметить, что любовь к Богу – это движущая сила, основание всех добродетелей, как указывает на это св. Златоуст: «*Любовь есть основание всякой добродетели*».[[230]](#footnote-230) Ему вторит и Паисий Афонский: «*Явно, что любовь является любящей матерью всех добродетелей*».[[231]](#footnote-231)

В чем же проявляется эта высшая добродетель? Обратимся к описанию свт. Игнатия (Брянчанинова): «*Изменение во время молитвы страха Божия в любовь Божию. Верность к Господу, доказываемая постоянным отвержением всякого греховного помысла и ощущения. Несказанное, сладостное влечение всего человека любовью к Господу Иисусу Христу и к поклоняемой Святой Троице. Зрение в ближних образа Божия и Христа; проистекающее от этого духовного видения предпочтение себе всех ближних и благоговейное почитание их о Господе. Любовь к ближним братская, чистая, ко всем равная, беспристрастная, радостная, пламенеющая одинаково к друзьям и врагам. Восхищение в молитву и любовь ума, сердца и всего тела. Несказанное наслаждение тела радостью духовною. Упоение духовное. Расслабление телесных членов при духовном утешении. Бездействие телесных чувств при молитве. Разрешение от немоты сердечного языка. Прекращение молитвы от духовной сладости. Молчание ума. Просвещение ума и сердца. Молитвенная сила, побеждающая грех. Мир Христов. Отступление всех страстей. Поглощение всех разумений превосходящим разумом Христовым. Богословие. Познание существ бестелесных. Немощь греховных помыслов, немогущих изобразиться в уме. Сладость и обильное утешение при скорбях. Зрение устроений человеческих. Глубина смирения и уничиженнейшего о себе мнения…*». ***[[232]](#footnote-232)***

Так Игнатий Брянчанинов в аскетических опытах описывает, в чем состоит проявление любви.**[[233]](#footnote-233)** Во время молитвы страх Божий в любовь Божию переходит. «*Отвержение от всякого греховного помысла и ощущения*» - в этом тоже проявление любви, в верности Господу. «*Несказанно сладостное влечение всего человека к Богу, Иисусу Христу, Святой Троице».* Человека влечет, тянет в храм и к молитве. Ждет, когда же, наконец, помолиться можно, уединиться, побыть в тишине. Самое сокровенное, что у него бывает в жизни, это когда он в тишине обращается к Богу. Это самое высокое, что у него есть. И человеку, любящему Бога тяжело, если он действительно долго не был в храме, долго не мог побыть в тишине, не мог помолиться от сердца. Для него такая потеря непосредственно связи Божией – это большая трагедия.

Также добродетель любви появляется – *в зрении в ближних образа Божия и Христа.* В каждом человеке есть добродетели и зрение этого Божественного и есть зрение в человеке Христа. И любить всех равно – такое возможно только посредством благодати.

Посмотрим, что еще Игнатий Брянчанинов пишет о духовной любви, любви к Богу: «*Возлюбленные братья, свойственно любви часто воспоминать и помышлять о любимом, свойственно любви часто направляться и устремляться сердцем и душою к любимому. Непрестанно помнить любимого и помышлять о нем, непрестанно ощущать себя привлеченным к любимому свойственно любви совершенной. Богу угодно, чтобы такою совершенною любовью мы любили его. Это естественно, Бог совершенен, и он должен быть любим любовью совершенной».*[[234]](#footnote-234) То есть памятование о Боге, стремление к нему всем сердцем, когда Господь становится центром нашей жизни – это тоже черты добродетели любви. Это совершенная любовь, а образ совершенной любви – это Бог Троицы.

Любовь к Богу состоит в исполнении заповедей. «*Аще кто любит Мя, слово Мое соблюдет, и Отец Мой возлюбит его, и к нему приидема и обитель у него сотворима*» (Ин.14:23). Святитель Иоанн Златоуст объясняя это место, пишет, что здесь идет речь о тесном, скорбном пути следовании заповедям. И любящий человек следует за Богом, не чувствуя этой скорби: *"Если любите Меня, соблюдите Мои заповеди" (ст.15), и: "кто имеет заповеди Мои и соблюдает их" (ст.21), и еще: если кто услышит слово Мое и "соблюдет" его, тот "любит Меня"; а кто "не соблюдает слов Моих", тот не любит Меня (ст.23, 24)? Я думаю, Он этим намекает на их скорбь. Так как Он уже много любомудрствовал с ними о смерти, например: "ненавидящий душу свою в мире сем сохранит ее в жизнь вечную" (Иоан.12:25), и: "кто не берет креста своего и следует за Мною, тот не достоин Меня" (Матф.10:38), а притом намеревался сказать им еще и больше этого, то теперь, укоряя их, говорит: вы думаете, что ваша скорбь происходит из любви? Но любви свойственно было бы не скорбеть».*[[235]](#footnote-235)Любящему Бога не свойственно скорбеть – вот еще одна характерная черта этой добродетели.

В другом месте, в «Беседах на первое послание к Коринфянам», Иоанн Златоуст, обясняя известные слова о любви из этого послания, говорит, что любовь готова терпепеть любые бедствия за любимого, не считая их бесчестием: «*Что я говорю, продолжает (апостол), что она (любовь) не гордится? Она так далека от этой страсти, что, и терпя крайние бедствия за любимого, не считает этого бесчестием»*. По этому поводу св. Златоуст приводит в пример Самого Господа, который подпускал к себе близко грешников: «*Господь наш Иисус Христос подвергался оплеванию и бичеванию от жалких рабов, и не только не считал этого бесчестием, но еще радовался и вменял в славу; разбойника и человекоубийцу Он вместе с Собой прежде других ввел в рай, беседовал с блудницей, притом в присутствии всех обвинителей своих, и не считал этого постыдным, а даже позволил ей целовать Свои ноги, орошать слезами Свое тело и отирать волосами, и все это пред глазами врагов и противников, потому что любовь не бесчинствует».* [[236]](#footnote-236) И чуть позднее: *«Она не ищет своего. Любимый составляет для нее все, и она вменяет себе в бесчестие, когда не может избавить его от бесчестия, так что, если можно собственным бесчестием помочь любимому, то не считает и этого бесчестием для себя: любимый для него – то же, что сам он».* [[237]](#footnote-237) То есть любовь легко от всех сносит неприятности. И от любимых, и от врагов. Он человек любящий не считает за неприятности даже. Терпя крайние бедствия за любимого, не считает их бесчестием.

Преподобный Максим Исповедник свидетельствует, что любящий Бога не делает разницы между людьми: «*Совершенный в любви и достигший верха бесстрастия не знает разности между своим и чужим, или своей и чужой, или между верным и неверным, или между рабом и свободным, или даже между мужским полом и женским. Но став выше тиранства страстей, и взирая на одно естество человеческое, на всех равно смотрит, и ко всем равно расположен бывает. Нет в нем ни Иудея, ни Еллина, нет мужеского пола, ни женского, нет раба, ни свободного, но все и во всех Христос (Гал.3:28)».****[[238]](#footnote-238)***И в другом месте, указывает, что любящий Бога всегда думает, памятует о Нем, а о ближнем помышляет только доброе:«*Любовь к Богу любит всегда воскрылять ум к собеседованию о Боге и о Божественном; любовь же к ближнему располагает всегда доброе о Нем помышлять».* [[239]](#footnote-239)

Человек, любящий Бога, никого не осуждает и радуется благополучию ближнего, всех прощает. Святитель Иоанн Златоуст так говорит о любви к ближнему: «*Любовь представляет тебе ближнего, как тебя самого, и научает тебя радоваться его благополучию, как твоему собственному, и чувствовать его несчастья, как твои собственные».*[[240]](#footnote-240) Также в толковании на Послание апостола Павла к Коринфянам Иоанн Златоуст объясняет, что любящий не радуется, когда видит, как кто-то терпит несчастья: *«Не радуется неправде» (1Кор.13:6), то есть, не радуется, когда другие терпят зло; и не только это, но есть в ней и гораздо большее: «а сорадуется истине», то есть, радуется о тех, которые благоустроены в жизни, как говорит Павел: «радуйтесь с радующимися и плачьте с плачущими» (Рим.12:15).*[[241]](#footnote-241)

Святой Иоанн Лествичник замечает, что любовь можно охарактеризовать через бесстрастие и усыновление Богу «*Любовь, бесстрастие и сыноположение различаюся между собою одними только названиями*».[[242]](#footnote-242) Преподобный Максим Исповедник убеждает, что бесстрастие – в простоте помыслов: *«Одни из помыслов просты, а другие сложны. Просты – бесстрастные, а сложны – страстные, как из страсти и помышления сложенные».* [[243]](#footnote-243)

Мы уже встречали у Игнатий Брянчанинова, что добродетель любви оказывает настолько сильное действие на человека, что это действие отражается даже на теле, как, например «*бездействие телесных чувств при молитве*». Паисий Афонский еще более подробно описывает это состояние: «*Когда человек отдаст своё сердце Богу, тогда и ум его охвачен любовью Божией, и сердце трепещет от радости. В голове лёгкость, тело как перышко. А когда любовь Божия больше, чем может вместить сердце, тогда звон сердца слышен окружающим, так как в этом состоянии участвует и тело*». [[244]](#footnote-244)

Так какие же наиболее характерные черты добродетели любви? Внешне любовь проявляется в том, что человек постоянно памятует о Боге и живет по Его заповедям. Он во всем верен Господу, и со слов Паисия Афонского, его ум как спутник вращается вокруг Христа. Такой человек любит и ближнего, и вообще всякого человека без различий, видя в них образ и подобие Божие. Более того, ближнего он предпочитает себе, радуется и печалится со всеми. Любящий Бога человек готов претерпеть всякую скорбь, вовсе не считая это за скорбь, ему и вовсе не свойственно скорбеть. Такой человек испытывает легкость и радость. И о всяком помышляет только доброе, по слову Писания «любовь не мыслит зла». Добродетель любви отражается даже на телесном уровне, которое проявляется в бездействии телесных чувтсв во время молитвы, легкости в теле. Интересно, что помыслы такого человека по своему существу отличаются – они просты. И вообще такой человек обладает простотой, как об этом говорит Паисий Афонский, называя простоту порождением смирения и любви.

* 1. Средства, способствующие становлению добродетели

Для того, чтобы возгреть в себе любовь, нужно ***отделять человека и его страсти***, видеть всех добрыми. Святитель Иоанн Златоуст пишет: «*Если врач будет ненавидеть и убегать больного, а больной отвращаться от врача, то может ли больной выздороветь, когда он не будет призывать врача, и врач не будет приходить к нему? Почему же, скажи мне, ты отвращаешься и убегаешь от него? Потому ли, что он нечестив? Но потому и надобно приходить и врачевать, чтобы восстановить больного*».[[245]](#footnote-245)

Преподобный Симеон Новый Богослов замечает, что на согрешающего нужно смотреть как на мучимого бесами человека, ***жалеть*** его: *«Никак не должны мы о ком-либо говорить или думать, что он зол, но всех видеть добрыми, как я сказал. Ибо если и увидишь кого-либо обуреваемого страстями, ненавидь не брата, но страсти, воюющие против него, и если увидишь одержимого похотями и привычками прежде содеянных грехов, еще больше пожалей его, чтобы и самому тебе не впасть в искушение, поскольку и ты состоишь из вещества, которое легко изменяется и возвращается от добра ко злу».[[246]](#footnote-246)* Можно попробовать такое духовное упражнение. За целый день ни разу не увидеть зла. Прожить с утра до вечера. Смотреть и не видеть. А видеть – не прилепляться. А прилепляясь, не раздражаться. А раздражаясь, сразу же каяться. А покаявшись, приходить в мир. И не видеть зла опять.

Для воспитания любви нужно жертвовать собой, забывать о себе. Паисия Афонского спросили*: «Геронда, как мне трудиться, чтобы возлюбить Бога?» - «Начни с жертвы. Когда человек не считается с собой и приносит себя в жертву, тогда всё идёт как надо: он любит своего ближнего, любит Бога Те люди, которые говорят, что любят Бога, но не жертвуют собой ради ближнего, «возлюбиша Бога усты своими, и языком своим солгаша Ему» (Ср. Пс.77:36)»* [[247]](#footnote-247) *«Чтобы любовь возрастала, нужно её* ***отдавать****. Человек, который не отдаёт даже ту немногую любовь, что у него есть, словно держит в руке горсть семян и не хочет их посеять. Такой человек – лукавый раб, который скрыл талант (См. Мф.25:25). В зависимости от того, сколько любви ты отдашь, столько и получишь. Если не дашь любви, не получишь любви. Видишь, мать постоянно отдаёт свою любовь детям, но и постоянно берёт от детей, и её любовь постоянно растёт».* [[248]](#footnote-248)

Господь нам дает любовь, и мы ему возвращаем эту любовь, не задерживая в себе. Вообще есть очень важный секрет духовной жизни – ничего не задерживать на себе. Господь дал благодать, а ты ее верни. Господь дал любовь, а ты ее тоже отдай. Тебе от людей пришла какая-то страсть, неприятность, гнев, а ты его отдай Богу.

Ты разгневанный, возьми и отдай это Богу. Бог же не раздражается. Ты осуждаешь, отдай Богу, Бог не осуждает. Ты чревоугодничаешь, отдай это Богу, Бог не чревоугодничает. Ты в нетерпении, а Бог терпелив, он все терпит, отдай это Богу. В молитве, собеседовании, простом обращении к Богу. И тем самым твоя от твоих, твоя то есть от Бога, возвращается к Богу.

Если уступать ближнему, то мир и любовь никогда не нарушится. В описании жизни древних подвижников известен случай, когда два брата не смогли поссорится из-за своей привычки уступать друг другу: «*Два старца жили вместе и никогда не было у них распри. Сказал же один другому: сделаем и мы распрю, как другие люди. Он же отвечая, сказал брату: не знаю, какая бывает распря. Он же сказал ему: вот я кладу кирпич посередине и говорю: он мой, а ты говоришь: нет, он мой. Это и будет началом. И сделали так. И говорит один из них: это мой. Другой же сказал: нет, это мой. И сказал первый: да, да, он твой, возьми и ступай. И разошлись и не могли вступить в распрю между собою*».***[[249]](#footnote-249)***

Так какие же основные средства к воспитанию добродетели любви? Главное средство – это учится не замечать зла и во всем предпочитать ближнего. Святитель Игнатий Брянчанинов замечает, что именно любовь к ближнему ведет нас к Богу: *«Любовь к ближнему есть стезя, ведущая в любовь к Богу: потому что Христос благоволил таинственно облечься в каждого ближнего нашего, а во Христе – Бог»* .[[250]](#footnote-250) Поэтому жертвовать собой, уступать, жить ради других – это и есть путь любви к Богу. Но, конечно, это следует делать именно ради Бога, приучая себя к памятованию о нем, постоянной молитве, хождению пред Ним. Если жить так, то добродетель любви понемногу укоренится в сердце и даст свои плоды.

Степени совершенства добродетели любви

*«Любящий Господа прежде возлюбил брата, ибо второе служит доказательством первого*»,[[251]](#footnote-251) - пишет прп. Максим (Исповедник). Из этого высказывания мы видим, что высшая степень любви – это любовь к Богу, а средняя – совершенная любовь к ближнему, только приготовление к любви к Богу, как на это указывает преподобный Симеон Новый Богослов пишет в «Гимнах»: «*Любовь к ближнему – это всего лишь приготовление и испытание, чтобы взойти к большей Божественной любви*».

Но существует еще один вид любви, который нам дается задаром, как задаток будущей добродетели, как об этом говорит святитель Иоанн Златоуст: «*И это было делом промысла Божия, что Он и не попустил, чтобы дети лишены были естественного расположения (к ним родителей), и, в тоже время, не все предоставил этому расположению*».[[252]](#footnote-252)

Плоды

«*Всякое доброе дело есть плод любви*, - пишет святитель Иоанн Златоуст. *Поэтому много и говорится о ней*».[[253]](#footnote-253) Как мы уже говорили, всякая ревность по Богу и к добродетели – есть плод любви.

Более того, любовь без многих трудов приближает человека к Богу. Жизнь по любви в подлинном ее выражении – легкий путь к добродетели, как на это указывает святитель Иоанн Златоуст: *«Кто имеет ее, любовь, того она не заставляет трудиться, чтобы достигнуть венца, но без труда доставляет ему награду, потому что где нет страсти, противоборствующей добродетельному расположению, там какой может быть труд» [[254]](#footnote-254)*

Как это происходит? Любовь к Богу делает легким любой труд, многие подвиги. Именно любовь к Богу – подлинный двигатель нашей духовной жизни. «*А если никакой другой человек не в состоянии выдержать такие труды, то явно, что любовь к Богу делает подвижников способными простираться далее пределов естества, и, распаляемые огнем свыше, с любовью переносят они приражение стужи и небесною же росою умеряют зной солнечных лучей».*[[255]](#footnote-255)

Наш современник старец Паисий Афонский описывает это несколько на примере нашей жизни: «*Маленький и тщедушный, делая всё с сердцем, никогда не устаёт. Вот и здесь есть одна слабая сестра, но, так как она в каждое дело вкладывает сердце, не чувствует усталости. Смотрит не на то, как бы увильнуть от работы, а как бы помочь другому. Каждое дело она делает с любовью, потому что болеет за него, а не потому, что ждёт, чтобы другие её заметили и похвалили. У неё нет самолюбия, человекоугодия, она живёт так, чтобы её не было видно, потому и получает Божественную Благодать и принимает помощь от Бога. Если человек по природе немощен или уже состарился, и его тело не может выносить большой нагрузки, если он научился работать над сердцем, тогда его сердце понуждает тело к работе. Он словно старый автомобиль со спущенными колёсами, с поломанными осями, но с крепким мотором – толкаешь такой автомобиль, он и бежит*». [[256]](#footnote-256)

Любовь лучше знамений и чудес, потому что именно она меняет людей в лучшую сторону пишет это апостол Павел в Послании к Коринфянам. Святитель Иоанн Златоуст объясняет это место: «*Хотя бы ты творил чудеса, хотя бы воскрешал мертвых, хотя бы делал что-нибудь другое подобное, язычники никогда не будут удивляться тебе столько, сколько видя тебя кротким, добрым и обходительным; а это немаловажное дело, потому что таким образом многие могут наконец отстать от порока. Ничто не может привлекать так, как любовь. Из-за другого, то есть знамений и чудес, могут завидовать тебе, а из-за нее (любви) станут удивляться и любить, любя же примут мало-помалу и истину».[[257]](#footnote-257)*

Любовь притягивает людей, связывает их в единомыслие, на что указывает прп. Фалассий Ливийский: «*Любовь, всецело к Богу устремленная, связует любящих с Богом и друг с другом*. *Одна любовь сочетает твари с Богом и между собою в единомыслие*».[[258]](#footnote-258) Святитель Иоанн Златоуст рассуждает о том, что Господь сотворил нас разными, чтобы мы, нуждаясь друг в друге, любили: «*Он не дал всем знать все, но одному сообщил способность к врачебной науке, другому – к строительной, иному к иной, чтобы, нуждаясь друг в друге, мы любили друг друга.(…) Любовь соединяет, многих в одно тело и делает души их жилищами Святого Духа, потому что не в разделенных друг от друга, но в соединенных по душе может обитать Дух мира*».

На любящего Бога в изобилии начинают посылаться благословения Божии, к нему благоволит Сам Господь, как свидетельствует об этом святой праведный Иоанн Кронштадский: «*Если будешь иметь христианскую любовь к ближним, то будет любить тебя все небо; если будешь иметь единение духа с ближними, то будешь иметь единение с Богом и со всеми небожителями; будешь милостив к ближним, а к тебе будет милостив Бог, равно и все ангелы и святые; будешь молиться за других, а за тебя все небо будет ходатайствовать. Свят Господь Бог наш, и ты будь таков же*».[[259]](#footnote-259)

Радость любому благодеянию Божию, которое происходит от любви, приводит к тому, что Господь осыпает нас своими благодеяниями: «*Чтобы удалить из сердца известковые отложения или разрушить окружающую его гранитную стену, требуются снаряды, которые содержат сильнейшее взрывчатое вещество – Божественную любовь. Когда эта твёрдая оболочка будет разрушена, то сердце сделается восприимчивым, и человек станет радоваться даже самому малому благодеянию Божию. Он ощущает себя перед Богом неоплатным должником и всё время чувствует умиление, потому что думает всё время о своём долге, а Бог ему посылает благословения, одно больше другого, так что в конце концов его любочестная душа истаивает от любви Божией*».[[260]](#footnote-260)

В конце концов само пребывание с Богом – наивысшая радость. Любящий Бога непрестанно созерцает Его, как свидетельствует об этом преподобный Максим Исповедник: «*Ум действует по естеству своему; – когда содержит страсти в покорности, созерцает значение всего сущего, и пребывает с Богом*». [[261]](#footnote-261)

Святитель Игнатий (Брянчанинов) говорил, что нам необходимы подвиги: «*Нужно пособие от поста, нужно пособие от целомудрия и чистоты, нужно пособие от нестяжательности, нужно пособие от веры, нужно пособие от смирения, нужно пособие от милости, нужно пособие от Божественной благодати».* Но он поясняет, что они нужны только для того, чтобы отлучить свою душу от земных привязанностей: «*При совокупном действии этих пособий сердце отторгается от любви к миру. Человек, освобожденный от невидимых цепей падений и греховности, устремляется всем существом к Богу».*[[262]](#footnote-262) Иначе говоря, множество наших страстных навыков, привычек, они отделяют нас от Бога, они отделяют нас от любви. И человек страстный, греховный, ему крайне сложно овладеть, этой добродетелью, любовью, надолго.

Если бы мы с вами с завтрашнего дня всем существом своим устремились бы любовью к Богу, то вся наша жизнь бы совершенно преобразилась. Невероятно. Совсем была бы другая жизнь. Можно сказать, на другой планете, другой образ жизни. Все люди бы вокруг бы совершенно по-другому бы виделись. Все дела, которые мы делали бы, они были бы освящены благодатью любви. Все события, которые происходят в мире, также были бы освящены этой благодатью любви. И это одна из главных целей нашей жизни.

Старец Иосиф Исихаст: «*Когда появляется любовь, ты понимаешь, как следовать, как по-настоящему исполнять заповеди. Ты встаешь ночью и молишься, ты видишь больного и сострадаешь ему, ты видишь вдову, сироту и подаешь им, и Господь любит тебя, а ты любишь Его. Он любит первым и изливает Свою благодать, и мы возвращаем Ему Его, что и есть «Твоя от Твоих»*.[[263]](#footnote-263)

Святой Максим Исповедник пишет, что мы должны быть бесконечно благодарны Господу, который просветил нас*: «Кто просветил тебя верою во Святую, единосущную и поклоняемую Троицу? Или кто дал тебе знать о воплощенном домостроительстве единого от Святые Троицы? Кто научил тебя познанию о бесплотных, о происхождении и скончании видимого мiра, или о воскресении из мертвых и вечной жизни, или о славе Царствия Небесного и о страшном суде? Не благодать ли Христова, живущая в тебе, которая есть залог Святого Духа? Что более сея благодати? Или что лучше такой мудрости и ведения? Что выше таких обетований? Если же и после сего остаемся мы праздны и нерадивы, и не очищаем себя от страстей, ослепляющих ум наш и мешающих нам зреть такие истины яснее самого солнца: то должны винить себя, а не отрицать обитание в нас благодати».*[[264]](#footnote-264)

Учебно-методические материалы

**Контрольные вопросы:**

1. Через какие понятия и действия определяется добродетель любви?

2. Каковы внешние черты любящего человека?

3. О чем думает, переживает, к чему стремиться человек, обладающий добродетелью любви?

4. Какие средства способствуют становлению добродетели любви? Продолжите список: отделять человека и его страсти, без сожаления делиться любовью, которая у нас есть, отдавать все свои чувства и переживания Богу…

5. Какие плоды добродетели любви в этой и будущей жизни?

**Творческие задания:**

1. Опишите опыт, как Вам удалось примириться с Вашим недоброжелателем через творение добрых помыслов.

2. Как чаще всего Вы примиряете поссорившихся детей? Изложите свой опыт.

3. Что мы можем сделать для сегодняшнего мира, в котором «оскудела любовь»? Приведите примеры из своей повседневной жизни.

4. Как воспитывать в детях добродетель любви? Предложите несколько вариантов воспитательных мер, вариант нравственной коллизии.

5. Расскажите, о Вашем опыте работы беседы, воспитательной практики с детьми на тему любви с помощью песен, видео, картин художников (из творческих заданий).

**Вопросы для общего обсуждения:**

1. Что мы можем сделать для сегодняшнего мира, в котором «оскудела любовь»? Приведите примеры из своей повседневной жизни.

2. Как воспитывать в детях добродетель любви? Предложите несколько вариантов воспитательных мер, вариант нравственной коллизии.

3. Расскажите, о Вашем опыте работы беседы, воспитательной практики с детьми на тему любви с помощью песен, видео, картин художников (из творческих заданий).

Душеполезное чтение

*Митрополит Антоний (Сурожский)*

**О благоверном князе Михаиле Муромском**

«Тот, о ком я хочу сказать, это очень юный русский князь конца 12 века, Михаил Муромский. Его отец был христианин; вся семья не только крестилась, но крепко, всерьез уверовала в Евангелие и во Христа. Правил его отец Муромской областью; окружена она была целым морем еще не уверовавших и не крестившихся языческих племен. И вот загорелась война; в течение короткого времени племя, напавшее на Муромскую область, было разбито, его остатки закрылись в городище, чтобы до последнего защищаться. Воины Муромского князя засели в лесу, окружив городище, никакой надежды не было ни выйти из него, ни получить помощь или пищу; оставалось князю Муромскому ждать, чтобы голод и отчаяние заставили жителей сдаться. Но он уверовал в Христа, уверовал в Евангелие, и для него было ясно, что эти люди, которые считают его непримиримым врагом, для него не враги, потому что у христианина нет врагов, все для него— Богом сотворенные братья; заблудшие или нашедшие свой путь, но все равно братья. Он не мог допустить, чтобы голодная смерть погубила жителей: и крепких воинов, и женщин, юных подростков и детей; он знал, что каждый из них Богу лично дорог, что ради спасения каждого из них Христос стал человеком, претерпел ужас Гефсиманского сада и крестную смерть, что умер бы Он и за одного человека, как Он умер за человеческий род, что умер Он не за всех коллективно, а за каждого в отдельности. И он решил предложить им мир во имя Христа, мир во имя Того, Кто принес примирение неба и земли. Он им предложил мир без условий, просто Бога ради. Жители, защищавшие городище, этому не могли поверить; во Христа они не верили, Евангелие для них было не благая весть, а сказка и, вероятно, неизвестная; чтобы кто-нибудь предложил врагу, который уже не может защищаться, свободный выход и жизнь, было им немыслимо. В этом предложении жители города увидели военную хитрость. Но на всякий случай, желая, может быть, даже этим воспользоваться, они предложили Муромскому князю сделку: они примут его предложение при одном, однако, условии: что он отдаст им заложником одного из своих сыновей. А сыновей у него было двое: мальчики девяти и тринадцати-четырнадцати лет. Они с ним были в походе, жили вместе с ним в лесу, в срубе. Пред князем встал вопрос совести: с одной стороны, предложение, которое он сделал врагам, он сделал во имя Христа, по убеждению; с другой стороны, он знал, что, отдай он одного из своих сыновей, он может никогда его не увидеть; враги могут поругаться над ним, убить его, замучить его на стенах городища перед глазами отца; они могут обмануть его во всем. Жизнеописатель говорит нам, как ночью князь ходит по своему срубу, не в силах решиться: отдать сына— и которого? —или отказаться от своей христианской совести? Один из детей проснулся, младший, Михаил. Посмотрел, последил за отцом и, позвав его, стал допытываться, что его так волнует, когда победа уже у него в руках? И добился наконец ответа, отец все ему объяснил. Мальчик тогда поднялся и ему говорит: Отец, то, что ты мне говоришь, это ведь то же самое, что ты мне рассказывал о нашем спасении! Если ты меня пошлешь к своим врагам, ты поступишь так, как Отец наш Небесный поступил по отношению к человеческому роду, а я поступлю, как Христос поступил: приду примирителем!.. В конечном итоге, на следующее утро было решено выслать мальчика к врагам.

Я хочу сразу обратить ваше внимание на то, с какой простотой и цельностью и отец, и сын восприняли евангельскую повесть, — не как иносказание, не как такой идеал, которому подражать нельзя, а как реальнейший образ мыслей, чувств и поступков. Вероятно, отец так рассказывал о Спасителе своему мальчику, что тот не мог не видеть дела Божия в чертах человеческой жизни. И перед нами сразу ставится вопрос: как мы обо всем этом друг другу говорим? Как мы рассказываем себе эту повесть? Как передаем мы ее нашим детям, внукам, окружающим людям? Как отдаленный рассказ или как что-то животрепещущее? Как богословскую выкладку или как рассказ плоти и крови, души и духа? Почему не доходит этот рассказ до тех, к кому он обращен нами? Почему он так бледнеет на наших устах? Почему он теряет свою полноводность? Почему он так обескровлен?..

Когда пришло время мальчику быть отдану жителям городища, он вышел из темного леса и пошел широкой поляной к нему; была тишина и на стенах городища, и в лесу; с затаенным дыханием люди ждали и созерцали то, что совершалось: мальчик девяти лет, один, шел примирять два народа; шел он потому, что уверовал во Христа, и потому, что его отец так серьезно уверовал в евангельскую повесть, что в конечном итоге, после мучительного борения, он все же отдал своего сына. Вдруг пронеслась стрела, пущенная со стен городища, и мальчик упал. И в этот момент случилось самое неожиданное: люди ринулись к мальчику и со стен городища, и из лесу, забыв, что они враги, забыв, что им грозит смерть друг от друга, потрясенные ужасом, что эта красота вдруг превратилась в такое страшное уродство. И когда, обнаружив, что мальчик умер, они друг на друга посмотрели, их ряды были смешаны и им ясно стало, что они уже не враги. Единый, единодушный порыв, который их заставил смешаться вокруг тела убитого мальчика, этот порыв восхищения, ужаса, любви их примирил».

**Русская княжна – друг арестантов**

**(из книги «Искра Божия» для девочек)**

**Ангел**

По небу полуночи ангел летел,

И тихую песню он пел,

И месяц, и звезды, и тучи толпой

Внимали той песне святой.

Он пел о блаженстве безгрешных духов

Под кущами райских садов,

О Боге великом он пел, и хвала

Его непритворна была.

Он душу младую в объятиях нес

Для мира печали и слез;

И звук его песни в душе молодой

Остался - без слов, но живой.

И долго на свете томилась она,

Желанием чудным полна,

И звуков небес заменить не могли

Ей скучные песни земли.

*М.Ю. Лермонтов*

Есть Бог, есть мир; они живут вовек

А жизнь людей мгновенна и убога,

Но всё в себя вмещает человек,

Который любит мир и верит в Бога.

*Николай Гумилев*

*МОЛИТВА*

Научи меня, Боже, любить

Всем умом Тебя, всем помышленьем,

Чтоб и душу Тебе посвятить,

И всю жизнь с каждым сердца биеньем.

Научи Ты меня соблюдать

Лишь Твою милосердную волю,

Научи никогда не роптать

На свою многотрудную долю.

Всех, которых пришёл искупить

Ты Своею Пречистою Кровью,

Бескорыстной, глубокой любовью

Научи меня, Боже, любить!

*4 сентября 1886г. Романов К.К.*

**Молитвы об умножении любви и искоренении всякой злобы**

*Тропарь, глас 4*

Союзом любве апостолы Твоя связавый, Христе, и нас Твоих верных рабов к Себе тем крепко связав, творити заповеди Твоя и друг друга любити нелицемерно сотвори, молитвами Богородицы, едине Человеколюбче.

*Кондак, глас 5*

Пламенем любве распали к Тебе сердца наша, Христе Боже, да тою разжизаеми, сердцем, мыслию же и душею, и всею крепостию нашею возлюбим Тя, и искренняго своего яко себе, и повеления Твоя храняше славим Тя, всех благ Дателя.

**Святому апостолу и евангелисту Иоанну Богослову**

О, великий апостоле, евангелисте громогласный, Богослове изящнейший, тайноведче непостижимых откровений, девственниче и возлюбленнейший наперсниче Христов Иоанне, приими со свойственным тебе милосердием нас, грешных (имена), прибегающих под твое сильное заступление и покровительство! Испроси Всещедраго Человеколюбца Христа и Бога нашего, Иже пред очесы твоими излиял еси кровь Свою дражайшую за нас, непотребных рабов Своих, да не помянет беззаконий наших, но да помилует нас, и да сотворит с нами по милости Своей; да дарует нам здравие душевное и телесное, всякое благоденствие и изобилие, научая нас обращати вся оная в славу Его, Творца, Спасителя и Бога нашего. По кончине же временныя жизни нашея да избегнем мы, святый апостоле, немилосердных истязаний, на воздушных мытарствах нас ожидающих, но да достигнем под твоим руководством и покровительством Горняго онаго Иерусалима, егоже славу во откровении ты зрел еси, а ныне наслаждаешися оныя радости, обещанныя избранным Божиим. О, великий Иоанне, сохрани вся грады и страны христианская, весь сию, храм сей, посвященный святому твоему имени, служащих и молящихся в нем, от глада, губительства, труса и потопа, огня, меча, нашествия иноплеменных и междоусобныя брани, избави от всякия беды и напасти, и молитвами твоими отврати от нас праведный гнев Божий, и испроси нам Его милосердие; О, великий и непостижимый Боже, Альфо и Омего, источниче и предмете нашея веры! Се на умоление Тебе предлагаем святаго Иоанна, егоже Ты сподобил еси познати Тебе, неисповедимаго Бога, в неизреченном откровении. Приими его о нас ходатайство даруй нам исполнение прошений наших, во славу Твою: а паче всего соверши нас духовным совершенством, к наслаждению жизни нескончаемыя в Небесных Твоих обителех. О, Небесный Отче, создавый вся Владыко, Душе духов, Всесильный Царю! Коснися перстом Твоим сердец наших, да и они, растаявше, яко воск, пролиются пред Тобою, и бренная тварь духовна сотворится, в честь и славу Отца и Сына и Святаго Духа. Аминь.

**Преподобному Серафиму Саровскому**

О, пречудный отче Серафиме, великий Саровский чудотворче, всем прибегающим к тебе скоропослушный помощниче! Во дни земнаго жития твоего никтоже от тебе тощь и неутешен отыде, но всем в сладость бысть видение лика твоего и благоуветливый глас словес твоих. К сим же и дар исцелений, дар прозрения, дар немощных душ врачевания обилен в тебе явися. Егда же призва тя Бог от земных трудов к небесному упокоению, николиже любы твоя преста от нас, и невозможно есть исчислити чудеса твоя, умножившаяся, яко звезды небесныя; се бо по всем концем земли нашея людем Божиим являешися и даруеши им исцеления. Темже и мы вопием ти: о, претихий и кроткий угодниче Божий, дерзновенный к Нему молитвенниче, николиже призывающих тя отреваяй! Вознеси о нас благомощную твою молитву ко Господу сил, да дарует нам вся благопотребная в жизни сей и вся к душевному спасению полезная, да оградит нас от падений греховных и истинному покаянию да научит нас, во еже безпреткновенно внити нам в вечное Небесное Царство, идеже ты ныне в незаходимей сияеши славе, и тамо воспевати со всеми святыми Живоначальную Троицу во веки веков. Аминь.

**Преподобному Силуану Афонскому**

О предивный угодниче Божий, отче Силуане! По благодати, тебе от Бога данной, слезно молитися о всей вселенней - мертвых, живых и грядущих - не премолчи за нас ко Господу, к тебе усердно припадающих и твоего предстательства умильно просящих (имена). Подвигни, о всеблаженне, на молитву Усердную Заступницу рода христианского, Преблагословенную Богородицу и Приснодеву Марию, чудно призвавшую тя быти верным делателем в Ея земном вертограде, идеже избранницы Божии о гресех наших милостива и долготерпелива быти Бога умоляют, во еже не помянута неправд и беззаконий наших, но по неизреченной благости Господа нашего Иисуса Христа ущедрити и спасти нас по велицей Его милости. Ей, угодниче Божий, с Преблагословенною Владычицею мира - Святейшею Игумениею Афона и святыми подвижниками Ея земнаго жребия испроси у святых святейшего Слова святей горе Афонской и боголюбивым пустынножителем ея от всех бед и наветов вражиих в мире сохранитися. Да Ангелы святыми от зол избавляеми и Духом Святым в вере и братолюбии укрепляеми, до скончания века о Единей, Святей, Соборней и Апостольстей Церкви молитвы творят и всем спасительный путь указуют, да Церковь Земная и Небесная непрестанно славословит Творца и Отца Светов, просвещающи и освещающи мир в вечной правде и благости Божией. Народом земли всей испроси благоденственное и мирное житие, дух смиренномудрия и братолюбия, добронравия и спасения, дух страха Божия. Да не злоба и беззаконие ожесточают сердца людския, могущие истребите любовь Божию в человецех и низвергнуть их в богопротивную вражду и братоубийство, но в силе Божественныя любве и правды, якоже на небеси и на земли да святится имя Божие, да будет воля Его святая в человецех, и да воцарится мир и Царствие Божие на земли. Такожде и земному Отечеству твоему - земли Российстей испроси, угодниче Божий, вожделенный мир и небесное благословение, во еже всемощным омофором Матере Божия покрываему, избавитися ему от глада, губительства, труса, огня, меча, нашествия иноплеменников и междоусобныя брани и от всех враг видимых и невидимых, и тако святейшим домом Преблагословенныя Богородицы до скончания века ему пребыти, Креста Животворящаго силою, и в любви Божией неоскудеваему утвердитися. Нам же всем, во тьму грехов погружаемым и покаяния тепла, ниже страха Божия не имущим и сице безмерно любящаго нас Господа непрестанно оскорбляющим, испроси, о всеблаженне, у Всещедраго Бога нашего, да Своею Всесильною благодатию божественне посетит и оживотворит души наша, и всяку злобу и гордость житейскую, уныние и нерадение в сердцах наших да упразднит. Еще молимся, о еже и нам, благодатию Всесвятаго Духа укрепляемым и любовию Божию согреваемым, в человеколюбии и братолюбии, смиренномудренном сраспинании друг за друга и за всех, в правде Божией утвердитися и в благодатной любви Божией благонравно укрепитися, и сынолюбне Тому приближитися. Да тако, творяще Его всясвятую волю, во всяком благочестии и чистоте временнаго жития путь непостыдно прейдем и со всеми святыми Небеснаго Царствия и Его Агнчаго брака сподобимся. Ему же от всех земных и небесных да будет слава, честь и поклонение, со Безначальным Его Отцем, Пресвятым и Благим и Животворящим Его Духом, ныне и присно и во веки веков. Аминь.

**Молитвы пред иконами Божией Матери "Умиление"**

Приими, всеблагомощная, Пречистая Госпоже Владычице Богородительнице, сия честные дары, Тебе единей прикладныя, от нас, недостойных рабов Твоих: от всех родов избранная, всех тварей небесных и земных высшая явльшаяся, понеже бо Тебе ради бысть Господь Сил с нами, и Тобою Сына Божия познахом и сподобихомся святаго Тела Его и пречистыя Крове Его; темже блаженна еси в родех родов, Богоблаженная, Херувимов светлейши и Серафимов честнейши сущая. И ныне, всепетая Пресвятая Богородице, не престай молящися о нас, недостойных рабех Твоих, еже избавитися нам от всякаго совета лукаваго и всякаго обстояния и сохранитися нам неврежденным от всякаго ядовитаго прилога диавольскаго; но даже до конца молитвами Твоими неосужденных нас соблюди, яко да Твоим заступлением и помощию спасаеми, славу, хвалу, благодарение и поклонение за вся в Троице Единому Богу и всех Создателю возсылаем, ныне и присно, и во веки веков. Аминь.

**Молитвы пред иконами Божией Матери "Умягчение злых сердец"**

О многострадальная Мати Божия, Превысшая всех дщерей земли, по чистоте Своей и по множеству страданий, Тобою на земли перенесенных, приими многоболезненныя воздыхания наша и сохрани нас под кровом Твоея милости. Иного бо прибежища и теплаго предстательства разве Тебе не вемы, но, яко дерзновение имущая ко Иже из Тебе рожденному, помози и спаси ны молитвами Своими, да непреткновенно достигнем Царствия Небеснаго, идеже со всеми святыми будем воспевать в Троице Единому Богу ныне и присно, и во веки веков. Аминь.

**Список использованной литературы**

Авва Дорофей, прп. Душеполезные поучения. -- М.: Московское подворье Свято-Троицкой Сергиевой Лавры, 2000.

Авва Дорофей, прп. Как возрастать духовно. -- М.: Святитель Киприанъ, 2002.

Адлер. А. Практика и теория индивидуальной психологии. -- М., 1995.

Алипий (Кастальский-Бороздин), архим., Исаия (Белов), архим. Догматическое богословие. Курс лекций. -- Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 2010.

Алфавит духовный старца Паисия Святогорца. Избранные советы и наставления. -- М.: Ковчег, 2008.

Амвросий Медиоланский, свт. Творения по вопросу о девстве и браке. -- Репринт по: Казань, 1901.

1. Амвросий Оптинской, прп. Душеполезные поучения.—Козельск: Оптина пустынь, 2009.
2. Афанасий Великий, прп. Житие преподобного Антония Великого. // Творения. В 4 т.– Репринт. -- Валаамский монастырь, 1994.

Библейская энциклопедия / под ред. архим. Никифора. -- М., 1991.

Благолюбие: в 4 т. -- Святая Гора Афон, Келья во имя рождества Иоанна Предтечи Хиландарского монастыря, 2010.

Василий Великий, свт. Слова подвижнические. -- М.: Московское подворье Свято-Троицкой Сергиевой Лавры, 2001.

Василий Великий, свт. Слова подвижнические. -- М.: Московское подворье Свято-Троицкой Сергиевой Лавры, 2001.

Василий Великий, свт. Творения. -- М., 1991.

Георгий (Шестун), архим. Православная педагогика. – М.: Про-пресс, 2010. 672 с.

Григорий Богослов, свт. Собрание творений: в 2 т. Т. 1. -- Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 1994.

Григорий Двоеслов, свт. Правило пастырское. -- М.: Московское подворье Свято-Троицкой Сергиевой Лавры, 2011.

Григорий Синаит, прп. Творения. -- М.: Новоспасский монастырь, 1999.

Димитрий Ростовский, свт. Жития святых: в 12 т. -- Введенская Оптина пустынь. Репринт по: М., 1906.

Добротолюбие. Избранное для мирян. -- М.: Изд-во Сретенского монастыря, 2001.

Добротолюбие: в 5 т. Репринт по: М., 1895–1901.

Древний Патерик. -- М.: Правило веры, 2006.

Душеполезные поучения преподобного Амвросия Оптинского. -- Оптина пустынь, 2009.

Ефрем Сирин, прп. Творения: в 8 т. -- М.: Изд-во Московской Патриархии, Отчий дом, 1993-1995.

Ефрем Филофейский. Моя жизнь со старцем Иосифом. -- М., Ахтырка: Ахтырский Свято-Троицкий монастырь, 2012.

Житие преподобныя матери нашея Марии Египетския. -- Монреаль: Изд. Братства прп. Иова Почаевскаго Русской Православной Церкви Заграницей, 1980.

Жития и чудеса Преподобного Сергия, игумена Радонежского. Записанные преподобным Епифанием Премудрым, иеромонахом Пахомием Логофетом и старцем Симоном Азарьиным. -- Сергиев Посад, 1997.

Зарин С.М. Аскетизм по православно-христианскому учению. -- М.: Паломник, 1996.

Зеньковский В.В., прот. О значении воображения в духовной жизни // журн. «Путь». -- №32. -- Париж, 1931.

Игнатий (Брянчанинов), свт. Полное собр. творений: в 7 т. -- М.: Паломник, 2001–2003.

Иоанн Дамаскин, прп. Точное изложение православной веры. -- М: Даръ.

Иоанн Златоуст, свт. Толкование на Евангелие от Иоанна: в 2 т. -- М.: Правило веры, 2008.

[Иоанн Кассиан Римлянин](http://azbyka.ru/otechnik/?Ioann_Kassian_Rimljanin), прп. Писания. -- М.: Молодая гвардия, 1993.

Иоанн Лествичник, прп. Лествица. -- Репринт по: Сергиев Посад, 1908.

Иоанн Тобольский, свт. Илиотропион. -- М: Изд-во Сретенского монастыря, 2008.

Иосиф Ватопедский, архим. Советы Афонского старца. -- СПб., 2004.

Иосиф Исихаст, схим. Выражение монашеского опыта. -- Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 2006.

1. Иосиф Исихаст. Выражение монашеского опыта. – Сергиев Посад: ТСЛ, 2006.

Ириней (Орда), еп. О воспитании детей. -- М.: Сибирская благозвонница, 2009.

Исаак Сирин, прп. Слова подвижнические. -- М.: Лепта, 2010.

Исаак Сирин, прп. Слова подвижнические. Слово 53. О том, какую честь приобретает смиренномудрие и как высока степень его.

Киприан (Ященко), игум. Православное воспитание. – М.: Покров, 2012. 336 с.

Киприан (Ященко), игум. Воспитание добродетелей. – М.: Покров, 2013. 368 с.

Лосский В.Н. Искупление и обожение / пер. с фр. Н.А. Полторацкого. -- Париж, 1953.

Макарий Египетский. Духовные беседы. -- М.: Правило веры, 2007.

Максим Исповедник. Вторая сотница о любви / в кн. Добротолюбие. Т. 3. Гл. 84.

Марк Подвижник, прп. Нравственно-подвижнические слова. -- Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 2009.

Небесные ратники. Жизнеописание и чудеса Оптинских новомучеников. -- Козельск: Оптина пустынь, 2008.

1. Никодим Святогорец, прп. Невидимая брань. Сергиев Посад: ТСЛ, 2007.

Николай Сербский, свт. Миссионерские письма. -- М.: ПТСГУ, 2011.

1. Николай Сербский, свт. Миссионерские письма.– Сергиев Посад: ТСЛ, 2003.

Ожегов С.И. Словарь русского языка. -- М.: 1992.

Паисий Святогорец. Письма. – М.: Святая гора, 2011.

Паисий Святогорец. Слова: в 5 т. – М.: Святая гора, 2005-2010.

Паисий Святогорец: Свидетельства паломников. -- М.: Сретенский монастырь, 2012.

1. Пестов Н.Е., Современная практика православного благочестия. – СПб.: Сатисъ, 1995.

Петр Дамаскин, прп. Творения. -- М.: Московское подворье Свято-Троицкой Сергиевой Лавры, 2001.

Платон (Игумнов), Православное нравственное богословие. – Сергиев Посад: Троице-Сергиева Лавра. 119 с.

Платонов О.А. Святая Русь: энциклопедический словарь русской цивилизации). -- М.: Алгоритм, 2005.

Порфирий Кавсокаливит, иером. Житие и слова. -- Малоярославец, 2006.

Порфирий Кавсокаливит, иером. Цветослов советов. -- Святая Гора Афон: Пустынь Новая Фиваида Афонского Русского Пантелеимонова монастыря, 2008.

1. Савва (Остапенко), схииг., О главных христианских добродетелях и гордости. М.: Сатисъ, 2009.

Святаго Иакова епископа Низибийскаго Слово о смирении // журн. «Христианское чтение». Ч. 26. -- СПб., 1837.

Святитель Тихон Задонский в воспоминаниях келейников. -- Задонский Рождество-Богородицкий мужской монастырь, 2006.

Симеон Новый Богослов, прп. Слова. -- М.: Правило веры, 2001.

Симеон Новый Богослов, прп. Собр. творений. – Сергиев Посад: Троице-Сергиева Лавра, 1993.

1. Симеон Новый Богослов, прп., Никита Стифат, прп. Аскетические сочинения: новые переводы / под. ред. еп. Илариона Алфеева. – СПб: Изд-во Олега Брашко, 2007.

Симфония по творениям св. Иоанна Кронштадтского. -- М.: Даръ, 2007.

Симфония по творениям свт. Василия Великого. -- М.: Даръ, 2009.

Симфония по творениям свт. Игнатия (Брянчанинова). -- М.: Даръ, 2008.

Словарь русских синонимов и сходных по смыслу выражений / под ред. Н. Абрамова. -- М.: Русские словари, 1999.

1. Словарь русских синонимов и сходных по смыслу выражений / под ред. Н. Абрамова. -- М.: Русские словари,1999.

Софроний Сахаров, архим. Видеть Бога как он есть. -- Сергиев Посад: Троице-Сергиевва лавра, 2009.

Старец архимандрит Кирилл (Павлов) / под ред. свящ. Виктора Кузнецова. -- М., 2012.

Тихон Задонский, свт. Сокровище духовное, от мира собираемое. -- М.: Храм Успения Пресвятой Богородицы в Путинках.

Толковая Библия. В 7 т. Т. 7. / под ред. проф. А.П. Лопухина. -- М.: Даръ, 2009.

Ушаков Д.Н. Большой толковый словарь современного русского языка. -- М., 1995.

Фаддей Витовницкий, архим. Каковы твои мысли, такова и жизнь твоя. -- Минск: Изд-во Дмитрия Харченко, 2012.

Фаддей Витовницкий, архим. Мир и радость в Духе Святом. -- М.: Новоспасский монастырь, 2010.

Феодорит Кирский, блж. Творения. -- М.: Паломник, 2003.

Феофан Затворник, свт. Мысли на каждый день года по церковному чтению из Слова Божия. -- М.: Отчий дом, 2008.

Феофан Затворник, свт. Письма о разных предметах веры и жизни. -- М.: Правило веры, 1999.

Феофон Затворник, свт. О воспитании детей. -- М.: Данилов монастырь, 2007.

Фрадински В.Ф. Жизнь, богословские труды и нравственно-аскетическое учение прп. Нила Синайского / пер. с серб. С. Фонова [Электронный ресурс]: URL: pravmir.ru. (дата обращения: 29.05.2013).

Что необходимо знать каждой матери / сб. -- М.: Даниловский благовестник, 1997.

1. Максим Исповедник, прп. О Боге. // Добротолюбие. Избранные поучения – М: Православное братство святого апостола Иоанна Богослова, 2008. С. 294. [↑](#footnote-ref-1)
2. Авва Дорофей. Душеполезные поучения. Поучение двенадцатое. О страхе будущего мучения и о том, что желающий спастись никогда не должен быть беспечен о своем спасении. [↑](#footnote-ref-2)
3. Иоанн Дамаскин. Точное изложение православной веры. Книга 2. Глава 12. О человеке. -- М: Даръ. С. 120. [↑](#footnote-ref-3)
4. Макарий Египетский, прп. Слово 4. Гл 3 // Духовные беседы. – СТСЛ, 1994. С. 384. [↑](#footnote-ref-4)
5. Игнатий Брянчанинов. Слово о человеке. -- Изд-во Свято-Введенской Оптиной пустыни, 1995. С. 26. [↑](#footnote-ref-5)
6. Там же. [↑](#footnote-ref-6)
7. Архим. Алипий, архим. Исайя. Догматическое богословие. -- Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 2010. [↑](#footnote-ref-7)
8. Ефрем Сирин. Слово о рае. [↑](#footnote-ref-8)
9. Феофан Затворник, свт. Что есть духовная жизнь и как на нее настроиться? Письмо 11. – М.: Отчий дом. С. 39-41. [↑](#footnote-ref-9)
10. Игнатий Брянчанинов. Слово о человеке. -- Изд-во Свято-Введенской Оптиной пустыни, 1995. С. 26. [↑](#footnote-ref-10)
11. Игнатий Брянчанинов. Слово о человеке. -- Изд-во Свято-Введенской Оптиной пустыни, 1995. С. 10 [↑](#footnote-ref-11)
12. Макарий Великий. Духовные беседы. Беседа 18. О сокровище христиан, то есть о Христе и о Духе Святом, различными способами ведущем их к достижению совершенства. [↑](#footnote-ref-12)
13. Блаженного Диадоха, епископа Фотики, что в древнем Епире Иллирийском, подвижническое слово, разделенное на 100 глав деятельных, исполненных ведения и рассуждения духовного. Глава 89. [↑](#footnote-ref-13)
14. Симфония по творениям святителя Игнатия Брянчанинова. Глава «Совершенство». -- М., 2008. С. 623. [↑](#footnote-ref-14)
15. Старец Паисий Святогорец. Письма. Письмо шестое. -- М.: Святая гора, 2011. [↑](#footnote-ref-15)
16. Авва Дорофей. Душеполезные поучения. Поучение четвертое. О страхе Божием. [↑](#footnote-ref-16)
17. Преподобный авва Дорофей. Душеполезные поучения. -- М.: Сибирская Благозвонница, 2010. С. 256. [↑](#footnote-ref-17)
18. Алфавит духовный старца Паисия Святогорца. Избранные советы и наставления. -- М.: Ковчег, 2008. С. 34. [↑](#footnote-ref-18)
19. Преподобный Иоанн Лествичник. Лествица. Слово 9. О памятозлобии. -- М.: Изд-во Московского подворья Свято-Троицкой Сергиевой Лавры, 2004. С. 125. [↑](#footnote-ref-19)
20. Блаженный Диадох. О богоподобии. // Добротолюбие. Избранные поучения. – М.:Издательство православного братства святого апостола Иоанна Богослова, 2008. С. 276. [↑](#footnote-ref-20)
21. Феофан Затворник, свт., «О покаянии и исправлении жизни..». Глава 14. [↑](#footnote-ref-21)
22. Святитель Игнатий Брянчанинов, Приношение современному монашеству. Глава 47. О сродстве между собою как добродетелей, так и пороков [↑](#footnote-ref-22)
23. Петр Дамаскин, Творения. М.: Московское подворье Свято-Троицкой Сергиевой Лавры, 2001. Слово 18. О целомудрии. [↑](#footnote-ref-23)
24. Иоанн Лествичник. Лествица. Слово 17. О нестяжании. [↑](#footnote-ref-24)
25. Там же. Слово 8. О безгневии и кротости. [↑](#footnote-ref-25)
26. Библейская энциклопедия. М.:1991. Т.1. С. 412. [↑](#footnote-ref-26)
27. Святитель Феофан Затворник, Письма о разных предметах веры и жизни. Письмо 56. [↑](#footnote-ref-27)
28. Ефрем Сирин. О терпении // Творения. Труд 49. [↑](#footnote-ref-28)
29. Исаак Сирианин. Слова подвижнические. Слово 85. Содержащее в себе исполненные пользы советы, какие с любовию изглаголал во смирении слушающим его.

 [↑](#footnote-ref-29)
30. Максим Исповедник. Первая сотница о любви. Глава 1, 79.

 [↑](#footnote-ref-30)
31. Авва Дорофей, прп. Душеполезные поучения. Поучение 9. – М.: Московское подворье Свято-Троице Сергиевой лавры, 2000. [↑](#footnote-ref-31)
32. Василий Великий, свт. О посте 2-я // Творения. Т. 4. – М: Паломник, 1993.С. 24. [↑](#footnote-ref-32)
33. Феодор Студит, прп., Подвижнические монахам наставления. Слово 9 // Добротолюбие. Т.4. – М.: 1889. С. 39. [↑](#footnote-ref-33)
34. Игнатий Брянчанинов, свт. Поучение в пятую неделю Великого поста. Сочетание поста с милостию и молитвою // Творения. Т. 4. – М.: Паломник, 2002. С. 106. [↑](#footnote-ref-34)
35. Игнатий Брянчанинов, свт. О посте // Творения. Т. 1. – М.: Паломник, 2001. С. 121. [↑](#footnote-ref-35)
36. Педагогический энциклопедический словарь. / ред. Бид-Бад Б.М. М.: 2002. С 295. [↑](#footnote-ref-36)
37. Игнатий Брянчанинов, свт. О добродетелях, противоположных восьми главным греховным страстям. Творения. Т.1. – М.: Паломник, 2001. С. 159. [↑](#footnote-ref-37)
38. Ефрем Сирин, прп. Общие уроки о подвижнической жизни // Добротолюбие. Т. 2. – М.: 1895. С. 430. [↑](#footnote-ref-38)
39. Авва Дорофей, прп. Душеполезные поучения. – М.: Правило веры, 1995. С. 205. [↑](#footnote-ref-39)
40. Паисий Святогорец. Письма. – М.: Святая гора, 2011. С. 94. [↑](#footnote-ref-40)
41. Ср.: Исаак Сирианин, прп. Слова подвижнические. – М.: Правило веры, 2009. С. 70-72. [↑](#footnote-ref-41)
42. Жан-Клод Ларше. Старец Сергий. - М.:ПСТГУ, 2011. [↑](#footnote-ref-42)
43. Феофан Затворник, свт. Путь ко спасению. – Минск: Свято-Елисаветинский монастырь, 2006. С. 30. [↑](#footnote-ref-43)
44. Там же. С. 31. [↑](#footnote-ref-44)
45. Там же. [↑](#footnote-ref-45)
46. Там же. С. 32. [↑](#footnote-ref-46)
47. Там же. [↑](#footnote-ref-47)
48. Авва Дорофей, прп. Душеполезные поучения. –М: Правило веры, 1995. С. 41. [↑](#footnote-ref-48)
49. Игнатий Брянчанинов, свт. О посте // Творения. Т.1. – М.: Паломник, 2001. [↑](#footnote-ref-49)
50. Полное собрание творений святителя Игнатия Брянчанинова. М.: «Паломник», 2001. Т.1. Аскетические опыты. О посте. [↑](#footnote-ref-50)
51. Полное собрание творений святителя Игнатия Брянчанинова. М.: «Паломник», 2001. Т.1. Аскетические опыты. О посте. [↑](#footnote-ref-51)
52. Игнатий Брянчанинов, свт. Поучение во вторую неделю Великого поста. Значение поста для человека // Творения. Т.4. – М.: Паломник, 2003. [↑](#footnote-ref-52)
53. Иоанн Златоуст, свт. Беседы о покаянии. Беседа 5. П. 1 // Творения. Т.2. Кн. 1. С. 349. Или О посте, при вступлении в пост // Поучения. Т.2. М.: Отчий дом, 2012. [↑](#footnote-ref-53)
54. Василий Великий, свт. О посте 2-я // Творения. Т. 4. – М: Паломник, 1993. [↑](#footnote-ref-54)
55. Полное собрание творений святителя Игнатия Брянчанинова. М.: «Паломник», 2001. Т.1. Аскетические опыты. О посте. [↑](#footnote-ref-55)
56. Василий Великий, свт. О посте // Творения. Т. 4. – М: Паломник, 1993. [↑](#footnote-ref-56)
57. Игнатий Брянчанинов, свт. Поучение в пятую неделю Великого поста. Сочетание поста с милостию и молитвою // Творения. Т.4. – М.: Паломник, 2003. [↑](#footnote-ref-57)
58. Серафим Саровский, прп. Духовные наставления инокам и мирянам. – Клин: Христианская жизнь, 2000. Наставление 40. С. 22. [↑](#footnote-ref-58)
59. Паисий Святогорец. Духовная борьба. Ч. 1. Гл. 1. – // Слова. Т. 2. М.: Святая гора, 2010. С.20. [↑](#footnote-ref-59)
60. Когда чужая боль становится своей: Жизнеописание и наставления схимонаха Паисия Афонского. М.: Изд-во им. Свт. Игнатия Ставропольского. С. 115. [↑](#footnote-ref-60)
61. Иоанн Златоуст, свт. Беседы о статуях. Беседа 3. П.5 // Творения. Т. 2. Кн. 1. – Спб: Изд-во СПбДА, 1906(?) С 50. Или. Поучение 43. О посте С. 27. [↑](#footnote-ref-61)
62. Иоанн Златоуст, свт. Беседы на книгу Бытия. Беседа 10 П. 1. // Творения. Т. 4. Кн. 1. – Спб: Изд-во СПбДА, 1906(?) С. 74.. Или. Поучение 6. О цели и пользе поста // Поучения. Т. 2. – М.: Отчий дом, 2012. С. 157. [↑](#footnote-ref-62)
63. Иоанн Златоуст, свт. О цели и пользе поста // Поучения. Т. 2. – М.: Отчий дом, 2012. С. 28. [↑](#footnote-ref-63)
64. Игнатий Брянчанинов, свт. Поучение в четвертую неделю Великого поста. Значение поста по отношению к падшим духам // Творения. Т.4. – М.: Паломник, 2002. С. 94. [↑](#footnote-ref-64)
65. Иоанн Златоуст, свт. О посте // Творения. СПб.: Изд-во СПбДА, 1904. Том 10, Книга 2. С. 962. [↑](#footnote-ref-65)
66. Игнатий Брянчанинов, свт. Поучение во вторую неделю Великого поста. Значение поста для человека // Творения. Т.4. – М.: Паломник, 2002. С 87. [↑](#footnote-ref-66)
67. Флоренский Павел Столп и утверждение Истины, 2012г., Москва: Академический проект. [↑](#footnote-ref-67)
68. Иоанн Златоуст, свт. Беседы на Послание к Римлянам. Беседа 20. П. 4 // Творения. Т. 9. Кн. 2. – СПб: СПБДА, 1903. [↑](#footnote-ref-68)
69. Иоанн Златоуст, свт. Слово 15. П. 4 [↑](#footnote-ref-69)
70. Игнатий Брянчанинов, свт., О добродетелях, противоположных восьми главным страстям. // Творения. Т.1. – М: Паломник, 2003. [↑](#footnote-ref-70)
71. Игнатий Брянчанинов, свт. О чистоте // Творения. Т.1. – М.: Паломник, 2001. [↑](#footnote-ref-71)
72. Память преподобного Аммона совершается 4 (17) октября. [↑](#footnote-ref-72)
73. Иоанн Златоуст, свт. Слово о посте и милостыни // Творения Т. 2, Кн. 2. – СПб: СПбДА, 1906. [↑](#footnote-ref-73)
74. Шиманский Г.И. «Добродетель целомудрия и чистоты» Даниловский Благовестник 1997. [↑](#footnote-ref-74)
75. Шиманский Г.И. «Добродетель целомудрия и чистоты» Даниловский Благовестник 1997. [↑](#footnote-ref-75)
76. Паисий Святогорец. Письма. – М.: Святая гора, 2011. Письмо 4. [↑](#footnote-ref-76)
77. Иннокентий Херсонский, свт. Слова и проповеди при посещении паств, по случаю крестных ходов, к отдельным лицам и по особым случаям. I. Слова при посещении паств [↑](#footnote-ref-77)
78. Феофан Затворник, свт. Толкование послания апостола Павла к римлянам. Вероучительная часть. О спасении в Господе Иисусе Христе (Рим.1:18–11:36) П. вв). [↑](#footnote-ref-78)
79. Святитель Иоанн Златоуст. Пять слов об Анне. Слово 1. [↑](#footnote-ref-79)
80. Паисий Святогорец. С болью и любовью о современном человеке. Ч. 3. Гл. 3 // Слова. Т. 1. – М.: Святая гора, 2005. С. 261. [↑](#footnote-ref-80)
81. Творения св. Амвросия, епископа Медиоланскаго, по вопросу о девстве и браке. / Пер. с латин. А. Вознесенскаго, под ред. проф. Л. Писарева. – Издание Казанской Духовной Академии. – Казань: Типо-литография Императорского Университета, 1901. Глава 75. [↑](#footnote-ref-81)
82. Иоанн Златоуст, свт. Поучение 140. Женам, любящим внешнее украшение // Собрание поучений. Т. 2. – М.: Отчий дом, 2012. С. 497. Или Толкование на Первое послание к Тимофею Беседа 4. Гл. 3 // Творения. Т. 11. Кн. 2. С. 651. [↑](#footnote-ref-82)
83. Преподобный aвва Дорофей [Как возрастать духовно](http://azbyka.ru/otechnik/?Dorofej/kak_vozrastat_duxovno). Поучение пятое (пятница). Гл. 33. [↑](#footnote-ref-83)
84. Игнатий Брянчанинов, свт. О чистоте // Творения. Т.1. – М.: Паломник, 2001. [↑](#footnote-ref-84)
85. Преподобный Ефрем Сирин. О добродетели. К младшему подвижнику. Поучение второе. [↑](#footnote-ref-85)
86. Алфавит духовный старца Паисия Святогорца. М.:«Ковчег», 2008. С. 45. [↑](#footnote-ref-86)
87. Иоанн Лествичник, прп. Слово 15. П. 26. [↑](#footnote-ref-87)
88. Преподобный [Иоанн Кассиан Римлянин](http://azbyka.ru/otechnik/?Ioann_Kassian_Rimljanin), [Писания к семи другим, посланным к епископу Гонорату и Евхерию, собеседованиям отцов, живших в египетской пустыне Фиваиде](http://azbyka.ru/otechnik/?Ioann_Kassian_Rimljanin/pisaniya_k_semi), Собеседование 2. Глава 7. Двенадцатое собеседование аввы Херемона (второе). О чистоте. [↑](#footnote-ref-88)
89. Творения святого отца нашего [Иоанна Златоуста](http://azbyka.ru/otechnik/Ioann_Zlatoust), архиепископа Константинопольского, в русском переводе. Издание СПб. Духовной Академии, 1897. Том 3, Книга 1, Беседы о браке. Беседа 1. С. 203–242. [↑](#footnote-ref-89)
90. Алфавит духовный старца Паисия Святогорца. М.:«Ковчег», 2008. С. 87. [↑](#footnote-ref-90)
91. Игнатий Брянчанинов, свт. Аскетическая проповедь. Поучение в двадцать шестую неделю. О лихоимстве // Творения. Т.4. – М: Паломник, 2003. [↑](#footnote-ref-91)
92. Игнатий Брянчанинов, свт. О евангельских заповедях. [↑](#footnote-ref-92)
93. Иоанн Златоуст, свт., Творения: в 12 т. СПб., 1898. Т.6. Кн.1. Толкование на пророка Исаию. Гл.51. [↑](#footnote-ref-93)
94. Иоанн Лествичник, Лествица, или Скрижали духовные. Слово 17. О нестяжании. [↑](#footnote-ref-94)
95. Игнатий Брянчанинов, свт. К брату, занимающемуся умною молитвою, наставления в духовной жизни. [↑](#footnote-ref-95)
96. Антоний Сурожский, митр. Ступени. Монашество и современность. [↑](#footnote-ref-96)
97. Феофан Затворник. Страсти и борьба с ними. Выдержки из творений и писем. – М.: Даниловский благовестник, 2008.Ч. 2. Гл.5. С. 119. [↑](#footnote-ref-97)
98. Феофан Затворник. Страсти и борьба с ними. Выдержки из творений и писем. – М.: Даниловский благовестник, 2008.Ч. 2. Гл.5. С. 125. [↑](#footnote-ref-98)
99. Игнатий Брянчанинов, свт., О добродетелях, противоположных восьми главным страстям. // Творения. Т.1. – М: Паломник, 2003. [↑](#footnote-ref-99)
100. Феофан Затворник, свт., Мысли на каждый день года по церковному чтению из Слова Божия. М.: «Отчий дом», 2008. Неделя 12. [↑](#footnote-ref-100)
101. Иоанн Златоуст, свт. Толкование Евангелия от Матфея. Беседа 21. [↑](#footnote-ref-101)
102. Иоанн Лествичник, прп. Лествица, или Скрижали духовные – Сергиев Посад: ТСЛ, 1908. Слово 17. Гл. 2-4. [↑](#footnote-ref-102)
103. Святитель Игнатий Брянчанинов, Приношение современному монашеству. Правила наружного поведения для новоначальных иноков. Правило 38. [↑](#footnote-ref-103)
104. Паисий Святогорец. С болью и любовью о современном человеке // Слова, Т. 1. Ч. 2. Гл. 3. – М.: Святая гора, 2005. С.168. [↑](#footnote-ref-104)
105. Феофан Затворник, свт. Что есть духовная жизнь и как на нее настроиться? Письмо 51. – М.: Отчий дом. 2010. С . 194. [↑](#footnote-ref-105)
106. **Василий Великий, свт., Беседы. Беседа 6. На слова из Евангелия от Луки (12:18): *разорю житницы моя, и большия созижду*; и о любостяжательности.** [↑](#footnote-ref-106)
107. Иоанн Златоуст, свт. Богатство преходящее // Собрание поучений. Т. 2. – М.: Отчий дом, 2012. Поучение 134. Или Беседа, когда Евтропий, найденный в церкви, был схвачен. Гл. 6. // Творения. Т. 3. Кн. 2. С. 413-414. [↑](#footnote-ref-107)
108. Игнатий Брянчанинов, свт. Слово о смерти. [↑](#footnote-ref-108)
109. Иоанн Златоуст, свт. Поучение 84. Утешение потерявшему имущество. // Собрание поучений. Т.2. - М.: Отчий дом, 2012. С. 291. [↑](#footnote-ref-109)
110. Иоанн Златоуст, свт. Толкование Евангелия от Матфея. Беседа 38.3. [↑](#footnote-ref-110)
111. Иоанн Лествичник, Лествица, или Скрижали духовные. Слово 17. О нестяжании. [↑](#footnote-ref-111)
112. Благолюбие. М.: «Святая гора», 2010. Т.2 [↑](#footnote-ref-112)
113. Иоанн Златоуст, свт. Поучение 80. О предпочтении благ небесных благам земным. // Собрание поучений. Т.2. - М.: Отчий дом, 2012. С. 283. [↑](#footnote-ref-113)
114. Паисий Святогорец, Письма. Письмо 4. [↑](#footnote-ref-114)
115. Старец Паисий Святогорец. Слова. Т. V. Страсти и добродетели. Раздел I. Страсти. Ч. 4. Дети себялюбия и гордости. Гл. 2. Гнев -- враг мира Божия. -- М.: Святая Гора, 2008. [↑](#footnote-ref-115)
116. Игнатий Брянчанинов, свт. Аскетическая проповедь. Гл. 32. // Творения. Т.4. – М.: Паломник, 2002. [↑](#footnote-ref-116)
117. Библейская энциклопедия. М.:1991. Т.1. С. 412. [↑](#footnote-ref-117)
118. Симфония по творениям святого Иоанна Кронштадтского. -- М.: Даръ, 2007. С. 267. [↑](#footnote-ref-118)
119. Преподобный Ефрем Сирин. О покаянии. [↑](#footnote-ref-119)
120. Добротолюбие, Т.4. Репринт. М.: 1889. Святый преподобный Феодор Студит, Наставления монахам. Гл.164. С.331. [↑](#footnote-ref-120)
121. Добротолюбие, Т.4. Репринт. М.: 1889.Святый преподобный Феодор Студит, Наставления монахам. Гл.27.2. С.76. [↑](#footnote-ref-121)
122. Святитель Иоанн Златоуст. Слово 7. О смиренномудрии. [↑](#footnote-ref-122)
123. Святитель Тихон Задонский в воспоминаниях келейников. Задонский Рождество-Богородицкий мужской монастырь, 2006. С. 46. [↑](#footnote-ref-123)
124. Иоанн Лествичник, прп. Лествица. Слово 8. П. 15. [↑](#footnote-ref-124)
125. Творения святого отца нашего Иоанна Златоуста, архиепископа Константинопольского, в русском переводе. Т. 11. Кн. 1. Беседы на послание к Ефесянам. -- Изд. Санкт-Петербургской духовной академии, 1905. С. 5–21. [↑](#footnote-ref-125)
126. Добротолюбие. Т. 1. Преподобный Авва Исаия. Гл. 1. [↑](#footnote-ref-126)
127. Ефрем Сирин, прп. О гневе. П. 155. Добротолюбие. Т. 2. [↑](#footnote-ref-127)
128. Максим Исповедник, Четвертая сотница о любви. / в кн. Добротолюбие, Т.3. Гл. 34. [↑](#footnote-ref-128)
129. Старец Паисий Святогорец. Слова. Т. V. Указ. соч. Гл. 3. Спасительное терпение. С. ???. [↑](#footnote-ref-129)
130. Максим Исповедник, Четвертая сотница о любви. / в кн. Добротолюбие, Т.3. Гл. 19. [↑](#footnote-ref-130)
131. Иоанн Лествичник, прп. Борьба с гневом. П. 14. // Добротолюбие, Т.2. [↑](#footnote-ref-131)
132. Нил Синайский, прп. О гневе. Гл. 9. [↑](#footnote-ref-132)
133. Древний Патерик. Гл. 7. П.38. [↑](#footnote-ref-133)
134. Алфавит духовный старца Паисия Святогорца. -- М.: Ковчег, 2008. С. 79. [↑](#footnote-ref-134)
135. Максим Исповедник, Третья сотница о любви. / в кн. Добротолюбие, Т.3. Гл. 90. [↑](#footnote-ref-135)
136. Максим Исповедник, Четвертая сотница о любви. / в кн. Добротолюбие, Т.3. Гл. 89. [↑](#footnote-ref-136)
137. Иоанн Златоуст, свт. Творния. Т. 12. С. 624. [↑](#footnote-ref-137)
138. Иоанн Лествичник, прп. Лествица. Слово 9. П. 14. [↑](#footnote-ref-138)
139. Григорий Богослов, свт. Творения. Т. 5. С 175. [↑](#footnote-ref-139)
140. Иоанн Златоуст. Беседы о Давиде и Сауле. Беседа 3. [↑](#footnote-ref-140)
141. Древний Патерик. Глава 16. О терпении зла. П.1. [↑](#footnote-ref-141)
142. Библейская энциклопедия. -- М., 1991. Т. 1. С. 412. [↑](#footnote-ref-142)
143. Творения святого отца нашего [Иоанна Златоуста](http://azbyka.ru/otechnik/?Ioann_Zlatoust)… Указ. соч. С. 387–394. [↑](#footnote-ref-143)
144. Творения святого отца нашего [Иоанна Златоуста](http://azbyka.ru/otechnik/?Ioann_Zlatoust)… Указ. соч. С. 387–394. [↑](#footnote-ref-144)
145. Святитель Игнатий (Брянчанинов). Приношение современному монашеству. Гл. 48. О особенном противодействии падших духов молитве. [↑](#footnote-ref-145)
146. Святитель Тихон Задонский. Сокровище духовное. С. 123. [↑](#footnote-ref-146)
147. Жития святых святителя Димитрия Ростовского. Месяц февраль. 27 февраля. Житие преподобного Тита, пресвитера Печерского, в Ближних пещерах. [↑](#footnote-ref-147)
148. Иоанн Златоуст, святитель. Беседы на Евангелие от Иоанна. 79: 1 [↑](#footnote-ref-148)
149. Игнатий Брянчанинов, свт. К брату, занимающемуся умною молитвою, наставления в духовной жизни. [↑](#footnote-ref-149)
150. Симфония по творениям Василия Великого. М.: Даръ, 2009. С 365. [↑](#footnote-ref-150)
151. Преподобного Иоанна, игумена Синайской горы, Лествица. Репринт. Сергиев Посад: 1908. Слово 7. О радостотворном плаче. П. 49. [↑](#footnote-ref-151)
152. Полное собрание творений святителя Игнатия Брянчанинова. М.: «Паломник», 2001. Т.1. Аскетические опыты. О молитве Иисусовой. Отдел 3. Об упражнении Иисусовой молитвой. [↑](#footnote-ref-152)
153. Святитель Феофан Затворник, Письма о разных предметах веры и жизни. Письмо 56. [↑](#footnote-ref-153)
154. Полное собрание творений святителя Игнатии Брянчанинова, Т.1. Аскетические опыты. М.: «Паломник», 2001. О добродетелях, противоположных восьми главным греховным страстям. [↑](#footnote-ref-154)
155. Преподобного Иоанна, игумена Синайской горы, Лествица. Репринт. Сергиев Посад: 1908. Слово 7. О радостотворном плаче. П. 40. [↑](#footnote-ref-155)
156. Преподобного Иоанна, игумена Синайской горы, Лествица. Репринт. Сергиев Посад: 1908. Слово 7. О радостотворном плаче. П. 37. [↑](#footnote-ref-156)
157. Преподобного Иоанна, игумена Синайской горы, Лествица. Репринт. Сергиев Посад: 1908. Слово 7. О радостотворном плаче. П. 49. [↑](#footnote-ref-157)
158. Архимандрит Софроний Сахаров, Видеть Бога как он есть. Глава 5. О духовном плаче. [↑](#footnote-ref-158)
159. Григорий Синаит, преподобный. О безмолвии и молитве. П. 5. [↑](#footnote-ref-159)
160. Варсануфий и Иоанн, преподобные. Руководство к духовной жизни. П. 737. [↑](#footnote-ref-160)
161. Преподобный Иоанн Кассиан Римлянин, О духе печали. Добротолюбие, Т.3. [↑](#footnote-ref-161)
162. Феофан Затворник, свт. Что есть духовная жизнь и как на нее настроиться? Письмо 63. – М.: Отчий дом, 2010. С. 241. [↑](#footnote-ref-162)
163. Преподобного Иоанна, игумена Синайской горы, Лествица. Репринт. Сергиев Посад: 1908. Слово 7. О радостотворном плаче. П. 40. [↑](#footnote-ref-163)
164. Наставления к духовной жизни преподобных Варсонофия и Иоанна. Вопрос 452. [↑](#footnote-ref-164)
165. Авва Дорофей, Душеполезные поучения. Ответы на вопросы Варсонофия и Иоанна. Вопрос 34. [↑](#footnote-ref-165)
166. Преподобного Иоанна, игумена Синайской горы, Лествица. Репринт. Сергиев Посад: 1908. Слово 7. О радостотворном плаче. П. 5. [↑](#footnote-ref-166)
167. Полное собрание творений святителя Игнатии Брянчанинова, М.: «Паломник», 2001. Т.6. Отечник. Гл. 58. Авва Лонгин. П. 2. [↑](#footnote-ref-167)
168. Святитель Василий Великий, Беседа 4. [↑](#footnote-ref-168)
169. Полное собрание творений святителя Игнатии Брянчанинова, Т.1. Аскетические опыты. М.: «Паломник», 2001. Слава Богу! [↑](#footnote-ref-169)
170. Старец Паисий Святогорец, Слова. Т.5. Страсти и добродетели. Ч.4. Дети любви и смирения. Гл. 4. Духовная радость. С.282-283. [↑](#footnote-ref-170)
171. Добротолюбие, Т.5. Святого отца нашего Григория Паламы, архиепископа Фессалоникскогого, ко всечестной во инокинях Ксении, о страстях и добродетелях и о плодах умного делания. П.42. [↑](#footnote-ref-171)
172. Толкования святого отца Иоанна Златоуста на Евангелие от Матфея. Беседа 6. [↑](#footnote-ref-172)
173. Святитель Иоанн Златоуст, Беседы на Евангелие от Иоанна. Беседа 75. [↑](#footnote-ref-173)
174. Старец Паисий Святогорец, Слова. М.: «Святая гора», 2008. Т. 3. Духовная борьба. Ч.1. О брани помыслов. Гл.1. О помыслах добрых и злых. [↑](#footnote-ref-174)
175. Старец Паисий Святогорец, Слова. М.: «Святая гора», 2008. Т. 5. Страсти и добродетели. Часть 4. Дети себялюбия и городости. Глава 1. Яд зависти. С.121. [↑](#footnote-ref-175)
176. Преподобного Иоанна, игумена Синайской горы, Лествица. Репринт. Сергиев Посад: 1908. Слово 7. О радостотворном плаче. П. 53. [↑](#footnote-ref-176)
177. Преподобного Иоанна, игумена Синайской горы, Лествица. Репринт. Сергиев Посад: 1908. Слово 7. О радостотворном плаче. П. 45. [↑](#footnote-ref-177)
178. Старец Паисий Святогорец, Слова. М.: «Святая гора», 2008. Т.5. Страсти и добродетели. Раздел 1. Страсти. Глава 1. Борьба со страстями. С. 24. [↑](#footnote-ref-178)
179. Старец Паисий Святогорец, Слова. М.: «Святая гора», 2008. Т.5. Страсти и добродетели. Раздел 1. Страсти. Глава 1. Борьба со страстями. С. 24. [↑](#footnote-ref-179)
180. Преподобный Нил Синайский. Слово о молитве. Гл. 101. [↑](#footnote-ref-180)
181. Алфавит духовный старца Паисия Святогорца. -- М.: Ковчег, 2008. С. 218. [↑](#footnote-ref-181)
182. Полное собрание творений святителя Игнатия (Брянчанинова). Т. 5. Приношение современному монашеству. Гл. 34. О трезвении. -- М.: Паломник, 2003. С. 234. [↑](#footnote-ref-182)
183. Петр Дамаскин, Творения. М.: Московское подворье Свято-Троицкой Сергиевой Лавры, 2001. Слово 19. О мужестве. [↑](#footnote-ref-183)
184. 13 Творения иже во святых отца нашего Василия Великаго, архиепископа Кесарии Каппадокийския. В V ч. Репринт. М., 1991. Ч. V. О подвижничестве. Слово подвижническое и увещание об отречении от мира и о духовном совершенстве. С. 12-18 [↑](#footnote-ref-184)
185. Цит. по: Полное собрание творений святителя Игнатия (Брянчанинова). Указ. соч. Т. 5. Гл. 34. С. 235. [↑](#footnote-ref-185)
186. Преподобного Исихия, пресвитера Иерусалимского, к Феодулу душеполезное и спасительное слово о трезвении и молитве. Гл. 6. [↑](#footnote-ref-186)
187. Полное собрание творений святителя Игнатия (Брянчанинова). Указ. соч. Т. 5. Гл. 32. О необходимости мужества при искушениях. [↑](#footnote-ref-187)
188. Полное собрание творений святителя Игнатия (Брянчанинова). Указ. соч. Т. 1. С. 161. [↑](#footnote-ref-188)
189. Старец Паисий Святогорец. Слова. Т. 2. Духовное пробуждение. Ч. 3. О духовной отваге. Гл. 3. Отвага рождается от доверия Богу. -- М: Святая Гора, 2008. С. ??? [↑](#footnote-ref-189)
190. Старей Ефрем Филофейский. Моя жизнь со старцем Иосифом. -- М., Ахтырка: Ахтырский Свято-Троицкий монастырь, 2012. С. 291. [↑](#footnote-ref-190)
191. Преподобного Иоанна, игумена Синайской горы. Лествица. Слово 13. О унынии и лености. Гл. 3. -- Репринт. -- Сергиев Посад: 1908. С. 117. [↑](#footnote-ref-191)
192. Старец Паисий Святогорец. Указ. соч. Т. 3. Страсти и добродетели. Ч. 1. О брани помыслов. Гл. 1. С. ??? [↑](#footnote-ref-192)
193. Полное собрание творений святителя Игнатия (Брянчанинова). Указ. соч. Т. 1. Аскетические опыты. Ст. 2. С. ??? [↑](#footnote-ref-193)
194. Преподобный Никодим Святогорец. Указ. соч. Гл. 37. С. 169. [↑](#footnote-ref-194)
195. Древний Патерик. Гл. 7. П. 1. [↑](#footnote-ref-195)
196. Преподобный Никодим Святогорец. Невидимая брань. Гл. 16. Как воину Христову следует утром устрояться на брань. -- Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 2007. С. 67. [↑](#footnote-ref-196)
197. Преподобный Никодим Святогорец. Указ. соч. Гл. 14. С. 57. [↑](#footnote-ref-197)
198. Преподобный Никодим Святогорец. Указ. соч. Гл. 20. Как побороть нерадение. С. ??? [↑](#footnote-ref-198)
199. Древний Патерик. Гл. 7. П.37. [↑](#footnote-ref-199)
200. Святитель Иоанн Златоуст, Беседы по возвращении из первой ссылки. Беседа 1. [↑](#footnote-ref-200)
201. Старец Паисий Святогорец, Слова. Т.3. Страсти и добродетели. М: «Святая гора», 2008. Часть первая. О брани помыслов. Глава первая. О помыслах добрых и злых. С.23 [↑](#footnote-ref-201)
202. Преподобный Никодим Святогрец, Невидимая брань. Свято-Троице-Сергиева лавра, 2007. Гл. 20. С. 135-136. [↑](#footnote-ref-202)
203. Преподобный Никодим Святогрец, Невидимая брань. Свято-Троице-Сергиева лавра, 2007. Гл. 20. С. 135-136. [↑](#footnote-ref-203)
204. Преподобного Иоанна, игумена Синайской горы, Лествица. Репринт. Сергиев Посад: 1908. Слово 13. О унынии и лености. Гл.15. С. 119. [↑](#footnote-ref-204)
205. Авва Дорофей. Душеполезные поучения. Поучение пятое. О том, что не должно полагаться на свой разум. [↑](#footnote-ref-205)
206. Старец Паисий Святогорец. Указ. соч. Т. 2. Духовное пробуждение. Ч. 5. Духовное оружие. Гл. 3. Глубочайший смысл жизни. С. ??? [↑](#footnote-ref-206)
207. Полное собрание творений святителя Игнатия (Брянчанинова). Указ соч. Т. 5. Гл. 34. С. ??? [↑](#footnote-ref-207)
208. Преподобный Максим Исповедник. Первая сотница о любви. Гл. 3. Т. 3. / Добротолюбие. [↑](#footnote-ref-208)
209. Преподобного Иоанна, игумена Синайской горы. Лествица. Указ. соч. Гл. 12. С. 118. [↑](#footnote-ref-209)
210. Древний Патерик. Гл. 7. П. 36. [↑](#footnote-ref-210)
211. Старец Паисий Святогорец, Слова. Т.3. Страсти и добродетели. М: «Святая гора», 2008. Часть первая. О брани помыслов. Глава первая. О помыслах добрых и злых. С.24 [↑](#footnote-ref-211)
212. Преподобного Иоанна, игумена Синайской горы, Лествица. Репринт. Сергиев Посад: 1908. Слово 25. Об искоренителе страстей, высочайшем смиренномудрии, бывающим в невидимом чувстве. С. 175. [↑](#footnote-ref-212)
213. Старец архимандрит Кирилл (Павлов), Старец. . ред. свящ. Виктор Кузнецов. М.:2012. С.316. [↑](#footnote-ref-213)
214. Полное собрание творений святителя Игнатии Брянчанинова, Т.1. Аскетические опыты. М.: «Паломник», 2001. Об смирении (разговор старца с учеником). С.291. [↑](#footnote-ref-214)
215. Святаго Иакова епископа Низибийскаго Слово о смирении. // Журнал «Христианское чтение, издаваемое при Санктпетербургской Духовной Академии» на 1827 год. Часть XXVI. – Издание второе. – СПб.: В Типографии Ильи Глазунова и К°, 1839. – С. 263–283. [↑](#footnote-ref-215)
216. Добротолюбие избранное для мирян. М.: Сретенский монастырь, 2001. [↑](#footnote-ref-216)
217. Преподобный авва Дорофей, Поучение второе. О смиренномудрии. [↑](#footnote-ref-217)
218. Святаго Иакова епископа Низибийскаго Слово о смирении. // Журнал «Христианское чтение, издаваемое при Санктпетербургской Духовной Академии» на 1827 год. Часть XXVI. – Издание второе. – СПб.: В Типографии Ильи Глазунова и К°, 1839. – С. 263–283. [↑](#footnote-ref-218)
219. Древний патерик. О смиренномудрии. П.89. [↑](#footnote-ref-219)
220. Старец Паисий Святогорец, Слова. Т.5. Страсти и добродетели. М: «Святая гора», 2008. Раздел 2. Добродетели. Часть первая. Есть одна добродетель – смирение. Глава 2. Труд по стяжанию смирения. [↑](#footnote-ref-220)
221. Святаго Иакова епископа Низибийскаго Слово о смирении. // Журнал «Христианское чтение, издаваемое при Санктпетербургской Духовной Академии» на 1827 год. Часть XXVI. – Издание второе. – СПб.: В Типографии Ильи Глазунова и К°, 1839. – С. 263–283. [↑](#footnote-ref-221)
222. Старец Паисий Святогорец, Слова. Т.5. Страсти и добродетели. М: «Святая гора», 2008. Раздел 2. Добродетели. Часть первая. Есть одна добродетель – смирение. Глава 1. «Бог смиренным дает благодать». [↑](#footnote-ref-222)
223. Творения святого отца нашего Иоанна Златоуста, архиепископа Константинопольского, в русском переводе. Издание СПб. Духовной Академии, 1904. Том 10, Книга 2. Любовь по Богу – дело достойное Бога, с. 819–822. [↑](#footnote-ref-223)
224. Преподобного Иоанна, игумена Синайской горы, Лествица. Репринт. Сергиев Посад: 1908. Слово 30. О союзе трех добродетелей, то есть о вере, надежде и любви. [↑](#footnote-ref-224)
225. Максим Исповедник, Первая сотница о любви. Глава 1./ в кн.Добротолюбие. Т.3. [↑](#footnote-ref-225)
226. Максим Исповедник, Четвертая сотница о любви. / в кн. Добротолюбие, Т.3. Гл. 100. [↑](#footnote-ref-226)
227. Блаженного Диадоха, епископа Фотики, что в древнем Епире Иллирийском, подвижническое слово разделённое на 100 глав деятельных, исполненных ведения и рассуждения духовного. Глава 89. [↑](#footnote-ref-227)
228. Толковый словарь Ушакова. Д.Н. Ушаков. 1935-1940. [↑](#footnote-ref-228)
229. Толковый словарь Ожегова. С.И. Ожегов, Н.Ю. Шведова. 1949-1992. [↑](#footnote-ref-229)
230. Святого отца нашего Иоанна Златоуста архиепископа Константинопольского Толкование на Евангелие от Иоанна. Беседы 72. [↑](#footnote-ref-230)
231. Паисий Святогорец, Письма. Письмо 4. [↑](#footnote-ref-231)
232. Полное собрание творений святителя Игнатии Брянчанинова, Т.1. Аскетические опыты. М.: «Паломник», 2001. О добродетелях, противоположных восьми главным греховным страстям. [↑](#footnote-ref-232)
233. Полное собрание творений святителя Игнатии Брянчанинова, Т.1. Аскетические опыты. М.: «Паломник», 2001. О добродетелях, противоположных восьми главным греховным страстям. [↑](#footnote-ref-233)
234. Полное собрание творений святителя Игнатия Брянчанинова. М.: «Паломник», 2001. Т.4. Аскетическая проповедь. Поучение 1-е в двадцать пятую неделю. О любви к Богу. [↑](#footnote-ref-234)
235. Святитель Иоанн Златоуст. Толкование на Евангелие от Иоанна. Беседа 75. [↑](#footnote-ref-235)
236. Святитель Иоанн Златоуст. Беседы на первое послание к Коринфянам. Беседа 33. [↑](#footnote-ref-236)
237. Святитель Иоанн Златоуст. Беседы на первое послание к Коринфянам. Беседа 33. [↑](#footnote-ref-237)
238. Добротолюбие, Т.3. Преподобный Максим Исповедник. Вторая сотница о любви. Гл. 30. [↑](#footnote-ref-238)
239. Добротолюбие, Т.3. Преподобный Максим Исповедник. Четвертая сотница о любви. Гл. 40. [↑](#footnote-ref-239)
240. Творения святого отца нашего Иоанна Златоуста, архиепископа Константинопольского, в русском переводе. Издание СПб. Духовной Академии, 1900. Том 6, Книга 2, Беседа о совершенной любви, и о воздаянии по достоин­ству дел, и о сокрушении, с. 576–589. [↑](#footnote-ref-240)
241. Святитель Иоанн Златоуст, Беседы на Послание апостола Павла к Коринфянам. Беседа 33. [↑](#footnote-ref-241)
242. Иоанн Лествичник, Лествица. Слово 30. О союзе трех добродетелей, то есть о вере, надежде и любви. Глава 8. [↑](#footnote-ref-242)
243. Максим Исповедник, Вторая сотница о любви. / в кн. Добротолюбие, Т.3. Гл. 84. [↑](#footnote-ref-243)
244. Старец Паисий Святогорец, Слова. М.: «Святая гора», 2008. Том. 5. Страсти и добродетели. Раздел II. Добродетели. Часть вторая. Любовь духовная. Глава 1. Неисчерпаемая любовь Божия и наша любовь к Богу. [↑](#footnote-ref-244)
245. Святитель Иоанн Златоуст, Беседы не первое послание к Коринфянам. Беседа 33. [↑](#footnote-ref-245)
246. Симеон Новый Богослов, Собрание творений. Издание Троице-Сергиевой лавры, 1993. Другие сто глав богословских и практических. Гл. 3. [↑](#footnote-ref-246)
247. Старец Паисий Святогорец, Слова. М.: «Святая гора», 2008. Том. 5. Страсти и добродетели. Раздел II. Добродетели. Часть вторая. Любовь духовная. Глава 1. Неисчерпаемая любовь Божия и наша любовь к Богу. [↑](#footnote-ref-247)
248. Старец Паисий Святогорец, Слова. М.: «Святая гора», 2008. Том. 5. Страсти и добродетели. Раздел II. Добродетели. Часть вторая. Любовь духовная. Глава 2. Любовь к ближнему. [↑](#footnote-ref-248)
249. Древний Патерик. Гл. 17. О любви. [↑](#footnote-ref-249)
250. Полное собрание творений святителя Игнатия Брянчанинова. М.: «Паломник», 2001. Т.7. Избранные письма. Любовь к ближнему. [↑](#footnote-ref-250)
251. Иоанн Лествичник, Лествица. Слово 30. О союзе трех добродетелей, то есть о вере, надежде и любви. Глава 25. [↑](#footnote-ref-251)
252. Полное собрание творений Св. Иоанна Златоуста, Архиепископа Константинопольского в 12 т. СПБ: С.-Петербургская Духовная Академия, 1898. Том 4, книга 2. Пять слов об Анне. Слово 1. [↑](#footnote-ref-252)
253. Творения святого отца нашего Иоанна Златоуста, архиепископа Константинопольского, в русском переводе. Издание СПб. Духовной Академии, 1900. Том 6, Книга 2, Беседа о совершенной любви, и о воздаянии по достоин­ству дел, и о сокрушении, с. 576–589. [↑](#footnote-ref-253)
254. Святитель Иоанн Златоуст, беседы на первое послание к Коринфянам. Беседа 33. [↑](#footnote-ref-254)
255. Блаженный Феодорит Киррский. Слово о Божественной и Святой Любви. [↑](#footnote-ref-255)
256. Старец Паисий Святогорец, Слова. М.: «Святая гора», 2008. Том. 5. Страсти и добродетели. Раздел II. Добродетели. Часть вторая. Любовь духовная. Глава 2. Любовь к ближнему. [↑](#footnote-ref-256)
257. Святитель Иоанн Златоуст. Беседы на первое послание к Коринфянам. Беседа 33. [↑](#footnote-ref-257)
258. Добротолюбие, Т.3. Аввы Фаласия о любви, воздержании и духовной жизни к пресвитеру Павлу сотня первая. Гл.1;5. [↑](#footnote-ref-258)
259. Симфония по творениям св. Иоанна Кронштадского. М.: «Даръ», 2007. С. 304. [↑](#footnote-ref-259)
260. Старец Паисий Святогорец, Слова. М.: «Святая гора», 2008. Том. 5. Страсти и добродетели. Раздел II. Добродетели. Часть вторая. Любовь духовная. Глава 1. Неисчерпаемая любовь Божия и наша любовь к Богу. [↑](#footnote-ref-260)
261. Максим Исповедник, Четвертая сотница о любви. / в кн. Добротолюбие, Т.3. Гл. 45. [↑](#footnote-ref-261)
262. Полное собрание творений святителя Игнатия Брянчанинова. М.: «Паломник», 2001. Т.4. Аскетическая проповедь. Поучение 1-е в двадцать пятую неделю. О любви к Богу. [↑](#footnote-ref-262)
263. Старец Иосиф Исихаст, Выражение монашеского опыта. Свято-Троице-Сергиева лавра, 2006. Часть 1. Письмо 1. С.24-25. [↑](#footnote-ref-263)
264. Максим Исповедник, Четвертая сотница о любви. / в кн. Добротолюбие, Т.3. Гл. 77. [↑](#footnote-ref-264)