

**О молитве. Том VI**  
**преподобный Паисий Святогорец**

## ПЕРВАЯ ЧАСТЬ. ОБЩЕНИЕ С БОГОМ

*«Блаженны установившие связь с Небом и по благочестию пребывающие в общении с Богом»*

## Глава 1. Молитва есть разговор с Богом

*«Блаженны установившие связь с Небом»*

– Геронда, что значит для Вас молитва?

– Посылаю сигнал, прошу помощи. Постоянно прошу помощи у Христа, у Божией Матери, у святых для себя самого и для других. Если не буду просить, то и не получу. Помню, во время гражданской войны нас окружили мятежники, тысяча шестьсот человек. Наших было только сто восемьдесят. Мы укрепились за горой. Если бы мятежники нас захватили, то поубивали бы всех. Я пытался установить антенну, чтобы связаться с центром. Но ничего не получалось: её сбивало огнём. Капитан кричит: «Бросай, давай сюда, помогай таскать гранаты». Иногда он отбегал к пулемётам, проверить как там дела. И только он уходил, я тут же бежал к рации. Пока он отдавал приказы, я пробовал установить антенну, а потом снова бежал помогать таскать ящики, чтобы командир не ругался. В конце концов, с помощью палки и сапёрной лопатки я смог поднять антенну и установить связь. Сказал всего два слова. И всё, этого было достаточно! Утром подоспела авиация, и нас спасли. Шутка, сто восемьдесят человек были в окружении у тысячи шестисот и смогли выбраться?

Тогда-то я понял великую миссию монаха – помогать молитвой. Мирские говорят: «Чем занимаются монахи? Почему не идут в мир помогать людям?» Это всё равно, что говорить радисту: «Ты чего возишься с рацией? Бросай её, бери винтовку и иди стреляй».

Даже если мы установим связь со всеми радиостанциями мира, не будет нам от этого никакой пользы, если не будем иметь небесного общения с Богом, просить и получать от Него помощь. Блаженны установившие связь с Небом и по благочестию пребывающие в общении с Богом.

### Христос даёт нам возможность общения с Ним

– Геронда, мои боль и печаль – это молитва. Я сильно в ней отстаю. Что мне делать?

– Говори со Христом, Божией Матерью, ангелами и святыми просто и не задумываясь, на любом месте, и проси чего хочешь. Говори: «Господи, или, Матерь Божия, Ты знаешь мой настрой. Помогите мне!» Вот так просто и со смирением говори с Ними о том, что тебя беспокоит, а уже потом произноси молитву: «Господи Иисусе Христе, помилуй мя».

– Геронда, я не молюсь со вниманием.

– Когда молишься, думай, с кем говоришь. Ты говоришь с Богом! Неужели это неважно? Когда кто-то говорит с каким-нибудь высокопоставленным чином, то с каким вниманием произносит каждое слово! Следит, чтобы не сказать какой глупости, порой даже дар речи теряет от смущения. Если с человеком мы с таким вниманием говорим, то с каким вниманием надо говорить с Богом? Малое дитя, когда идёт говорить с отцом или каким-либо взрослым человеком, испытывает смущение. А когда собирается сказать что-то учителю, которого к тому же немного побаивается, то смущается ещё больше. А мы говорим с Самим Богом, Божией Матерью, святыми и этого не понимаем?

– До прихода в монастырь, геронда, я монашество связывала с молитвой. А теперь мне трудно молиться и я считаю, что молитва это самое тяжёлое и утомительное дело.

– Ты вроде филолог по образованию? Тебе нравится говорить и ты не устаёшь от разговоров с людьми. А со Христом, Который удостаивает тебя беседы, тебе говорить трудно. Это уж как-то слишком. Всё равно, что сказать: «Ох, нужно идти говорить с царём. Неохота, да делать нечего. Придётся идти». Христос даёт нам возможность общаться с Ним постоянно в молитве, а мы этого не хотим? Вот это да! И удивительно то, что Он Сам хочет нам помогать, лишь бы мы к Нему обращались, а нам лень!

– Геронда, я часто впадаю в пустословие, а потом огорчаюсь.

– Разве не лучше разговаривать со Христом? Кто говорит со Христом, никогда не раскаивается. Конечно, пустословие – страсть, но если пользоваться им в духовных целях, то оно может стать началом молитвы. Другим даже лень говорить. А в тебе есть сила и порыв к разговору. Если будешь использовать это в духовных целях, то твоя душа освятится. Постарайся с людьми говорить только о необходимом и всё время говорить со Христом. Стоит тебе завести с Ним смиренную беседу, как перестанешь замечать, что происходит вокруг: таким сладким и интересным будет это общение. Меня разговоры даже и на духовные темы утомляют, а я в молитве по-настоящему отдыхаю.

Молитва – это разговор с Богом. Я иногда завидую людям, жившим во времена Христа, ведь они видели Его своими глазами и слышали своими ушами, даже могли с Ним говорить. Но думаю, что мы находимся в лучшем по сравнению с ними положении, потому что они не могли часто беспокоить Его своими нуждами, а мы можем в молитве постоянно общаться со Христом.

## Желание молитвы

– Геронда, как нужно молиться?

– Себя ощущай маленьким ребёнком, а Бога своим Отцом и проси Его обо всём, в чём имеешь нужду. Беседуя таким образом

с Богом, тебе не захочется потом от Него отходить, потому что только в Боге человек обретает безопасность, утешение, невыразимую любовь, соединённую с божественной нежностью. Молитва означает поместить Христа к себе в сердце, возлюбить Его всем своим существом. «Возлюбиши Господа Бога твоего от всего сердца твоего, и от всея души твоя, и всю крепостию твоею, и всем помышлением твоим»<sup>5</sup>, – говорит Священное Писание. Когда человек любит Бога и имеет общение с Ним, ничто земное его не прельщает. Он делается словно безумный. Поставь безумцу самую лучшую музыку: она его не трогает. Покажи самые прекрасные картины: он и внимания не обратит. Дай самые вкусные блюда, самую лучшую одежду, самые прекрасные ароматы: ему всё равно, он живёт в своём мире. Так и человек, имеющий общение с миром небесным: он весь там и ни за что не хочет с ним расстаться. Как нельзя ребёнка оторвать от объятий матери, так нельзя оторвать от молитвы человека, который понял её смысл. Что чувствует ребёнок в объятиях матери? Только тот, кто почувствует присутствие Бога, а себя почувствует маленьким дитём, может это понять.

Я знаю людей, которые, когда молятся, ощущают себя маленькими детьми. И если кто-то услышит, что они говорят во время молитвы, то скажет, что это маленькие дети. А если увидит, какие делают при этом движения, то скажет, что эти люди сошли с ума! Как дитя бежит к отцу, хватая его за рукав и говорит: «Не знаю как, но ты должен сделать, что я прошу». С такой же простотой и дерзновением эти люди просят Бога.

– Геронда, может ли наше желание молитвы родиться от некоей эмоциональной потребности в общении, в утешении ?

– Даже если оно родится от какой-нибудь доброй эмоциональной потребности в Боге, разве это плохо? Однако, похоже, что ты всё пребываешь в забывчивости и только в нужде обращаешься к молитве. Ясно, что Бог для того попускает случаться у нас разным нуждам и затруднениям, чтобы мы прибегали к Нему, но лучше, когда по любви ребёнок бежит к своему отцу или матери. Возможно ли представить ребёнка, знающего, как его любят родители, которого приходилось бы силой заставлять идти на руки к матери или отцу?

Бог есть нежный Отец, и Он любит нас. Поэтому нужно с

нетерпением ждать часа молитвы и никогда не насыщаться общением с Ним.

## Глава 2. Потребность молитвы

### Будем чувствовать потребность в молитве

- Геронда, у меня нет крепкой веры и я чувствую себя слабой.
- Знаешь, что сделай? Прилепись к Богу, как ребёнок хватается за шею отца, обними Его и не отпускай, чтобы Он не мог тебя от Себя отдалить. Тогда ты будешь чувствовать надёжность и силу.
- Геронда, я чувствую потребность опереться на Бога, но затрудняюсь.
- Тяни руки вверх, так они у тебя постепенно вырастут, и ухватишься за Бога.
- Геронда, когда мало времени, и я молюсь торопливо, может, ворую время, которое должна посвятить Христу ?
- У Христа всего много, сколько ни воруй, Он ни в чём не имеет нужды, а ты вот не получаешь пользы. Не Христу нужна наша молитва, а нам нужна Его помощь. Мы молимся, потому что так общаемся с Богом, Который нас сотворил. Если не будем этого делать, то впадём в руки дьявола, и тогда горе нам. Видишь, что говорит авва Исаак? *«Бог не спросит с нас, почему мы не молились, но почему не пребывали с Ним в общении и таким образом дали право дьяволу мучить нас»<sup>6</sup>*.
- Геронда, как мне полюбить молитву?
- Почувствуй потребность в молитве. Как телу, чтобы жить, нужна пища, так и душа, чтобы жить, должна питаться. Если она не будет питаться, то ослабеет, а потом наступит духовная смерть.
- Геронда, что нам мешает в молитве ?
- Нам трудно молиться только тогда, когда мы не чувствуем в молитве потребности. Кто не понимает смысла молитвы, не ощущает потребности в ней, тот считает её повинностью, уподобляется неразумному дитю, которое отворачивается от материнской груди, материнской нежности и потому растёт слабым и болезненным

### Молитва – это защита

- Геронда, как почувствовать в себе необходимость в молитве?
- Нужно было бы вам побывать на войне, чтобы мы могли понять друг друга! На фронте во время войны, если мы постоянно находились на связи с центром, то чувствовали себя в большей безопасности. Когда выходили

на связь каждые два часа, чувствовали себя в безопасности. Если связывались всего два раза в день, утром и вечером, то чувствовали себя покинутыми. То же и с молитвой. Чем больше человек молится, тем больше чувствует духовной уверенности. Молитва – это защита.

Если мы постоянно находимся «на связи» с Богом, то будем предупреждать любое зло. Как-то раз в автобусе ехал один монах<sup>7</sup>, он молился с закрытыми глазами, и поэтому все думали, что он спит. Вдруг грузовик, который ехал по встречной полосе, врезался в столб, машины с разных сторон начали сталкиваться, и произошла серьёзная авария. Автобус же каким-то образом оказался в нескольких метрах от дороги, как будто его перенесла какая-то невидимая рука, и никто из пассажиров не пострадал. Молитва монаха их спасла.

– Геронда, часто миряне спрашивают, как приобрести навык постоянной молитвы.

– Видишь ли, раньше некоторые из тех, кто посвящал себя монашеству и имел твёрдый характер, уходили и подвизались на неприступных скалах, в пещерах, в языческих гробницах или в жилищах демонов. Там им угрожало множество опасностей – мог сорваться камень со скалы, рычали бесы и т. д. – и страх вынуждал их постоянно вопиять: «Христос, Матерь Божия...» Так в них постоянно жил добрый навык непрестанной молитвы. Сегодня, с ночными увеселениями, наркотиками и пр., многие из тех, кто садятся за руль, себя не контролируют. Отправляется человек на работу и не знает, вернётся ли домой живым или окажется покалеченным в больнице. Разве это не повод, чтобы постоянно вопиять: «Христос, Матерь Божия...»? Если бы миряне использовали во благо страх тех опасностей, что им угрожают, то они бы и нас монахов превзошли в молитве и самих бы опасностей избежали.

Как-то пришёл ко мне в каливу один человек. Он был сильно расстроен, потому что по невнимательности сбил на дороге ребёнка «Я преступник», – повторял он. «А ты молился в это время?», – спросил я его. «Нет», – ответил он. «Ты виноват не столько в том, что сбил ребёнка, сколько в том, что не молился». И я рассказал ему один случай. Я знал одного человека, служащего, который достиг большой меры добродетели. Он молился постоянно: и на работе, и в дороге, – везде. Молитва у него стала самодвижущаяся, и вслед за славословием у него лились слёзы радости. В офисе, где он работал, все бумаги орошал слезами. Поэтому он подумывал оставить работу, уйти на пониженную пенсию, и приехал ко мне в каливу за советом. Я ему сказал: «Не уходи, а когда товарищи по работе станут тебя спрашивать, почему ты плачешь, отвечай, что подумал



о своём умершем отце». Так вот, однажды он ехал за рулём и вдруг на дорогу выскочил ребёнок. Он стукнул его так, что тот отлетел как мячик, но при этом ничуть не пострадал. Бог сохранил, потому что в это время человек

молился.

## Мобилизация молитвы

– Геронда, будет война?

– Вы молитесь? Я с весны по осень провожу мобилизацию молитвы, без шума, молюсь, чтобы Бог нас помиловал, чтобы нам избежать войны и мобилизации. Мне было такое извещение: «Усиленно молитесь, чтобы туркам помешали, потому что в воскресенье 16 октября они собираются на нас напасть»<sup>8</sup>. Слава Богу, пока Богородица нас хранит, будем надеяться, что будет нас хранить и дальше.

– Геронда, теперь, когда у нас опасность миновала, нужно продолжать молиться об этом?

– Что, в других местах нет войны? Что значит «у нас» и «у них»? И там, где сейчас война, наши братья. Разве все мы люди не от Адама и Евы? Но семья наша разделилась: одни люди здесь, другие там. С другими православными мы братья и по плоти и по духу, а с остальными людьми братья только по плоти. Значит, ещё один повод больше за них молиться, потому что они несчастней нас.

– Геронда, сейчас в трудное для Греции время я больше молюсь, но в то же время думаю, что спасение Греции не зависит от моей молитвы.

– Не в том дело, что спасение Греции зависит от твоей молитвы, но в том, что, если ты думаешь о трудностях, которые переживает Греция, значит болееешь за родину и просишь Бога о помощи; и только Он один может помочь.

Молитесь, чтобы Бог явил людей духовных, Маккавеев<sup>9</sup>, потому что в них большая потребность. Пришло время борьбы добра со злом, потому что беззаконие возведено в закон, а грех сделался модой. Но, когда вы увидите беды в Греции; правительство станет издавать безумные законы и начнётся всеобщая нестабильность, не бойтесь – Бог поможет<sup>10</sup>.

– Судя по тому, что Вы говорите, геронда, нам нужно всё оставить и все силы направить на молитву.

– Конечно, как же ещё! Весь мир кипит как большой котёл. Церковь, государство, народы – всё перевернулось вверх дном! И к чему всё это ведёт, не знает никто. Будем надеяться на помощь Божию! Монахам

нужно усиленно молиться. Им нужно оставить все свои, даже срочные дела и заняться молитвой.

По мере сил молитесь со смирением за мир, который дал лукавому большие права над собой и страдает. Не забывайте, что мы стали монахами и ради спасения своей души и для того, чтобы помогать миру молитвой. Будем стараться стать добрыми монахами, будем молиться, творить поклоны за себя и за мир, потому что монахи этим помогают людям.

## Глава 3. Чтобы Бог слышал нас

### Страсти – помехи в общении с Богом

– Геронда, если во мне есть страстность, может ли моё сердце поработать в молитве?

– Как сердце станет работать в молитве, когда в тебе есть страсти? Возьми-ка ржавый провод и присоедини к телефону. Можно будет по нему говорить? Связь будет то и дело прерываться, и в трубке услышишь только треск. Так и человек, когда у него внутри ржавчина, страсти, то в его духовной жизни случаются замыкания, по его же собственной вине. Нужно беречь себя от гордости, эгоизма, своеволия, наглости. Потому что когда человеком обладают страсти, его не может посетить благодать Божия и он не в силах помолиться. Ему нужно очистить свои «провода» от ржавчины, чтобы они хорошо проводили ток, и он мог бы общаться с Богом. А чем больше человек будет очищаться от страстей, тем больше будет преуспевать в молитве.

Страсти – это помехи, мешающие нашему общению с Богом. Если помехи не исчезнут, то как общаться с Богом? На фронте радист, когда слышал помехи, говорил тому, кто его вызывал: «Не слышу вас, слышимость “ноль”» или «Слышимость “единица”, проверьте связь и повторите попытку». Из-за помех человека не было слышно. Слышимость должна была быть выше «трёх». Слышимость «пять» считалась очень хорошей. Иначе радист кричал, а его не было слышно из-за помех. Сначала он должен был настроить передатчик и приёмник своей рации, а потом настроиться на одну частоту с центром. Так и для того, чтобы настроиться на одну частоту с Богом, необходимо свой передатчик настроить на частоту любви, а приёмник на частоту смирения; чтобы Бог слышал нас и чтобы мы Его слышали, ведь Его частота – это любовь-смирение. Человек должен трудиться, сколько может, чтобы поймать эту частоту. Тогда он войдёт в общение с Богом, и его ум будет постоянно пребывать в Боге. Желаю вам войти в это общение. Аминь.

### Корысть препятствует общению с Богом

– Геронда, Вы сказали, что мне нужно зарядить мою батарею духовным содержанием. Как это сделать?

– Старайся приобрести духовное благородство, любочестие, чтобы ушла корысть. Корысть препятствует молитве, потому что разлучает

человека с Богом, поставляет непроницаемую стену. Знаешь, что значит непроницаемая стена? Словно Бог тебе говорит: «Чадо, я тебя не понимаю!».

– Геронда, может ли монах быть последовательным в исполнении своих монашеских правил, но при этом страдать отсутствием жертвенности и любви к братьям?

– Конечно, может. Если он думает только о себе, то может молиться, подвизаться и т. д., но при этом иметь большое о себе мнение и быть равнодушным к другим. Но тогда он всегда будет оставаться нищим. Ведь пока человек занят собой, не в смысле заботы об искоренении своих страстей, а в том, чтобы делать, что ему нравится, что удобно, он не может преуспевать.

– Значит, геронда, и в послушании, во всём, всегда и везде нужно быть хорошим.

– Во всём! Чтобы иметь общение со Христом, нужно быть во всём угодным Христу. А Христу угодно, чтобы мы угождали нашему ближнему в хорошем смысле. Поэтому я обращаю особое внимание на духовное благородство, на жертвенность. Ведь если монах исполняет правило, а на другое – жертвенность и т. д. – не обращает внимания, то и правила его стновятся бесполезны. Когда я пришёл в монастырь<sup>11</sup>, меня как новоначального поставили помогать трапезарю. Тогда один престарелый монах восьмидесяти лет, совсем дряхлый, попросил, чтобы я ему в келью носил суп. Я заканчивал послушание и носил ему суп. Как-то раз это увидел один брат и сказал мне: «Не приучай его особо, а то потом станет просить то одно, то другое и совсем не даст тебе покоя, не сможешь даже правила своего исполнять. Со мной знаешь, что произошло? Помог я ему как-то раз, когда он болел, так он меня потом вообще в покое не оставлял, то и дело стучал в стену: “Окажи любовь, сделай чай” или “Окажи любовь, помоги повернуться”. Потом через несколько минут опять, тук-тук: “Окажи любовь, положи мне горячий кирпич”<sup>12</sup>. Кирпич – чай, кирпич – чай, какие уж тут правила, так что под конец я стал уже выходить из себя!» Ты только послушай! Кошмар! Старый человек страдает, стонет, просит его о помощи, а ему неохота идти, чтобы не прерывать правила! Бред какой-то. Для Бога гораздо важнее «кирпич – чай», чем все его поклоны и чётки, сотворённые... со всяческим прилежанием! С одной стороны, говорил: «Господи Иисусе Христе, помилуй мя», – а с другой: «Оставь меня в покое»!

– Геронда, как может человек получить благословение Божие?

– Когда человек имеет родство с Богом, тогда Бог подаёт Своё

благословение. А иначе зачем давать? Чтобы Его благословение попиралось? Я это по своему опыту знаю. Когда я ездил на Синай<sup>13</sup>, была сильная засуха. За несколько лет не упало ни капли дождя, так что приходилось тяжело и монастырю, и бедуинам, которые жили рядом. Монахи молились о даровании дождя, но безрезультатно. Когда пришла пора обрезать оливы<sup>14</sup>, я тоже пошёл помогать. После того как бедуины обрезали деревья, монахи толстые ветки оставили для монастыря, а тонкие отложили в сторону. Бедуины просили им отдать эти ветки, чтобы ими топить, варить на огне еду, согреваться по ночам, когда очень холодно; но монахи не разрешили и бедуины ушли расстроенные. На следующий день, когда бедуины снова пришли просить, я связал все тонкие ветки в охапки и их им отдал. Тогда один старый бедуин сказал: «Ты хороший человек; будет дождь». На самом деле, не успел я вернуться в монастырь, как пошёл дождь и шёл долго. Молитва бедуина открыла небеса. Тогда я никому об этом не сказал.

### **Бог не слушает молитву гордого**

– Геронда, после одного некрасивого с моей стороны поступка у меня есть помысел, что моя молитва неугодна Богу.

– Если этот помысел происходит от настоящего смирения и ты говоришь: «Я прогневаю Бога своим некрасивым поведением», тогда чувствуешь божественное утешение. Если же огорчаешься из-за эгоизма и говоришь: «Как я могла до этого дойти?» – то не получаешь утешения, потому что «Бог гордым противится»<sup>15</sup>. Бог не слышит молитвы гордого, потому что гордость это преграда.

Чтобы молитва наша была услышана, она должна исходить из «сердца сокрушенна и смиренна»<sup>16</sup>. Стоит нам со смирением сказать: «Господи, такого, как я, как можно слушать?» – и тут же Благой Бог нас слышит.

– Геронда, почему иногда, когда меня постигает какое-нибудь искушение, я не могу молиться?

– Когда находит искушение и не можешь молиться, знай, что в тебе есть эгоизм и тщеславие. Искушение остаётся, пока человек не начнёт себя презирать. Как только он осознаёт своё непотребство, приходит помощь от Господа и искушение проходит.

– Геронда, я прошу Бога, чтобы Он помог мне освободиться от дерзости, но не вижу никакого результата.

– Когда человек старается и молится, а результата нет, то это значит, что либо в нём живут эгоизм и гордость, либо есть предрасположенность к

гордости, и это препятствует благодати Божией действовать через молитву. Если мы чего-то просим в молитве, то Благой Бог подаёт это, если в нас есть смирение и осознание собственной греховности.

– Геронда, когда я горячо прошу Бога, чтобы Он избавил меня от одной моей слабости и со своей стороны борюсь с ней, но из-за гордости не получаю просимого, то что мне делать?

– Прежде попроси прощения у Бога. Скажи: «Боже мой, во мне есть гордость, из-за которой ко мне не приходит от Тебя помощь, но, прошу Тебя, просвети меня, чтобы я поняла, что нужно делать, чтобы преодолеть свою слабость». Как только ты признаёшь, что в тебе есть гордость и поэтому тебя не оставляет определённая слабость, Бог известит тебя, в чём её причина и как её искоренить.

– Геронда, как я должна себя чувствовать во время молитвы?

– Чувствуй смиренно, чтобы Бог тебе помогал. У смиренного человека нет собственной воли; он послушен воле Божией и творит Его заповеди, потому Бог и слышит его молитву и подаёт небесное благословение. Насколько человек слушает Бога, настолько и его слушает Благой Бог.

### **В молитве нужны настойчивость и терпение**

– Геронда, иногда, когда я прошу Бога о чём-то и не получаю, то задаю себе вопрос: «А слышит ли Бог мою молитву?»

– «Ли» означает, что ты сомневаешься в любви Божией и таким образом сама аннулируешь своё прошение в самый момент его подачи, а значит и теряешь право на внеочередное обслуживание.

– Когда, геронда, я прошу Бога о чём-то и не получаю этого сразу, нужно ли настаивать?

– Да, нужно. Смотри, когда мы идём в какое-нибудь учреждение и обращаемся к ответственному лицу с просьбой, то иногда приходится проявлять настойчивость, чтобы добиться желаемого. «Прошу, помогите, а иначе я не уйду отсюда». Так и в молитве требуется настойчивость; с настойчивостью просила и хананеянка Христа<sup>17</sup>, и вдова неправедного судию<sup>18</sup>.

– Но чем больше проходит времени, геронда, и моя просьба остаётся без ответа, тем больше я расстраиваюсь.

– Когда мы просим чего-либо в молитве, то должны ждать с терпением. Однажды у меня опух глаз и сильно болел. Я трижды ходил к иконе Божией Матери и просил её об исцелении, чтобы я мог по ночам читать Псалтирь. Взял и масло от лампы перед иконой, помазал им глаз,

но он не проходил. Через несколько дней стало ещё хуже; глаз болел сильнее и опухал всё больше. Прошло пятнадцать дней. Тогда я опять со смирением пошёл к иконе Богородицы и сказал «Матерь Божия, прости меня; ещё раз Тебя побеспокою». Опять взял масло из лампадки и только помазал им глаз, как он тут же выздоровел. Не ужели Богородица не могла и в первый раз исцелить мне глаз? Но для моей пользы Она оставила меня пострадать. И ты проси со смирением и терпеливо жди. Молитва, которая творится с верой, болезнованием, настойчивостью и терпением, если просимое будет нам во благо, бывает услышана.

## Глава 4. Подготовка к общению с Богом

### Смиренная исповедь Христу

– Геронда, как нужно готовиться к молитве?

– Так же как готовимся к божественному причащению. Там божественное приобщение, здесь божественное общение. Когда причащаемся, принимаем в себя Христа, приходит Божественная благодать. В молитве мы постоянно общаемся со Христом и иным образом принимаем Божественную благодать. Неужели этого мало! В причастии приобщаемся Тела и Крови Христовых, в молитве общаемся с Богом. Как перед причащением необходимо исповедоваться духовнику, так и перед началом молитвы нужно со смирением исповедоваться Христу. «Господи, я ничтожный человек... Не стоит Тебе со мной возиться, но прошу Тебя, помоги мне». Так приходит Божественная благодать и открывается путь к общению с Богом.

Если человек не раскается и не исповедуется в смирении Богу, то останется неподготовленным. Возникает преграда, которая препятствует его общению с Богом. Дверь остаётся закрытой и душа не находит покоя. Но если он скажет: «Согрешил, Боже мой», – то преграда падает или, лучше сказать, Бог открывает дверь и человек принимает благодать божественного общения.

– Геронда, я читала в «Лестнице», что для молитвы нужно быть облачённым в одежду, в какую облачается человек, когда собирается предстать перед царём<sup>19</sup>. Что это за одежда?

– Уничижать себя перед Богом и смиренно просить прощения за свои прегрешения. «Винувата, говори, Боже мой, я – неблагодарная, я огорчила Тебя. Прости меня». Но говори это с внутренним сокрушением, не внешне. Это та одежда, в которую нужно облекаться, когда беседуешь с Богом. Если этого нет, то ты как будто говоришь Богу: «Как дела? Ну, что новенького?» Если у человека, перед которым мы прегрешили, мы должны просить прощения, то тем более нужно просить прощения у Бога за наши ежедневные прегрешения.

– Это значит, геронда, что нужно думать о согрешениях, которые я ежедневно совершаю?

– Прежде проси прощения у Бога за прегрешения, которые сотворила в течение дня, и уже потом думай о своей греховности в общем. Так ты смиряешься и уже потом начинаешь высказывать свои просьбы. Я



начинаю молитву словами: «Боже, милостив буди мне грешнику»<sup>20</sup>. Повторяю это несколько раз шёпотом и потом начинаю творить молитву. Как-то я просил Бога, чтобы Он научил меня молиться. И тогда мне было видение юноши семнадцати лет, который молился. Он привёл меня в совершенное сокрушение! Он так плакал и молился, что я был изумлён и потрясён. Начинал с исповеди: «Я неблагодарный, неисправимый...» Потом говорил: «Что я сам, находясь в таком состоянии, могу с собой сделать, Боже мой, если Ты не поможешь мне?» И потом начинал говорить прошения.

– Геронда, часто во время молитвы я думаю о своих прегрешениях и поэтому не могу сосредоточиться.

– Мы же уже говорили, что испытывать себя и исповедовать свои прегрешения нужно до начала молитвы, а не во время неё. А то получается уже не самокритика, а собеседование с тангалашкой. Перед молитвой нужно подумать о том, что в нас не так, на это направить свой ум, настроить прицельную рамку, а потом... огонь!

*«Первее примиришь»*

– Геронда, если по невниманию я погрешу и не пойму того, что надо бы попросить прощения у сестры, которую огорчила, смогу я в молитве общаться с Богом?

– Чтобы общаться с Богом и обрести покой, нужно следить за собой и постоянно бодрствовать, чтобы понимать свои ошибки, каяться и просить прощения. Иначе даже если ты и почувствуешь на молитве какую-то радость, это не будет духовная радость. Не будет в тебе духовного воспарения, которое происходит от общения с Богом.

– Иногда, геронда, когда я начинаю молиться, ощущаю внутри какое-то беспокойство.

– Если чувствуешь внутреннее беспокойство или сердечное окаменение, знай, что ты огорчила какую-нибудь сестру и потому ощущаешь за собой вину. Если ты попросишь у неё прощения, то беспокойство уйдёт.

– Геронда, а что, молитва не может прогнать это беспокойство? Нужно обязательно попросить прощения?

– Гляди, если ты огорчишь какую-нибудь сестру, то не можешь этот вопрос решить только молитвой. Нужно пойти, поклониться ей и попросить прощения. Если не сделаешь поклона сестре, то делай хоть триста поклонов в келье, не поможет. Так эти вопросы не решаются. «Прежде смирися с братом твоим»<sup>21</sup>, – говорит Евангелие, а потом принеси дар свой. Только если ты не можешь найти сестру в это время, но

раскаялась в совершенном и готова при первой встрече попросить у неё прощения – тогда твоя молитва принимается Богом.

– Геронда, если случается конфликт с какой-нибудь сестрой, то, когда я прихожу к себе в келью, успокаиваюсь и могу молиться. Но потом, когда встречаю эту сестру, то общаюсь с ней сухо и даже стараюсь избегать.

– Этого я не понимаю. Если у тебя с какой-нибудь сестрой случается недоразумение, то как потом ты идёшь в келью и успокаиваешься? Если не сотворишь ей поклона, то как можешь успокоиться и молиться? Если бы ты имела в себе мир Божий, сердце бы твоё смягчилось после молитвы в келье, и ты встречу бы с этой сестрой считала благословением Божиим, а не старалась бы её избегать.

– Может, геронда, я оправдываю своё прегрешение и потому могу молиться?

– Что это за молитва? Только если человек обвинит в происшедшем себя и скажет сестре: «Благослови»<sup>22</sup>, – только тогда приходит благодать Божия и он сможет общаться с Богом

### **Молитва – это «суд до суда»**

– Геронда, святой Иоанн Лествичник говорит, что молитва – это «суд до суда»<sup>23</sup>.

– Так и есть. Когда человек правильно молится, тогда молитва есть «суд до суда». Кто духовно здоров, если, начиная молиться, почувствует в сердце окаменение, то станет искать

причину его, чтобы устранить. «Почему я так себя чувствую, – спросит он сам себя. – Может быть, я кого-то осудил или принял помысел осуждения и сам того не заметил? Может, промелькнул помысел гордости или есть во мне какое-то пожелание, которое не даёт мне общаться с Богом?»

– А если, геронда, он ничего не найдёт?

– Исключено, обязательно что-то было. Если пороется в архиве, то есть испытает поглубже сам себя, то найдёт дело и поймёт, в чём виноват.

– Испытает сам себя или исповедуется Богу?

– Что исповедовать, если он не знает, что сделал? Сначала нужно испытать себя. А если и тогда человек ничего не найдёт, пусть встанет на колени, сделает два-три поклона и скажет: «Боже мой, в чём-то я наверняка погрешил Просвети меня, чтобы я понял, в чём именно». Только он так скажет, как тут же туман искушения развеется смирением – и он найдёт причину. Видя смирение человека, Бог посылает Свою благодать, и

человек, просвещённый ею, точно вспоминает, в чём он прегрешил, и исправляется.

– Геронда, что нам помогает находиться в постоянном общении с Богом?

– Очень помогает внутренний душевный мир. Когда душа в порядке, молитва сама движется. Поэтому не держи в себе ни на кого зла. Если имеешь на кого-либо неправый помысел, исповедай его игуменье. Прогони также и всякий другой неправый помысел, приводя вместо него добрые помыслы. Благими помыслами очищается путь и молитва идёт легко.

## ВТОРАЯ ЧАСТЬ. ПОДВИГ МОЛИТВЫ

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

## Глава 1. Трудности в молитве

### Нерадение делает человека ни к чему не годным

– Геронда, какая существует разница между нерадением и ленью?

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

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

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

Сколько людей любочестных, духовно чувствительных вижу пришедшими в негодность!

– Геронда, чувствую такое изнеможение, что совсем не могу заниматься духовным деланием<sup>24</sup>. Это от усталости или, может, от нерадения?

– «От многих моих грехов немощствует тело, немощствует и душа моя»<sup>25</sup>, – не так разве написано в молебном каноне Богородице? Это не телесная усталость, а душевное расслабление. Оно хуже телесной усталости. От душевного расслабления человек развинчивается, делается словно машина, у которой все механизмы в порядке, а мотор сломан.

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

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

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

– Скорее, дело в том, что ты допустила в себе расслабление. Давай, приучай себя к трудностям, возлюби подвиг. Я, у которого осталась лишь половина лёгкого, знаешь, сколько делаю поклонов? Не могу тебе сказать. Скажу только, что когда молюсь по чёткам с малыми поклонами, то, когда

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

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

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

### Не обрывать верёвку

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

– Э, м-м-м, не обрываю верёвку<sup>26</sup>!

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

– Нет, дорогая, даже если ты очень устала, не ложись спать без молитвы. Читай «Трисвятое», 50-й псалом, прикладывайся к иконам Христа, Божией Матери, крести подушку и потом ложись. Ставь будильник за час до начала службы, чтобы встать и прочитать правило. Требуется самопонижение; делай, потому что так нужно, но делай от сердца. «Доброхотна бо дателя любит Бог»<sup>27</sup>.

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

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

дабы не попасть в плен к тангалашке. А когда придём в себя, снова начнём нашу обычную брань.

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

### **Нужно иметь желание начать**

– Геронда, откуда во мне нерадение?

– Нерадение? Оттого, что нет в тебе... мёда<sup>28</sup>! Похоже, ты не знаешь, что такое духовная сладость.

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

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

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

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

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

духовному деланию.

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

### **Будем давать душе ту пищу, которая ей нравится**

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

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

– А с рукоделия, геронда, можно начать?

– Можно, но одновременно твори молитву.

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

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

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

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

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

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



делаться без принуждения. Так что не беспокойся, с Божией помощью мотор заработает и зашагаешь вперёд.

## Будем молиться по любочестию

– Геронда, Вы так устаёте, как же Вы при этом можете молиться ?

– Для меня молитва – отдых. Знаю, что по-настоящему человек отдыхает только в молитве. Когда молитва идёт от сердца, она прогоняет и усталость, и сон, и голод, потому что душа согревается, так что уже не хочешь ни спать, ни есть. Переживаешь вышеестественные состояния и питаешься по-другому; тебя питает духовное.

– Геронда, я не чувствую любви к молитве.

– Твоё сердце пока ещё не согрелось, молитва идёт не от души; ты всё совершаешь по принуждению, сухо, без чувства. Как начинаешь молитву?

– Начинаю, геронда, с мысли, что нужно помолиться о себе и о других.

– Ну, что ты за странный человек! У тебя везде «нужно»: «нужно молиться», «нужно заниматься духовным деланием», всё «нужно», «нужно»... – вот ты и тяготишься. Хорошо, что есть в тебе такая сила, а ты начинай со смиренного помысла, с сострадания. Пусть работает сердце, пусть страдает, тогда не нужно будет себя заставлять; будешь чувствовать радость, и будет в душе такое внутреннее веселие.

– Геронда, я чувствую какое-то окаменение; нет во мне духовного веселия.

– Ты радуешься, когда молишься? Мне кажется, ты себя немного принуждаешь. Начинаешь по любочестию что-то делать, а потом к этому, сама не замечаешь как, примешивается эгоизм «Сделаю побольше поклонов, пройду больше чётков», – говоришь себе. И это не по любви ко Христу или к нуждающимся в помощи людям, а для того, чтобы

сделать побольше, стать святее. Ты не говоришь в смирении: «Ведь Господь сказал: «Святы будите»<sup>29</sup>– сделаю же для этого то, что в моих силах». А делаешь всё, исходя из логической необходимости: «Мне нужно стать святой».

– Геронда, как мне заставить себя молиться?

– Почему нужно заставлять себя молиться, почему бы не молиться по любочестию?

– Как это сделать, геронда?

– Представь себе благодеяния Божии, подумай о Боге, своём Благодетеле, ощути своё непотребство и греховность и взыщи Его

милости. Когда человек ощущает великие благословения Божии, то укрепляется, согревается сердце и он достигает непрестанной молитвы.

## Отвлечение в молитве

– Геронда, когда я молюсь у себя в келье, волнуясь, чтобы какая-нибудь сестра не открыла дверь, и это меня отвлекает.

– Я, если молюсь и кто-нибудь откроет дверь, то лучше уж пусть ударит меня по голове топором, чем увидит во время молитвы. Словно тебе ломают крылья во время полёта Вы ещё не переживали духовных состояний во время молитвы, чтобы понять, что такое беспокоить человека, когда он молится. Не почувствовали этого общения с Богом, когда человек как будто уходит от земли. Если бы вы знали, что это такое, то уважали бы других, когда они молятся. Если была бы в вас эта духовная чуткость, то вы подумали: «Как я могу отрывать человека, когда он молится?» Понимали бы, какой большой вред причиняете человеку, и были бы осторожнее. Осторожнее не из-за страха, но из уважения к ближнему, который общается с Богом. Если уж нет духовной чуткости, то пусть будет хотя бы чуткость мирская, в хорошем смысле. Возьмите за правило стучать в дверь и громко говорить: «Молитвами святых отец наших», – чтобы человек не волновался и не находился бы всё время в напряжении. Одно дело бодрствовать духовно и другое – всё время быть в напряжении; это очень утомляет.

– Может быть, геронда, сестра делает это по своей простоте?

– Какая уж тут простота, если одна сестра стучит в дверь к другой и, не дожидаясь «Аминь», заходит в келью. Не

понимаю, как вы так можете делать! Может, человек плачет во время молитвы и не хочет, чтобы его видели. Я, когда иду в соседнюю келью, если слышу, что там читают вечерню, могу час стоять на холоде, молиться по чёткам и ждать, когда закончат, чтобы не беспокоить. Ведь я слышу, что люди поют, как же стану открывать дверь? Как заходить? Если я зайду, значит, имею на это право. А кто мне дал такое право? Они, может, мне и дают это право, но я так не делаю; это эгоизм. Кто я такой, что других ни во что не ставлю? Должна всё-таки быть какая-то внутренняя чуткость. Однажды, когда я жил на Синае, увидел двух детишек-бедуинов, мальчика и девочку, которые стояли на дороге и молились с чётками в руках. Я осторожно повернулся и отошёл чуть-чуть назад – ждал, пока они помолятся, чтобы потом идти дальше, потому что другого пути не было.

## Пошлите сон тем, кто не может уснуть

– Геронда, почему мне часто хочется спать во время молитвы?

– Живёшь прохладно. Расслабилась и теперь нужно себя подгонять. Когда ты волнуешься и переживаешь о чём-то, разве можешь спокойно спать? Человек в знак благодарности может не спать ночь и молиться о своём благодетеле. Но потом он должен подумать: «Ради человека, оказавшего мне благодеяние, я не спал ночь; так неужели ради Бога, Который претерпел распятие ради меня, я не пободрствую в знак благодарности к Нему?»

– Геронда, может сонливость происходить от телесной слабости?

– Да, иногда сонливость происходит и от переутомления, гипотонии, гипотермии и т. п. Нужно искать причину и действовать соответствующим образом.

– Геронда, как так может быть, что человек молится о чём-нибудь горячо, а на него нападает сон?

– Если на самом деле человек о чём-нибудь сильно переживает, то сонливости у него не возникает. Но и самому нужно себя слегка понуждать. Если он молится в келье, то пусть умоется водой, чтобы сон прошёл.

– Во время всеобщего бдения мне сильно хочется спать; что делать?

– Борись со сном. В церкви, так как человек душой умиротворяется, а телом утомляется, то его и начинает клонить в сон. Но, если ты не поддаёшься, то сон не выдерживает и отступает. Конечно, через час или два он опять начинает одолевать, этот сон привязчивее и его отогнать труднее; но если напрячься, то и он отступает. А если уйдёт и этот второй караван, то всё – сон тебе больше не страшен.

– Геронда, во время всеобщей я могу и два часа бороться со сном.

– Почему бы тебе не послать сон туда, где он нужен: в больницы, психиатрические клиники? «Господи, – говори, – пошли сон тем, кто не может уснуть или оттого, что страдает от боли, или из-за нервного возбуждения». Обрати сон в лекарство и через молитву посылай его тем, кто не может уснуть и страдает, а сама день и ночь славословь Бога.

## Глава 2. Дьявол воюет с молящимся

### Не нужно заводить разговор с бесом

– Геронда, хотя я чувствую необходимость общения с Богом, но молиться не могу.

– Если ты чувствуешь необходимость общаться с Богом, тогда не понимаю, почему не можешь молиться. Наверное, это искушение. Искушение всегда старается помешать человеку молиться.

– Геронда, во время молитвы мне приходят мысли о разных делах.

– Говори: «Об этом я подумаю позже...» – и продолжай молиться.

– Геронда, обиднее всего, что всё это мысли о делах несерьёзных.

– Именно поэтому нужно оставлять их на потом, потому что если оставишь молитву и станешь ими заниматься, то искушение от несерьёзных вопросов перейдёт к серьёзным для того, чтобы ты совсем прекратила молитву. Нужно ставить себя на место. Ведь знаешь, что делает тангалашка? Мирянам он приносит грязные мысли, и они это сразу понимают. А людям духовным приводит на ум разные несуразности, и они этого не понимают. И это опаснее, потому что они думают, будто преуспевают, так как не имеют нечистых помыслов, и поэтому даже не смиряются; ум же у них слоняется там и сям, а сердце остаётся каменным.

– Геронда, иногда во время молитвы мне приходит мысль, решение какого-нибудь вопроса, а потом это решение оказывается ошибочным.

– Дьявол лукав. Он знает, что если во время молитвы приведёт тебе на ум нечистый помысел, то ты будешь его отгонять. Поэтому он предлагает тебе решения вопросов, а ты говоришь: «Так как эта мысль мне пришла во время молитвы, значит она по вдохновению свыше». Если бы бес хотел тебе добра, то приводил бы тебе эти мысли на ум в другое время, а не во время молитвы. А то появляется «посредник» и завязывает с тобой разговор! А ты не реагируй. Говори ему: «Благодарим за заботу, но в ваших услугах мы не нуждаемся!» Его задача «духовными» мыслями сбить с толку духовного человека, и тогда, как говорит пророк Давид: «Молитва его да будет в грех»<sup>30</sup>.

– Геронда, во время молитвы мне приходят на ум скверные помыслы или скверные образы.

– Это дело дьявола, с тем, чтобы сбить тебя с толку. Особенно, когда ты чувствуешь физическую усталость, и ещё больше, когда не хватает времени для сна, тангалашка находит какой-нибудь момент, когда ты

находишься между сном и бодрствованием, и представляет тебе скверные образы с тем, чтобы сказать потом, что они твои собственные и так ввергнуть в отчаяние. Не придавай значения. Повторяй «Господи, помилуй», думай про Христа, Божию Матерь, ангелов, чтобы сосредотачиваться на молитве. Это будет твой ответный манёвр на козни беса.

## Диавол препятствует человеку молиться

– Геронда, когда я собираюсь бодрствовать в келье и является какое-то препятствие, что этому виной?

– Если Бог попускает являться препятствию, значит выйдет что-то хорошее.

– А если это происходит постоянно?

– Значит, есть гордость.

– Не понимаю, геронда, что значит есть гордость.

– Зависит от того, что ты ставишь на первое место. Если на первое место ставишь дела, а потом молитву, значит, даёшь искушению право ставить тебе препятствия. Когда человек больше значения придаёт делам, чем молитве, разве тут нет гордости? А гордость значит и неуважение к святыне.

– Геронда, что делает искушитель, чтобы отвлечь человека от молитвы?

– Что делает? Находит тысячи способов. Только человек начнёт молиться, он может начать отвлекать его посторонними мыслями, рассеивать ум мечтаниями, шумом и т. д. Видела бы ты, что было со мной в монастыре Стомион<sup>31</sup>! Раз поздно вечером я пошёл помолиться в храме. Монастырские ворота были закрыты, а двери храма я запер на засов. Ближе к полуночи тангалашка начал стучать засовом без остановки «крак-крак», чтобы заставить меня пойти посмотреть, в чём дело. Я, чтобы не слышать, пошёл в алтарь и там простоял за престолом возле распятия до самого утра.

Крест Христов имеет великую силу. Когда я был послушником, тангалашки сильно со мной воевали. По ночам, когда я был в келье, они постоянно стучали в дверь и говорили: «Молитвами святых отец наших». Я открывал дверь, и хотя никого не видел, меня охватывал сильный страх. Потом я уже не мог оставаться в келье. Томился, плакал, молился: бесполезно. Выходил из кельи во двор. Однажды вечером после повечерья меня увидел во дворе один из старших монахов и говорит мне: «Чадо, что

же ты не идёшь в келью? Разве видишь во дворе кого-нибудь из отцов? Все отцы молятся в своих кельях». Тогда я стал плакать и всё ему рассказал. Он принёс мне частицу Честного Древа и сказал: «Теперь спокойно иди в свою келью». Только я закрыл дверь, кто-то громко постучал: «Молитвами святых отец наших». Я сказал: «Аминь». Дверь открылась, и в келью вошёл полицейский в полной форме. Вместо погон у него были косые нашивки на рукаве, как раньше носили полицейские. Вошёл и стал орать: «Ты, грязный монах, что у тебя тут за щепка?» А потом начал смеяться своим «очаровательным» смехом. Вопил, а подойти не мог, потому что у меня в руках было Честное Древо. Я громко сказал: «Господи Иисусе Христе», – и «полицейский» обратился в дым!

## Глава 3. Чтобы сердце согрелось в молитве

### Священные иконы помогают в молитве

– Геронда, когда меня одолевает печаль, как найти утешение?

– Ищи спасения в молитве. Даже если просто головой прикоснуться к иконе, почувствуешь облегчение. Пусть келья у тебя будет как маленькая церковь с иконами, которые тебе нравятся, и вот увидишь, всегда будешь там находить утешение.

– Иногда, геронда, во время молитвы я целую иконы. Это правильно?

– Правильно. На самом деле так и нужно прикладываться к иконам. Чтобы сердце переполнялось любовью ко Христу, Божией Матери, святым угодникам; падать на колени перед их святыми иконами, поклоняться и лобызать. Однажды, 26 марта<sup>32</sup>, когда мы празднуем Собор архангела Гавриила, я стоя молился перед иконами Христа и Пресвятой Богородицы. Вдруг увидел, что Господь и Божия Мать свободно двигаются, как двигаются живые! «Господи, – сказал я, – благослови. Мать Божия, благослови». И, когда упал на колени перед иконами, сильное благоухание наполнило келью. Меня охватило безумие! Даже коврик, который лежал на полу и был весь в грязи, даже тот благоухал. Я стоял на коленях и целовал этот коврик. Такое благоухание!

– Геронда, полезно во время молитвы приводить на ум образ Христа?

– Смотри, когда молишься перед иконой, то икона помогает, потому что от иконы мыслию переходишь к изображаемому лицу<sup>33</sup>. Но когда молишься умом и сидишь согнувшись с закрытыми глазами, то не нужно с помощью воображения приводить на ум разные образы, потому что этим может воспользоваться тангалашка: станет представлять тебе видения, дабы прельстить и причинить вред.

Особенно хорошо, если молитва совершается чистым умом, без помыслов и разных образов, даже если это образы Христа или картины из Священного Писания; это опасно особенно для тех, у кого богатое воображение и кто страдает от гордости. Только когда приходят нечистые или хульные помыслы, можно пользоваться картинами из Священного Писания. Но самая лучшая «картина» это сознание собственной греховности и непотребства.

### Чётки – оружие против дьявола

– Геронда, каково значение чёток?

– Чётки – это наследие, благословение, оставленное нам святыми отцами. Даже по одному этому они имеют большое значение. Бывает, дедушка оставляет внуку в наследие какую-нибудь маловажную вещь, а для него она как талисман. Что же тогда говорить о чётках, которые нам оставили в наследие святые отцы!

Раньше, когда ещё не было часов, монахи считали время молитвы по чёткам, но бусины на чётках были простые. В те времена жил один монах, который усердно подвизался, делал много поклонов и т. д., а бес брал и расплетал ему бусины на чётках. Бедный монах делал и делал поклоны до изнеможения, потому что не мог их считать, ведь бес всё время расплетал ему бусины. Тогда ему предстал ангел Господень и научил, как плести чётки так, чтобы в каждой бусине было девять крестов. И бес потом, который трепещет креста, не мог их расплести. Поэтому каждая бусина в чётках имеет девять крестов, которые символизируют девять ангельских чинов.

– Геронда, что означают тридцать три, пятьдесят, сто и триста бусин в чётках?

– Только число тридцать три имеет символический смысл; символизирует тридцать три года, которые Христос жил на земле. Остальные числа просто помогают нам считать количество поклонов или молитв.

Есть такие моторы, для запуска которых используется верёвка с ручкой на конце; так что, когда хочешь завести мотор, берёшь верёвку и несколько раз с силой дёргаешь её, пока не разойдётся застывшее масло. Так же и чётки – это верёвка, за которую мы дёргаем один, два, пять, десять раз; расходится масло и запускается духовный мотор непрерывной молитвы, так что потом сердце само работает в молитве. Но даже когда сердце в молитве заработает, мы чётки не оставляем, чтобы не подавать соблазна другим, сердце которых ещё не начало работать в молитве.

– Геронда, может быть, когда я держу чётки в руках и творю молитву механически, есть опасность человекоугодия?

– Если ты перебираешь чётки внешне по человекоугодию, пусть даже у тебя кожа с пальцев слезет, всё равно не будет никакой пользы, только усталость и иллюзия, что якобы ты занимаешься умной молитвой.

– Геронда, я никак не могу привыкнуть держать в руках чётки.

– Чётки держи в руках, чтобы не забывать о молитве, которую нужно творить внутренне в сердце. И когда выходишь из кельи, помни, что враг готов к нападению. Поэтому помни, что хороший солдат, выходя из окопа, всегда держит в руках автомат. Чётки имеют великую силу, это оружие



монаха, а бусины – пули, которые косят тангалашек.

## Духовное чтение перед молитвой

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

– Читаешь перед молитвой?

– Обычно нет, геронда.

– Почему? Разве мы не говорили с тобой, что нужно перед началом молитвы читать, чтобы усладилось сердце? Ты духовно не питаешься, поэтому и не услаждаешься. Немного чтения из Священного Писания, или из «Эвергетиноса»<sup>34</sup>, или из «Отечника» перед началом молитвы, даже две-три строки, согревает и услаждает сердце и возбуждает аппетит к духовным вещам. Житейские попечения отступают, и ум переносится в область божественного. «Отечник» переносит тебя в Фиваиду<sup>35</sup> и Нитрию<sup>36</sup>, и ты чувствуешь, что находишься рядом со святыми отцами. Также книги «Лемонарий», «История боголюбцев», «Лавсаик», «Монашество Египта» читаются легко, но вместе с тем являются твёрдой пищей.

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

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

## Чтение «Феотокария» очень помогает молитве

– Геронда, как мне возлюбить Божию Матерь?

– Каждый день читай «Феотокарий»<sup>37</sup>. Это очень поможет тебе полюбить Божию Матерь. И вот увидишь... Богородица пошлёт тебе великое утешение!

– Геронда, игуменья сказала, что мне нужно очнуться. Что может мне помочь снова возжечь в себе ревность?

– Читай каждый день по одному канону из «Феотокария» и увидишь, какая в тебе проснётся удаль. Исполни это, как правило. Если не можешь читать весь канон полностью, читай первый тропарь из каждой песни и стихиры, которые находятся в конце канона.

– Геронда, могу я для лучшего упражнения в молитве назначать для себя время и молиться без остановки, пока это время не пройдёт?

– Ты можешь в течение этого времени творить молитву, а в перерывах читать молебный канон Божией Матери или «Феотокарий».

– Геронда, когда лучше читать «Феотокарий», утром или вечером?

– Лучше в утренние часы, чтобы прочитанное иметь в уме в течение всего дня. И во время послушания можешь ненадолго оставлять работу и читать по канону из «Феотокария».

«Феотокарий» очень помогает. Сердце согревается, умиляется. Помню, отец Кирилл<sup>38</sup>, игумен монастыря Кутлумуш, не мог удержаться от слёз, когда читал «Феотокарий». Даже одна какая-нибудь мысль из «Феотокария» способна изменить душу.

### **Псалмопение услаждает и умиротворяет душу**

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

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

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

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

– Геронда, когда я расстроена, то грубо общаюсь с сёстрами, а потом ещё больше расстраиваюсь из-за своего нехорошего поведения.

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

станешь тихо петь, то почувствуешь в сердце сладость и уже будешь по-другому смотреть на сестёр, с любовью.

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

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

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

– Знаешь, что делай? Когда ты чувствуешь в себе эту тяжесть, не придавай значения, но говори: «Огорчися, ад, огорчися!»<sup>39</sup> – и тихо пой. Так искушение будет уходить. Святой Иоанн Лествичник говорит, что псалмопение есть оружие монаха, которое прогоняет печаль<sup>40</sup>. Я тоже тем, на кого находят искушения и скорби, советую петь разные песнопения.

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

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

## Глава 4. «Приидите поклонимся...»

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

- Геронда, у Вас болит тело?
- Нет, потому что я занимаюсь... духовной гимнастикой.
- То есть как, геронда?

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

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

### Поклонами мы просим у Бога прощения и выражаем нашу признательность

- Геронда, я затрудняюсь делать поклоны, мне не нравится.
- Когда делаешь поклоны, думай о том, что стоишь перед Богом и Ему поклоняешься, и тогда полюбишь поклоны.

Поклоны за себя и своих ближних есть самое главное из всех рукоделий, рукоделие бесконечное, главное, чтобы у человека была ревность и желание потрудиться. Поклоны потому и называются поклонами; делая их, мы смиряемся и просим прощения у Бога, так же, как, когда прегрешаем перед человеком, делаем ему поклон и говорим: «Благослови». Полезно также, когда мы начинаем делать поклоны, говорить со смирением: «Согрешил, Господи, прости меня».

– Геронда, я нашла уврачевание своим телесным и душевным страстям. Как мне теперь выразить Богу мою благодарность?

– Ты на самом деле чувствуешь благодарность? Если действительно чувствуешь, значит, ты её уже выразила. Главное – иметь благодарность в душе. А там ты можешь уже её выражать как угодно: подвигами, поклонами и т.д. Вот, к примеру, у моей каливы временами собираются бездомные котята и я их кормлю. А вечером, когда иду доставать из ящика записки, они не знают, как выразить свою благодарность: подбегают, трутся о ноги, забегают вперёд, забираются на кипарис, опять слезают вниз, прыгают, вертятся, снова лезут в ноги. Каждый выражает свою радость по-своему. Неужели мне нужна эта их благодарность? Конечно, нет, но она непроизвольно у них проявляется, хотя это и животные. Хочу сказать, главное – чтобы человек имел в себе благодарность, а там уже он может выразить её каким угодно способом. Когда человек движется в области благодарности, то он поклоны делает по любочестию, с радостью, по любви ко Христу. Тогда он не чувствует усталости, как не чувствуют усталости дети, когда, увидев отца, начинают скакать и прыгать от радости.

## Большие и малые поклоны

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

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

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

– Нет, когда мы молимся по чёткам с поясными поклонами, то рука доходит до колена, а потом выпрямляемся. Другое дело поклоны, которые мы делаем, когда прикладываемся к иконам или во время «Честнейшей» и т.п. Тогда, если кто может, хорошо, чтобы рукой касался земли.

– Геронда, когда я молюсь по чёткам с крестным знаменем и

поясными поклонами, то никак не могу сосредоточиться.

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

– Геронда, как нужно делать земные поклоны?

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

сторону кулака. И чтобы не было мозолей на руках, лучше делать поклоны на мягком коврикe.

### **«Подвизающийся изобретает способ»**

– Геронда, я вижу, что с возрастом силы слабеют и я уже не могу делать много поклонов.

– Это естественно, чем старше возраст, тем слабее становятся телесные силы. Продолжай подвизаться с ревностью, а когда не можешь делать много земных поклонов, заменяй их поясными или молитвой. Можешь ещё земные поклоны делать не все сразу. Вначале делай сотницу, а потом пять поклонов. После десяти чётков у тебя будет уже пятьдесят поклонов. Такой способ более лёгкий, да и более полезный. Скажи кому-нибудь, чтобы сделал пятьдесят поклонов, он тебе ответит: «Да как же я сделаю столько поклонов?» А на несколько поклонов у каждого найдутся силы.

– Геронда, у меня часто болят ноги и поясница.

– Если станешь делать понемногу поклоны, то это тебе поможет.

– А если больно, геронда?

– Ты сама найдёшь, что тебе полезно, пробуя по чуть-чуть. Я, когда у меня болит спина, не определяю для себя количества поклонов, но делаю пока не... загорится красный свет. Тогда останавливаюсь, а потом опять продолжаю, пока опять не вспыхнет красный. Помню отец Тихон<sup>41</sup>, когда стал старым и не мог подниматься на ноги, когда делал земные поклоны, привязывал к потолку толстую верёвку и поднимался, хватаясь за неё. Так он продолжал делать земные поклоны и поклоняться Богу со благочестием практически до самых последних дней своей жизни. «Подвизающийся, – говорит авва Исаак, – изобретает способ»<sup>42</sup>.

## **ТРЕТЬЯ ЧАСТЬ. ХОДАТАИ ПЕРЕД БОГОМ И НАШИ ЗАЩИТНИКИ: ПРЕСВЯТАЯ БОГОРОДИЦА, АНГЕЛЫ И СВЯТЫЕ**

*«Старайся, чтобы ум твой постоянно пребывал со Христом, с Божией Матерью, с ангелами и святыми на Небесах»*

## Глава 1. Божия Матерь, наша нежная Мать

### Почитание Божией Матери

– Геронда, расскажите нам что-нибудь о Пресвятой Богородице.

– Что вам сказать? Вы ставите меня в очень трудное положение. Чтобы говорить о Богородице, нужно Её знать.

– Геронда, а имя Божией Матери имеет духовную силу, как и имя Христово?

– Да. Кто очень почитает Божию Матерь, лишь слышит Её имя – тут же преображается. Или, если увидит его написанным где-то, благоговейно целует, а сердце при этом радостно трепещет. Может всю службу простоять, постоянно повторяя имя Пресвятой Богородицы. А когда прикладывается к иконе Божией Матери, то имеет такое чувство, что прикладывается не к иконе, а будто перед ним Сама Богородица, и от любви к Ней в изнеможении падает долу.

– Геронда, расскажите нам что-нибудь о том, как Вы ездили к иконе Божией Матери на остров Тинос.

– Что сказать? Такая маленькая икона и такую имеет благодать! Я не мог от неё оторваться. Встал в стороне, чтобы не мешать другим людям прикладываться.

– Геронда, некоторые соблазняются дарами, которые люди оставляют у чудотворных икон Божией Матери.

– Расскажу вам, что случилось однажды с одним простым благочестивым паломником. Он пошёл в Иверский монастырь поклониться Божией Матери Вратарнице. Там вся икона увешана монетами. На обратном пути по дороге в монастырь Ставроникита ему пришёл такой помысел: «Матерь Божия, – сказал он, – иной бы я хотел Тебя видеть: простой, без монет». И вот что с ним случилось. Он вдруг почувствовал сильную боль, перед глазами пошли круги, так что он не мог дальше идти и сел посреди дороги. Стал просить о помощи Божию Матерь: «Матерь Божия, – говорил он, – помоги мне и я принесу Тебе в дар две монеты!» Тут ему явилась Богородица и сказала «Так появились монеты на иконе. Разве они нужны мне? Разве я их просила?» И боль тут же прошла. Видите, этот человек имел доброе устройство, сильную веру, и Божия Матерь ему помогла. Иногда в каливе, когда я хочу помолиться Богородице, думаю: «Как мне с пустыми руками идти к ней с просьбами?» Набираю немного полевых цветов, несу их к иконе и говорю: «Матерь



Божия, прими эти цветы из Твоего удела». До того как я приехал на Афон, слышал, что его называют уделом Божией Матери, и ожидал увидеть там цветы, фруктовые деревья и т. д. А когда приехал и увидел дикие каштаны да земляничные деревья, понял, что это удел духовный. Позже я ощутил присутствие и Самой Божией Матери в Её уделе.

– Как, геронда, мне почувствовать присутствие Божией Матери, чтобы согрелось сердце?

– Коль уж ты носишь имя великой Матери Христа и по благодати матери всех людей, то призывай Её постоянно, говоря так: «Матерь Божия, Ты согласилась, чтобы я носила Твоё имя, помоги мне жить так, как угодно Тебе. Другие люди от одного Твоего имени приходят в умиление, а я что делаю?» Пусть Матерь Божия постоянно будет с тобой и, как птенца, закрывает тебя Своими ангельскими крылами.

*«Матерь Твою приводят Ты в молитву, людие Твои, Христе»<sup>43</sup>*

– Геронда, на какой из икон Божия Матерь больше всего похожа на Себя?

– На Иерусалимской. Я видел Её один раз у себя в каливе Панагуда...

Если я тебе расскажу, то сколько человек потом об этом узнают?

– Нисколько, геронда.

– Так вот, было мне видение: будто собираюсь в дальнее путешествие и нужно собрать документы, паспорт, деньги, справки разные, а чиновники ничего мне не дают. Вокруг было много людей, но никто не мог мне помочь. «Кто же лше поможет? – думаю я. – Никому я тут не нужен». Я стал волноваться... И вдруг является Женщина с лучезарным лицом в золотых одеждах. Какая Она была прекрасная! Вся сияла! «Не волнуйся, Я тебе помогу, Мой Сын – Царь», – сказала она мне и хлопнула слегка по плечу. Взяла мои бумаги и одним движением положила их Себе в одежды. Какое это было движение! Потом Она сказала: «Придут трудные дни», – и объяснила мне, что я должен делать<sup>44</sup>. Потом я увидел в одной книге Иерусалимскую икону Божией Матери и узнал Её.

– Геронда, один человек спросил нас: «Если наше спасение в руках Божиих, тогда почему лш молимся Божией Матери: “Пресвятая Богородице, спаси нас”?»

– Допустим, у какой-нибудь женщины соседка – мать министра, и женщина просит, чтобы она помогла найти работу её ребёнку. Соседка готова помочь, но сама она не сможет ничего сделать, а будет просить сына-министра, который

в силу своей должности действительно может помочь и поможет, потому что просит мать. Так и мы просим Божию Матерь о своём

спасении, а Она просит Своего Сына, Который может спасти. И Он исполняет просьбу Матери, потому что очень Её любит.

– Геронда, Божией Матери мне проще молиться, чем Господу. Может это не совсем благочестиво?

– Я чувствую то же самое. Безмерно почитаю Христа, а потому, обращаясь к Богородице, чувствую большую лёгкость; как дети – даже взрослые парни – с большей смелостью обращаются к матери, нежели к отцу, из-за большого к нему почтения.

Люди, по-настоящему благочестивые и почитающие Христа, приходят перед Ним в трепет, а к Божией Матери обращаются смелее, потому что Она принадлежит к человеческому роду.

– Иногда, геронда, я, делая поклоны, пою канон Божией Матери или Акафист. Может, только с поклонами нужно творить молитву?

– Нет, делай, как тебе нравится, потому что Богородица передаёт все наши просьбы Христу, но и Сама Она по Своей заботе и нежности наполняет наши души любовью ко Христу. Я прошу Божию Матерь, чтобы Она взяла моё сердце, очистила его, а потом разделила бы на четыре части: три части дала бы Пресвятой Троице и одну взяла бы Себе.

– Геронда, когда я творю молитву, то может пройти много времени, а я ни одной чётки не сделаю Пресвятой Богородице, потому что не могу оставить имени Христова.

– Что, боишься, что Божия Матерь тебя неправильно поймёт? Дорогая, мы разве не говорили, что наши молитвы ко Пресвятой Богородице и святым в конечном итоге все обращены ко Христу? Делай, как чувствуешь. И Божия Матерь, и святые всё понимают правильно.

– Геронда, когда я келейно совершаю бдение в честь Пресвятой Богородицы, что нужно делать?

– Вначале размышляй о Пресвятой Богородице. Здесь тебе могут помочь разные тропари из молебного канона ко Пресвятой Богородице, песнопения из «Феотокария» или Акафиста. Потом твори молитву и читай, что «изволит настоятель»<sup>45</sup> твоего сердца, то есть твой «сердечный устав».

– Геронда, Акафист Пресвятой Богородице – это славословие?

– Да, славословие. Можно читать его как благодарность Божией Матери после того, как исполнится какое-нибудь твоё прошение. Не всё же просить Божию Матерь, надо же и благодарить. В Акафисте Пресвятой Богородице заключена великая благодать. Неизвестный автор его написал. Выучи Акафист наизусть и читай даже и в продолжении дня.

*«Всех заступаеши, Благая»*

– Геронда, я не получила «сладостей» на мой день ангела, а сёстры ждали «угощения»<sup>46</sup>.

– Да, ты права; я не посылая тебе «сладостей» и, конечно, тебе нечем было угостить сестёр, но я приготовил тебе другой подарок. Через несколько дней и мы<sup>47</sup> будем отмечать праздник нашей Матери, и я опять попрошу Её, чтобы Она напитала тебя Своей сладостной любовью и даровала тебе много священных даров.

– Геронда, когда со мной то и дело происходят падения, меня охватывает печаль.

– Пой «Всех заступаеши, Благая» и «Всех скорбящих радости»<sup>48</sup>. Пусть это будет для тебя правилом, и Мать Божия тебе поможет. Богородица никогда нас не оставляет, несёт нас на Своих плечах, главное, чтобы мы сами этого хотели и не дрыгали бы ногами, как непослушные дети.

– Геронда, я бы хотела, чтобы Божия Мать и меня держала на руках, как держит Христа.

– Разве Она никогда не брала тебя на руки? Ты ни разу не чувствовала себя младенцем у Неё на руках? Я чувствую Её рядом и себя ощущаю ребёнком. Она моя Мать. Часто подхожу к Её иконе и говорю: «Мать Божия, сейчас я буду пить молоко благодати». Чувствую себя младенцем, который беззаботно лежит на руках у матери и сосёт её грудь, ощущая её великую любовь и невыразимую нежность; так и я питаюсь благодатью.

– Геронда, почему Богородица иногда даёт мне просимое сразу, а иногда нет?

– Божия Мать, когда мы имеем нужду, сразу отвечает на нашу молитву; а когда нет – оставляет, чтобы в нас потихоньку выработывались стойкость и мужество. Когда я жил в монастыре Филофей<sup>49</sup>, однажды сразу после всенощной на праздник Божией Матери один из старших монахов послал меня с письмом в Иверский монастырь. Потом я должен был идти на монастырскую пристань встречать с корабля одного старца, чтобы проводить в монастырь – расстояние полтора часа пешком. Только что закончился пост, прошло бдение. В то время Успенский пост я разделял на две части: до Преображения ничего не ел, на Преображение ел, а потом до Успения опять ничего не ел. Из монастыря я вышел сразу после всенощной и не подумал взять с собой даже немного сухарей. Пришёл в Иверский, отдал письмо и пошёл на пристань ждать корабль. Он должен был прийти около четырёх часов дня, но опаздывал. Я почувствовал себя нехорошо. В стороне лежала куча брёвен, похожих на телеграфные столбы, и я сказал в помысле: «Пойду-ка, сяду там, чтобы

никто меня не видел и не спрашивал, что со мной». Когда я сел, мне пришёл помысел помолиться Божией Матери, чтобы Она как-нибудь позаботилась обо мне. Но я тут же подумал: «Несчастный, и по таким мелочам ты будешь беспокоить Богородицу?» И в это время увидел прямо перед собой монаха. Он держал в руках круглый хлеб, две инжирины и большую гроздь винограда. «Возьми это во славу Госпожи Богородицы», – сказал он и исчез. Тут я уже от умиления не мог сдержать слёз; о еде и думать забыл... Па, па! Вот какая Мать! Заботится даже о мелочах! Понимаешь, что это означает!

– Геронда, скажите нам несколько слов о помощи и защите Божией Матери.

– Расскажу вам один случай, который произошёл в России. В одной из областей России рядом стояло два монастыря, а разделяла их железная дорога. Как-то монахи из одного монастыря пошли на престольный праздник в соседний и там напились. Когда они пьяные возвращались обратно, то улеглись прямо на рельсы и уснули. Тогда Богородица явилась начальнику станции и сказала ему: «Моих поросят зарежет поезд». – «Что за чепуха, каких ещё поросят зарежет поезд?» – говорит он. Божия Матерь явилась ему во второй раз и снова повторила: «Моих поросят зарежет поезд». – «Да что за поросята?» – спросил начальник станции. Он подумал, что возможно какое-нибудь стадо свиней вышло на полотно. Пошёл проверить и увидел спящих монахов. Успел всё-таки их разбудить. А иначе проходящий поезд всех бы раздавил. Видите, Богородица, как добрая Мать, заботится даже и о Своих непослушных детях.

Как можно крепче держитесь за одежду нашей Великой Владычицы Богородицы, чтобы Она помогала вам. Пусть Богородица, эта нежная и заботливая Мать всего мира, защищает вас и весь мир. Аминь.

## Глава 2 . Ангел-хранитель

### Ангел-хранитель находится рядом с нами

Геронда, у всех есть ангел-хранитель?

– Да, при крещении Бог каждому человеку даёт ангела-хранителя.

– Некрещённые не имеют ангела-хранителя?

– Некрещённых защищает Бог, но ангела-хранителя у них нет; только у крещённых есть. Он принимает их при крещении и потом сопровождает всю жизнь.

– Геронда, ангел-хранитель постоянно находится рядом с нами?

– Он всегда рядом; следит за каждым нашим шагом.

– А насколько он близко к нам?

– В зависимости от нашего духовного состояния.

– Геронда, когда мы согрешаем, он уходит?

– Тогда он отходит, но совсем нас не оставляет. Когда своей греховной жизнью мы даём искушению права над нами, наш ангел-хранитель не настолько разочаровывается, чтобы нас совсем оставить, но печально стоит в стороне и смотрит на нас.

– Почему, геронда, мы не ощущаем его присутствия?

– По тому самому, что мы до сих пор даже не ощущаем и Божия присутствия. Наши глаза закрыты мутной завесой. Чтобы эта завеса исчезла, требуется любовь и смирение. Когда человек ощущает присутствие Божие, он чувствует и присутствие рядом ангела-хранителя; тогда движения его становятся спокойными, внимательными, но вместе с тем и свободными. Такая собранность его не напрягает, она ему нравится. В его движениях ощущается духовная свобода. Благодетель и внимание улаживают ему сердце, и человек постоянно следит за тем, чтобы не лишиться той сладости, что он ощущает. Ложится на постель скромно, со скрещёнными на груди руками. Спит тоже скромно, благодетельно, встаёт спокойно. Когда кто-то стучит к нему в дверь, он не смотрит, что прибрать, – у него всегда всё на своём месте. Он постоянно заботится о том, чтобы не огорчать своего ангела-хранителя.

Очень хорошо себя чувствует небесный ангел-хранитель рядом с земным ангелоподобным человеком. Когда человек живёт духовной жизнью и ведёт себя, как послушный ребёнок, его ангел не страдает, а радуется рядом с ним и в конце радостный возвратится к Богу вместе с душой, потому что душа творила то, что нравится ангелу, что нравится

Богу. Но вы знаете, что такое для ангела-хранителя годы мучиться с душой какого-нибудь человека и в результате возвращаться к Богу с пустыми руками ? Да только по одному этому, из уважения к труду, который принимает мой ангел-хранитель, я должен бороться, чтобы не оказаться в преисподней.

## Ангел-хранитель нас защищает

– Геронда, ангел-хранитель всегда нам помогает?

– От нас зависит, какую помощь мы от него получим. Если мы постараемся встать на твёрдую почву, тогда и ангел постарается и может избавить нас от опасности. Если мы будем делать то, что должны делать, тогда и ангел-хранитель будет делать то, что должен. Много произошло чудес с помощью ангелов. Бывало, что молодые люди удерживались от греха и т. п.

Какая сила у ангела! Он помогает даже своим молчанием. Однажды я оказался в тупиковой ситуации. От уныния казалось, что мне стучат молотком по голове – ещё немного, и она треснет. Глаза прямо выходили из орбит, особенно правый. Боль, боль невыносимая! Я корчился и извивался от боли. Не знал, что делать. Молился и просил Бога, чтобы Он указал какой-нибудь способ выйти из этого тупика. Вдруг, вижу у правого плеча ангела-хранителя. Он был похож на двенадцатилетнего мальчика С очень красивым круглым личиком и круглыми глазками. Какое лицо! Оно прямо излучало свет! Только от одного его присутствия боль и вся тяжесть ушли, не от радости, а по действию благодати. Радость не прогоняет боль, испытываешь боль и одновременно радуешься, а Божественная благодать!.. Великое дело! Описать невозможно! «Если так, то не просто молотком, а хоть кувалдой пусть бьют по голове!» За такое не жалко и голову потерять! А потом нашёлся и выход из тупика, которого по человеческому рассуждению не оказывалось.

– Он говорил с Вами, геронда?

– Нет, только смотрел.

– Геронда, когда видишь ангела, видишь его образ; а на самом деле он какой? Состоит из материи?

– Что-то очень тонкое...

Никогда не нужно забывать, что наш ангел-хранитель всегда невидимо находится рядом с нами, охраняет нас и защищает. Но и мы должны следить за своей жизнью и не согрешать.

### Глава 3 . Святые – любимые дети Божии

*«Почитание святого – это подражание святому»*

– Геронда, я где-то читала, что святые в день памяти раздают дары тем, кто их призывает. Это так?

– Да, угощают духовными сладостями! Если мы услаждаем святых своей жизнью, то они нас угощают духовными сладостями.

– Геронда, как мне полюбить какого-нибудь святого?

– Кого из святых ты хочешь возлюбить?

– Святых богоотец Иоакима и Анну.

– Молись за меня святым богоотцам, чтобы они мне помогли, а я буду молиться, чтобы тебе их возлюбить. Если можешь, каждый день читай житие святого этого дня, чтобы тебе иметь связь со всеми святыми. Чтение жития святого дня и вообще житий святых очень помогает потому, что согревает душу и побуждает к подражанию святым. Тогда человек отбрасывает в сторону все боязни,

страхи и малодушие и мужественно идёт вперёд. Жития помогают воспитанию душевного мужества, даже до мученичества.

– Геронда, как получается, что у святых с одинаковыми именами одинаковые мучения?

– Тебя как зовут?

– Мария.

– Есть святая Мария ? – Святая Мария Египетская, геронда.

– Святая Мария – не мученица, так что тебе повезло. Но она подвизалась, так что подражай ей в подвиге, чтобы у вас были... одинаковые жития! Дорогая, святые старались подражать другим святым, тем, которых они почитали.

– Геронда, как может человек подружиться с каким-нибудь святым?

– Нужно приобрести родство со святым. *«Почитание святого это подражание святому»<sup>50</sup>*, – говорит святой Василий Великий.

– Геронда, меня укоряет совесть, что я ношу имя великой святой, а в жизни ей не соответствую.

– Постарайся подражать своей святой. Святая Синклитикия отличалась очень острым умом, а теперь она упразднила расстояния и может спокойно перемещаться из одного конца света в другой. А ты что делаешь? Дружишь с ней ? Просишь её, чтобы она тебе очистила ум, утончила, и ты могла бы достигать глубины божественных разумений? Видишь, сестра, некоторые имена предъявляют и определённые

требования. Во всяком случае, твоя святая тебя любит. Проси её настойчиво, чтобы она тебе помогала.

Я в последнее время обленился и живу милостыней святых, прошу у них всё время, как попрошайка, и всех прошу, чтобы молились обо мне. Святые по своей великой любви подают мне от небесного хлеба и райского мёда.

## Благоухание честных мощей

– Геронда, честная глава святого Арсения особенно благоухала в день его памяти.

– Почему бы ей не благоухать? Разве не может святой на свой праздник подать угощение народу?

– Почему, геронда, святые мощи не благоухают постоянно?

– По разным причинам. С одной стороны, человек, который прикладывается к мощам, может быть великим грешником, а мощи станут благоухать ради его пользы: чтобы он обратился, покался. С другой, может человек быть добродетельным, а мощи не будут благоухать, чтобы он не возгордился. В ином случае, добродетельный человек чувствует благоухание от мощей – словно святой даёт ему угощение!

– Геронда, некоторые сомневаются в том, что мощи благоухают.

– Виноват рассудочный подход. Мощи святых имеют Божественную благодать. Зимой место рядом с Панагудой благоухает. И на Катунакье, где я жил<sup>51</sup>, рядом с кельей святого Василия, в одном месте было благоухание. Там уже нет кельи, только камни. А сколько святых мощей, наверное, находится там! И кто знает, когда Бог их явит!

Будем с благоговением обращаться ко святым

– Геронда, если можно, я бы хотела, чтобы Вы мне объяснили кое-что из Исаака.

– Кого? Отца Исаака? «Из святого Исаака», – нужно говорить! Когда мы говорим о священнике Исааке, говорим «отец Исаак», а святых будем называть только по имени? Негоже. Нельзя молиться, например, святому Георгию и говорить: «Юра, сделай мне то-то и то-то». Это уже наглость. Я дал одному мирянину маленькую частицу честных мощей святого Арсения, а он потом говорил: «Арсений, Арсений...» Должна же быть какая-то мера!

– Может быть, геронда, он делал это по простоте?

– Разве это простота? Даже к старшему по возрасту человеку нельзя так обращаться. Пусть он даже был бы его отец, всё равно нельзя так



говорить. Пусть даже старше на два года, всё равно не подобает, потому что святой Арсений был священником Тем более теперь, когда он святой! Он и другим так говорил. Даже элементарного уважения не было у человека!

– Геронда, не может быть такого, что человек так обращается к святому на самом деле по простоте, а не из-за наглости?

– Он должен достичь большой духовной высоты, чтобы мог так общаться к святым, достичь святого дерзновения великого благочестия и простоты. Некоторые простые души, которые, словно маленькие дети, могут с простотой и невинностью ребёнка сказать Богу: «Боже мой, Ты должен мне это дать, почему Ты мне это не даёшь?» Помните, что я писал в «Отцах-святогорцах» об одном монахе, обладавшем детской простотой? Когда пересох колодец в его келье, он привязал за кольцо верёвку к иконе святого Николая, спустил её в колодец и с великой простотой сказал святому: «Святителю Николае, поднимись из колодца вместе с водой, если хочешь, чтобы я зажигал тебе лампаду. Столько людей приходит в келью, а у нас нет для них немного прохладной воды». Вода тут же стала потихоньку прибывать, и икона святителя Николая всплыла наверх. Он взял её, благоговейно приложился и отнёс в храм<sup>52</sup>. Но тот, кто с дерзновением обращается к Богу и святым, хотя сам ещё не достиг соответствующего духовного состояния, проявляет дерзость и гневит Бога.

– Геронда, когда я бодрствую в келье накануне дня памяти святого, которого почитаю, что мне делать, чтобы почувствовать со святым большую близость?

– Сначала прочитай житие святого. Потом прочитай из Минеи<sup>53</sup> все стихи канона святого, в которых тоже говорится о его жизни. Конечно, каноны Минеи – это больше хвалебные песни в честь святого. Главная молитва – это «Святой отче... моли Бога о нас», которую мы говорим перед каждым стихом. Потом проси помощи святого в разных нуждах и делай по силам поклоны, молись по чёткам и т.д., главное, чтобы ты молилась.

Когда душа чувствует святого, то с благоговением и верой просит его помощи. Благоговейная молитва является сама собой, когда в человеке есть благоговение перед святыми, к которым он обращается. Сначала знакомство, потом приходит дружба, а потом сладостное собеседование, уважительно и с простотой.

## Помощь святых

– Геронда, как ощущает себя святой Арсений теперь, когда у него есть свой храм?

– Он чувствует радость, потому что теперь у него есть место, куда он собрал своих овец, чтобы их охранять.

– Геронда, люди после канонизации какого-нибудь святого получают большую помощь?

– Конечно. Святые, когда канонизируются Церковью, чувствуют на себе обязанность нам помогать; они как бы вынуждены нам помогать больше, но и Бог посылает их помогать людям.

– Геронда, может какой-нибудь святой попросить у Бога, чтобы люди почитали его память?

– Нет, святые не обращаются с такими просьбами. Они не говорят Богу: «Боже мой, пусть верующие почитают мою память, чтобы Ты им помогал» или «Помогай тем, кто почитает мою память». Но они говорят так: «Боже мой, люди почитают мою память, вознагради их за это».

– Геронда, я чувствую больше почтения к евангелисту Иоанну Богослову, чем к святой, имя которой ношу.

– Во всяком случае, твоя святая не ревнует тебя за то, что ты больше любишь и почитаешь святого Иоанна Богослова; не только потому, что ты должна его почитать как покровителя исихастирия, но даже если бы он не был вашим покровителем, твоя святая, как и любой другой святой, радуется, когда мы привязаны сердцем к какому-нибудь святому и получаем от него помощь.

Святые это святые, и у них нет человеческих страстей, человеческой мелочности. Человек как чувствует, так ему и даётся. Кто-то может просить помощи у какого-нибудь великого святого и получать её, а кто-то просит малоизвестного святого, и всё равно получает помощь, потому что и в том и другом случае действует сила Божия.

– Геронда, когда человек чувствует особое благоговение перед каким-нибудь святым, отчего это происходит?

– Если есть особое благоговение перед каким-нибудь святым, значит, святой тем или иным образом проговорил в сердце человека. Каждый человек может иметь особую любовь к какому-нибудь святому, и когда с ним что-то случается, то он получает помощь по молитвам святого. Это может быть серьёзный случай, а может и нет. Я, например, в детстве всегда ходил в церковь святой Варвары в Коннице и оттого очень почитаю святую Варвару. Святая помогла мне в армии, когда меня взяли в радисты, хотя у меня и не было образования; помогла и потом, после операции на лёгких<sup>54</sup>. Тогда врачи сказали мне, что как только лёгкое очистится, они

удалят трубки и аппарат<sup>55</sup>. Хотя их должны были убрать дней через пять, но прошло уже двадцать пять, но ничего не убрали, я сильно мучился. В субботу 3 декабря я ждал врачей в надежде, что они прекратят эти мучения, но, к сожалению, никто так и не появился. В воскресенье утром, а это был день памяти святой Варвары, я сказал: «Если бы святая хотела помочь, то уже бы помогла. Врачей нет. Сегодня в воскресенье точно никто не придёт. Тогда кто мне вытащит все эти трубки?» Немного посетовал: «Сколько раз я зажигал лампадки в церкви святой Варвары, менял фитильки, заправлял, доливал масло... Всего-то пару трубок убрать!» Но потом подумал: «Наверное, я чем-нибудь огорчил святую Варвару, и поэтому она не позаботилась, чтобы мне их убрали». Вдруг слышу какой-то шум «Что случилось, – спрашиваю, – кому-то плохо?» – «Врачи», – отвечают. Не знаю уж, что там дёрнуло заведующего отделением сказать врачам с утра пораньше: «Пойдите, удалите монаху дренаж!» Входят в палату и говорят: «У нас распоряжение снять дренаж». Видно... не понравились святой Варваре мои жалобы! Полезно бывает немножко поворчать! Но лучше не ворчать: не ворчать – знак благородства!

Видишь, святые иногда могут сразу дать то, о чём мы их просим, а иногда нет. Иногда слышат молитвы человека потому, что человек находится в хорошем духовном состоянии, а иногда потому, что плачет и нудит как малое дитя.

– Геронда, может святой от меня отвернуться из-за моего плохого духовного состояния?

– Нет, к счастью, святые так не делают. Горе нам, если бы они так поступали. Если бы они не помогали нам, то для нас всё было бы кончено. Представьте, они там, на Небесах, – они радуются; а мы здесь, на земле, – мы страдаем. Так что, когда мы просим чего-нибудь, то было бы с их стороны не совсем... хорошо нас не слушать!

– Если, геронда, мы помолимся и попросим помощи у ангелов и у всех святых, то они все вместе будут предстательствовать за нас пред Богом? Их молитвы соединяются вместе?

– Каждый помогает, если есть необходимость в помощи, то есть если это служит для нашей пользы.

– Геронда, когда я получаю помощь от какого-нибудь святого, мне говорить об этом сёстрам?

– Нет, только игуменье говори и ощущай большую признательность. Разве святой не имеет права что-нибудь тебе подарить? Как святые всё вам устраивают! От скольких неприятностей спасают!

- Геронда, Вы что-то знаете про это? Почему Вы так говорите?
- Я мог бы много вам сказать, но это будет много! Одно скажу, что святые всеми силами стараются свести нас с ума!

## Святые упраздняют расстояния

– Геронда, как святой Георгий, игумен Синайский, с Синая попал в Иерусалим и там причастился<sup>56</sup>?

- Пошёл и вернулся во мгновение ока. Был восхищен.
- Геронда, он одновременно был и в своей келье?
- Нет, не был в келье; за несколько секунд побывал в Иерусалиме, причастился и с огромной скоростью вернулся обратно на Синай.
- Он летел, геронда?
- Заправился бензином Super! Летал по духовному билету.
- Как может быть, геронда, что святой одновременно находился в двух местах?

– Только Бог вездесущ; святые перемещаются из одного места в другое с такой скоростью, что расстояния упраздняются; для них нет близких и дальних расстояний. Когда я лежал в туберкулёзной санатории, со мной вместе лежал один бедняга, много лет болел, Харламбий его звали. Он даже обручился с одной медсестрой, которая там работала. Тогда у врачей не было средств для лечения туберкулёза, и ему грозила смерть. Мать его пошла со своим горем помолиться в монастырь святой Параскевы. Харламбий в то время лежал в реанимации, и к нему никого не пускали, даже невесту. Вот мать его звонит невесте и говорит: «Не волнуйся. Святая Параскева мне сказала, что Харламбий поправится». И ещё сказала: «Сейчас я иду в туберкулёзную санаторию в Ламии, там тоже человек в опасности». В это самое время Харлампию стало лучше. Медсестра позвонила в Ламию и там ей сказали, что в то же самое время один больной, который находился в критическом состоянии, каким-то чудесным образом стал поправляться. С какой скоростью передвигалась святая Параскева! Если бы машина ехала с такой скоростью, она бы рассыпалась. А святая ни бензина не сожгла, ни резину не стёрла! Известные святые помогают «в тайне».

– Геронда, неизвестные нам святые помогают нам, ведь мы же их не призываем в молитвах?

– Многие неизвестные святые помогают нам, хотя мы их даже не знаем. Для меня это самые великие святые. Они не имеют никакой славы от людей, но только от Бога. По своему великому смирению они усердно

просили Бога – так мне говорит помысел – чтобы остаться в неизвестности, не иметь почестей от людей, но продолжать помогать им «в тайне»<sup>57</sup>. Таких неизвестных святых мы должны особенно почитать, особо благодарить, потому что они в молчании помогают нам своими молитвами и своим безмолвным примером, своей неизвестностью.

Как-то я хотел написать об одном уже почившем афонском отце. Вспомнил все обстоятельства его жизни, которые мне были известны, и раз вечером сел, чтобы записать. Зажёг свечу, взял карандаш и тетрадь, но понял, что ничего не помню, даже его имени, хотя все эти дни много о нём думал. Стал вспоминать по порядку все афонские монастыри, скиты, каливы, в которых я побывал. Перебирал, начиная с восточной стороны, – может, что-нибудь вспомню; ничего. Потом с западной – опять ничего. Стал вспоминать по годам, с того времени как приехал на Афон, перебирая в памяти отцов, с которыми встречался; но так ничего и не мог вспомнить. Похоже, что монах этот не захотел становиться известным, и Бог сотворил Своё чудо. Единственное, что я помню, это то, что жизнь его на меня произвела большее впечатление, чем жизнь всех остальных святогорских отцов, о которых я написал<sup>58</sup>. Отсюда я понял ещё и то, что если Бог захочет, то человек ничего не сможет сделать. И, наоборот, Богу достаточно дунуть – и человек станет философом.

### Святые «служители» и «защитники»

- Геронда, у меня болит зуб.
- Что из того, что чуть-чуть поболит; тебе полезно. Прочитай одну чётку святому Антипе, который помогает при зубной боли, и всё у тебя пройдёт.
- Геронда, я молилась, но ничего не прошло.
- Похоже, что-то не так. Если ты ему скажешь: «С этого дня я буду во всём более внимательна», – то святой тут же поможет. Святой Антипа – великий святой! Он угодил Богу! «Антипа свидетель мой верный»<sup>59</sup>, – говорится в Апокалипсисе<sup>60</sup>.
- Геронда, в службе и каноне святой Варваре говорится, что она лечит инфекционные заболевания.
- Что такое инфекционные заболевания?
- Это те болезни, геронда, которые передаются микробами.
- Тогда просите святую Варвару, чтобы между вами не распространялся микроб зависти. Отксерь канон святой Варваре и раздай его сёстрам.

– Ещё, геронда, святая Варвара – покровительница артиллерии.  
– Ну и хорошо, один святой может сам делать все послушания.  
– Геронда, а святая Ирина – покровительница жандармерии.  
– Да, потому, когда не имеешь в сердце мира, проси святую Ирину, которая командует всей жандармерией<sup>61</sup> и утверждает повсюду мир, – пусть принесёт мир и тебе в душу.

– Геронда, я часто теряю вещи, а потом теряю много времени, чтобы их найти.

– Почему не молишься святому Мине, ведь это его специализация? Святой Мина тут же являет потерянное, и он совсем нетребовательный! Когда я жил в общежитии<sup>62</sup>, то как-то раз потерял ключ от кельи – тогда мы запирали кельи, потому что в монастыре ходило много разных мирских. «Ничего страшного, – рассуждаю я, – пойду в столярку». Глядь, и от столярки нет ключа. Собрался пойти в мастерскую, где делал сёдла для мулашек, но и от неё не было ключа «И куда теперь идти?» – думаю. Пошёл и поставил свечку святому Мине, и тут же нашёл все ключи там, где не ожидал. Одна свечка и порядок! И за одну свечку святые благодарят.

Я не знал, что святого Мину изображают на иконах также и верхом на коне. Моя мать, которая видела однажды святого Мину и получила от него ответ на один свой вопрос, сказала мне, что его изображают на коне. Я стоял на своём и говорил ей, что только святого Димитрия и святого Георгия пишут верхом на коне. «Нет, – говорила она, – тот, кого я видела, был верхом на гнедом коне и сказал мне, что он святой Мина “Кто ты? – спросила я. – У святого Георгия белый конь, у святого Димитрия красный; а ты кто?” – “Я святой Мина”, – сказал он».

– Геронда, может быть так, что святой Спиридон попросил Бога, чтобы его мощи оставались нетленными?

– Нет. Как такое может быть? Святые этого не просят. Бог устроил, что его мощи пребывают нетленны, чтобы люди получали помощь. И видите, как Бог всё премудро устроил! Острова Керкира, Кефалонья и Закинф находятся рядом с Италией, и там людей легче было бы склонить к католичеству, поэтому Он поставил там заслон – святых Спиридона, Герасима и Дионисия.

– Геронда, когда Вы находитесь в монастыре, то я чувствую себя в большой безопасности. Но когда Вас нет и случится какое-нибудь искушение, мне страшно.

– Не бойся, с вами рядом сильные покровители; не забывайте про них, докучайте им постоянно. А когда потребуется от меня помощь, или с Афона, или здесь, то она всегда придёт. Если в мирской жизни хорошие

братья заботятся о своих сёстрах, то тем более они делают так в духовной жизни, которая выше мирской. Потому я вам и оставил здесь своё сокровище, мощи святого Арсения, а стало быть, здесь теперь и моё сердце, «ибо где сокровище ваше, там будет и сердце ваше»<sup>63</sup>. Я ведь вам говорил, что всё, что дорогого у меня есть, я оставлю вашему монастырю, где обитает святой Арсений, который как-то одному человеку<sup>64</sup> сказал: «Я живу рядом с Салониками». А коли так, если он сам сказал, что живёт здесь, то проси его от моего имени – если сама стесняешься – пусть берёт свою палку и по-своему разбирается с тангалашками.

Это и есть дело всех вообще святых – помогать и защищать нас, несчастных, от видимых и невидимых напастей. Наше дело – стараться жить духовной жизнью, не огорчать Господа, зажигать лампадки святым и просить их о помощи. В этой жизни нам нужна помощь, чтобы мы могли приблизиться ко Христу. В другой жизни, если Бог удостоит нас быть рядом с Ним, нам святых не придётся уже утруждать, да и необходимости не будет просить у них помощи.

## Чудеса святых

- Геронда, мне бывает страшно, когда я одна работаю в гостинице.
- Молись Хаджефендису, и вор сам будет потом просить у тебя прощения<sup>65</sup>!
- Я, геронда, боюсь тангалашек.
- Проси Хаджефендиса, пусть он их парализует. Что, думаешь, не может?
- Как же не может, геронда!
- Знаешь, что он один раз сделал так, что машина не могла сдвинуться с места? Водитель забыл ключи в двери и машину угнали. Только он помолился святому Арсению, машина встала посреди дороги; вора́м пришлось бросить её и спасаться бегством.
- Геронда, врачи сказали, что у меня проблемы с головой и нужна операция.
- Пойди, постучись своей головой о честную главу святого Арсения<sup>66</sup>. Видела, как он помог другой сестре? Сделал операцию без скальпеля, так что та даже сама ничего не поняла. Слава Богу! Не сомневайся, он и тебе может так помочь.

Святой Арсений помогает. Один врач попросил, чтобы я помолился о его больной дочери. Я попросил святого Арсения, и он ей чуть-чуть помог. И вы молитесь, чтобы святой до конца сотворил своё чудо, чтобы учёные

узнали, что такое сила Божия, и прославилось Его имя. Чудо – это тайна Его можно пережить, но нельзя объяснить. Человеческий ум понять его не может.

– Геронда, сегодня люди не верят в святых, как раньше.

– Раньше и те, кто называл себя неверующим, имели в душе Бога. Помню, когда в Конице были итальянцы, загорелся лес. Прошёл слух, что итальянцы сами его подожгли, чтобы, когда жители выйдут тушить пожар, всех схватить. Когда люди узнали об этом, разошлись кто куда, и лес продолжал гореть. Итальянцы пошли к сельскому старосте, а он был неверующим, и стали его спрашивать: «А где же все?» – «Работают», – ответил тот. «А почему не идут тушить огонь?» – «А у нас на такой случай есть святитель Николай», – главный храм в Конице был освящён в честь святого Николая. В это время, хотя на небе не было ни одного облачка, собрались тучи, и полил проливной дождь. Итальянцы, когда увидели такое чудо, сильно испугались.

– Геронда, может быть так, чтобы святой не творил чудес?

– Будет святой творить чудеса или нет, зависит от Бога. Но о многих чудесах святых мы просто не знаем.

Ничего нет трудного для Бога и для святого, имеющего дерзновение к Богу. Христос сказав «Я дам вам силу творить чудеса больше тех, что Я сотворил»<sup>67</sup>. Эти слова Христа говорят о Его смирении и богатстве благодати, которую Он нам даёт. Удивительное смирение у Господа: Он дал святым благодать и силу даже и мёртвых воскрешать, как делал Он Сам.

## Присутствие святых реально

– Геронда, я бы хотела увидеть святого Арсения.

– Твоё стремление увидеть святого Арсения рискованно, потому что враг может представить тебе фантазию, а помысел станет говорить, что якобы ты что-то из себя представляешь, раз удостоилась увидеть святого. Потом, когда ты примешь это «что-то представляешь», враг через фантазию начнёт постоянно крутить у тебя в уме фильмы. Поэтому почитай святого Арсения, но не стремись его увидеть. А явится он тебе или нет, это уже его дело.

– Геронда, когда святой является кому-то, другой человек его видит?

– Тут нет правил. Иногда видит, иногда только слышит голос, а иногда – ничего. Всегда по-разному, объяснить эти вещи невозможно. Присутствие святых реально! Даже когда мы их не находим, они сами нас



находят. Когда я перешёл из кельи Честного Креста в Панагуду, калива была заброшена. Кое-как привёл в порядок одну комнату, чтобы было, где жить. Все свои вещи я принёс с собой. Минеи были ещё в коробках. Настало время вечерни. Да где найти Минеи!.. Я взял календарь, чтобы посмотреть память какого святого завтра. Но очки куда-то подевались, буквы в календаре были мелкие и я не мог разглядеть имя святого, чтобы прочитать по чёткам вечерню. Сорок пять минут искал; ничего. «Так всё время пройдёт, пока я буду искать; прочитаю лучше: “Святые дня, молитесь Бога о нас”», – подумал я. Прочитал по чёткам молитвы Христу и Божией Матери, а потом стал говорить: «Святые дня, молитесь Бога о нас». Ночью, чтобы не терять время на поиск очков, молился так же: «Святые дня, молитесь Бога о нас». Вдруг вижу перед собой светлого воина, который излучал любовь и отеческую доброту; он подошёл и я почувствовал в сердце неизъяснимую радость. Видя его доброту, я набрался смелости и спросил: «Где Вы служили и как Вас зовут?» И он мне ответил: «Я святой Лукиллиан». Я не расслышал и переспросил: «Святой Лонгин?» – «Нет, – ответил он, – святой Лукиллиан». Имя мне показалось странным, и я опять спросил: «Святой Лукиан?» – «Нет, – опять повторил он, – святой Лукиллиан». Тогда я сказал: «У меня тоже с войны есть раны». Рядом со святым стоял молодой врач в белом фартуке, это был святой Пантелеймон, и Лукиллиан попросил его меня посмотреть. Святой Пантелеймон меня осмотрел, и потом я услышал, как он говорил святому Лукиллиану: «Все его раны зажили, только для личного дела можно их запомнить». Потом я чувствовал большую радость и двойную бодрость и силу. Поискал получше, нашёл очки и заглянул в календарь: была память святого мученика Лукиллиана<sup>68</sup>. Вечером я сходил к знакомым отцам и прочитал у них синаксарий святого.

И по сей день святой насыщает меня своей любовью, услаждает душу и тело той райской радостью, что он мне даровал.

## ЧЕТВЁРТАЯ ЧАСТЬ. «ПРОСИТЕ, И ДАСТСЯ ВАМ»

*«Когда ты молишься о себе с глубоким осознанием собственной греховности, тогда даже простое “Господи, помилуй” о других будет иметь великую силу»*

## Глава 1. Молитва о самих себе

### Будем просить милости Божией себе и другим

– Геронда, когда я молюсь о ком-нибудь и почувствую вдруг умиление, то тогда прекращаю молиться о том человеке и молюсь о себе самой.

– Почему? Что, разве тот человек уже не нуждается в молитве?

– Нуждается, геронда, но я хочу в это время молиться о себе, потому что не знаю, когда в другой раз почувствую умиление.

– Отлично: ты, значит, будешь наслаждаться, а про другого говорить: «Да ну его»? По крайней мере, творя молитву, говори: «Помилуй нас». «Нас» заключает в себе и тебя, и всех остальных. Я, когда молюсь, говорю: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй нас. Помилуй всех и меня, непотребного».

Очень полезно делить молитву на три части: первая – молитва о себе, вторая – о живых и третья – об усопших. Хотя и в этом случае о себе мы молимся больше, чем обо всех остальных, потому что я один, а живых и усопших бесчисленное множество.

– Геронда, я чувствую, что мне всей моей жизни не хватит, чтобы испросить милости Божией.

– Бог тебя помилует. Только молись просто и постоянно, прося смиренно Его милости для себя и для всех людей. Когда мы просим милости Божией и подвигаемся без лишнего страха, смиренно и любочестно, то Бог подаст и нам и всем другим всё необходимое.

– Может, геронда, помимо милости Божией нужно просить и чего-нибудь ещё?

– Милость Божия включает в себя всё. Но если есть необходимость в чём-то конкретном, то можешь попросить это у Бога.

– Геронда, святой Василий Великий говорит: «В молитве, после того как воздашь славословие, проси только Царствия Небесного»<sup>69</sup>. Что он имеет в виду?

– Имеет в виду, что нужно прежде всего просить Царствия Небесного, а потом всё остальное, как сказал Господь, «приложится вам»<sup>70</sup>, не надо просить и то и сё, забывая главное.

– Геронда, Священное Писание говорит, что нужно молиться обо всем<sup>71</sup>. Однако святые отцы избегали молиться о собственных нуждах. А мне как молиться?

– Молись обо всём, что необходимо душе, и меньше внимания уделяй потребностям тела. И в молитве «Отче наш», когда мы говорим: «Хлеб наш насущный даждь нам днесь»<sup>72</sup>, – просим не только телесной пищи, но и того, что нам необходимо, чтобы жить по духу, как хочет Бог. Однажды в каливе Честного Креста вместо вина, которое я намеревался пить по чуть-чуть для пользы своего больного кишечника, из монастыря мне принесли по ошибке большую бутылку уксуса. Я ничего не сказал, потому что подумал, что так было угодно Богу. Прошло примерно сорок дней, и из-за дождевой воды, которую я пил, состояние здоровья ухудшилось. Один день было очень плохо. Я сильно хотел пить, но боялся, потому что накануне много пил, а потом всю ночь мучился. В какой-то момент я зашёл в храм, чтобы зажечь лампадки, и увидел у иконостаса под иконой Богородицы бутылку вина. Бутылка была моя собственная, я её узнал; но кто в неё налил вино? Никто в эти дни не заходил ко мне, и сам я много раз заходил в храм, но бутылки у иконостаса не было. Вино было терпкое, как раз как мне нужно. В тот же день мне принесли из монастыря большую бутылку вина.

– Геронда, если я чего-нибудь от всего сердца попрошу у Бога, Он даст мне это?

– Если это будет тебе на пользу, то даст; а если нет, то как же Он тебе это даст? Знаешь, что случилось с евреями, которые требовали, чтобы Бог дал им царя, несмотря на то, что Господь их предупредил, что они к этому не готовы<sup>73</sup>? Царём стал гордый Саул, который обложил их большими налогами и мучил<sup>74</sup>.

Часто нам кажется, что просимое нами у Бога, хорошо и полезно, а на самом деле нет. Но Бог, Который по природе благ, знает, что нужно каждому. Поэтому будем говорить: «Боже мой, помысел говорит мне, что это мне будет полезно. Но Ты лучше знаешь, что нужно моей душе. «Да будет воля Твоя»<sup>75</sup>. Так что если мы от сердца скажем: «Да будет воля Твоя», – то совершится воля Божия, совершится то, что на самом деле будет полезно нашей душе.

## Молитва о духовном подвиге

– Геронда, авва Исаак пишет: «Как ты ищешь возлюбить Бога, когда сам ещё не очистился от страстей?»<sup>76</sup> Если человек не очистился от своих страстей, но хочет возлюбить Бога, это дерзость с его стороны?

– Нет, почему дерзость? Человек подвизается в очищении от страстей и одновременно хочет возлюбить Бога. То и другое происходит вместе. Но

если ему безразличны его страсти, а в молитве он просит возлюбить Бога, тогда это дерзость.

– Геронда, я где-то читала, что дар в молитве соответствует вере и теплоте сердца<sup>77</sup>.

– Ты чего просишь у Бога?

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

– «Просите и получите»<sup>78</sup>, – сказал Христос. Если то, что ты просишь, чисто и будет тебе на пользу, то получишь. Если просишь у Бога силу молиться о прощении своих грехов и помощи ближнему, то это хорошо и Бог тебе это даст. Но если просишь получить дар молитвы, чтобы испытывать наслаждение и радость от молитвы, то как Он может это тебе дать?

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

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

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

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

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

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

## Молитва в болезни

– Геронда, в последнее время у меня проблемы с сердцем и я боюсь,

как бы чего не случилось.

– Не бойся. У каждого с чем-нибудь должны быть проблемы, потому что когда есть проблемы с чем-то, мы сидим у ног Христа и просим Его о помощи.

– Геронда, помолитесь, чтобы мне поправиться.

– Не в твоих интересах, чтобы я так молился. Если будешь терпеть с верою в Бога, то получишь пенсию из Небесного страхового фонда, которая больше пенсии сельского страхового общества. Я где-то читал, что один больной человек просил святого Пантелеймона, чтобы тот его исцелил Святой не исцелял, но больной продолжал просить и, в конце концов, всё-таки поправился. Когда пришло время и этот человек умер, то увидел в другой жизни, что из-за исцеления лишился многих венцов. Тогда он сказал святому Пантелеймону: «Зачем ты меня исцелял, если знал, что я лишусь венцов?»

– Геронда, насколько мне нужно полагаться на Бога в вопросах здоровья?

– Прежде доверься Богу и после Бога доверяйся человеку, врачу.

– Геронда, что нужно делать при тяжёлой болезни?

– Обращению к врачам должна предшествовать молитва, бдение, чтобы Бог помог и просветил врачей. Возьмите немного маслица из лампадки святого Арсения, попейте немного святой воды, почитайте Псалтирь.

– Геронда, из-за болезни у меня не получается исполнять монашеский канон и это меня огорчает.

– Даже если ты ничего не будешь делать во время болезни, ни по чёткам молиться, ни делать поклонов, а только говорить: «Слава Тебе, Боже», – этого достаточно<sup>79</sup>.

– Геронда, когда я болею, то из-за боли не могу сосредоточиться на молитве.

– В молитве в этом случае есть и труд, и страдание; есть подвиг, поэтому она слышна лучше, чем молитва здорового.

Нужно немного любить и боль. Болезнь – это великое благословение для человека. Когда человек поймёт это, то будет принимать её с радостью и с радостью воспевать: «Благословлю Господа на всякое время»<sup>80</sup>. Помню бедный старец Гавриил на Каруле так страдал, так страдал... И во время приступов боли пел. Всё время лежал пластом. Он говорил: «Мне говорят: “Крест, крест!” – а гвоздей-то и нет! А без гвоздей какой крест?»

– Сколько это длилось, геронда?

– Долго, год или два. Он жил совсем один. В келье его пол прогнил, и

зимой с моря дул ветерок... ух, какой свежий! А он в болезни и холоде пел и прославлял Бога. В болезни псалмопение – лекарство. Даже когда человек тяжело болен и сильно страдает, если услышит псалмопение, боль утихает. Если он и сам может немного петь, тогда вообще хорошо. Я вот сегодня вечером, когда мне было больно, пел. Все силы, какие были, отдал пению. Знаешь, как мне стало хорошо<sup>81</sup>?

## Глава 2. Молитва о других

### Молитва о мире с осознанием собственной греховности

– Геронда, иногда, когда я вижу, как страдают люди, не могу молиться о себе.

– Мы молимся о себе не только для самих себя; молитва о себе необходима как подготовка, чтобы предстать перед Богом в подобающем одеянии. Чтобы человек мог разглядеть боль других людей, нужно, чтобы он сам в некотором смысле был в порядке. И когда ты молишься о себе с глубоким осознанием собственной греховности, тогда даже простое «Господи, помилуй» о других будет иметь великую силу, потому что сказано с великим смирением, которое привлекает великую милость Божию.

– Геронда, я чувствую потребность много молиться о себе и забываю других.

– Гляди, чтобы произошло совлечение ветхого человека, нужно молиться о себе. Но когда разгорится божественный эрос, тогда человек забывает себя и молится о других. Ты, после того как немного помолишься о себе, потом вспоминай о бедствующем мире в целом, о тех, кто удалился от Бога, о почивших, которые не воспользовались временем, которое Бог им даровал, чтобы к Нему приблизиться, и теперь раскаиваются, но уже без пользы; и твори молитву: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй нас». Так молишься и о себе, и о тех, кто просил тебя молиться, и обо всём мире.

– Геронда, меня беспокоят человеческие страдания, но я не чувствую дерзновения, чтобы просить у Бога помощи. Помысел говорит мне: «Разве Бог услышит тебя, такую жалкую и убогую?»

– Не слушай тангалашку, который заходит к тебе справа и ввергает в отчаяние. Говори: «Боже мой, я жалкая и убогая, но послушай меня, потому что из-за меня страдают другие». Как-то во время сильной засухи один монах<sup>82</sup> на Афоне молился так: «Боже мой, прошу Тебя, дай немного дождя. Не ради нас; мы – монахи и дали обет жить в подвиге. Пожалей бедных людей в миру, которые страдают и опять же от своего недостатка уделяют и нам. Если бы духовно я был в порядке, то Ты бы меня услышал и люди бы не страдали. Я знаю, что я большой грешник; но разве справедливо, чтобы из-за меня страдали другие? Помоги им. У них нет



времени молиться; за них я чуть-чуть молюсь». Через час-полтора над всей Македонией, Фессалией и Афоном прошёл дождь!

– Геронда, когда молюсь о мире, помысел говорит мне, что я делаюсь Богу противна, потому что оставляю своего мертвеца и иду погребать чужих<sup>83</sup>.

– Разве ты своего мертвеца не похоронила, когда стала монахиней? Говори так: «Боже мой, что слушать меня, недостойную Твою рабу? Но разве не жаль людей в миру, которые так мучаются и страдают? Прощу Тебя, помоги им». Когда человек молится о ближнем с любовью и смирением и подвизается с сознанием собственной греховности, тогда Бог не чувствует к нему отвращения, но, наоборот, помогает и ему самому, и другим. Противен Богу человек, который считает себя святым и молится о других, считая их грешниками.

### Пусть чужая боль станет своей

– Геронда, Вы как-то сказали, что мы организуем «молитвенную бригаду». Когда это будет?

– Зависит от вас... В другой раз посмотрим ваш уровень и исходя из этого... организуем духовную «молитвенную бригаду». Если молитва будет с состраданием, знаете, какая у неё будет сила? Будете молиться о нуждах мира, и те из людей, кто в этот момент просят у Бога помощи и находятся на одной с вами частоте, будут получать от Него помощь. Я чувствую души, которые молятся; словно движение силы ощущаю их молитву. Часто я знаю и в какое время молился какой-нибудь больной человек и получил помощь.

– Геронда, люди, о которых молитесь, это чувствуют?

– Да, чувствуют, что произвожу у них «землетрясение», и испытывают потрясение. Когда молитва творится с состраданием, даже и незнакомые люди это ощущают.

– Геронда, когда наша молитва о других наиболее угодна Богу?

– Когда мы её чувствуем. А чувствуем мы её, когда ставим себя на место других. Если мы поставим себя на место больных или усопших, это поможет нам молиться с состраданием; сострадание сходит в сердце, и молитва наша становится сердечной.

– Геронда, когда я утопаю в помыслах, то не могу молиться.

– Зачем же, дорогая моя, ты так привязалась к себе и не подумаешь хотя бы чуть-чуть о людях, которые страждут. Знаешь, сколько есть распавшихся семей, сколько детишек выброшены на улицу и живут в

детских домах без материнской ласки? Сколько людей в этот самый момент кричат: «На помощь!» – и никого нет рядом, кто бы мог им помочь? Сколько людей тонут в море, сколько кончают жизнь самоубийством, сколько страдают? Столько людей, нуждающихся в молитвах монахов, а мы тратим драгоценное время на беспредметные помыслы или детское нытьё и даже наши прямые духовные обязанности как следует не исполняем. Смотри, перестань заниматься только собой, пусть чужая боль станет для тебя своей. Так ты и мир обретёшь, и воздаяние будешь иметь от Бога, и помощь будешь другим подавать.

Когда я жил в монастыре Филофей, который в то время был особножительным, как-то раз ночью я молился в келье и почувствовал, что какой-то человек, имеющий нужду, пришёл к монастырю. Это был один бедный человек, к тому же бесноватый. Ворота монастыря закрывались с заходом солнца и открывались на другой день утром. «Что теперь делать? – подумал я. – Дать бы ему хоть что-нибудь поесть, а то как человек будет голодным до утра?» Тут мне пришла мысль. Я пошёл, взял кое-какие продукты<sup>84</sup>, положил их в корзинку, привязал верёвку и спустил корзинку из своего окна, которое выходило наружу. Я был в таком состоянии, что потом не мог успокоиться. Всю ночь я с состраданием молился. «Боже мой, – говорил я, – я сделал, что мог; я недостойн просить Тебя, чтобы Ты помог Своему созданию. Но разве это справедливо, чтобы он из-за меня страдал?» Утром, когда открылись монастырские ворота и человек вошёл внутрь, он был здоров. Зашёл в храм и прославил Бога. Благой Бог сжалился над ним и освободил от беса.

– Геронда, когда молишься о каком-нибудь страждущем человеке, то ум обращается ко Христу или к страданиям человека?

– Не у Христа ли ты просишь помощи? Начинается с человеческих страданий, а возвращается ко Христу.

– Геронда, когда у меня нечувствие в сердце, я вспоминаю разные трудности, которые довелось пережить, и прошу у Бога, чтобы Он помог тем, кто переживает похожие трудности.

– Это хорошо. Делай так, если это тебе помогает лучше понимать другого человека и ему сопереживать. «Боже мой, – говори, – как Ты меня много облагодетельствовал, так помоги и брату моему, который лучше меня».

– Геронда, когда я молюсь о спасении какого-нибудь человека и одновременно прошу Бога, чтобы Он не попустил ему страданий, может это неправильно?

– Нет, дорогая, и в этом тоже сострадание. Богу нравится, когда у

человека, который молится, есть любовь к ближнему; но сделает Бог то, что полезно душе.

## Молитва о конкретных нуждах и обо всём мире

– Геронда, мне грустно, когда служба заканчивается, а я так и не смогла помолиться, потому что всё время хотела спать.

– Чтобы прогонять сон, думай о том, что пробуждает в тебе духовный интерес.

– Геронда, разве есть интерес больший, чем людские страдания?

– Нет, но если думать о людских страданиях в общем и целом, то это не помогает. Думай о конкретных людях, которые испытывают большую нужду, тогда станешь сострадать и молитва будет сердечной. Возьми какой-нибудь случай, который тебя больше всего беспокоит, а потом думай о других. Скажем, на войне много бывает раненых. Хорошо, когда ты можешь думать и сопереживать всем пострадавшим, даже не видя их. Но если не можешь сопереживать не видя, тогда будет полезно, если встретишься с кем-нибудь, кто потерял, скажем, палец, и помолишься: «Подумать только, этот человек стал инвалидом, остался без руки или без ноги! А сколько таких несчастных, у которых нет рук, ног!» Одно дело услышать по новостям, что поезд сошёл с рельсов, и другое увидеть своими глазами лежащий под откосом поезд и погибших людей. Когда ты молишься о конкретной нужде, которая тебя волнует, то и сам получаешь помощь, и ближнему помогаешь.

– Геронда, когда звонит колокольчик на проскомидии<sup>85</sup> я поминаю в общем, например, вдов, сирот, одиноких людей, а не конкретные имена. Это правильно?

– И я делаю то же самое. Но молись с участием. И священник на проскомидии не должен просто вынимать частицы и формально читать имена, но о каждом должен просить с участием, тогда такие увидит чудеса! Однажды привели к одному священнику бесноватого и попросили отслужить литургию. Священник, помяная его на проскомидии, прежде чем вынуть частицу, помолился за него горячо и сказал: «Господи, Ты видишь, как страдает Твоё создание. Освободи его от власти беса. Помяни, Господи, раба Твоего...» И бес не выдержал и вышел.

– Геронда, лучше молиться о чём-то долго или от одного прошения переходить к другому, и так входить в страдания всего мира?

– Зачем брать только одно прошение? Лучше много: одно, другое, третье, одно за другим. А потом размышлять вообще о страданиях мира и

молиться. Это любезно Богу, потому что говорит о душевном благородстве.

– Геронда, чего нам просить в молитве о мире ?

– Просить для всех «доброегo рая». Христос пострадал, чтобы все люди спаслись – и те, кто близки к Нему, и те, кто далеки. Будем просить, чтобы все познали Бога, возлюбили Его, угодили Ему и спаслись – вошли в рай. Один человек<sup>86</sup> говорил: «Боже мой, я познал рай уже здесь на земле. Меня отправь в ад, а моего брата – в рай». Хотя если такой человек попадёт в ад, то, думаю, от его великой любви тот небольшой кусочек ада, где он будет, превратится в рай, потому что где есть любовь, там Христос, а где Христос – там рай.

### Молитва о тех, кто просит наших молитв

– Геронда, когда нас просят, например: «Помолитесь о моём ребёнке, который сдаёт экзамены», – или: «Помолитесь о таком-то – ему предстоит операция», – нужно потом спрашивать как всё прошло?

– Зачем спрашивать как прошло? Чтобы сказать: «Слава Тебе, Боже, что моя молитва подействовала»? Помолился? Сделал своё дело? Ничего другого от тебя не требуется.

– Геронда, как Вы молитесь о людях, о которых Вас просят молиться?

– До операции<sup>87</sup> записки, которые мне давали, я читал стоя, делая время от времени земные поклоны. Когда же я вернулся из больницы, то стал читать лёжа на боку. Но как только я пришёл в себя, то опять начал читать записки стоя.

– Геронда, когда некоторые паломники оставляют нам записки для поминовения, а мы не знаем их нужд, то как нам за них молиться?

– Говорите: «Господи, помилуй рабов Твоих, нужды которых Ты Сам ведаешь».

– А когда, геронда, молимся о людях и не знаем, живы ли они или умерли?

– Говорите: «Господи Иисусе Христе, помилуй рабов Твоих».

– Геронда, иногда я забываю помолиться о тех, кто просил помолиться о каком-то конкретном деле в определённый день и час.

– Начинай свою молитву с них и говори: «Помяни, Господи, рабов Твоих, заповедавших нам, недостойным, молиться о них»<sup>88</sup>. Помяни имена их два-три раза, а потом молись обо всём мире, говоря: «Господи Иисусе Христе, помилуй рабов Твоих».

– Иногда, геронда, я не помню имён людей, которые просят молитв.

– Если не помнишь имён, которые тебе дают, то молись в общем: о больных, о молодых, сбившихся с пути, и т.д. В начале говори: «Помоги, Боже мой, сначала тем, кто больше нуждается в помощи», – а потом продолжай: «Господи Иисусе Христе, помилуй рабов Твоих».

– Геронда, я записываю имена людей, которые просят молитв, по их нуждам о здравии, о просвещении и т.д. Но имён становится всё больше и больше. Сколько времени нужно держать эти имена и молиться об этих людях?

– Сначала поминай новые имена, а потом уже говори: «Господи Иисусе Христе, помилуй рабов Твоих и весь мир Твой», – это чтобы поезд твой не отправлялся полупустым.

– Геронда, когда меня просят молиться о какой-то нужде, сколько времени я должна молиться?

– Зависит от нужды человека и от того, насколько ты ему сочувствуешь. У него может и не быть какой-то серьёзной нужды, но по состраданию к нему ты можешь молиться о нём годы. А, может, прочитаешь и всего одну чётку.

– Какой же, геронда, критерий того, что я достаточно помолилась?

– Молись, пока тебя это не напрягает. А относительно количества, зависит от того, сколько у тебя времени. Но главное, это не сколько человек молится, а как молится. Можно долго молиться и думать, что молишься, а на самом деле не молишься, потому что в молитве не страдаешь. А кто-то может и недолго молится, но молитва у него настоящая, потому что творится с сокрушением и смирением. Но если есть и количество, и качество, тогда любочестная душа получает от Бога двойную благодать.

– Геронда, когда в монастырь приходят люди с каким-нибудь горем и оставляют свои имена, чтобы я молилась, я им сочувствую, но иногда у меня нет достаточно времени, чтобы как следует помолиться об их нуждах, и помысел меня смущает.

– Человек делится с тобой своей болью, ты слушаешь его и глубоко страдаешь. Тогда, даже если не успеешь помолиться о нём, то это сострадание стоит часов молитвы; это сердечная молитва и она имеет благотворные результаты. Или читаешь имена, которые тебе дают, и переживаешь, что не имеешь времени сделать чего-то больше. Одно сердечное воздыхание при произнесении имён записывается на Небе, восходит прямо к престолу Божию!

## Молитва о болящих

– Геронда, сейчас во время болезни, какое мне соблюдать правило?  
– Если можешь, пой тихо песнопения или твори молитву и проси у Бога здоровья себе и другим людям, которых ты, как имеющая склонность к болезням, можешь лучше чувствовать. Теперь тебе даются все условия для молитвы, и даже страдание, которое есть очень важная предпосылка к тому, чтобы с состраданием молиться о больных и чтобы молитва была сердечной. Собственно это и есть главное дело монаха. Если ты поймёшь это, то не станешь грустить, но будешь молиться непрестанно, благодаря Бога.

– Геронда, некоторые люди пишут записки с именами болящих и рассылают их по разным монастырям для поминовения.

– Это хорошо, но недостаточно. Люди и сами должны молиться и больным говорить, чтобы те тоже молились. Не нужно довольствоваться только тем, что рассылать имена.

– Геронда, мне приходят мысли просить Бога, чтобы Он забрал моего брата, который остался инвалидом и сильно мучается.

– Не надо указывать Богу, как Ему поступать. Предоставь всё Богу и уповай на Него. Бог знает, что лучше для Его чада, и как любящий Отец поступит соответствующим образом.

– Геронда, как Вы молитесь, когда над больным человеком висит угроза смерти?

– Делаю, что в моих силах в плане молитвы и подвига, а потом предаю всё в руки Бога, Который по природе благ.

– Геронда, если Бог знает, что на пользу больному, тогда зачем нам молиться?

– Нам нужно просить Бога, и если выздоровление и продление жизни будут во спасение душе, тогда Благой Бог тут же поможет. Но если мы не будем Его просить, тогда развитие болезни будет идти естественным образом.

### **Молитве с состраданием последует божественное утешение**

– Геронда, когда я слышу о человеческих скорбях, у меня внутри всё сжимается. Может, это от маловерия?

– Гляди: беспокойство о себе – маловерие, а беспокойство о другом – это сострадание. Правильное сострадание человеческой боли сопровождается молитвой, а потом следует божественное утешение. Поэтому, молись сколько можешь, а потом предавай всё в руки Божии и

успокаивайся. Разве Бог переживает о Своем создании меньше тебя? Зачем же тебе волноваться? Бог тому, кто духовно сострадает и страдает за других, подаёт большое утешение, потому что иначе человеку не выдержать. Знаете, как мне горько получать столько писем от людей с таким количеством проблем? Горечь и яд в мои уста, и потом ничего не хочется есть. Но из этой боли выходит настоящая радость. Бог вознаграждает утешением, соразмерным страданию; утешает таким утешением, что не можешь перенести. И хотя перед тем ты страдал и плакал за другого, а теперь веселишься. Словно Благой Бог говорит тебе: «Не волнуйся, дитя Моё, Я услышал твою просьбу».

### Глава 3. Молитва об усопших

«Перешёл от смерти в жизнь»

– Геронда, Вам больно?

– А ты как думаешь? Если не доживу до рассвета, значит настанет для меня великий день: не будет ни вечера, ни утра! Солнце оставьте себе<sup>89</sup>!

– Геронда, когда приходит время для человека, духовно подготовленного, оставить этот мир, то как он себя чувствует?

– Откуда мне знать?

– Никто, геронда, никогда Вам не говорил?

– «Перешёл от смерти в жизнь»<sup>90</sup>, – разве не так сказано? Значит, эта жизнь – смерть, а смерть есть переход к истинной жизни. Следовательно, идёт с радостью к жизни!

– Геронда, многие святые видели души, когда они оставляют тело. Какой у них вид?

– Они как дети. В иной жизни все будут как ангелы: не будет ни мужчин, ни женщин, ни стариков, ни старух, ни младенцев; все будут одного пола, одного возраста. Поэтому когда кто-то видит души, разлучающиеся с телом, видит их словно маленьких детей. Лицо имеет свои характерные черты, но они как у детей.

Когда я жил в келье Честного Креста, то иногда навещал старца Филарета<sup>91</sup>. Это был благочестивый старец, живший в соседней келье. Пятнадцать лет, до тех пор, пока сам не заболел, он ухаживал за своим послушником отцом Варфоломеем, страдавшим болезнью Паркинсона. Когда в последний раз я пришёл к нему в келью, то нашёл его на полу. Уже месяц как он ничего не ел, только пил воду. Лежать он не мог, спал в обуви, сидя, прислонившись к стене. Одежда его прилипла к телу, а обувь была вся мокрая, потому что открылись раны на ногах и из них выходила сукровица. Но сам он вёл себя так, словно ничего не происходило. «Это тоже, – говорил он, – благословение от Бога». Я поднял его и попросил отца Варфоломея разрешить мне остаться у них на ночь в каливе, чтобы помочь, но он не разрешил. Сказал, чтобы я приходил на другой день. В полночь я молился по чёткам и что же вижу! Вижу старца Филарета со светлым лицом, возрастом примерно лет двенадцати, восходящим на Небеса в небесном свете. И я понял, что он преставился.

– Геронда, первые сорок дней после преставления нужно больше молиться об усопшем?

– Да, потому что душа беспокоится, не зная, какой её ожидает Суд.



Я здесь возле гостиницы встретил как-то одну старую женщину, которая хотела взять у меня благословение. Я тоже поцеловал у неё руку, потому что увидел благодать Божию в этой душе. Скоро она стала монахиней. Когда она преставилась, я был здесь и благоговейно приложился к её останкам. Потом со мной произошли два случая. Один здесь, в исихастии, а другой у меня в каливе. Первый произошёл через семь дней после кончины этой монахини. Я увидел её душу, она была как ангелочек, похожа на девочку двенадцати лет и вся светилась. Второй раз она явилась мне во сне, сделала с признательностью земной поклон и поблагодарила за мои о ней молитвы. Это было очень трогательно, и я чувствовал большую радость. Когда я хотел отметить дату, то увидел, что прошло сорок дней с момента её преставления. Душа эта отличалась большой добротой и сейчас не забывает благодарить.

### **Будем всегда молиться об усопших**

– Геронда, в костнице зажигают лампадку?

– Да, это жертва об усопших. Даже просто свечку поставить за душу почившего уже большая польза. Усопших надо помнить и всегда о них молиться. Не будем забывать молиться об их душах, дабы обрели упокоение. Я каждый раз, когда у меня в каливе бывает литургия, службу панихиду и обо всех почивших, имена которых не поминались. На Афоне в монастырях вечером в пятницу служат краткую панихиду по усопшим с коливом, а в субботу утром служат утреню в кафоликоне<sup>92</sup> и литургию в кладбищенской церкви. Там, на кладбище, мы слагаем оружие. И из этого «дома» отправимся в другой.

– Геронда, как молиться об усопших?

– Говори в общем: «Боже, упокой души усопших раб Твоих», – и если придёт тебе на ум имя кого-нибудь из почивших или случится, что умрёт кто-либо из знакомых или незнакомых и ты об этом узнаёшь, то помяни и эту душу в той же молитве.

Хорошо сначала поминать почивших, имеющих большую нужду, затем тех, у кого нужда меньше, и под конец знакомых. Я, хотя никогда не думаю о родственниках, если вдруг из-за усталости или по отсутствию времени не помолюсь об усопших, то вижу потом во сне своих родителей. Потому что когда я молюсь вообще об усопших, то и они получают помощь и радуются, а если не молюсь, то лишаются этого утешения. Если наши ничтожные молитвы приносят бедным усопшим помощь, тогда с нас, монахов, если мы о них не молимся, нужно с живых содрать кожу и

посыпать солью.

## Усопшим нужна молитва

– Геронда, на службе я больше молюсь о себе. Даже когда читаются непорочны<sup>93</sup> об усопших, я часто продолжаю молитву о себе.

– Что, всё только для себя самой хочешь? Почившим нужна наша молитва, потому что сами они ничего не могут для себя сделать, а мы можем.

Жил на Афоне некто дядя Янис, он везде ходил и говорил: «Есть какая работа? Давай, какую тебе работу надо сделать?» Он был такой добрый, что отцы говорили, чтобы он стал монахом. А он отвечал; «Нет, нет, только молитесь обо мне; не представляете, что я был за человек и что творил на войне!» Как-то он мне помогал делать аналой и сказал; «Молись обо мне, потому что я большой грешник». Потом я потерял его из виду. Спустя приличное время пришёл ко мне один отец и сказал; «Дядя Янис почил. Он являлся мне два раза, отправил к тебе сказать, чтобы ты поминал его об упокоении». Что же произошло? Дядя Янис пошёл в один монастырь помогать монахам. Когда пришло время умирать, он сказал иеромонаху, который нёс послушание на кладбище: «Брат, я большой грешник. Пожалуйста, служи на моей могиле каждый день краткую панихиду». И тот на самом деле каждый вечер ходил и служил панихиду на могиле дяди Яниса. Но через некоторое время ему дали послушание в архондарике. Иеромонах когда помнил, а когда забывал служить панихиду. Однажды ночью ему во сне явился дядя Янис и сказал: «Пожалуйста, не забывай меня. Если не можешь сам служить по мне панихиду, то сходи к отцу Паисию и скажи ему, что я умер, потому что он каждый день меня поминает, но поминает о здравии и молится, чтобы я покался. А я теперь не могу покаяться».

Усопшим молитва нужна больше, чем живым, потому что для живых ещё есть надежда покаяния. И Бог хочет, чтобы были люди, которые просят Его об усопших, потому что окончательный Суд ещё не произошёл. На войне один тяжелораненый попросил у священника воды, а тот не дал. Проявил равнодушие, хотя во фляжке у него было немного воды. Вскоре раненый умер, и священник, как только осознал свою ошибку, впал в отчаяние. Постоянно поминал того человека Он пришёл ко мне в каливу и рассказал о своей беде. На самом деле это был отзывчивый человек, но сам не понял, как всё случилось. Бог попустил этому произойти, ненадолго отнял Свою благодать, потому что раненому очень нужна была молитва.

Если бы священник дал ему воды, то скоро забыл бы о раненом, а теперь его мучила совесть, и он постоянно о нём молился.

## Облегчение для почивших

– Геронда, какую пользу получают почившие от наших молитв?

– Скажу тебе один пример. Если бы как-нибудь ты нашла меня в подвале и сказала бы игуменье: «Жалко человека, давайте переведём его на верхний этаж, чтобы он, пока живёт, видел солнце». Как думаешь, игуменья исполнила бы это?

– Конечно, исполнила бы, геронда.

– Ну вот, если игуменья сделает, то неужели Бог не подаст облегчения почившим, когда мы Его просим? Разве не переведёт в темницу с лучшими условиями содержания или даже в отдельную квартиру?

В молодости я знал одну старушку, которая в противоположность своей дочери, очень щедрой и милостивой женщине, была очень скупой. Только со мной она не была скупа, потому что очень меня любила. Спустя три года после её кончины – останки ещё не доставали из могилы – в то время, когда я творил молитву, со мной случилось нечто странное. Из всего я понял, что один молодой человек зовёт меня пойти посмотреть на старуху, потому что она меня звала. Он взял меня за руку и привёл к ней на могилу. Поднял плиту и я увидел старушку, которая кричала: «Монах, спаси меня! Монах, спаси меня!» Тело её истлело наполовину и испускало невыносимое зловоние. Мне так было её жалко, что я крепко обнял её и облобызал. Несмотря на очень плохой запах, мне не хотелось от неё отходить, если бы она сама не ушла. Меня очень это удивило. Когда есть настоящая любовь с состраданием, то ни гнилая плоть не вызывает отвращения, ни зловоние. Я, когда вижу светскую женщину, наряженную и благоухающую ароматами, чувствую внутреннее отвращение, а с этой бабушкой, несмотря на зловоние, не хотел расставаться, потому что чувствовал к ней сострадание. Удивительные вещи происходят в духовной жизни! У неё была большая нужда в молитве, поэтому Бог устроил, чтобы я увидел её в таком состоянии. Потом я стал молиться об этой душе. Спустя два месяца я увидел, будто нахожусь в какой-то яме наподобие воронки. Там, к несчастью, было много людей, ужасного вида, чёрных, которые страшно мучились. Выше я увидел старушку на светлом облаке; казалось, что она далеко, но на самом деле была близко. Она была словно маленький ребёнок, но со своими чертами лица, и рядом ангел – наверное, её ангел-хранитель – он тёр и мыл ей лицо. Вид у неё был радостный. Я

обнял её и почувствовал такую радость, что не передать словами!

Усопшие, это подсудимые, рабы. Порой, когда мне приходит на память одна патриотическая песня, я прилагаю её к усопшим:

*Свобода, освободи мою слабую плоть,*

*Свобода, подари мне голос красивый.*

Дай огонь сердцу, которое изнемогло в страданиях,

И я пропою тебе радости песню, как весной соловей.

Пусть песня прозвучит и в глубине порабощённой земли,

Проливая бальзам на душу рабов.

Я прилагаю это и к себе. Разве я не изнемогаю от страданий<sup>94</sup>? Я раб в этой жизни. «Порабощённая земля», под которой в песне подразумеваются порабощённые греки, для меня – усопшие, которые находятся в плену, и я прошу Многоблагодарного Бога, чтобы Он «пролил бальзам» на их души.

## Глава 4. Псалтирь – гроза диавола

### Псалмы Давида боговдохновенны

– Геронда, меня удивляет, что дети понимают псалтирь, и им хочется её читать.

– Псалтирь подходит для любого возраста. Детям она может даже нравиться больше, чем тебе и мне. Псалтирь боговдохновенна, написана по божественному просвещению, поэтому содержит такие сильные и глубокие мысли. Всех богословов и филологов собрать вместе – одного псалма не напишут с таким содержанием. А если даже и напишут что-нибудь, то это будет похоже на искусственный цветок. Давид не имел никакого образования, а с какой глубиной писал! Ясно видно, что им руководил Дух Божий.

– Геронда, я не успеваю читать Псалтирь.

– Хорошо бы находить немного времени для неё днём. А если нет времени, то лучше прочесть половину кафизмы<sup>95</sup>, следя за смыслом, чем всю Псалтырь впопыхах. Прочитанные мысли потом имей всё время в уме. Псалтирь – это молитва.

Некоторые люди неправильно понимают пророка Давида и говорят, что в некоторых его псалмах есть проклятия. Но когда Давид говорит. «Да исчезнут грешницы от земли, и беззаконницы, якоже не быти им»<sup>96</sup>, – он имеет в виду не то, чтобы грешники погибли, а чтобы покаяться, и не было бы грешников на земле.

Я от Псалтири испытываю радость; там везде пророчества, везде утешение. В трудной ситуации, если прочитаешь Псалтирь, чувствуешь облегчение, освобождение, уверенность, что Бог поможет. «Спасение же праведных от Господа, и защититель их есть во время скорби»<sup>97</sup>, – говорится там.

### Чтение Псалтири по святому Арсению<sup>98</sup>

– Геронда, как Вы стали читать Псалтирь, пользуясь указаниями святого Арсения ? – Святой Арсений, не находя в Требнике соответствующих молитв для случаев, с которыми к нему обращались люди, использовал Псалмы. В одной тетрадке он записал для какого случая какой псалом читать. Когда эта тетрадь попала мне в руки, я стал читать Псалтирь и молиться по этим указаниям. Помысел говорит мне, что молитвам с Псалтирью по указаниям много помогает и святой Арсений.

– Геронда, святой Арсений усердней молится Богу, потому что видит, что мы молимся так же, как молился и он сам?

– Да, конечно. И тому есть примеры!

– Геронда, как читать псалмы и молиться о каком-то конкретном вопросе?

– Ты как читаешь?

– Читаю сначала указания, а потом псалом.

– Нет, сначала нужно хорошее вступление. Святой Арсений был святым и пришёл в такую меру, что читал только псалом. А мы, неужели не прочитаем в начале «Помилуй мя, Боже...»<sup>99</sup>? А после псалма разве не прочитаем славословие? Разве не сделаем несколько поклонов? Итак, сначала читай 50-й псалом и смиренно проси милости Божией. Потом богородичен *«Под Твою милость прибегаем, Богородице»* и тропарь святого Арсения, чтобы призвать на помощь Пресвятую Богородицу и святого Арсения. Потом читай указание, о чём хочешь молиться, и соответствующий псалом. В конце читай: *«Слава и ныне», «Аллилуия, аллилуия, аллилуия, слава Тебе Боже»* (трижды) и в конце славословие как благодарение Христу и *«Достойно есть»* как благодарение Божией Матери. Сделай и поклонов сколько можешь.

– Геронда, иногда я пытаюсь найти связь между псалмом и той нуждой, в которой его использовал святой Арсений.

– Указания для конкретных нужд примерно совпадают со смыслом псалмов. Но святого Арсения больше интересовала молитва, а не то, насколько содержание псалма соответствует нужде, о которой он молился.

– Геронда, можно читать сначала указания о нескольких нуждах, а потом все вместе соответствующие псалмы?

– Если станешь читать несколько указаний вместе, то будешь их забывать. Лучше читать отдельно каждое указание перед псалмом, чтобы уязвлялось сердце, пробуждалось усердие. Когда человек молится о каком-нибудь конкретном вопросе, то это очень помогает сердечной молитве.

– Геронда, во время службы мне трудно следить, когда читают Псалтирь<sup>100</sup>.

– Можешь в келье смотреть указания псалмов, которые будут читаться за службой, и потом молиться о конкретных нуждах. А если забудешь, к каким нуждам что относится, то говори так: «Боже мой, помоги в нужде, к которой относится псалом», – и твори молитву.

## Будем молиться и о других нуждах

– Геронда, когда после послушания я прихожу к себе в келью, то обычно молюсь о различных нуждах. Может быть, мне было бы полезно читать и некоторые псалмы, соответствующие каждому случаю?

– Если хочешь, попробуй, будет полезно. Сначала читай указание псалма, в какой нужде он читается, потом молись о конкретной нужде, а потом читай псалом. Псалтирь очень помогает сердечной молитве, потом ты и сама это поймёшь. Я, после того как прочитаю указание псалма, творю сердечную молитву и молюсь не об одной нужде, а о многих. Начиная с «указаний» святого Арсения, перехожу потом и к другим нуждам. Все указания беру и с духовной стороны и с вещественной. Для первого псалма, что святой Арсений читал, молясь о том, чтобы плодоносили деревья и виноградники, которые сажали люди, я сначала говорю: «Пусть всё, что сажается, проросло». И потом молюсь о всяком деле, которое начинается. Говорю: «Пусть детишки, которые рождаются, были благословенны, росли и преуспевали. Всякое духовное слово, которое сеется, и любое духовное дело, которое начинается, принесли плод». На 105-й псалом, о божественном просвещении, молюсь за слепых; на 122-й псалом, который читается о слепых, я молюсь, чтобы Бог просветил весь мир. Любой человек, начиная с указаний в нуждах святого Арсения, может найти и другие нужды и о них помолиться. И ты, если хочешь начать духовное дело, возьми по очереди всю Псалтирь и все «указания» святого Арсения, изъясняй их не только вещественно, но и духовно, и твори сердечную молитву. Можешь посмотреть на какое-нибудь указание святого Арсения и сказать мне, о чём бы ты ещё помолилась?

– Недавно, геронда, у меня была проблема с ушами и я читала 95-й псалом, который святой Арсений читал, когда молился, чтобы Бог даровал слух глухим. Но я молилась и обо всех вообще глухих, и о детях, чтобы они слушались своих родителей, и о послушниках, чтоб они творили послушание.

– Видишь, так как эти нужды ты сама пережила и перестрадала, то легко можешь понять и других, имеющих такие же нужды. Постарайся сделать так, чтобы ты могла сострадать всем людям и не переживая тех трудностей, которые они переживают. Так постепенно станешь сострадать всем людям, находясь вдали от них, и будешь молиться о них сердечной молитвой; сердце будет болеть и от боли будет рождаться молитва.

– Геронда, когда я читаю указания псалма и стараюсь вспомнить и другие подобные нужды, то теряю время.

– Нет необходимости специально вспоминать нужды. Эти нужды

вылетают из сердца за доли секунды. Мне здесь проще, потому что у меня перед глазами стоит боль людей, их нужды, и я им сострадаю. Каждый раз, исходя из обстоятельств, нахожу всё новые и новые нужды. От указания псалма перехожу к какому-нибудь знакомому человеку, а потом ко всем незнакомым, имеющим такую же нужду. И вам не нужно быть равнодушными, думайте, как страдают люди, чтобы молиться сердцем. Весь вопрос в том, чтобы сердце работало.

## Молитва по Псалтири

– Сегодня нужно много молиться. Единственный выход это молитва, иначе никак. Во всяком случае, Псалтирь очень полезна. Она – гроза дьявола. Сколько утешения я нахожу в Псалтири! Я разделил её на три части<sup>101</sup>. Каждый день читаю по одной части. За три дня прочитываю всю, а потом начинаю сначала. Читаю указание псалма и творю сердечную молитву о соответствующей нужде и обо всех недугующих телесно и душевно. Потом читаю псалом и в конце каждого псалма говорю: «Боже, упокой усопших рабов Твоих». Эти полтора часа, которые читаю Псалтирь, я вижу как самую лучшую помощь миру. Зимой, когда я сильно мучился грыжей, читал стоя. Из глаз от невыносимой боли лились слёзы. Одной рукой держал грыжу, другой – Псалтирь. Палил по дьяволу из пушки. Днём бил его Псалтирью, ночью – молитвой. Разъярился бес. Эта грыжа была мстью дьявола Но и Бог это попустил, чтобы посмотреть, что я буду делать.

– Геронда, мне сложно читать Псалтирь стоя, без того, чтобы на что-нибудь не опираться.

– Сделаю вам подпорки для «храма Святого Духа»<sup>102</sup>, для каждой из вас, сделаю вам подставки. Такие, какие сделал себе: прибил к деревяшке горизонтально доску, в виде буквы «Т». На неё опираюсь и читаю Псалтирь. Одна подставка у меня в келье и одна на улице.

– Геронда, иногда, когда я устаю и читаю Псалтирь, хотя от усталости ничего не понимаю, но понуждаю себя стоять на ногах – и чувствую, что от этого получаю пользу. Но помысел говорит мне, что такая молитва не имеет ценности.

– Ты можешь не понимать, что читаешь, но польза есть, потому что, несмотря на усталость, ты понуждаешь себя и стоишь перед Христом. Не забывай, что и труд составляет молитву.



## ПЯТАЯ ЧАСТЬ. МОЛИТВА И ТРЕЗВЕНИЕ

*«Мы много раз повторяем сладчайшее имя Христа, не потому что Христос не слышит с первого раза , но чтобы ум наш соединился с Ним»*

## Глава 1. Сила молитвы

«Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя»

– Геронда, как читать молитву?

– Лучше говорить её полностью: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя», потому что в молитве содержится весь догмат веры<sup>103</sup>. Если тебе трудно произносить её полностью, тогда говори: «Господи Иисусе Христе, помилуй мя».

– Геронда, я читала, что молитва должна быть обращена к трём Лицам Святой Троицы<sup>104</sup>. Говоря «Господи Иисусе Христе», разве мы не обращаемся только ко Христу?

– Христа, Сына Божия, разве не Отец послал в мир, дабы спасти этот мир? Не Христос ли принёс себя в жертву и был распят ради нас? Не Христос ли будет судить мир? Итак, ко Христу мы обращаемся, поскольку на Нём утвердил Бог спасение мира.

– Правильно ли, геронда, вместо слов «Господи Иисусе Христе, помилуй мя», говорить: «Господи Иисусе Христе, просвети меня» или «прости меня», или «покрой меня»?

– Лучше говорить молитву как есть. «Помилуй мя» включает в себя всё: и «спаси», и «просвети», относится и к телесным нуждам, и к освобождению от страстей и т.д. Но если в какой-то момент ты почувствуешь нужду сказать: «Господи Иисусе Христе, просвети меня» или «прости меня», – то можешь так сказать.

– Геронда, после «помилуй мя» всегда ли нужно говорить «грешную»?

– Вначале можешь несколько раз сказать, но потом нет необходимости это повторять, достаточно иметь сознание собственной греховности.

– Геронда, мне проще прочесть чётку Божией Матери или святым, чем творить Иисусову молитву. Это нормально, когда так происходит?

– Одно дело молитва Божией Матери и святым, другое – молитва Иисусова, это разные вещи. Молитва Иисусова имеет иной смысл: молитвой человек соединяется со Христом, ум соединяется с Богом. Но ум должен пребывать в молитве – вот в чём секрет. Когда мы прочитываем много чёток тому или иному святому, это тоже хорошо, но бесполезно для непрестанной молитвы. Привыкай больше творить молитву, чтобы ум многократно обращался на «Господи Иисусе Христе», и так ты естественным образом будешь пребывать в непрестанной молитве, которая, как правило, ограничивается словами «Господи Иисусе Христе,

*Сыне Божий, помилуй мя»* и которые мы должны произносить «всем сердцем, всю душою и всю мыслию»<sup>105</sup>. Другое дело, когда мы хотим попросить какого-нибудь святого вмешаться, помочь в какой-либо нужде. Это я говорю из своего собственного опыта, как у меня происходит, не знаю, как это случается у других.

Главное обратиться к молитве, чтобы соединиться с Богом. Только это имеет ценность, потому что человек роднится с Духом Божиим и духом соединяется с Богом неким священным образом через молитву. Мы много раз повторяем сладчайшее имя Христа не потому, что Христос не слышит с первого раза, но чтобы ум наш соединился с Ним, потому что Христос для нас всё и к Нему мы все придём.

### **Молитва – страшное оружие против дьявола**

– Геронда, я чувствую себя бессильной перед лицом какого бы то ни было искушения и трудности.

– Ты не творишь молитву? Как корабли, находящиеся в опасности, посылают сигнал SOS, так и ты постоянно повторяй: «*Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя*», – и будешь получать помощь.

Меня искушение один раз ввергло бы в пропасть, если я не творил бы молитвы; молитва меня спасла. Когда я жил в монастыре Стомион, то как-то раз вечером пошёл в одну пещеру, которая находилась в опасном месте на краю обрыва. Она была очень мала, я там едва помещался сидя. Перед входом в неё я наложил камней, потому что внизу была пропасть. Всю ночь я творил молитву. На рассвете, среди тишины, вдруг послышалось жуткое «ку-ка-ре-ку» и раздался сильный удар крыльев прямо рядом со мной. Я испугался от неожиданности. Закричал «Господи Иисусе Христе», – и выскочил наружу. Чуть не упал в пропасть. Но тут же сообразил, что это было искушение, и продолжал молиться, а в ушах в это время гудело от шума.

– Геронда, когда человек творит молитву одними устами, без участия ума, от этого есть толк?

– Есть и от этого толк. Конечно, он не прогоняет врага, но, словно пулемётными очередями, заставляет сидеть и не высовываться.

Молитва имеет великую силу, это страшное оружие против дьявола. Произнося её, ты словно стреляешь в дьявола духовными пулями, и он не может к тебе приблизиться. Как-то раз некий послушник<sup>106</sup>, который жил в скиту Святой Анны, творил молитву, а дьявол смеялся над ним и постоянно мычал: «М-м-м...» Потом он слышал, как дьявол кричал: «К

скиту Старухи<sup>107</sup> монахи не дают мне подойти».

– Геронда, когда меня одолевают лукавые или хульные помыслы и я стараюсь творить молитву, может, этим навлекаю на себя гнев Божий?

– Нет. Тангалашка по злобе своей сеет лукавые помыслы, а ты пользуйся этим для поучения в непрестанной молитве. Говори ему: «Хорошо, что ты принёс мне эти помыслы, потому что я забыла Бога», – и твори молитву. Тангалашка, когда увидит, что это приносит тебе пользу, сам отойдёт, потому что ему не выгодно, чтобы это становилось для тебя поводом к молитве. Когда он отступит и не станет больше тебя искушать, тогда, значит, ты стяжала непрестанную молитву.

Во всяком случае, диавол, сам того не желая, приносит большую пользу, потому и Бог его терпит. Когда я жил в Иверском скиту<sup>108</sup>, как-то раз ночью тангалашки пробовали убить меня куском плиты! Вечером пришёл в каливу один бедный человек. Я дал ему сколько было денег, и он ушёл. Ночью я услышал стук в дверь. Подумал, что человек решил, будто у меня есть ещё деньги, и вернулся. «Кто там?» – спрашиваю. Тишина. Потом слышу стук в другую дверь. Зажигаю свечу, чтобы посветить. «Кто там?» – спрашиваю опять. Тишина. Потом слышу удары по потолку. «А, теперь понятно!» – говорю. И начался такой шум! Я встал на колени и непрестанно повторял молитву. Вдруг сверху бросают плиту, бам! Доска на потолке проломилась, и кусок плиты острым концом вниз повис прямо над моей головой. «Понятно, – говорю, – так теперь будет всю ночь!» Потом была всенощная. Я творю молитву, а тангалашки стучат сверху по крыше... Хорошие это были всенощные!

Молитва – это война с тангалашкой. Значит, и тангалашка будет воевать, защищаясь. Тангалашки обезоруживаются, только когда человек борется с ними с мужеством, заключающим в себе смиренномудрие, а не эгоистичное молодечество.

### **Для очищения сердца необходимы молитва и подвиг**

– Геронда, как очищается сердце?

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

– Геронда, может сердце очиститься одной только молитвой?

– Нет, очищение невозможно одной молитвой, если одновременно не

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

## Глава 2. Молитвенное делание

### Молитва шёпотом или умом

– Геронда, как лучше творить молитву: вслух, шёпотом или умом?

– Если произносить вслух, быстро будешь уставать. Поэтому твори когда шёпотом, а когда умом. Молиться умом лучше всего, но так как не все люди могут творить её постоянно умом, полезно произносить вначале шёпотом, для подготовки. Можешь начать творить молитву шёпотом, потом продолжать умом, а потом опять шёпотом, и опять умом. Чередуя так пока молитва не станет совершаться только умом, то есть не станет умной, как она и называется – «умная молитва». Тогда человек молится умом, а сердце играет, веселится, человек достигает божественного эроса, переживает небесные состояния.

– В последнее время, геронда, каждый раз, когда я вхожу в келью, на меня находят рассеяние и хульные помыслы. Отчего это со мной происходит?

– Похоже, ты забыла молитву, и потому искушение раскинуло свой шатёр у порога твоей кельи. Постарайся в свободные часы, когда ты в келье, говорить молитву шёпотом, чтобы отгонять рассеяние и помыслы, которые внушает враг. Молитва шёпотом очень полезна во время нападения, потому что в такие моменты необходимо внимание, чтобы спастись от вражеской фаланги.

– Геронда, полезно, когда на меня находят злые или хульные помыслы, бороться с ними, приводя на ум противоположные, добрые помыслы?

– Лучше бороться с ними молитвой, чём противоположными помыслами. Насколько можешь, беседуй умом со Христом в умной молитве и не рассуждай умом о том и о сём. Возделывай молитву, которая сначала избавит тебя от злых помыслов, а в конце сделается одно с дыханием.

### Где бы ни находилась, твори молитву

– Геронда, на что мне больше обратить внимание?

– Сосредоточься, соберись и, где бы ни находилась, твори молитву умом и сердцем, испрашивая милость Благого Бога себе самой, всем живым и всем усопшим. А когда устаёшь от молитвы, пой громко медленным распевом «Господи, помилуй» или какой-нибудь тропарь.

– Геронда, я обычно творю молитву только в храме.

– Когда монах довольствуется тем, что творит молитву только в храме, то уподобляется мирским, которые ходят в церковь только по воскресеньям. Поэтому не ограничивайся повторением молитвы только в храме, твори её и на послушании, и в келье, и когда ложишься отдыхать, опять твори молитву. На послушании следи, чтобы движения твои были спокойные и разумные, чтобы тангалашка не отвлекал твой ум от молитвы.

Всегда имей на устах сладчайшее имя Иисуса, чтобы услаждалась душа. Большое дело – весь день проводить с молитвой. Начинаешь день с молитвой, далее делаешь свою работу, повторяя молитву, и так освящается дело, которое делаешь, и люди, которые в нём участвуют. Когда, например, готовишь с молитвой, то освящается еда, которую делаешь, и люди, которые её едят.

– Геронда, сейчас на меня постоянно находят сильные искушения.

– Пользуйся искушением, чтобы каждый раз прибегать ко Христу, прося Его помощи, и останешься в выгоде, приобретёшь непрестанную молитву.

## Самодействующая молитва

– Геронда, скажите нам что-нибудь о самодействующей молитве.

– Человек, приобретший самодействующую молитву, не старается творить молитву, но без всякого с его стороны усилия, молитва сама в нём произносится. Даже во сне он творит молитву и когда просыпается, молитва продолжается. Поэтому в Священном Писании в Песне Песней говорится: «Аз сплю, а сердце мое бдит»<sup>109</sup>.

На Афоне был один рабочий, который много работал, работал за троих, и потому отцы платили ему двойную зарплату. Иногда он заглядывал и ко мне в каливу Честного Креста. Однажды я ему сказал: «Когда работаешь, твори молитву, чтобы и дело, которое делаешь, освящалось». Он послушался меня в простоте и привык творить молитву. Однажды он пришёл ко мне и говорит: «Я сплю и во сне говорю молитву. И когда встаю, молитва продолжается. Чувствую в душе радость». – «Забрезжил сладостный рассвет», – говорю ему. Мирской человек – а достиг такого состояния!

– Геронда, человек, имеющий самодействующую молитву, очистился от страстей?

– М-да, достиг хорошего состояния.

- Геронда, как достичь самодействующей молитвы?
- Когда человек осознаёт свою греховность и всегда имеет в уме собственную неблагодарность, тогда душа любочестно угнетается, и он смиренно просит милости Божией. И потом, без всякого с его стороны усилия, молитва начинает произноситься сама, молитва сама в нём действует.
- Он ощущает это как необходимость, геронда?
- Не как необходимость, но уже входит в привычку. У человека вырабатывается добрая привычка непрестанной молитвы от труда, который он совершил.

### Внешняя привычка молитвы

- Геронда, может человек постоянно творить молитву шёпотом?
- Может иметь внешнюю привычку и произносить молитву ритмично, как часы ходят тик-так, а ум его при этом не будет в Боге.
- Геронда, есть от этого польза?
- Если у человека есть немного смирения и он понимает, что ум его не в Боге и что молитву он творит механически, тогда небольшая польза есть. Но если считает, что от того, что творит молитву, стал духовно продвинутым, тогда получает вред.
- Геронда, если человек привыкнет постоянно произносить молитву, это помогает ему в его подвиге?
- Вопрос в том, для чего он творит молитву. Если человек познал себя и чувствует необходимость в милости Божией и испрашивает её постоянно, творя молитву, тогда получает пользу. Или если не познал себя, но понимает, что находится в тисках страстей и прибегает к Богу, тогда Бог поможет ему в его борьбе и вдобавок у человека останется привычка творить молитву. Но если он произносит молитву механически, не осознавая собственных грехов, это не может помочь ему в совлечении ветхого человека.
- Геронда, может быть опасно для человека стремиться приобрести привычку произносить молитву?
- Опасно, когда человек перестаёт следить за собой и занимается молитвой как будто это мода. Он может приобрести привычку молитвы, но в нём будет продолжать жить ветхий человек и есть опасность впадения в прелесть.
- Помню, когда я был в санатории, там лечился один монах, который приобрёл привычку произносить молитву. Он закрывал глаза и постоянно



повторял: «Господи Иисусе Христе... Господи Иисусе Христе...» Одна посетительница, увидев его, стала креститься: «Вот святой человек!» И вот однажды этот монах мне сказал: «Я обличил такого-то и такого-то. Написал письмо такому-то владыке и такому-то, чтобы переменили образ мысли, и я буду на их стороне». – «Подожди-ка, брат, – говорю я ему. – Ты неграмотный, страдаешь туберкулёзом. Исходя из чего ты так говоришь?» И что он мне отвечает! «Один-два человека было бы таких, как я, мир был бы спасён!» Если бы у него были проблемы с головой, то вопросов бы не было, но голова у него была в порядке. Из-за того, что он принуждал себя и постоянно повторял молитву, у него выработалась привычка, и потому всякий помысел, который ему приходил, он считал от Бога. И так дошёл до того, что стал верить, будто в мире больше нет другого такого человека как он!

### **Удерживание дыхания для сосредоточения ума**

– Геронда, как вы произносите молитву на вдох и на выдох?

– Я привык произносить молитву полностью: на вдох произносил «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий», а на выдох «помилуй мя, грешного». Но после операции на лёгких мне не стало хватать воздуха, чтобы произносить её целиком, и я на вдох говорил «Господи Иисусе Христе» и на выдох «помилуй мя».

– Геронда, для чего нужно удерживать дыхание, когда мы произносим молитву?

– Удержание дыхания помогает уму сосредоточиться на молитве, как во время стрельбы по мишени удерживаешь немного дыхание, чтобы точно попасть в цель. Но это нужно делать недолго в начале, и только когда есть необходимость, то есть если ум рассеян или имеет брань помыслов. Тогда имеет смысл удерживать немного дыхание, но и то не постоянно, иначе угнетается сердце и происходит его повреждение. Некоторые склоняют голову вниз, удерживают дыхание и сердцу, телесному органу, тем причиняют боль, приключается вред, и люди бывают вынуждены оставить молитву. Бог хочет от нас другой боли: настоящая сердечная боль приходит от смиренного сокрушения сердца, а не от физического сдавливания сердца.

### **Молитва требует труда**

– Геронда, я предпочитаю сидеть в келье и заниматься молитвой, чем ходить на послушание.

– Во, дожили! Что, будешь пребывать в нирване<sup>110</sup>? Православное монашество – не нирвана. Понятно? Монах не лентяй, чтобы не работать, а сидеть и только творить молитву. Если хочет всё время сидеть, тогда будет как те, кто занимаются йогой для самососредоточения. Монах, а тем более молодой, должен быть деятельным, удалым, бежать, куда зовёт послушание.

– Геронда, поклоны мне тоже трудно делать.

– Отлично, пусть так и будет: поклоны не делай, на послушания не ходи, сиди и молись! И что это будет за преуспеяние? Авва Исаак говорит, что молитва, которая делается без телесного труда, это выродок, а не молитва<sup>111</sup>.

– Геронда, я не могу долго стоять на ногах, когда молюсь по чёткам, вскоре после начала встаю на колени и молюсь стоя на коленях.

– Сначала делай трудное, а когда устанешь – простое. Если не можешь стоять на ногах – становись на колени. Если не можешь стоять на коленях – сядь. А если и сидя не можешь, тогда молись лёжа. Главное, чтобы ум твой был с Богом. Это говорит и авва Исаак<sup>112</sup>.

– Геронда, почему отцы говорят, что когда занимаешься молитвой, нужно сидеть на скамеечке?

– Потому что имеется в виду, что ты прочитала правило, исполнила все поклоны и т. д., устала, села ненадолго и творишь молитву, чтобы потом и дальше могла молиться. Потом, на службах и на послушании ты достаточно времени проводишь стоя, а это утомляет. Если и в келье снова будешь стоять на ногах и молиться, то изнеможешь от усталости. Поэтому садись ненадолго и твори молитву. Но отцы совсем не подразумевают того, что, чтобы творить молитву, нужно сидеть. Сидеть и молиться, если можешь стоять, мне не кажется, что это правильным, это тра-ля-ля, даже если тебе кажется, что ощущаешь некоторую сладость. Старец Арсений Пещерник<sup>113</sup> говорил: «Когда я творю молитву стоя, чувствую сильное благоухание. Когда творю молитву сидя – слабое».

– Геронда, когда я делаю поклоны или молюсь по чёткам стоя, то ум легче сосредотачивается, то есть физическое усилие помогает мне сосредоточиться.

– Ум направляется на дело, которым занимаешься. Как, например, когда у тебя что-то болит, ум направляется на боль, потому что боль его притягивает; так и когда творишь поклоны, ум устремляется туда. Но опять же, если бы твой ум был полностью устремлён ко Христу, то ты бы не помнила даже, сколько поклонов сделала.

## Покаяние – самый верный путь к молитве

– Геронда, святой Игнатий Брянчанинов говорит, что молитву надо произносить медленно и медленно творить поклоны<sup>114</sup>.

– Каждый святой говорит о молитве так, как он сам в ней подвизался. Поэтому часто и об умной молитве есть неоднозначные мнения. Святые отцы находились в постоянном общении с Богом и могли со своим опытом богообщения молиться правильно, следуя тому образу молитвы, который им приносил наибольшую пользу. Но если я стараюсь следовать тому, что пишут отцы, как, например, преклонение головы на грудь, удержание дыхания и т. д., только для того, чтобы ощутить наслаждение, радость или по гордости, чтобы стать святым отцом, тогда не могу преуспеть.

– Геронда, полезны ли разные книги, которые говорят об умной молитве?

– Полезны тому, у кого есть смирение. Но гордым, тем, кто ставит цель в такой-то промежуток времени прийти в духовную меру, стать святым отцом, они не полезны. Раз пришли ко мне в каливу одни люди и говорят: «Мы пришли, чтобы ты научил нас молитве, потому что ты из тех, кто владеет умной молитвой». – «Вычеркните меня из вашего списка, – говорю им. – Ничего другого я не делаю, как только прошу милости Божией».

– Геронда, некоторые практические приёмы, о которых говорят отцы, бесполезны?

– Всё это вспомогательные средства для сосредоточения ума и помогают только, если человек поставит впереди смирение, покаяние, сокрушение. Если же я возьму скамейку, склоню голову на грудь и скажу, что стану творить молитву столько раз, сколько говорит Странник<sup>115</sup>, и не потружусь перед тем в покаянии, тогда застряну на внешнем и делание моё будет внешним. В лучшем случае просто приобрету внешнюю привычку произносить молитву. Но если сначала стану возделывать смирение, покаяние и затем возьму кое-что из того, о чём пишут отцы, чтобы воспользоваться этим как вспомогательным средством, тогда получу пользу. Кто таким образом приступает к деланию молитвы, тот не может впасть в прелесть, а другой способ может привести к прелести.

– Геронда, может человек стяжать молитву, не читая святых отцов<sup>116</sup> и не следуя определённым методам?

– Конечно, может, если просто и со смирением творит молитву. Потому что некоторые копаются в методах и на них застревают, не продвигаясь дальше. То есть метод для них становится целью, в то время

как метод есть просто вспомогательное средство.

– Геронда, скажите, что такое погружение в молитву<sup>117</sup>?

– Сладостное погружение? Человек не должен приступать к молитве, имея это целью.

– Да, геронда, не должен, но что, какой подвиг должен этому предшествовать?

– Главное, чтобы не было корысти, чтобы было благородство, жертвенность.

Самый надёжный путь – это возделывать молитву благородным образом. То есть думать о великих благодеяниях Божиих и о собственной неблагодарности перед Богом. Тогда душа сама смиренно угнетается любочестием и с болью просит милости Божией. Так постоянно возрастает нужда в милости Божией, молитва становится сердечной, постепенно приносит в душу сначала сладость божественного утешения, а потом божественную радость и веселие.

### Глава 3. Делание ума

– Геронда, святой Григорий Палама пишет, что добродетели, поскольку родственны добродетелям Божиим, делают человека способным к принятию Бога, но не соединяют его с Ним. Молитва же осуществляет соединение с Богом<sup>118</sup>. Что он имеет в виду?

– Здесь святитель говорит о чистой молитве.

– Геронда, что такое чистая молитва?

– Когда есть духовное благородство, жертвенность, человек становится родственным Богу, имеет связь с Ним, и ум его постоянно находится в Боге. Тогда, даже если он не молится, молится. Вся жизнь его – молитва. Он не думает ни о чём другом: что бы он ни делал – ум его всегда в Боге. Как ребёнок, не имеющий отца, у которого есть одна только мать, и обстоятельства так сложились, что ему пришлось на какое-то время быть вдали от неё: что бы он ни делал, где бы ни находился, ум его постоянно с мамой. Так и человек, который является изгнанником на земле, вдали от своего Отца Бога: когда он достигает такого состояния, ум его постоянно в Боге, его Отце. Вот что такое чистая молитва.

– Геронда, как очищается ум?

– Чтобы ум очистился, он должен быть постоянно в Боге, должен соединиться с Богом. Чтобы он соединился с Богом, требуется внимание, наблюдение за собой, непрестанная молитва. Когда ум соединится с Богом, тогда человек не думает ни о чём, кроме Бога; ум чист, потому что в него не входят помехи. Тогда человек из «по образу» становится «по подобию»<sup>119</sup>. Потому что иное дело когда только «по образу». Ум хорош, но когда мы имеем ум на другой частоте...

Великую силу ума, который двигается со скоростью, большей скорости света, нужно использовать и целиком направить к Богу, Творцу света. Если эта сила рассеяна, то как ум может иметь силу? И если ум человека не имеет силы, тогда человек остаётся с одним голым рассудком: работает рассудком – и из образа Божия обращается в интеллект, машину. С некоторыми, опять же, происходит следующее: поскольку они не используют эту силу ума на высшее, её использует или, лучше сказать, ею пользуется враг для низшего, вначале для земного, а потом ещё ниже, для греха, с тем, чтобы ввергнуть в ад. Но когда уму удастся взойти на высоту, тогда он все вещи видит с высоты очами души, божественным оком, божественным просвещением. Всё это, к сожалению, я знаю только теоретически и буду стараться трудиться в этом направлении, даже если

смерть застигнет меня в пути.

## Духовное бодрствование

– Геронда, что такое трезвение?

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

– Геронда, авва Исаак говорит: «Делание дневное должно согласовываться с деланием ночным»<sup>120</sup>. Что он имеет в виду?

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

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

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

## Собирание ума

– Геронда, мой ум бродит тут и там.

– Когда я был маленьким, ребята ловили воробьёв, привязывали их за лапку верёвкой и так забавлялись. Отпускали, воробьи взлетали – думали, бедные, что они на свободе, но потом клубок сматывали, и воробьи возвращались назад. Так и твой ум, может парить, но если моток со шнуром держит Христос, то куда ум денется – полетает и вернётся назад

ко Христу.

– Геронда, стоит мне сосредоточиться на молитве, только отвлекусь, за доли секунды мой ум может оказаться в Америке. Как такое происходит?

– Сколько нужно денег, чтобы отсюда поехать в Америку и вернуться обратно? Можешь оплатить такую дорогу? А умом, видишь, мгновенно оказываешься там! Гляди, обуздавай ум, а то в конце разоришься, и придётся закрыть «артель»<sup>121</sup>, ведь я-то не смогу оплатить твои долги. Произноси молитву с сердцем, смиренно, чтобы тангалашка не окрадывал тебя собеседованием с помыслами. Очень тебе в этом поможет размышление о смерти. Если подумаешь: «Бог дал мне это время, чтобы подготовиться, и потом призовет меня к Себе», – то тут не устоит никакой помысел. Когда речь заходит о смерти, ум собирается и не разбегается непонятно куда, не уносится на край земли.

– Геронда, меня огорчает, что мой ум во время молитвы рассеивается.

– Я, когда мой ум отвлекается на разные вопросы, хотя мне и хочется, чтобы он постоянно пребывал с Богом, говорю: «Боже мой, что такому уму делать рядом с Тобой? Наглость с моей стороны хотеть, чтобы он пребывал с Тобой!» Одним смиренным помыслом привлекается благодать Божия, и ум возвращается к Богу. И ты говори: «Правильно делаешь, Боже мой, что не помогаешь мне собрать ум в Тебе, потому что я жалкая и убогая». Когда ты сама поверишь в это, Бог тут же поможет тебе сосредоточиться.

– Геронда, часто, когда я молюсь по чёткам, хотя вначале и бываю сосредоточенна, но потом ум мой рассеивается. Я стараюсь, сосредотачиваюсь, но он опять рассеивается.

– Подумай, как обидно, если ко престолу Божию приходит половина молитвы или одна треть, а остальная часть теряется по дороге! Необходимы настойчивость и терпение. Когда ум рассеивается, собирай его снова. Опять рассеивается? Опять собирай.

– Но почему, геронда, мне трудно сосредоточиться?

– Потому что ты ещё на первой ступени подвига, и если бы было наоборот, то это противоречило бы естественному порядку вещей; всё равно, если бы ребёнок родился с зубами. Ум похож на жеребёнка, который сначала бежит за матерью, но скоро забывается: начинает резвиться, жевать травку, играть и убегает далеко, а когда приходит в себя, понимает, что потерял мать. Бежит, ищет её, но скоро опять забывается. Когда он немного подрастёт, его берут и привязывают позади матери, и так он всегда рядом с ней. Хочу сказать, что вначале естественно, что ум

рассеивается во время молитвы. Но если проявить настойчивость, то он привяжется к Богу и не будет с Ним разлучаться, будет хотеть постоянно молиться. После этого приходит совершенный покой: ни один помысел не приближается во время молитвы и ум пребывает свободным от помыслов<sup>122</sup>. После этой ступени приходит созерцание.

## Дадим работу своему уму

– Геронда, я пока живу в миру, и, если можно, скажите, как мне сохранить себя от мирского развлечения.

– Касательно этого вопроса найдёшь у аввы Исаака. Внимательно прочитай четыре первые строчки первой главы и поразмышляй над ними. Святой говорит: *«Страх Божий есть начало добродетели; каковой страх, как говорят, рождается от веры и сеется в сердце человека, когда ум его, после того как распрощается с мирским развлечением и соберёт свои помышления, блуждающие тут и там, предаётся поучению о будущей участи души»*<sup>123</sup>. Правда, для такой духовной работы нужны определённые предпосылки, которых у тебя пока ещё нет. Но что-то похожее ты можешь делать и теперь, находясь в миру. А именно: когда ум твой празден и не занят молитвой, или когда ты хочешь немного от неё отдохнуть – потому что молитва вначале немного утомляет, так как внутри ещё живут страсти – старайся давать работу своему уму, чтобы диавол не имел возможности сеять своё. Один из видов работы, которую человек может дать своему уму, чтобы его собрать, это память смерти. Но так как вы, женщины, только и ищете повода, чтобы предаться отчаянию, попричитать и пожаловаться на судьбу, поэтому лучше постоянно имей в уме и размышляй над событиями Нового Завета. Начинай с Благовещения и заканчивай Распятием, и пусть ум твой постоянно обращается вокруг них. Когда ум твой достигнет того, что будет постоянно обращаться только вокруг этих священных событий, тогда совершится у тебя внутреннее изменение, и это будет твоим воскресением.

– Геронда, мне очень нравятся слова стихирь: *«Прободенным Твоим ребром, Жизнодавче, токи оставления всем источил еси, жизни и спасения»*<sup>124</sup>.

– Разве могут они не нравиться? Когда ум твой созерцает Крест, *«уязвленное ребро»*<sup>125</sup> Христово, гвозди, уксус, желчь и вообще всё, что касается страданий Христовых, которые Он претерпел за нас, то замирает в изумлении и не отвлекается ни на что другое. Тогда душа молится неразвлечённо распятому Христу о себе самой, обо всех душах живых и



почивших, чтобы Христос, Который принял раны за всех нас, помиловал их.

Ум как непослушный, непоседливый, неменяемый ребёнок, который хочет без конца скитаться тут и там, бродяжничать и шалить. Однако от него зависит наша жизнь и наше спасение. Если мы сможем его усмирить, воспитать, то он успокоится, станет хорошим и послушным. Поэтому, насколько возможно, не позволяйте уму празднично шататься. Тренируйте его духовно, научите больше быть дома, в раю, рядом со своим Отцом и Богом.

## Ощущение присутствия Божия

– Геронда, когда я занята каким-нибудь умственным трудом, то не могу молиться.

– Если во время работы ум твой находится в Боге, то это и есть молитва. Ведь если молишься, а ум при этом не в Боге, то какая польза? Если даже, когда человек устаёт молиться, он приведёт на ум мысли о Христе, Божией Матери, то это опять молитва.

– Геронда, может человек хранить память о Боге, не произнося молитвы?

– Если он говорит в помысле: «Как я далеко от Бога! Что мне делать, чтобы быть рядом с Ним?» – от этого приходит память о Боге, приходит и молитва. Старайся всегда ощущать присутствие Христа, Божией Матери, святых и веди себя так, как будто они здесь, рядом. Ведь они на самом деле здесь, хотя мы их и не видим телесными очами. Всё возводи к Богу и говори: «Бог меня видит. То, что я сейчас делаю угодно Ему? Чего мне нужно избегать, чтобы не огорчать Его?» Постепенно это станет твоим внутренним состоянием. Будешь думать о Боге и делать всё возможное, чтобы Его ублажить. Так развивается и растёт любовь к Богу, услаждается ум и сердце, и постоянно пребывают в молитве без труда.

– Геронда, что значит: «Память о Боге, зрение Бога»?

– Память о Боге значит, что ум в Боге, человек живёт в Боге и таким образом везде видит Бога. Тот, кто достигает того, чтобы ум постоянно пребывал в Боге, постоянно ощущает присутствие Божие и умиляется от благодарности к Нему, потому что всё видит как благословение Божие. Смотрит вокруг и понимает, что Бог заботится не только о человеке, но и обо всём мире, даже в самых малейших вещах. Куда не посмотрит, везде видит величие Божие. Поднимает взгляд на небо и преображается от присутствия Бога. Смотрит на землю, на птиц, на деревья и видит Бога, их

Творца Это есть и молитва, и память Божия.

## Глава 4. Сорботничество ума и сердца

### Когда ум приходит в сердце, молитва становится сердечной

– Геронда, как ум сходит в сердце?

– Когда сердце болит, ум сходит в сердце. Как болит сердце? Когда я размышляю о благодеяниях Божиих и о собственной неблагодарности, сердце уязвляется, болит, и ум направляется туда.

– Геронда, когда у меня болит голова, то я не могу молиться.

– Если у тебя болит нога и в этот момент ты порежешь себе ножом руку, то забываешь о боли в ноге и думаешь о руке. Так и когда болит голова и ты не можешь молиться, то думай сначала о собственных грехах, потом о страданиях людей и тогда у тебя начнёт болеть сердце. Боль сердца нейтрализует головную боль, и ты станешь молиться сердцем о себе самой и обо всём мире.

– Геронда, что нужно делать, чтобы ум не блуждал тут и там?

– Трудно обуздать ум, который носится со скоростью, большей скорости света. Нужно «взять его за ручку» и повести к страждущим, больным, покинутым, усопшим. Тогда ум, который всё это видит, стучится в сердце, и оно, каким бы чёрствым не было, умягчается, и молитва становится сердечной. Потом человек со слезами просит Бога о помощи. Но если человек думает обо всём этом и не сострадает – не трогают его ни людские беды, ни муки осуждённых усопших, ни страдания их душ, тогда это значит, что у такого человека всего в изобилии, он живёт в пресыщении, и плотское мудрование и ветхий человек в нём очень сильны.

– Геронда, часто во время службы мой ум устремляется не к небесному, а к страданиям людей.

– Одно с другим связано. Вопрос не в том, чтобы просто говорить молитву или только иметь ум свободный от помыслов; нужно, чтобы «моторчик» работал, чтобы сердце соболезнавало тому, о чём молишься.

– Геронда, когда я прихожу в келью после послушания, то пытаюсь сосредоточить мозг, освободить от мыслей о работе и разных образов, но чувствую в голове тяжесть и напряжение.

– «Сосредоточить ум» надо говорить. Но ты верно сказала «сосредоточить мозг», потому что молишься головой. Когда человек молится головой, естественно, что мозг напрягается и болит голова. То же

самое вижу и у других: занимаются чем-то душеполезным, к примеру, читают какую-нибудь душеполезную книгу и работают не умом, а мозгами, а потом болит голова. Как и те, кто механически подходят к сердечной молитве<sup>126</sup>, и потом болит сердце. Когда я хочу помолиться и стараюсь сосредоточиться, ум должен обратиться ко Христу. Тогда он не рассеивается – тут же направляет телеграмму сердцу, и тут же ум соединяется с сердцем. Другое дело – работа рассудком, потому утомляется. Почему говорю, что чужую боль нужно сделать своей? Ум должен обратиться к боли другого и тогда молиться. Иначе получается что-то безжизненное. К примеру, говоришь рассудком, что есть больные люди и нужно о них помолиться, а ни ум, ни сердце в этом не участвуют. Но если у тебя самого что-то болит, тогда ум постоянно об этом думает. То же самое, если сделаешь своей боль другого человека, тогда ум неотступно будет в ней.

– И не будет отвлекаться?

– Может и отвлекаться. Это зависит от того, насколько сильно чувствуется боль. Например, в доме, где есть больной, которому вырезали аппендицит: родные и посидят немного рядом с ним, могут и попеть, и поплясать, а потом каждый займётся своими делами. Другое дело, если человек болен раком, после операции: здесь великое горе, о котором никто ни на минуту не может забыть. Только тот, кто не понимает всей серьёзности положения, может забыться. Вот я, когда был маленьким и однажды привезли домой мою тяжелобольную сестру, почти при смерти, взял гармошку, сел рядом с ней и стал играть – не понимал, в каком критическом положении она находится.

– Геронда, наш мозг – это телесный орган, а ум – духовный?

– Да, как алкоголь: главное – спирт, который в нём содержится, он действует, а не вода. Так и ум – это суть мозга, лучшее, что есть в человеке.

– Значит, геронда, сердце не работает от того, что не работает ум?

– Конечно, дорогая! В нём вся сила.

– А рассудок, геронда, совсем не нужен?

– Нужен до некоторой степени; нужен, чтобы сказать, что ум должен обратиться к боли другого человека. Только это, а потом начинает работать ум. Подумать о скорбящих людях, почувствовать к ним сострадание и начать молиться.

## Любовь Божия собирает ум в сердце

– Геронда, иногда во время молитвы, чтобы ум не рассеивался, я говорю: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, я Тебя люблю».

– Как ты можешь любить Христа и при этом ум твой рассеивается во время молитвы? Один-два раза так сказать – ничего страшного. Но если повторяешь всё время, тогда это ложь. Нельзя одно иметь в сердце, другое в уме, а третье произносить языком. Тогда к нам применимы слова Писания: «Приближаются мне людие сии усты своим и устнами чтут мя: сердце же их далече отстоит от мене»<sup>127</sup>.

– Геронда, почему я молюсь без теплоты?

– Потому что рассеиваешься на внешнее, сердце твоё в другом месте; нет възграна, любви к Богу, поэтому и молитва выходит слабая. Любовь Божия собирает ум в сердце, и потом человек теряет разум.

– Геронда, как добиться того, чтобы постоянно стремиться к Богу и творить молитву сердцем?

– Если человек постоянно имеет в уме благодеяния Божии и собственную неблагодарность, тогда сердце уязвляется и начинает работать. Сердце само любочестно угнетается, и молитва сама неотступно следует за человеком. Потому всегда имей любочестные и смиренные помыслы. Так войдёт в тебя благодать Божия, потому что Господь обитает в сердце смиренных<sup>128</sup>, тогда сердце услаждается и молитва становится сердечной.

– Тогда может, геронда, прийти злой помысел?

– Нет, не может. Чтобы пришёл злой помысел, нужно прекратить молитву. Но если и прекратишь творить молитву умом, если её творит сердце, всё равно не может прийти, потому что её творит сердце.

– Геронда, пожелайте мне что-нибудь и скажите, как собрать ум.

– Желая, чтобы ум твой собрался в сердце. Что мы имеем в виду, когда говорим «сердце»? Сердце – это не сосуд, куда мы кладём ум; сердце – это то, что мы чувствуем. Следовательно, когда говорим «чтобы ум собрался в сердце» – имеем в виду, чтобы он собрался в любви, доброте, желании, трепете, в этом сладком възгрании... Бог есть Любовь, и сердце имеет любовь; если сердце чисто, тогда человек имеет в себе Бога. «Возлюбиши Господа Бога твоего всем сердцем твоим, и всею душею твоею, и всею мыслию твоею»<sup>129</sup>. Возлюби Его всем своим существом. Если ум усладится любовью и добротой сердца, когда говорит «Господи Иисусе Христе, помилуй мя», весь придёт в умиление и трепет. Всё основание духовной жизни – чтобы человек очистил сердце, дабы принять Христа и обуздать ум, усладить его в сердце. Если ум усладится в сердце, тогда не захочет уходить из сердца, как ребёнок, если привести его в

кондитерский магазин, он не захочет оттуда уходить.

## ШЕСТАЯ ЧАСТЬ. БОГОСЛУЖЕБНАЯ ЖИЗНЬ

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

## Глава 1. Периоды церковного года

«Христос рождается»<sup>130</sup>

– Геронда, после всенощной на Рождество мы не ложимся спать?

– Рождество – и будем спать! Моя мать говорила: «В эту ночь только евреи спят». В ночь, когда родился Христос, крепким сном владыки спали, а пастухи бдели<sup>131</sup>. Стерегли овец ночью и играли на свирели. Поняла? Пастухи, которые бдели, увидели Христа.

– Геронда, а как выглядела пещера?

– Это была пещера в скале, и в ней была одна только кормушка; ничего другого не было. Туда приходили одни бедняки и укрывали своих овец. Божия Матерь вместе с Иосифом пришли в эту пещеру<sup>132</sup>, потому что все постоянные дворы были переполнены. В ней были ослик и бычок, которые своим дыханием согревали Христа! «Позна вол стяжавшаго и, и осел ясли господина своего»<sup>133</sup>, – не так ли говорит пророк Исаия?

– Геронда, в одном песнопении говорится, что Пресвятая Богородица, видя новорождённого Христа, «радуясь вместе и плача», говорила: «Сосцы Тебе подам, всяческая питающему, или воспою Тебя, яко Сына и Бога Моего? Какое Тебя наменую?»<sup>134</sup>

– Это тайны Божии, величайшее снисхождение Бога, Которого мы не можем постичь!

– Геронда, как нам пережить сердцем и почувствовать это событие Рождества, что Христос «днесь раждается от Девы»<sup>135</sup>?

– Чтобы нам пережить и почувствовать эти святые события, ум должен быть сосредоточен на священных понятиях. Тогда человек изменяется. «Велие и преславное чудо совершися днесь»<sup>136</sup>, – поём мы. Если ум наш пребывает там, в «преславном», в странном, тогда мы переживём сердцем великое таинство Рождества Христова.

Буду молиться, чтобы сердце ваше стало Вифлеемскими яслями и Божественный Младенец даровал вам все благословения Свои.

### Святая Четыредесятница: шествие на Голгофу

Доброго поста и трёх первых дней<sup>137</sup>. Надеюсь, в этом году во время поста у вас не будет много работы, а будете душой сострадать Страстям Христовым, трудясь больше духовно. С момента, когда начинается Триодь<sup>138</sup>, человек должен начинать шествие на Голгофу. И если он с духовной пользой проведёт это время, то после смерти душа его, восходя



горе, не будет встречать препятствий на мытарствах<sup>139</sup>. Каждый год наступают эти святые дни, но с каждым годом времени становится на год меньше – вот в чём вопрос. А как мы провели это время: с духовной пользой или расточили на материальное? Вместе с другими искажениями, который привнёс современный дух обмирщения, извратился и смысл трёх дней сугубого воздержания; теперь у мирских каждую неделю есть свои три дня: пятница, суббота, воскресенье – дни мирских удовольствий. К счастью, три дня соблюдаются в своём, настоящем смысле, в монастырях и немногих христианских семьях в миру, и этим держится мир. Усиленная молитва и пост в эти три дня ежегодно в начале Великого поста, удерживают мир от многих духовных падений, которые случаются обычно во время трёх дней мирских наслаждений.

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

– Смысл этих трёх дней в начале Великого поста главным образом в том, чтобы человек привык к посту, к воздержанию. Потом, когда он ежедневно станет есть после Девятого часа<sup>140</sup>, то для него это будет праздником. В общежитии после трёх дней, когда у нас появлялась возможность каждый день есть пустой суп в четыре часа пополудни, мы считали это настоящим благословением. После трёх дней без еды и воды есть каждый день – настоящее благословение!

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

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

– Мирские во время Великого поста как-то обращаются к воздержанию, а мы, монахи, всегда должны за этим следить. Но главное, на что каждый должен обратить внимание, это душевные страсти, а потом телесные. Потому что если человек отдаст предпочтение телесному

подвигу и не будет подвизаться в искоренении душевных страстей, считай, не делает ничего. Как-то раз в начале Великого поста пришёл в один монастырь мирянин и какой-то монах грубо с ним обошёлся. Однако бедняга имел добрый помысел и не стал его осуждать. Потом пришёл ко мне и говорит: «Я на него, геронда, не обижаюсь, он же после трёх дней строгого поста!» Если бы монах этот три дня постился духовно, то ощущал бы некую духовную сладость и с другими разговаривал бы повежливей. А он горделиво себя принуждал три дня строго поститься, и потому все ему были виноваты.

– Геронда, о чём мне думать постом?

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

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

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

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

*«Поклоняемся страстем Твоим Христе»<sup>141</sup>*

– Геронда, как мне стяжать благоговение к Страстям Христовым?

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

– Смерть на кресте, геронда, была позорной?

– Да, самой позорной. Страшно! Все пророки пророчествовали о Христе, а евреи Его били, заушали, оплёвывали и, в конце концов, распяли! Всё это приводит человека в трепет, когда он об этом думает. Даже у человека самого равнодушного при наличии хотя бы немногого благого расположения, когда он начинает об этом размышлять,

пробуждается духовный интерес.

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

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

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

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

– Хорошо, что ты так подвигаешься в воздержании. Как можно есть в такой день? Кому тяжело, можно поесть сухарей. Раньше в монастырях только старые и больные вечером могли выпить чай с сухарём. Некоторые в этот день пьют уксус, потому что евреи дали Господу на Кресте пить уксус, смешанный с желчью<sup>142</sup>. Когда я пришёл в монастырь Филофей, то первый год на Страстной седмице ничего не ел. В Великую пятницу, узнав, что у некоторых в обычае пить уксус, тоже выпил. Но уксус оказался очень крепким, так что я потерял сознание.

– Геронда, почему на Страстной седмице я могу три дня не есть, хотя в обычное время испытываю трудности с воздержанием?

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

– Геронда, в этом году мы пели стихи на погребение вместе с Непорочными<sup>143</sup>.

– Я слышал. Но хочу, чтобы вы сказали мне правду. Когда вы пели, то думали о Христе, о Его погребении? И сестра, которая читала стихи Непорочных, и другие сёстры, которые пели, были словно вне себя! Что вас так увлекло? То, что вы поёте что-то новое, необычное? Но это совсем по-мирски. Понимаете вы это? Погребальные стихи – это надгробный плач! Плач! В чём-то другом можно немного увлечься, но здесь Христа

мучили, били, оплёвывали, потом распяли, и теперь хоронят. Если даже в такой день человек не чувствует, что поёт, то не знаешь что и сказать!

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

– Колокола звонят, когда выносятся плащаница.

– Звонят потом и весь день?

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

*«Воскресения день»*

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

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

– Геронда, меня поражает смелость Мироносиц.

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

– Геронда, как нам ощутить радость Воскресения?

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

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

– Да, нормально, потому что всю Страстную седмицу мы переживали скорбь Страстей, особенно накануне в Великую пятницу. А так как чувство скорби глубже чувства радости, то мы не можем за один день преодолеть это душевное состояние. Не то что душа не радуется Воскресению, а не радуется настолько, насколько требует этот светлый день. Но постепенно в течение Светлой седмицы, которая вся как один сплошной пасхальный день, боль Страстной седмицы уходит и душа наполняется пасхальной радостью. На второй день начинает человек чувствовать Пасху.

– Почему, геронда, в некоторых монастырях совершают крестный ход и на второй или даже на третий день Пасхи?

– А чтобы вокруг распространилась настоящая пасхальная радость.

– И в колокола звонят, геронда?

– На Светлой седмице и в колокола звонят, и в била, и сердце поёт, переживая «Воскресения день»<sup>144</sup>.

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

## Глава 2. Общая молитва

### Храм – дом Божий

– Геронда, многие люди считают, что не обязательно ходить в церковь.

– Не стараются люди дойти до сути, перерезают провод, связь с Богом, и потом им уже неоткуда получить помощи. К сожалению, большинство христиан не участвуют в таинствах и потому существует бесовское влияние.

Я всегда говорю мирянам, чтобы они ходили в церковь, ибо там освящаются. Даже одной мысли, что, входя в храм Божий,ходишь в дом Божий и там получаешь Божественную благодать и освящаешься, достаточно, чтобы человек пришёл в умиление. В храме на нас смотрит Христос, Божия Матерь, святые, мы просим у них помощи, можем просто говорить с ними. Там у нас есть возможность переживать Таинства. Там за нас приносится в жертву Христос и даёт нам Свои Тело и Кровь. Разве это не должно нас приводить в умиление?

– Геронда, сейчас из-за болезни я не хожу в церковь и поэтому скучаю без службы.

– Сейчас тебе нужно немного потерпеть. Я, когда служил в армии и мы участвовали в операции в горах<sup>145</sup>, семь месяцев не видел храма. Однажды меня отправили в Навпактос, чтобы отремонтировать рацию, и я должен был тут же вернуться обратно. Сделал что нужно и на обратном пути остановился у церкви, которая была у дороги. Был Великий пост и в храме пели Акафист. Войти нельзя – у меня же с собой рация, да и времени не было. Только пять минут постоял у двери. Такая досада меня взяла! Я плакал как ребёнок. «Боже мой, – жаловался я, – до чего я дошёл! С детства приходил в храм раньше пономаря. А теперь уже семь месяцев как не видел церкви!»

– Геронда, когда после послушания в архондарике я прихожу прямо в церковь, то не могу сосредоточиться.

– Из архондарика идёшь в храм. Из храма иди на Небо, а потом ещё дальше, к Богу.

– Как это сделать, геронда? Думать о славе Божией?

– Храм – это дом Божий здесь, на земле. Но настоящий дом Божий в раю, как и наш настоящий дом – тоже в раю.

## Сила совместной молитвы

– Геронда, иногда я ощущаю необходимость побыть в келье и почитать правило, чем идти на службу.

– То, что происходит на службе, может происходить в другое время? Не может. А то, чем ты будешь заниматься в келье, можно сделать и в другое время.

– В церкви, геронда, я не всегда чувствую изменение, какое ощущаю в келье.

– Гляди, частная молитва есть приготовление к общей. Совместная молитва с точки зрения качества может быть ниже частной, потому что в храме не чувствуешь себя свободно, как когда находишься наедине с самим собой. Но с точки зрения силы она выше, потому что молятся все вместе: у одного в молитве больше силы, у другого больше теплоты и т. д. И в эти два-три часа пока длится служба, и ты должна быть в церкви, чтобы молиться вместе со всеми. Что сказал Христос? «Идеже бо еста два или трие собрана во имя мое, ту есмь по среде их»<sup>146</sup>.

– Геронда, мне больше нравится быть в келье, потому что на службе я отвлекаюсь.

– Умиротворение, которое ты в это время ощущаешь в келье, не есть настоящее умиротворение. Если будешь подвизаться в церкви и стараться сосредоточиться и творить молитву, вот тогда это будет правильно и обретёшь подлинное умиротворение. Постарайся преодолеть трудности среди трудностей; это очень тебе поможет. Всё равно, что учиться в армии стрелять настоящими пулями; это заставляет человека быть собранным.

– Геронда, мне тяжело на службе, потому что я не могу одновременно молиться и следить за чтением и пением.

– Почему тяжело? Вижу, что ты беспокойна. Говоришь: «Хочу преуспеть в умной молитве, хочу обогатиться...» В этом есть скрытый эгоизм, гордость. Это не значит, что ты не подвигаешься; я говорю несколько утрированно. В тебе есть благое расположение, и Христос тебе поможет. Встань, как дитя перед Богом, и ни о чём не думай. Действуй в простоте и увидишь, какую благодать подадут тебе Христос и Божия Матерь. Входя в церковь, представляй, что взошла на корабль, предай себя в руки Божии, пусть везёт тебя куда хочет.

– Геронда, я на службах клюю носом, так что иногда совсем не могу сосредоточиться. И потом помысел мне говорит: «И что из того, что ты была на службе, всё равно не молилась».

– И когда зеваешь и когда клюёшь носом, корабль всё равно плывёт.

На корабле один глазет по сторонам, другой зевает, третий спит, а корабль всё равно плывёт к заданной цели. А ты старайся не спать.

– Геронда, если ум во время службы не занимается молитвой, тогда служба утомляет.

– Да, потому что тогда человек не питается. Когда ум не сосредоточен на священных понятиях, тогда служба становится простым телесным упражнением – труд ради любви Божией. Во всяком случае, и тот, кого на службе одолевает сон, но он с ним борется, имеет большую награду. Разве у человека нет в келье кровати, чтобы поспать? Двое мирян приехали на Афон и пришли в один монастырь на всюнощное бдение. Они сначала поспали и пришли в храм уже во время пения стихир на хвалитех<sup>147</sup>. Монах в соседней стасидии то и дело клевал носом, но старался не заснуть. Один из мирян, увидев это, говорит другому: «Гляди, монахи спят». На что тот ответил, как благоразумный разбойник<sup>148</sup>: «И не стыдно тебе? Мы столько времени спали и сейчас только пришли. Что, думаешь, он не мог пойти к себе в келью поспать? Может, матраца у него и нет, но кровать деревянная уж точно есть».

– Я, геронда, не испытываю радости от богослужения.

– Всё нам радость нужна? Ты находишься в храме ради Христа. Стоишь в стасидии, ещё и руками облакачиваешься на подлокотники, отдыхаешь. Размышляй так: «Христос распростёр руки Свои на Кресте, а я стою и ещё и отдыхаю». Так будешь чувствовать умиротворение.

– Геронда, во время службы можно сидеть?

– Кому трудно, можно немного посидеть. Но у кого есть силы, лучше стоять. Но это нужно чувствовать и делать с желанием, от души. Не говорить: «Вот, сейчас пойдём в церковь, встанем, голову наклоним и будем стоять не шелохнувшись». Это всё внешнее, формализм.

– Часто, геронда, я не могу сосредоточиться в церкви, потому что от долгого стояния начинают болеть ноги. Что мне делать?

– Вспоминай деревянные колодки, в которые забили ноги Христа, и говори: «Слава Богу за то, что мне больно». Тогда будешь забывать свою собственную боль, сердце твоё усладится и молитва станет сердечной.



## Глава 3. Участие в Таинстве божественной евхаристии

### Таинства переживаются

– Геронда, на литургии, я почувствовала, что Христос распялся ради меня и задалась вопросом: «А я, что сделала для Христа?» Что я могу сделать в благодарность за это?

– Достаточно того, что ты это чувствуешь. Христос был распят, принёс Себя в жертву за нас и теперь даёт нам Свои Тело и Кровь. Человек, когда размышляет об этом, должен гореть, как огонь.

– Геронда, как ощутить великое Таинство божественной евхаристии?

– Таинства обыкновенно переживаются. Чтобы почувствовать Таинство божественной евхаристии, нужно верить, что в этот момент присутствует Христос. И не просто верить, а переживать это.

– Геронда, что мне может помочь сосредоточиться во время литургии?

– Ангелы участвуют в божественной литургии. «Ангельскими невидимо доприносима чинми»<sup>149</sup>, – поём мы. Думай о том, что происходит в этот момент, внимательно слушай прошения, что возглашает священник, и от сердца говори: «Господи, помилуй». Я вижу, какая расточительность происходит! На литургии сколько сестёр на мирной ектенье произносят: «Господи, помилуй»? На клиросе сёстры поют «Господи, помилуй» по нотам, а остальные просто услаждаются красивым пением без участия сердца. Но какая от этого польза? И молитва Иисусова, если вы не творите её с болезнованием, не приносит пользы.

– Геронда, на всенощных службах ко времени литургии у меня обычно уже остаётся мало сил.

– Это естественно, но нужно бороться. Если проявишь терпение и станешь себя понуждать, приходит помощь от Бога и чувствуешь прилив сил. Проходит усталость, и потом даже спать не хочется, такое ощущается расположение к духовному, что хватает на весь день.

– Геронда, во время литургии разрешается сидеть?

– Обычно на литургии не сидят. Если тяжело, можно посидеть, когда читается Апостол. Но если у человека серьёзные проблемы со здоровьем и он не может стоять, тогда можно сидеть. Но я сам во время литургии никогда не сажусь.

– Геронда, когда священник возглашает: «Твоя от твоих...» – как Вы молитесь?

– Так как в этот момент снисходит Святой Дух, то я коротко мысленно читаю «Царю Небесный», «Благословен еси, Христе...»<sup>150</sup> и «Егда снисшед...»<sup>151</sup> и молюсь о божественном просвещении.

## Приготовление к божественному причащению

– Геронда, как мне надо готовиться к божественному причащению?

– Человек всегда должен быть готов, но, когда собирается причащаться, хорошо сделать в духовном плане что-нибудь больше того, что он делает обычно, чтобы приготовиться получше. Очень будет тебе полезно прочитать последование к божественному причащению<sup>152</sup> ещё и в келье. Ты будешь лучше понимать молитвы и глубже чувствовать собственную греховность. Ещё можешь петь Первую песнь Великого канона<sup>153</sup> и из «Феотокария». Первую песнь канона понедельника и среды Первого плагального гласа, с поклонами.

– Геронда, что я могу сделать во время литургии, когда не могу заранее приготовиться ко причастию?

– Что же, будешь готовиться во время литургии? Но, опять же, Христос судит по справедливости: если на самом деле у тебя не было возможности подготовиться, Он это знает. Я не говорю, что ничего не делай, но чтобы ты сама не была для себя препятствием, когда не можешь приготовиться. Иногда не успеваешь даже канон ко причастию прочитать и идёшь причащаться, как мирянин. Тогда нужно иметь смиренные помыслы: «Боже, прости меня, я веду себя, как мирской человек». Бог смотрит на сердце. Часто человек думает, что готов причащаться, а в действительности не готов; а в другой раз считает себя неготовым и вот тогда-то готов. Лучшая подготовка – это смиренный подход, сокрушение, любочестие.

Подготовка к причастию не в том состоит, чтобы переменить одежду и почистить зубы. Главное, чтобы человек испытал себя: ощущает ли он божественное причащение как потребность? В ладу ли он со своей совестью? Может, есть что-то, что препятствует ему причаститься и до сих пор остаётся неисповеданным? Чтобы ощутить божественное причащение, должны быть предпосылки. Главное условие – это смиренное стремление отсесть свои страсти, чтобы в сердце пребывал Христос. А иначе Христос вселяется в нас в божественном причащении, но тут же уходит, и мы ничего не чувствуем. Когда Христос пребывает, в человеке совершается некое изменение. Есть люди, которые ощущают в себе Христа от одного причастия до другого без перерыва.

– Геронда, часто, когда священник говорит: «Со страхом Божиим, верою и любовью приступите», – я чувствую, что не готова причащаться.

– В больницах в определённое время палаты обходят врачи, и медсёстры объявляют громко: «Обход!» Тогда все посетители выходят из палат, а больные расходятся по своим койкам и ждут врача, чтобы, когда он придёт, рассказать ему о своём самочувствии и получить соответствующие указания насчёт лечения. Так и ты, когда священник говорит: «Со страхом Божиим...» – представляй, что пришёл Врач, и подходи к божественному причащению с сознанием собственной греховности, прося смиренно милости Божией.

### **Божественное причащение – самое действенное лекарство**

– Геронда, Вы очень устали на литургии<sup>154</sup>; не нужно было оставаться и слушать благодарственные молитвы.

– Что ты такое говоришь? Я причастился, неужели же даже «спасибо» не скажу Богу? Только в случае сильной нужды можно уйти раньше. И ты никогда не уходи; слушай благодарственные молитвы и без конца повторяй: «Благодарю Тебя, Боже мой, благодарю Тебя. Слава Тебе, Боже, слава Тебе, Боже!» – и сердце будет ликовать.

Однажды я ходил на литургию в одну келью. Сильно устал и измучился, к тому же был голоден, потому что готовился причащаться. Огня не было, и всю службу я простоял, дрожа от холода. Но как только причастился, тут же почувствовал, как по телу разлилось тепло. Как в электронагревателях со спиралью – ток идёт по спирали, она накаляется; то же самое чувствовал я во всём теле. Постепенно по нему стал расходиться огонь. Сладкий огонь!

– Гореть, не сгорая, геронда...

– Да, гореть... Сладкий огонь! Да, пропадает потом и голод, пропадает и усталость, пропадает и холод!

– Сколько это продолжалось, геронда?

– Я чувствовал это в храме, сразу после причастия и потом, когда уже ушёл, всю дорогу было тепло!

– Геронда, отчего некоторые люди, физически слабые и болезненные, хорошо переносят пост?

– Секрет в смиренном и любочестном подвиге, который сопровождается молитвой и приобщением Пречистых Таин. Они питают душу, питают и тело. Когда мы причащаемся, то принимаем самое

действенное лекарство, Тело и Кровь Христовы.

## Глава 4 . «Пойте Богу нашему, пойте» <sup>155</sup>

### Псалмопение – это молитва

– Геронда, я часто хожу на клирос потому, что чувствую: это – моя обязанность. Это правильно?

– Да, и церковное пение – это послушание. Поэтому священник молится и «о поющих»<sup>156</sup>. Певчий представляет весь народ, который стоит в храме. Но это не значит, что другие не должны умом говорить: «Господи, помилуй», – и ждать преуспения только от одного «Господи, помилуй» певчего.

В древности пели всё верующие вместе, и так на самом деле правильно. Но из-за того что получались паузы и путаница, Церковь, которая есть собрание верующих, стала выбирать определённых людей, которые умеют петь и имеют хороший голос и некоторое благоговение, и постановила, чтобы пели только они. Остальные слушают, поют умом и радуются тому, что принесли в дар Богу людей, чтобы они Его прославляли.

– Геронда, тот, кто просто слушает, что приносит Богу?

– Когда человек слушает и наслаждается славословием Бога, разве такой человек не угоден Ему? Это тоже есть приношение Богу.

– Геронда, во время всеобщего бдения, которое совершается ради какой-то определённой нужды, как я могу молиться об этой нужде, когда сама пою?

– Перед началом бдения можешь помолиться об этой нужде и потом, когда поёшь, в перерывах можешь творить молитву. Но и во время всей службы, если ум вместе с сердцем постоянно сосредоточены на нужде, ради которой совершается молитва, тогда поёшь ли ты, читаешь ли Псалтирь, каноны и т. д. – всё это молитва о конкретной нужде. Видишь ли, когда мы служим всеобщую ради какой-то нужды, то только два-три прошения посвящены тому, о чём мы молимся. Всё остальное это то, что определяет Устав, однако же вся всеобщая посвящена этой нужде.

### Доброе духовное состояние

– Геронда, я пою тяжело. Имею помысел, что это из-за того, что у меня тяжёлое произношение.

– Я видел, что ты бываешь и... тяжёлой, и... лёгкой! Когда тяжёлая, тогда и поёшь тяжело. Это зависит от твоего внутреннего состояния, за

ним следи. Человек, у которого тонкий голос, если он находится в добром духовном состоянии, то заливается как соловей, а если нет, то пищит как комар. У кого низкий голос, то если не находится в добром расположении, пение его похоже на ворчание старика. Если будете петь поодиночке, то поймёте, в каком состоянии находится каждая из вас в этот момент.

– Геронда, когда мы поём в храме, следим за тем, чтобы не фальшивить.

– Конечно, нужно следить, потому что всё должно совершаться «благообразно и по чину»<sup>157</sup>. Но прежде всего нужно заботиться о том, чтобы «благообразие» было в душе, был порядок в душе и в отношении к Богу. Когда человек поёт, не имея доброго духовного устройства, это хуже любой фальшивой музыки. Потому что как доброе вызывает доброе изменение, так плохое вызывает плохое изменение, и люди не могут молиться. Если у человека внутри неблагополучно, если у него неправые помыслы, мелочность в душе, то что хорошего он может спеть? Как он ощутит райскую сладость, чтобы петь от сердца? Потому и говорится: «Благодушествует ли кто? Да поет»<sup>158</sup>. По-хорошему, у тех, кто поёт в храме, должно быть более чуткое и нежное сердце и более сладостное и радостное внутреннее устройство. Как человек станет петь «*Свете тихий*», если сам не имеет света?

### **Всё дело в благочестии.**

– Геронда, когда мне говорят, что я плохо пою, стараюсь понять, что нужно исправить технически.

– Нужно стараться тебе приобрести монашеское устройство, благоговение, рассуждение, а не думать о человеческом искусстве, сухой технике. Искусство без благочестия – это... краска, нечто внешнее, ненатуральное, неестественное. В миру некоторые певчие по нужде «подкрашивают» свой голос, чтобы их взяли петь в более крупный храм, чтобы получать больше зарплату. Говорят: «Если меня поставят на небольшой приход, то чем я буду жить?» У них, в конце концов, есть оправдание, потому и давят из себя, и кричат. Но у монаха нет оправдания, он должен петь натурально. Смотрите, чтобы ваше пение было естественным, умильным, пойте для Бога, а не ради искусства пения. В пении нужно отличать внутреннее и сердечное от внешнего и искусственного.

– Геронда, может, виноват мой голос, что я пою по-мирски?

– Не голос виноват, а мирское искусство. Ты поёшь с какой-то

мирской напыщенностью, как поют некоторые певчие, которых ты слышала, живя в миру. Твоё пение ненатурально. Не насилуй свой голос. Знаешь, как это утомляет? Пой от души, естественно.

– Может быть, геронда, мне лучше какое-то время совсем не петь?

– Нет, пой. Будешь слушать других сестёр и постепенно это мирское уйдёт. Я вижу и на Афоне, что молодые монахи обычно поют по-мирски. Если у них нет ещё монашеского опыта, то как станут петь по-монашески? Вообще, раньше афонские псалты, когда меньше общались с мирскими певчими, пели более по-монашески. Теперь, когда стали больше общаться, потерялись немного; ведь и дыни теряют свой вкус, если растут рядом с какой-нибудь тыквой.

Всё дело в благочестии. Без благочестия церковное пение как выдохшееся вино, как расстроенный музыкальный инструмент, который, когда на нём играют, только дребезжит. И нет разницы, поёт ли человек громко или тихо, главное, чтобы пел с благоговением. Тогда и тихое пение звучит смиренно и сладостно, а не сонливо. И громкое – сильно и сердечно, а не дико. У отца Макария Бузикаса был громовой голос, но пел он естественно, благочестиво и с умилением, чувствовалось, как сердце у него трепетало и твоё при этом замирало. «Всю душу тебе переворачивает», – говорил про него один старый монах. Он один жил на Капсале, в келье монастыря Ставроникита. Ниже жил румын, он не был псалтом, но отличался благочестием. Вечером выходил отец Макарий на балкон своей кельи и начинал петь «Отверзшу тебе руку»<sup>159</sup>, а другой стих продолжал румын снизу! Что за красота!

Большое дело, когда у певчего есть благочестие. Знаете как это важно? Сам он внутренне изменяется, а так как это внутреннее изменение выражается и вовне, то и тот, кто его слушает, изменяется добрым изменением. Так молитва всех является благоугодной Богу.

## Священные смыслы уязвляют сердце

– Геронда, мне нравится второй глас.

– Второй глас чисто восточный, то есть византийский. Ни на каком инструменте его нельзя сыграть, только на скрипке<sup>160</sup>. Видишь, турки взяли музыку из Византии и как умилительно поют! И что они поют в своих песнях? «Было бы у меня пятьдесят драм коньяка и пятьдесят драм бастурмы, о!...»<sup>161</sup>. Приходят в восхищение, когда поют про пятьдесят грамм коньяка и немного бастурмы! А мы поём о Христе, Который был распят, принёс Себя в жертву, и нас это не будет трогать?

«О *треблаженное Древо...*»<sup>162</sup> Стоит подумать человеку о страданиях Христовых, он умиляется до слёз. На келье Честного Креста я как-то нашёл большую толстую палку, примерно метр длиной и тут же вспомнил Крест Христов. Принёс к себе в келью и припал к ней, словно это был Крест Христов. О, как билось моё сердце! Я спал с ней!...

– Геронда, Вы тогда думали о распятии?

– Только о распятии! Я ощущал себя на Голгофе, словно обнимаю Честной Крест. Если бы это был сам Честной Крест, не знаю, было бы у меня сильнее чувство. Сердце у меня разрывалось, слёзы, сердце стучало! Грудь, рёбра чуть не лопнули. Я сжимал это дерево, чтобы не треснули рёбра. Вы берёте книжку с последованием службы Кресту, поёте: «*Кресте Христов, христиан упование*»<sup>163</sup>, – а ум ваш не здесь. Как тогда измениться душе? Да, если заработает сердце, если изменится душа, тогда будет праздник. Знаете, что значит праздник? Когда человек следит за тем, что поёт и чувствует, отсюда начинается благочестие, приходит умиление и всё остальное. Поэтому углубляйтесь в смысл, чтобы сердце уязвлялось и чувствовало. Если телеграмма дойдёт до сердца, тогда от одного слова уязвляется человек, внутренне воспаряет, духовно изменяется, а за всем остальным потом просто следит; и это духовное изменение у него во всём. Я, когда слышу «*изумевает же ум и премирный пети Тя, Богородице*»<sup>164</sup>, в этот момент прихожу в изумление. А когда слышу «*Благовестуй, земле, радость велию*»<sup>165</sup>, знаете, что со мной делается? Сердце трепещет от радости, и всё тело дрожит каким-то сладостным ознобом. Но если не думать о смысле, то не происходит никакого изменения, ни в сердце, ни в теле.

– Геронда, мне очень нравятся патриотические песни.

– Патриотические песни пробуждают любовь к родине, вдохновляют на подвиги, воодушевляют и поднимают на борьбу. Один слепой с дудочкой, знаете, сколько людей поднял на борьбу во время немецкой оккупации? С какой болью пел бедняга «*Будь здоров, бедный народ!*» Болел за народ и боль слышалась в звуках дудочки! Протягивал шляпу и говорил: «*Подайте слепому*». Немцы говорили: «*Слепой, что с него взять*», – и не трогали, даже бросали деньги! А он... проповедовал! Люди тогда были в унынии, а он зажигал в душе огонь, и многие проникались решимостью и уходили прямо в горы Джумерка к Зервасу<sup>166</sup>. Представьте теперь – воодушевляться так же любовью ко Христу!

Я когда слышу звуки марша, не могу удержаться от слёз... Сразу думаю о войне, о борьбе за освобождение, о героях, которые были убиты, проливали свою кровь. Когда слышу умиленное песнопение, сердце



сокрушается. Слышу пасхальные стихиры – веселюсь. А когда пою, ум мой в Боге и сердце трепещет. Если пою что-то скорбное – болею душой и пою печально. Если пою что-либо радостное – радуюсь. Хочу сказать, что основание всего – это ум. Ум сосредоточен на смысле? Тогда человек духовно изменяется, сердце горит и, как бы это выразить, воспринимает это духовное умиление с духовной радостью. Но если ум не там, где должен быть, то нет ни умиления, ни радости.

## Сердце – это музыкант

– Псалмопение это не только молитва, это и в некотором смысле «безумие», это, как бы это сказать, изливание сердечного чувства, переливание через край духовного состояния. Когда человек думает о Христе, о рае, тогда поёт с сердцем. А когда по чуть-чуть начнёт вкушать небесного, в каждом песнопении играет сердце. Даже если ум не сосредоточен на смысле слов, а только на мысли о рае, и тогда трепещет сердце. Сердце трепещет, как у соловья. Соловей, когда поёт на дереве, и сам весь трепещет, и ветка, на которой он сидит, вся дрожит. «Оставьте меня, – говорит, – ничего мне не нужно, я обезумел!»

– Геронда, у меня есть помысел, что когда я пою не по нотам, то пою сердцем.

– Нотами человек ограничивается. Но сердце нельзя ограничить. Когда работает сердце, вырывается из ограниченного и идёт в беспредельное, и тогда пение услаждается! Тогда, даже если где-то сфальшивишь, всё равно чувствуешь сладость, потому что из сердца идёт сладость.

– Геронда, как этого можно добиться в случае, если певчий поёт не один, но с хором?

– Если протопсалт поёт с сердцем, то остальные заражаются от него, возбуждаются в хорошем смысле.

– Геронда, если протопсалт не поёт с сердцем, то другой певчий, какое бы у него ни было сердце, не может петь сердечно, будет следовать ритму и тону, которые задаёт протопсалт.

– То есть что же, протопсалт и сердце у него забирает? Сердце тут ни при чём. Он может быть последним из всех и петь тише, но если в пение вкладывает сердце, то и будет петь с сердцем, потому что по-другому не может. Поёт, а внутри у него всё поднимается, сердце трепещет, и на глаза наворачиваются слёзы. Понятно? Другой ему не мешает, как бы он ни пел. Так что не будем себя оправдывать. Во всяком случае, я не могу понять,

когда женщины не поют от души, сердечно и с умилением, потому что у них от природы есть эта сердечная любовь и нежность.

– Геронда, у меня помысел, что мы поём с чувством, но только внешне.

– Чувство в псалмопении исходит изнутри, из сердца. Когда ум сосредоточен на смысле, это и даёт сердечное чувство – сердце трепещет! Сердце – это музыкант. Сила, сострадание, боль, которые есть у человека внутри, рожают чувство, жизнь, пульс, и это придаёт сладость псалмопению. И вы, если вникните во внутренний смысл, знаете, как будете петь?

– Стать одного с Вами духа, геронда.

– Опьянение, опьянение! Смотри, некоторые музыканты, специально перед тем как играть, сначала немножко выпивают и потом поют с душой, у них движущая сила – алкоголь. А вы будьте движимы Духом, божественным огнём и Святым Духом<sup>167</sup>!

## СЕДЬМАЯ ЧАСТЬ. СОСТОЯНИЕ СЛАВОСЛОВИЯ

*Обращайтесь в духовной сфере, в области славословия. “Слава Тебе, Боже, слава Тебе, Боже”, – повторяйте постоянно»*

## Глава 1. Славословие Бога

### В славословии есть и покаяние

- Геронда, я не подвигаюсь как должно, и это меня огорчает.
- Гляди, славь Бога.
- Геронда, я больше прошу Бога о прощении, чем славословлю.
- И это хорошо, но лучше Его славословить. В славословии есть и покаяние, которое приносит божественное утешение, так как содержит в себе смирение. «Слава Тебе, Боже», – значит и «прости мне, Боже мой, мои грехи, чтобы я Тебя славословил, как Тебя славословят ангелы».
- Иногда, геронда, я начинаю молитву не с того, что прошу Бога помиловать меня, грешную, но начинаю со славословия. Может быть, это неправильно?
- Так делай. Разве мы не сказали, что в славословии есть и покаяние? К славословию склонны жизнерадостные люди. Видишь ли, если кто-то по любочестию сильно сожалеет о каком-нибудь своём падении и потом показывает покаяние, то этим приводит Бога в умиление. Кто-то, покаившись, благодарит и славословит Бога день и ночь за то, что избавил его от прежней грешной жизни, и Бог радуется любочестию Своего чада.

### Славословие есть выражение величайшей благодарности

- Геронда, какой же это дождь, листья совсем сухие<sup>168</sup>!
- Что сказать? Даже такой дождь, который лишь смочил листья, разве это мало? Я, когда увидел на небе облака, не мог заснуть от чувства благодарности к Богу. «Боже мой, – говорил, – мы недостойны дождя». Остерегайтесь неблагодарности. Благодарите Бога за всё, что Он вам даёт.
- Геронда, когда Бог исполнит какое-либо прошение касательно нужд нашего монастыря, как нам выразить свою благодарность?
- Отслужите бдение, чтобы поблагодарить Бога, пославшего помощь через Своих святых. И всегда держитесь такого правила: после любого прошения, когда просите горячо и от сердца, как только Благой Бог его исполнит – воздавайте сердечное славословие, благодарите с радостью.
- Геронда, как воздавать славословие?
- Славословие бывает вслух<sup>169</sup>, бывает и только сердцем, тогда это славословие внутреннее.

- Геронда, в славословии всегда есть благодарность?
- Какое славословие без благодарности ? Разве ангелы не благодарят Бога, когда Его славословят?
- Геронда, какая имеется разница между славословием и благодарностью?
- Славословие – это радостная благодарность. Выплеск благодарности, взыграние. Это взыграние исходит изнутри, из сердца. Человек может не знать наизусть всех слов, знать половину, вставлять свои слова, но сердце будет трепетать от радости. Если вы благодарите Бога за Его богатые благодеяния, то благодаря и славословя, почувствуете всё богатство Его Благости.

### **С благодарности Богу начинается славословие**

- Геронда, наше чувство благодарности к Богу – это славословие?
- Э-э-м, это всё. Отсюда начинается славословие.
- Геронда, благодарность Богу как приобретается?
- Чтобы ощутить в душе благодарность Богу, очень полезно наблюдать за собой, правильно вести себя по отношению к ближнему и иметь чувство благодарности к людям. Кто чувствует благодарность к ближнему и за малое оказанное благодеяние, несомненно, ко Христу, Который подавал и подаёт изобильно Свои благодеяния, будет испытывать несравнимо большую благодарность. Так человек постоянно будет преисполнен благодарности, ведь в то время, когда он будет думать, как бы выразить свою благодарность Христу, Господь будет подавать ему ещё большие благословения, так что любочестная душа будет истаивать от любви к Нему. Ведь если у человека есть духовная восприимчивость и он постоянно благодарит Бога за Его даже самые малые дары, то и Бог отвечает на это ещё большими благодеяниями.
- Геронда, о благодеяниях Божиих нужно думать конкретно о каждом или в общем? – Если можешь размышлять о каждом благодеянии конкретно, то это лучше всего. Если ты на всё обращаешь внимание и ничего не упускаешь, то будешь ощущать даже самомалейшее прикосновение Благого Бога и испытывать великую благодарность. Когда ум ребёнка сосредоточен на матери, тогда он ощущает её нежные прикосновения. Но если увлечён своими игрушками, то пусть даже она его и ласкает и целует, он ничего не будет чувствовать. Бог постоянно с нежностью к нам прикасается. Человек, который думает о благодеяниях Божиих, умиляется, болезнует сердцем и постоянно прославляет Бога.

– Геронда, как сердцу начать веселиться и радоваться от чувства благодарности к Богу?

– Смирением и любовью ощущает человек великие благодеяния Божии и делается благодарным рабом<sup>170</sup>. «Боже мой, – говорит он, – я не стою Твоей заботы, помоги другому, тому, кому тяжелее чем мне...» И Бог, видя такие любовь и смирение, изливает Свою благодать. И так и продолжают эти догонялки: человек благодарит – Бог подаёт всё новые дарования.

«Слава Тебе, Боже»

– Геронда, что значит «слава Тебе, Боже»?

– «Слава Тебе, Боже», значит «чтобы люди узнали Бога». Видишь, и Христос сказал: «Аз прославих тя на земли... и ныне прослави мя ты, Отче»<sup>171</sup>. Некоторые неправильно толкуют эти слова и говорят: «И Христос ищет славы!» А слова эти значат следующее: «Я, Отче, явил Тебя на земле; яви меня и Ты, чтобы люди уверовали».

– Геронда, мне хочется чаще повторять «слава Тебе, Боже», чем «Господи, помилуй». Может, это неправильно?

– Хорошо это, дорогая. Я могу целый день провести за рукоделием и повторять: «Слава Тебе, Боже. Слава Тебе, Боже, за то, что живу. Слава Тебе, Боже, за то, что умру и пойду к Тебе. Слава Тебе, Боже, даже если я окажусь в аду, а из ада кого-то возьмут в рай. А чтобы не горевать обо мне, когда я буду в аду, то пусть Бог возьмёт из ада в рай многих грешников, так чтобы радость Его о них стала больше, а печаль Его обо мне уменьшилась».

Пусть «слава Тебе, Боже» никогда не сходит у вас с уст. Для меня, когда что-то болит, лекарством служит «слава Тебе, Боже»; ничто другое не помогает. «Слава Тебе, Боже» даже выше, чем «Господи Иисусе Христе, помилуй мя». Старец Тихон говорил: «“Господи Иисусе Христе” стоит сто драхм, а “слава Тебе, Боже” стоит тысячу драхм, то есть гораздо больше». Этим он хотел сказать, что человек испрашивает милость Божию по необходимости, а славословит Бога по любочестию, и это имеет большую ценность. Он советовал говорить «слава Тебе, Боже» не только, когда у нас всё хорошо, но и когда терпим невзгоды, потому что и испытания попускает Бог для пользы души.

– Геронда, иногда, когда я говорю «слава Богу», то чувствую в душе какую-то радость. Что это?

– Это духовное веселие. Ты меня сейчас так обрадовала этими твоими словами, что от радости возьму и стану писать «слава Богу, слава Богу...» и испишу этим «слава Богу» целый лист бумаги! Бог да удостоит тебя в

другой жизни быть вместе с ангелами, которые постоянно славословят Бога. Аминь.

## Глава 2. Область славословия

### Два состояния славословия

Главное для понимания славословия – это то, что в этой области есть два состояния. Если человек не пройдёт через первое, то не может достичь второго. В первом состоянии человек терпит скорби, но всё воспринимает правильно. Следует доброму помыслу, обвиняет себя, смиряется, кается и за всё благодарит Бога: «Боже мой, – говорит, – благодарю Тебя, по своим грехам я претерпеваю всё это. Я достоин и худшего, но боюсь не выдержу. Прошу Тебя, дай мне терпение и силы, чтобы всё вынести». Тогда приходит божественное утешение и человек переходит во второе состояние.

В этом состоянии находятся те, кто прошёл поприще покаяния и ощутил божественное утешение, которое приходит при оставлении грехов, то есть прошёл через радостотворный плач и достиг славословия. Тогда у человека нет огорчений, он чувствует священную радость, благодарность к Богу, которой не может вынести. Повторяет постоянно «слава Тебе, Боже», благодарит Бога за Его великие благодеяния, за Его великую любовь, и потом душа уже сама подвигается к молитве, к славословию Бога или просит у Бога прощения за то, что недостойна Его благословений.

– Геронда, старец Тихон как молился?

– Старец Тихон достиг области славословия и вместо молитвы имел славословие. Из уст его только и слышно было: «Слава Тебе, Боже, слава Тебе, Боже», – и почти все дни в году были для него «светлыми»<sup>172</sup>, потому что он постоянно жил в пасхальной радости.

Для людей находящихся в таком состоянии всегда Пасха, Воскресение! Все колокола и била радостно звонят. «Хвалите Его в кимвалех dobroгласных, хвалите Его в кимвалех восклицания»<sup>173</sup>. Весь день они славословят Бога, и стук сердца у них словно звон колокола.

### Слёзы покаяния и слёзы славословия

– Геронда, разъясните нам слова аввы Исаака, когда он пишет о слезах: «Одни слёзы обжигают и иссушают тело, и другие слёзы веселят и питают его; слёзы, рождаемые от умиления смиренного сердца по причине греха, те обжигают и иссушают тело... Другого же порядка слёзы происходят от ведения и рассуждения, они украшают лицо и питают тело»<sup>174</sup>.



– Первые слёзы – это слёзы покаяния. Болезнуешь глубоко и искренне о совершённом прегрешении и плачешь со смирением. Эти слёзы одолевают человека, но в них есть и божественное утешение. Когда же душа примирится с Богом, приходят слёзы благодарности и славословия, и это слёзы радости. Тогда душа обретается в ином месте, радостно парит в мягкой сладости, райской сладости. В этом втором состоянии человек обходится небольшим количеством пищи. Веселится сердце, и того малого, что он ест, телу достаточно; да и недостаток сна ему не вредит. Не то что он себя заставляет не спать, но от преизбытка радости не может спать. Разгорается божественный эрос в сердце, и он забывает о сне. Эта великая радость восполняет с лихвой недостаток сна.

– Геронда, может человек со слезами петь: «Христос раждается, славите»<sup>175</sup>?

– Да, со слезами благодарности!

– То есть, геронда, человек может плакать, когда славословит Бога?

– Да, ощущает некую невыразимую радость от благодарности, так что не может сдержаться. Это есть настоящее преизлияние славословия. Обращайтесь в духовной сфере, в области славословия. «Слава Тебе, Боже, слава Тебе, Боже» повторяйте постоянно. Потом всё будет вызывать в вас умиление, за всё будете ощущать великую благодарность Богу, и Бог сведёт вас с ума обилием Своих благословений.

## Глава 3. Дары Божии

### Бог подаёт постепенно Свою благодать

– Геронда, почему иногда мы явно чувствуем благодать во время молитвы, а в другой раз не чувствуем ничего?

– Благой Бог, чтобы побудить нас к подвигу, по временам подаёт нам такие благословения. Как мы даём маленькому ребёнку конфетку и говорим: «Если будешь вести себя хорошо, получишь ещё», – так и Бог даёт нам «конфетки», чтобы мы поняли, насколько Он сладок, и подвизались, чтобы Ему угодить и быть рядом с Ним.

– Геронда, сладость, которую ощущает в молитве человек, ещё не очистившийся от страстей, может быть просто чувственным ощущением?

– В начале может и быть, но по мере духовного роста оно проясняется; и фрукт, пока не созреет, кислит и вяжет... Бог постепенно подаёт Свою благодать ради пользы человека, ведь если он сразу ощутит всю полноту благодати Божией, то может и не выдержать. Но если человек не поймёт, что и это малое – от Бога, и укрепитесь в помысле, будто что-то из себя представляет, то Бог отнимет у него то, что дал, пока человек не поймёт, что это принадлежит не ему, но Богу.

– Иногда, геронда, после целого дня работы на послушании, когда я прихожу в келью, мне хочется не отдыхать, а заняться чем-нибудь духовным.

– Это духовное плодородие. Пользуйся такими своими состояниями.

– Геронда, как мне тогда славословить Бога?

– Говори Богу просто, что есть на сердце. Такие состояния – прикосновение Божие.

### Божественное утешение на молитве

– Геронда, когда Бог даёт человеку возможность ощущать благоухание?

– Бог иногда посылает благоухание во время молитвы, иногда, когда не молишься, чтобы утешить, укрепить, известить, но всегда с какой-то целью.

– Порой, геронда, когда я творю молитву и прошу милости Божией, то ощущаю некое внутреннее изменение, умиление.

– Когда человек просит смиренно милости Божией и осознаёт собственную греховность, тогда Бог посылает ему Свою благодать, и

человек духовно изменяется. Сожалеет, что огорчил Бога своими грехами, раскаивается, чувствует сокрушение, и Бог вознаграждает его таким божественным утешением.

– Геронда, когда я творю молитву, ощущаю некое утешение и радость. Это от Бога или прелесть?

– Хорошо это, но лучше не обращать внимания. Когда человек не обращает на такие вещи внимания, Бог ещё больше умиляется и иным образом подаёт Свою помощь. Остерегайся стремиться к молитве ради того, чтобы ощутить удовольствие, радость. Дитя бежит к отцу не потому, что тот даёт шоколадку, а потому что любит отца; другое дело, если отец сам захочет дать шоколадку. Молитва, творимая ради того, чтобы почувствовать радость, а не для того, чтобы соединиться с Богом, не есть настоящая молитва.

– Иногда, геронда, когда я молюсь о разрешении какого-либо затруднения, ощущаю, что внутренне творю славословие. Это нормально?

– А после молитвы чувствуешь ли ты божественное утешение?

– Не знаю, геронда, божественное ли это утешение, но чувствую какое-то спокойствие и уверенность.

– В этом-то и есть надежда на Бога и божественное утешение.

– Геронда, как человеку понять: правильно ли он общается с Богом?

– Если получает внутри божественное утешение. Это божественное утешение несопоставимо с человеческим, так же как рай несопоставим с землёй.

– Геронда, я стараюсь тружусь в молитве, но не чувствую утешения.

– Это хорошо, потому что ты работаешь безвозмездно. Предадим сердце своё Богу, смиренно испрашивая Его милости, а Он знает, что нужно нам дать. Духовный человек не ищет ничего, кроме спасения своей души. Подвизается не ради божественных наслаждений, подвизается с любочестием и принимает, что ему даёт Бог.

## Посещение Божественной благодати

– Геронда, каков нетварный свет?

– Откуда я знаю? У меня в келье тварная печка, которую я топлю, чтобы согреться. А если нужен свет, то зажигаю свечу и смотрю!

Не нужно никогда искать света или Божественных дарований, но только покаяния, которое принесёт смирение, и потом Благой Бог подаст человеку, что ему нужно. Однажды пошёл я проведать отца Давида Дионисиатского. Он жил в келье среди хлама, в темноте. Но в этой тёмной

келье он жил во свете. Он много преуспел в молитве, взошёл на высокую духовную степень. Я боялся о чём-то спросить его! «Об этом не говорят, не говорят», – повторял он. Знаешь, что значит, посреди темноты видеть свет, не имея света? Жить среди хлама и обитать в обителях Божиих!

.«Чтобы принять дух, нужно дать кровь».<sup>176</sup> Когда я жил в общежитии, однажды Великим постом решил осуществить это на деле. Себя совсем не жалел, так натянул верёвку, что ещё чуть-чуть – и лопнет. Чувствовал такую усталость, что падал среди дороги и просил Бога, чтобы Он помог мне подняться, чтобы не увидели люди и потом говорили: «Вот монахи как подвизаются, что падают от усталости». Это было ежедневное мученичество. В четверг перед Лазаревой субботой, вечером, молясь в келье, я почувствовал такую сладость, такое веселие; свет меня осиял, из глаз текли слёзы, сладкий плач. Это продолжалось двадцать или тридцать минут и дало такие силы, что потом питало духовно десять лет.

Когда я спросил старца Петра<sup>177</sup> об этом, он мне сказал: «Я постоянно переживаю такие состояния. В такие моменты, когда меня посещает Божественная благодать, сердце моё сладко согревается от любви Божией и какой-то необычайный свет освещает меня изнутри и снаружи, я чувствую, что даже лицо моё светится. Даже и келья моя освещается. Тогда я снимаю скуфейку, склоняю смиренно голову и говорю Христу: “Господи, ударь копьём Своего благоутробия меня в сердце”. От великой благодарности из глаз моих не переставая текут сладкие слёзы и я славословлю Бога. Тогда всё останавливается, потому что чувствую Христа совсем близко и не могу больше ничего просить; молитва прекращается, чётки не могут двигаться».

– Геронда, нетварный свет человек видит чувственными очами?

– Если оставите дрязги, скажу.

– Геронда, пока мы освободимся от них, Вы уедете... Пусть это будет духовная милостыня!

– Когда я жил на Катунакье, в келье Ипатия, как-то раз вечером, после того как прочитал вечерню по чёткам, выпил чаю и стал продолжать дальше. Прочитал повечерие и Акафист по чёткам, а потом стал творить молитву. Чем дольше я её повторял, тем дальше уходила усталость и я ощущал лёгкость. Чувствовал в душе такую радость, что не хотел спать, всё время читал молитву. Около одиннадцати часов ночи внезапно келью мою наполнил какой-то сладостный, небесный свет. Он был очень сильный, но не слепил. Одновременно я понял, что и глаза мои стали «сильнее», так чтобы я мог выдержать это сияние. Пока я был в этом состоянии, в этом Божественном свете, я находился в другом мире,

духовном. Я ощущал невыразимую радость, и тело было лёгким; тяжесть тела исчезла. Я ощущал благодать Божию, божественное просвещение. Священные понятия проходили быстро в уме, как вопрос-ответ. У меня не было каких-то проблем и вопросов, но я спрашивал и одновременно получал ответ. Ответы были в человеческих словах, но в них было и богословие, так как это были священные слов. И было их так много, что если записать, то получился бы второй «Эвергетинос». Это продолжалось всю ночь, до девяти утра. Когда свет тот исчез, всё мне стало казаться тёмным. Я вышел на улицу, и как будто была ночь. «Который час? Ещё не рассветало?» – спросил я монаха, который проходил мимо. Тот посмотрел на меня и с недоумением переспросил: «Что ты сказал, отец Паисий ?» – «Что сказал?» – спросил я сам себя и вернулся в келью. Посмотрел на часы и тут понял, что произошло. Было девять часов утра, солнце стояло высоко, а мне день казался ночью! Мне казалось, что солнце едва светило, словно наступило затмение. Я чувствовал себя как человек, который вдруг после яркого света попал в темноту – такая большая была разница! Когда кончилось это божественное состояние, я вернулся в своё обычное, человеческое, и стал делать то, что делал всегда. Немного занялся рукоделием, по чёткам прочитал часы, после Девятого часа размочил немного сухарей, чтобы поесть, но чувствовал себя словно животное, которое то чешется, то жуёт траву, то глазеет бестолково туда-сюда, и говорил сам себе: «Смотри, чем я занимаюсь! И так много лет?» До вечера я ощущал такую радость, что даже не чувствовал потребности отдыхать. Так сильно было это состояние. Весь тот день я всё видел мутно, едва мог заниматься делами. А было лето, и солнце светило ярко. На другой день я стал уже видеть предметы как обычно. Исполнял своё обычное правило, но уже не чувствовал себя, как накануне, животным.

На какие бестолковые вещи мы тратим время и что теряем! Поэтому, когда я вижу мелочность, дразги, малодушие, сильно расстраиваюсь.

### Ум со Христом в молчании...

- Геронда, авва Исаак пишет: «Смиранный, когда предстоит пред Богом, не дерзает желать молиться»<sup>178</sup>. Тогда что же делает?
- Чувствует себя недостойным молиться, разговаривать с Богом.
- И что делает, геронда?
- Ему достаточно того, что предстоит пред Богом.
- Геронда, Вы каким образом упражнялись в молитве в тех местах, где подвизались?

– Уходил в молитву! Знаешь, что значит уходил? Погружался... Сладкое погружение...

– Вы хотите сказать, геронда, что теряли ощущение места и времени?

– Да, уходил совершенно... Даже чтобы какую-то мысль привести на ум, нужно было остановить молитву. Знаешь, что значит погружаться, погружаться... Потом не хочешь ничего, ничего не нужно.

– Потом, геронда, говоришь только «Господи Иисусе Христе, помилуй мя»?

– Ничего не говоришь; чувствуешь божественную теплоту, сладость. Тут и молитва прекращается, потому что ум соединился с Богом и ни за что не хочет с Ним разлучаться: так ему хорошо.

Когда человек приходит в такое состояние, молитва обрывается сама собой. Тогда и ум останавливается от присутствия Божия, перестаёт работать мозг, и душа ощущает лишь сладость божественной любви, божественной теплоты и заботы, как младенец, который ни о чём не думает, а лишь радуется на руках у матери. Когда ребёнок затихает на руках у матери, разве он что-нибудь говорит? Они вместе, это и есть общение.

**Хорошая вещь молитва с молчанием, но лучше молчание вместе с молчанием – ум со Христом в молчании.**

## ПРИЛОЖЕНИЕ

## Старец Паисий к святому Арсению

«Как бы я ни трудился, но если ты не будешь посредником, то мой сигнал будет ‘—О—’ (*сильные помехи*). Поэтому сделай то же, что сделал в тот раз. Может быть, по причине моих грехов ты меня не слушаешь, но нельзя, чтобы из-за моих грехов страдали другие люди, тогда меня накажи, как ты наказываешь как добрый отец. Отче мой, отче мой, отче мой».

Это обращение к святому Арсению Старец Паисий написал в начале Псалтири. Слова «сделай то же, что сделал в тот раз» относятся к событию, которое произошло с ним в 1971 году. Отец Паисий увидел себя стоящим посреди большого поля, на котором он должен был сжать «*один небольшой участок*», а на другом краю находился связной пункт, где был «*небольшой рабочий кабинет*». Поэтому он попеременно то жал, то ходил в кабинет, чтобы передать накопившиеся сообщения. Но каждый раз, когда он приходил в кабинет, там уже сидел офицер и сам передавал сообщения. Этот офицер сказал ему, что он – святой Арсений. Слова «*отче мой, отче мой*» также связаны с посещением святого Арсения (в том же 1971 году). Посещение святого исполнило Старца такой «*сладостью и небесным веселием*», что когда святой Арсений уходил, Паисий кричал ему вслед: «Отче мой, отче мой!»<sup>179</sup>



## ПСАЛТИРЬ СВЯТОГО АРСЕНИЯ

(Чтение Псалтири в различных нуждах и обстоятельствах по святому Арсению Каппадокийскому)

**Псалом 1** («Блажён муж, иже не иде на совет нечестивых...»)

При посадке плодовых деревьев или винограда, чтобы они давали плод.

**Псалом 2** («Вскую шаташася языцы...»)

Чтобы Бог подал просвещение людям, отправляющимся на конференции.

**Псалом 3** («Господи, что ся умножиша стужающии ми...»)

Чтобы в людях исчезло зло и они не мучили бы напрасно своих ближних.

**Псалом 4** («Внегда призвати ми, услыша мя Бог правды моея...»)

Чтобы Бог подал исцеление людям чувствительным, поражённым меланхолией по причине неподобающего обращения с ними людей жестокосердых.

**Псалом 5** («Глаголы моя внуши, Господи...»)

Чтобы Бог исцелил глаза, повреждённые злым человеком

**Псалом 6** («Господи, да не яростию Твоею обличиши мене...»)

Чтобы Бог освободил человека от колдовских чар.

**Псалом 7** («Господи Боже мой, на Тя уповах...»)

О людях, испуганных угрозами злых людей.

**Псалом 8** («Господи, Господь наш, яко чудно имя Твое по всей земли...»)

О людях, пострадавших от бесов или лукавых людей.

**Псалом 9** («Исповемся Тебе, Господи, всем сердцем моим...»)

Чтобы бесы перестали пугать человека ночью во сне или днём в видениях.

**Псалом 10** («На Го́спода упова́х...»)

О жестокосердых супругах, которые бранятся и разводятся. (Когда жестокий супруг или супруга мучит более мягкого).

**Псалом 11** («Спаси́ мя, Го́споди, яко оскуде́ преподо́бный...»)

О безумных, заражённых злобой, которые делают зло людям.

**Псалом 12** («Докóле, Го́споди, забúдеши мя до конца́?...»)

О страдающих печеню.

**Псалом 13** («Рече́ безúмен в се́рдцы своём: несть Бог...»)

Против страшного беса (3 раза в день в течение 3 дней).

**Псалом 14** («Го́споди, кто обита́ет в жили́щи Твоём?...»)

Чтобы грабители переменили намерения, раскаялись и вернулись ни с чем.

**Псалом 15** («Сохрани́ мя, Го́споди, яко на Тя упова́х...»)

Чтобы нашёлся пропавший ключ.

**Псалом 16** («Услы́ши, Го́споди, пра́вду мою́...»)

О великой клевете (3 раза в день в течение 3 дней).

**Псалом 17** («Возлюблю́ Тя, Го́споди, кре́посте моя́...»)

Во время землетрясения или бури, проливного дождя и молнии.

**Псалом 18** («Небеса́ пове́дают сла́ву Бо́жию...»)

О благополучных родах.

**Псалом 19** («Услы́шит тя Господь в день печа́ли...»)

О супругах, которые не имеют детей по причине болезни, чтобы исцелил их Бог и сохранил от развода.

**Псалом 20** («Го́споди, си́лою Твоею́ возвеселится́ царь...»)

Чтобы Бог умягчил сердца богатых и они благодворили бедным.

**Псалом 21** («Бо́же, Бо́же мой, вонми́ ми...»)

Чтобы Бог преградил пожар и не случилось беды.

**Псалом 22** («Госпóдь пасёт мя, и ничтож'е мя лишít...»)

Дабы Бог укротил шаловливых и непослушных детей, которые огорчают своих родителей.

**Псалом 23** («Госпóдня земля, и исполнénие ея...»)

Чтобы открыть дверь, когда пропал ключ.

**Псалом 24** («К Тебе, Гóсподи, воздвигóх дúшу мою...»)

О людях, которых преследует искушение, постоянно воздвигая им в жизни препятствия с тем, чтобы они возроптали.

**Псалом 25** («Суди ми, Гóсподи, я́ко аз незлóбою моéю ходíх....»)

Когда кто-то просит у Бога чего-то хорошего, чтобы Бог это дал во благо человеку.

**Псалом 26** («Гóсподь просвещénие моé и Спасítель мой...»)

Чтобы Бог защитил сельских жителей от вражеских военных отрядов, дабы не причинили зла людям и не разорили хозяйство.

**Псалом 27** («К Тебе, Гóсподи, воззовú...»)

Об исцелении страдающих неврастенией и нервными заболеваниями.

**Псалом 28** («Принесíte Гóсподеви, сы́нове Бóжи...»)

О тех, кто плохо переносит морские путешествия и боится, когда на море сильное волнение.

**Псалом 29** («Вознесú Тя, Гóсподи, я́ко подъя́л мя еси́...»)

О тех, кто подвергается опасности, живя среди варварского и неверного народа, дабы Бог их сохранил, а соседей просветил к усмирению нрава и познанию Бога.

**Псалом 30** («На Тя, Гóсподи, упова́х...»)

Чтобы Бог дал изобилие посевов и плодов при неблагоприятной погоде.

**Псалом 31** («Блажени́, íхже остави́шася беззакóния...»)

Чтобы сбившиеся с пути и измученные путешественники нашли дорогу.

**Псалом 32** («Ра́дуйтесь, пра́веднии, о Го́споде...»)

Чтобы была явлена истина в случае, когда человек по ошибке попал в тюрьму, и заключённый вышел бы на свободу.

**Псалом 33** («Благословлю́ Го́спода на всякое вре́мя...»)

О людях, находящихся при смерти, когда их мучают бесы во время исхода души, или при нападении вражеской армии, когда она переходит границу.

**Псалом 34** («Суди́, Го́споди, оби́дящья мя...»)

Чтобы Бог сохранил благонравных людей от ловушек людей лукавых, пользующихся простотой и добротой людей Божиих.

**Псалом 35** («Глаго́лет пребеззако́нный согреша́ти в себе...»)

О совершенном искоренении вражды при примирении после обид и ссор.

**Псалом 36** («Не ревнуй лука́внующым...»)

О людях, изувеченных преступниками.

**Псалом 37** («Го́споди, да не я́ростию Тво́ею обличи́ши мене́...»)

Когда надувается флюс при больных зубах.

**Псалом 38** («Рех: сохра́ню пу́ти моя́...»)

О том, чтобы люди покинутые и обездоленные нашли работу и не огорчались.

**Псалом 39** («Терпя́, потерпе́х Господа...»)

Чтобы восстановилась любовь между руководителем и подчинёнными при возникновении конфликтов.

**Псалом 40** («Блаже́н разумева́й на ни́ща и убо́га...»)

О благополучном разрешении при преждевременных родах.

**Псалом 41** («И́мже о́бразом жела́ет елѣнь на исто́чники водны́я...»)

О молодых, страдающих от безответной любви, когда один из двух мучается и страдает.

**Псалом 42** («Суди́ ми, Бо́же, и разсуди́ прю мою́...»)

Об освобождении пленных из вражеских тюрем.

**Псалом 43** («Бо́же, у́шима на́шими услы́шахом...»)

Чтобы Бог явил истину во время конфликта между супругами и они примирились.

**Псалом 44** («Отры́гну се́рдце моё сло́во бла́го...»)

О людях, страдающих сердцем или почками.

**Псалом 45** («Бог нам прибежище и си́ла...»)

О молодых людях, которые по зависти врага не могут создать семью (чтобы женились или вышли замуж).

**Псалом 46** («Вси язы́цы, воспле́щите рука́ми...»)

О слуге или рабе, когда он, оскорблённый, уйдёт от своего хозяина, чтобы успокоился и нашёл работу.

**Псалом 47** («Вели́й Госпо́дь и хва́лен zeló...»)

Когда происходят большие разбои и грабежи при нападении пиратских шаек. (Читать постоянно в продолжение 40 дней).

**Псалом 48** («Услы́шите сия, вси́ язы́цы...»)

О трудящихся на опасной работе.

**Псалом 49** («Бог бого́в Госпо́дь глаго́ла...»)

Чтобы покаяться и возвратились к Богу удалившиеся от Него люди, ради своего спасения.

**Псалом 50** («Поми́луй мя, Бо́же, по вели́цей ми́лости Твое́й...»)

Когда по нашим грехам найдёт на нас гнев Божий для нашего наставления и исправления (эпидемии болезней или мор среди людей, или падеж скота).

**Псалом 51** («Что хва́лишия во зло́бе, си́льне ?...»)

Чтобы жестокосердые властители раскаялись, стали милостивыми и не мучили народ.

**Псалом 52** («Рече́ безу́мен в се́рдцы своём: несть Бог...»)

Чтобы благословил Бог рыболовные сети и они наполнялись рыбой.

**Псалом 53** («Бо́же, во имя́ Твое́ спаси́ мя...»)

Чтобы просветил Бог богатых, у которых есть купленные рабы, и они рабов освободили.

**Псалом 54** («Внуши́, Бо́же, моли́тву мою́...»)

Чтобы была восстановлена репутация опороченной клеветой семьи.

**Псалом 55** («Поми́луй мя, Боже́, яко попра́ мя челове́к...»)

О чувствительных людях, которым ближние нанесли душевную травму.

**Псалом 56** («Поми́луй мя, Бо́же, поми́луй мя...»)

О людях, которые мучаются головной болью из-за сильного огорчения.

**Псалом 57** («А́ще вои́стину у́бо пра́вду глаго́лете...»)

Чтобы всё удачно сложилось у людей, творящих благое, чтобы Бог воспрепятствовал лукавому действию бесов или недоброжелательных людей.

**Псалом 58** («Изми́ мя от враг мои́х, Бо́же...»)

О немых, чтобы Бог разрешил язык.

**Псалом 59** («Бо́же, отри́нул ны еси́ и низложи́л еси́ нас...»)

Чтобы Бог явил истину, когда подвергаются клевете несколько человек.

**Псалом 60** («Услы́ши, Бо́же моле́ние мое́...»)

О тех, кому сложно работать, или из-за лени, или из-за робости.

**Псалом 61** («Не Бо́гу ли повине́тся душа́ моя́?...»)

Чтобы Бог избавил от испытаний малодушного человека, который не имеет терпения и ропщет.

**Псалом 62** («Бо́же, Бо́же мой, к Тебе́ у́треннюю...»)

Чтобы принесли плод поля и деревья, когда нет воды.

**Псалом 63** («Услы́ши, Бо́же, глас мой...») Когда человека укусит волк

или бешеная собака. (В этом случае святой также давал пить освящённой воды).

**Псалом 64** («Тебѣ подобает песнь, Боже, в Сионе...»)

Чтобы занимающиеся торговлей имели благословение, чтобы не говорили пустых слов и не обманывали простых людей.

**Псалом 65** («Воскликните Гóсподеви вся землѧ...»)

Чтобы лукавый не чинил козней в домах и не огорчал семьи.

**Псалом 66** («Бóже, ущѣдри ны и благослови ны...»)

На благословение домашней птицы (птицефермы).

**Псалом 67** (Да воскреснет Бог, и расточáтся врази́ Егó...»)

О благополучном разрешении при преждевременных родах, когда с женщиной приключается что-нибудь нехорошее.

**Псалом 68** («Спаси́ мя, Бóже, ꙗко внидо́ша во́ды до ду́ши моея́...»)

Во время стихийных бедствий, когда реки выходят из берегов, затопляют дома и губят людей.

**Псалом 69** («Бóже, в по́мощь мою́ вонми́...»)

О чувствительных людях, которые огорчаются из-за мелочей и впадают в отчаяние, чтобы Бог их укреплял.

**Псалом 70** («На Тя, Гóсподи, упова́х...»)

О брошенных людях, которые делаются обузой по зависти дьявола и приходят в отчаяние; чтобы им обрести милость от Бога, заботу и уход.

**Псалом 71** («Бóже, суд Твой царéви даждь...»)

Чтобы Бог благословил блага нового урожая, которые крестьяне приносят в свой дом.

**Псалом 72** («Коль благ Бог Изра́илев...»)

Чтобы преступники раскаялись.

**Псалом 73** («Вскúю, Боже, отри́нул еси́ до конца́?...»)

Чтобы Бог защитил деревенских жителей, работающих на своих участках, когда враги окружают деревню.

**Псалом 74** («Испове́мся Тебе́, Бо́же...»)

Чтобы смягчился жестокий начальник, не мучил ближних, своих подчинённых.

**Псалом 75** («Ве́дом во Иуде́и Бог...»)

Женщине, которая боится родов, чтобы Бог ободрил её и защитил.

**Псалом 76** («Гла́сом моём ко Г'осподу воззва́х, гла́сом моём к Богу, и внят ми...»)

Когда нет понимания между родителями и детьми, чтобы Бог просветил; чтобы дети слушались бы родителей, а родители проявляли любовь.

**Псалом 77** («Внемли́те, лю́дие моё, зако́ну моему́...») Чтобы Бог просветил кредиторов, чтобы не мучили ближнего за долги и были милостивы.

**Псалом 78** («Бо́же, приидо́ша язы́цы в достоя́ние Твое́...»)

Чтобы Бог защитил деревни от нападения грабителей и вражеских отрядов.

**Псалом 79** («Пасы́й Изра́иля вонми́...»)

Чтобы Бог исцелил человека, когда опухает лицо и вся голова болит.

**Псалом 80** («Ра́дуйтесь Бо́гу помо́щнику на́шему...»)

Чтобы Бог позаботился о бедных, которые терпят лишения, страдают от нищеты и пребывают в печали.

**Псалом 81** («Бог ста в со́нме бо́гов...»)

Чтобы люди покупали продукты у земледельцев, чтобы крестьяне не огорчались и не печалились.

**Псалом 82** («Бо́же, кто уподо́бится Тебе́?...»)

Чтобы Бог помешал злым людям, намеревающимся совершать убийства.

**Псалом 83** («Коль возлю́бленна селёния Твоя́...»)

Чтобы Бог сохранил в целости дом, скотину, урожай и всё нажитое трудом добро.



**Псалом 84** («Благоволил еси́, Го́споди, зéмлю Твою́...»)

Чтобы Бог исцелил людей, которых ранили и напугали разбойники.

**Псалом 85** («Приклони́, Го́споди, у́хо Твое́...»)

Чтобы Бог спас народ, когда нападает холера и умирают люди.

**Псалом 86** («Осно́вания его́ на гора́х святы́х...»)

Чтобы Бог продлил жизнь главе семейства, чтобы семья не осталась без кормильца.

**Псалом 87** («Го́споди Бо́же спасéния моего́...»)

Чтобы Бог защитил всех беззащитных людей, которые страдают от притеснений своих жестоких ближних.

**Псалом 88** («Ми́лости Твоя́, Го́споди, во век воспóю...»)

Чтобы Бог укрепил всех болезненных и слабых людей, чтобы они могли работать, не утомлялись и не огорчались.

**Псалом 89** («Го́споди, прибе́жище был еси́ нам в род и род...»)

Чтобы Бог послал дождь во время засухи, или чтобы в пересыхающих колодцах вновь появилась вода.

**Псалом 90** («Жи́вый в по́мощи Вы́шняго...»)

Чтобы исчез бес, когда является человеку и наводит на него страх.

**Псалом 91** («Бла́го есть испове́даться Го́сподеви...»)

Чтобы Бог подал людям рассудительность для духовного преуспевания.

**Псалом 92** («Госпо́дь воцари́ся, в ле́поту облече́ся...»)

Чтобы Бог хранил судно, когда оно в опасности во время сильного шторма на море. (При этом кропил святой водой на четыре стороны корабля).

**Псалом 93** («Бог отмщéний Госпо́дь...»)

Чтобы Бог просветил непослушных и непокорных людей, которые смущают и будоражат народ, производя бесчинства и раздоры.

**Псалом 94** («Прииди́те, возра́дуемся Го́сподеви...»)

Чтобы не касались супругов магические наговоры и наваждения и не возникало раздоров и ссор.

**Псалом 95** («Воспойте Господеви песнь нову, воспойте Господеви вся земля...»)

Чтобы Бог даровал слух глухим.

**Псалом 96** («Господь воцарися, да радуется земля...»)

Чтобы от людей отошли колдовские чары.

**Псалом 97** («Воспойте Господеви песнь нову, яко дивна сотвори Господь...»)

Чтобы Бог подал утешение людям, находящимся в печали, чтобы они не огорчались.

**Псалом 98** («Господь воцарися, да гневаются людие...»)

Чтобы Бог благословил и даровал благодать молодым людям, желающим посвятить себя Богу.

**Псалом 99** («Воскликните Богови вся земля...»)

Чтобы Бог благословил и исполнил благие пожелания людей.

**Псалом 100** («Милость и суд воспою Тебе, Господи...»)

Чтобы Бог подавал дарования добросердечным людям, дабы помогали ближним.

**Псалом 101** («Господи, услыши молитву мою, и вопль мой к Тебе да придет...»)

Чтобы благословил Бог людей, занимающих высокие должности, чтобы помогали людям и относились к ним с добротой и пониманием.

**Псалом 102** («Благослови, душе моя, Господа, и вся внутренняя моя, имя святое Его...»)

Чтобы пришли месячные, если задерживаются.

**Псалом 103** («Благослови, душе моя, Господа; Господи Боже мой возвеличился еси зело...»)

Чтобы благословил Бог имущество людей, чтобы не было ни в чём недостатка и от этого не возникало бы огорчений, но чтобы имели

достаток и прославляли Бога.

**Псалом 104** («Исповѣдайтесь Гóсподеви и призывáйте íмя Егó...»)  
Чтобы люди покаялись и исповедали свои грехи.

**Псалом 105** («Исповѣдайтесь Гóсподеви... Кто возглагóлет...»)  
Чтобы подал Бог просвещение людям, дабы не уклонялись от пути спасения.

**Псалом 106** («Исповѣдайтесь Гóсподеви... Да рекúт...»)  
Чтобы Бог разрешил женское бесплодие.

**Псалом 107** («Готóво сёрдце моё, Бóже...»)  
Чтобы Бог смирил врагов и изменили они свои злые намерения (7 раз в день в течение 7 дней).

**Псалом 108** («Бóже, хвалы́ моея́ не премолчи́...»)  
Чтобы Бог исцелил страдающих лунатизмом, или чтобы помиловал лжесвидетелей и привёл к покаянию.

**Псалом 109** («Речé Госпóдь Гóсподеви моему́...»)  
Чтобы молодые имели уважение к старшим.

**Псалом 110** («Исповёмся Тебё, Гóсподи... в совете прáвых...»)  
Чтобы покаялись неправедные судьи и судили справедливо народ Божий.

**Псалом 111** («Блажён муж боя́йся Гóспода...»)  
Чтобы Бог защитил солдат, идущих на войну.

**Псалом 112** («Хвалíte, óтроцы, Гóспода...»)  
Чтобы Бог подал благословения бедной вдове, чтобы уплатила свои долги и избежала тюрьмы (3 раза в день в течение 3 дней).

**Псалом 113** («Во исхóде Изра́илеве из Егíпта...»)  
Чтобы Бог исцелил умственно отсталых и косноязычных детей.

**Псалом 114** («Возлюбíх, я́ко услы́шит Госпóдь...»)  
Чтобы Бог подавал благословения и утешение несчастным детям

бедняков, чтобы дети богатых не презирали их и не огорчали.

**Псалом 115** («Вѣровах, тѣмже возглаголах...»)

Чтобы Бог исцелил ужасную страсть лжи.

**Псалом 116** («Хвалите Господа вси языцы...»)

Чтобы семьи сохраняли любовь и единокорие и прославляли Бога.

**Псалом 117** («Исповѣдайтеся Господеви... Да речёт убо дом Израилев...»)

Чтобы смирил Бог варваров, когда они окружают село и угрожают жителям, чтобы ниспроверг их злые намерения (3 раза в день в течение 7 дней).

**Псалом 118** («Блажени непорочнии в путь...»)

Чтобы Бог разгромил варваров и смирил их дерзость, когда убивают невинных женщин и детей (3 раза в день в течение 7 дней).

**Псалом 119** («Ко Господу, внегда скорбѣти ми, возвах...»)

Чтобы Бог подавал терпение и снисходительность людям, которые вынуждены находиться рядом с людьми коварными и несправедливыми.

**Псалом 120** («Возведох очи мой в горы...»)

Чтобы Бог защитил рабов от рук врагов, чтобы благополучно дождались часа освобождения и не получили увечий.

**Псалом 121** («Возвеселихся о рекших мне...»)

Чтобы Бог исцелил людей, страдающих от сглаза.

**Псалом 122** («К Тебѣ возведох очи мой...»)

Чтобы Бог даровал свет слепым и исцелил больные глаза.

**Псалом 123** («Яко аще не Господь бы был в нас...»)

Чтобы Бог уберѣг людей от змей, чтобы не жалили их.

**Псалом 124** («Надеющиися на Господа, яко гора Сион...»)

Чтобы сохранил Бог землю и хозяйство людей праведных от злых.

**Псалом 125** («Внегда возвратити Господу плен Сионь...»)

Чтобы Бог исцелил людей, часто страдающих головной болью.

**Псалом 126** («Аще не Господь созиждет дом...»)

Чтобы Бог примирил семью, когда ругаются.

**Псалом 127** («Блажени вси боящися Господа...»)

Чтобы к дому никогда не приблизилась злоба врага и в семье царил мир и благословение Божие.

**Псалом 128** («Множицею брашася со мною от юности моея...»)

Чтобы Бог исцелил людей, страдающих мигренью, головной болью, и послал милость жестокосердым и бестактным людям, приносящим печаль людям мягким.

**Псалом 129** («Из глубины возвах к Тебе, Господи...»)

Чтобы Бог подал мужество, дерзновение, уверенность и надежду людям начинающим и неопытным, чтобы у них не было затруднений в работе.

**Псалом 130** («Господи, не вознесется сердце мое...»)

Чтобы Бог подал людям покаяние и утешение с упованием, дабы спаслись.

**Псалом 131** («Помяни, Господи, Давида...»)

Чтобы Бог помиловал народ, когда по нашим грехам бывают постоянные войны.

**Псалом 132** («Се, что добро, или что красно...»)

Чтобы Бог просветил народы, и примирились между собой, и был мир между людьми.

**Псалом 133** («Се, ныне благословите Господа...»)

Чтобы Бог сохранил людей от всякой опасности.

**Псалом 134** («Хвалите имя Господне, хвалите, рабы Господа...»)

Чтобы люди сосредотачивались во время молитвы и ум их соединялся с Богом.

**Псалом 135** («Исповедайтесь Господеву... Исповедайтесь Богу

богов...»)

Чтобы Бог защитил беженцев, когда оставляют свои дома и уходят, спасаясь от варваров.

**Псалом 136** («На река́х вавило́нских,...»)

Чтобы Бог укрепил человека, имеющего непостоянный характер.

**Псалом 137** («Испове́мся Тебе́, Го́споди... и пред а́нгелы воспую́ Тебе́...»)

Чтобы Бог просветил местных властителей, чтобы люди находили в них понимание своих нужд.

**Псалом 138** («Го́споди, искуси́л мя еси́ и позна́л мя еси́...»)

Чтобы диавол прекратил искушать чувствительных людей хульными помыслами.

**Псалом 139** («Изми́ мя, Го́споди, от челове́ка лука́ва...»)

Чтобы укротил Бог своенравного главу семьи, который мучит всех своих домочадцев.

**Псалом 140** («Го́споди, возва́х к Тебе, услы́ши мя...»)

Чтобы укротил Бог местного властителя-варвара, который мучит своих ближних.

**Псалом 141** («Гла́сом моём ко Го́споду возва́х, гла́сом моём ко Го́споду помоли́хся...»)

Чтобы укротил Бог бунтовщика, который творит зло. Пусть даже он курд, но станет как овечка.

**Псалом 142** («Го́споди, услы́шу моли́тву мою́...»)

Чтобы Бог защитил мать во время беременности и не было выкидыша.

**Псалом 143** («Благослове́н Госпо́дь Бог мой...»)

Чтобы Бог успокоил возмущённый народ и не было гражданской войны.

**Псалом 144** («Вознес'у Тя, Бо́же мой, Царю́ мой...»)

Чтобы Бог благословил людские труды, чтобы были угодны Богу.

**Псалом 145** («Хвали́, душе́ моя́, Го́спода...»)

Чтобы Бог остановил у человека кровотечение.

**Псалом 146** («Хвалите́ Го́спода, яко́ благ псалом...»)

Чтобы исцелил Бог людей, которых били в челюсть и ранили злые люди.

**Псалом 147** («Похвали́, Иерусали́ме, Го́спода...»)

Чтобы Бог укротил диких зверей, живущих в горах, чтобы не делали зла людям и не наносили вреда посевам.

**Псалом 148** («Хвалите́ Го́спода с небес...»)

Чтобы дал Бог благоприятную погоду, чтобы у людей в изобилии были плоды земли и они прославляли Бога.

## КОНЕЦ ПСАЛТИРИ СВЯТОГО АРСЕНИЯ

**Псалом 149** («Воспойте Господеви песнь нову...»)

В благодарение Богу за Его великие благодеяния и Его великую любовь, что не имеет границ и терпит нас (*Старца Паисия*).

**Псалом 150** («Хвалите Бога во святых Его...»)

Чтобы Бог подал радость и утешение нашим скорбящим братьям, находящимся на чужбине, и усопшим братьям нашим, упокоившимся на самой дальней чужбине. Аминь (*Старца Паисия*).



## **МОЛИТВА с употреблением Псалтири Святого Арсения**

## ПСАЛОМ 50

Помилуй мя, Бо́же, по вели́цей ми́лости Твое́й, и по мно́жеству щедро́т Твои́х очисти́ беззако́ние моё. Наипа́че омы́й мя от беззако́ния моего́, и от греха́ моего́ очисти́ мя; яко́ беззако́ние моё аз знаю́, и грех мой предо́ мною́ есть вы́ну. Тебе́ единому́ согреших и лука́вое пред Тобо́ю сотвори́х; яко́ да оправди́шися во словесах Твои́х, и победиши́ внегда́ суди́ти Ти. Се бо, в беззако́ниих зачат есмь, и во гресе́х роди́ мя ма́ти моя. Се бо, и́стину возлюбил еси́; безве́стная и та́йная премудрости Твоея́ явил ми еси́. Окропи́ши мя иссопом, и очищу́ся; омыеши́ мя, и паче́ сне́га убелю́ся. Слу́ху моему́ да́си радо́сть и весе́лие; возра́дуются ко́сти смире́нныя. Отврати́ лице́ Твоё от грех мои́х и вся беззако́ния моя́ очисти́. Серге́це чи́сто сози́жди во мне, Бо́же, и дух прав обнови́ во утро́бе мое́й. Не отвержи́ мене́ от лица Твоего́ и Ду́ха Твоего́ Свята́го не отыми́ от мене́. Возда́ждь ми радо́сть спасе́ния Твоего́ и Ду́хом Влады́чним утврди́ мя. Научу́ беззако́нныя путе́м Твои́м, и нечестивии к Тебе́ обратятся. Избави́ мя от крове́й, Бо́же, Бо́же спасе́ния моего́; возра́дуется язы́к мой правде́ Твое́й. Го́споди, устне́ мой отверзе́ши, и уста́ моя возвестят хвалу́ Твою́. Яко́ а́ще бы восхоте́л еси́ жёртвы, дал бых у́бо: всесо́жжения не благоволи́ши. Жёртва Бо́гу дух сокруше́н; Серге́це сокруше́нно и смире́нно Бог не уничи́жит. Ублажи́, Го́споди, благово́лением Твои́м Сио́на, и да сози́ждутся стёны Иерусали́мския. Тогда́ благоволи́ши жёртву правды́, возноше́ние и всесо́жегаемая; тогда́ возложат на олта́рь Твой тельцы́.

## БОГОРОДИЧЕН

Под Твою́ мило́сть прибега́ем, Богоро́дице Де́во, моле́ний на́ших не прѣзри в ско́рбех, но от бед изба́ви нас, Еди́на Чи́стая, Еди́на Благослове́нная.

## ТРОПАРЬ Святому Арсению Каппадокийскому

Жити́е богоугодное дóбре сконча́в, сосúд чéстен Утéшителя яви́лся еси́, богоно́сне Арсе́ние, чуде́с благода́ть прии́м, всем подае́ши ско́рое вспомо́жение, о́тче преподобне, Христу́ Бо́гу моли́ся даровати́ нам ве́лию ми́лость.

*Читаем прошение, о котором хотим помолиться, и затем соответствующий псалом.*

Сла́ва Отцу́ и Сы́ну и Свято́му Ду́ху, и ны́не и прі́сно и во ве́ки веко́в. Ами́нь.

Аллилу́йя, аллилу́йя, аллилу́йя, сла́ва Тебе́, Бо́же.

(Трижды)

Господи́, помі́луй, Го́споди, помі́луй, Го́споди, помі́луй. Сла́ва Отцу́ и Сы́ну и Свято́му Ду́ху, и ны́не и прі́сно и во ве́ки веко́в. Ами́нь.

## СЛАВОСЛОВИЕ

Тебѣ слава подобает, Господи Боже наш, и Тебѣ славу возсылаем, Отцу, и Сыну, и Святому Духу, ныне и присно, и во веки веков, аминь.

Слава в вышних Богу, и на земли мир, в человецех благоволение. Хвалим Тя, благословим Тя, кланяем Ти ся, славословим Тя, благодарим Тя великия ради славы Твоея. Господи, Царю Небесный, Боже, Отче Вседержителю, Господи Сыне Единородный, Иисусе Христе, и Святой Духе. Господи Боже, Агнче Божий, Сыне Отечь, вземляй грех мира, помилуй нас. Вземляй грехи мира, прими молитву нашу. Седая одесную Отца, помилуй нас. Яко Ты еси Един Свят; Ты еси Един Господь, Иисус Христос, во славу Бога Отца, аминь.

На всяк день благословлю Тя и восхваляю имя Твое во веки, и в век века.

Господи, прибежище был еси нам в род и род. Аз рех: Господи, помилуй мя, исцели душу мою, яко согреших Тебе. Господи, к Тебе прибегах, научи мя творити волю Твою, яко Ты еси Бог мой, яко у тебе источник живота, во свете Твоем узрим свет. Пробави милость Твою ведущим Тя.

Сподоби Господи, в день сей без греха сохранится нам. Благословен еси, Господи, Боже отец наших, и хвадно и прославлено имя Твое во веки, аминь.

Буди, Господи, милость Твоя на нас, якоже уповахом на Тя. Благословен еси, Господи, научи мя оправданием Твоим. Благословен еси, Владыко, вразуми мя оправданием Твоим. Благословен еси, Святой, просвети мя оправданием Твоим.

Господи, милость Твоя во век, дел руку Твоею не презри: Тебе подобает хвала, Тебе подобает пение, Тебе слава подобает, Отцу, и Сыну, и Святому Духу, ныне и присно, и во веки веков, аминь.

Достойно есть яко воистину блажити Тя, Богородицу, Присноблаженную и Пренепорочную и Матерь Бога нашего. Честнейшую Херувим и славнейшую без сравнения Серафим, без истления Бога Слова рождшую, сущую Богородицу, Тя величаем.

## Примечания

- <sup>1</sup> - См. приложение к настоящему изданию, С. 237
- <sup>2</sup> - Пс.46:7.
- <sup>3</sup> - Согласно афонской традиции матушки монастыря Иоанна Богослова, говоря о Старце Паисии Святогорце, везде используют в своих изданиях заглавную букву, выражая тем своё особое отношение к нему как духовному наставнику и учителю. Мы сохраняем эту особенность в переизданиях книг на русском языке. – Ред.
- <sup>4</sup> - Покаяние (греч. μετάνοια – метάνийа – «перемена ума», «перемена мысли», «переосмысление», «поклон») – термин, обозначающий перемену в восприятии, сопровождаемую переживанием сожаления, т.е. раскаяние. – Прим. ред.
- <sup>5</sup> - Лк.10:27. См. также. Мф.22и Мк.12:30.
- <sup>6</sup> - Ἀββᾶ Ἰσαάκ τοῦ Σύρου. Οἱ Ἀσκητικοὶ. Λόγος ΜΒ΄. Ἀθῆναι, 1961. Σ. 153.
- <sup>7</sup> - Позднее выяснилось, что это был сам Старец Паисий.
- <sup>8</sup> - Сказано в ноябре 1983 года. Извещение это было не человеческое, но божественное.
- <sup>9</sup> - Прозвание «Маккавей» было дано Иуде, вождю иудейского восстания, которое произошло в 166 году до н. э. против Антиоха IV Епифана и его наследников. Маккавеи отличились в борьбе за отеческую веру и свободу. (См.: 1Мак., 2Мак. и 3Мак.).
- <sup>10</sup> - Сказано в 1981 году.
- <sup>11</sup> - В монастырь Эсфигмен в 1953 году.
- <sup>12</sup> - Раньше вместо грелок использовали нагретые кирпичи.
- <sup>13</sup> - В сентябре 1962 года.
- <sup>14</sup> - В феврале 1963 года.
- <sup>15</sup> - Иак.4:6; 1Пет.5:5. См. также: Притч.3:34.
- <sup>16</sup> - Ср.: Пс.50:19.
- <sup>17</sup> - См: Мф.15:21–28; Мк.7:25–30.
- <sup>18</sup> - См: Лк.18:2–8.
- <sup>19</sup> - См: Ἀββᾶ Ἰσαάκ τοῦ Σύρου. Οἱ Ἀσκητικοὶ. Λόγος ΚΝ. παρ. γ΄. Ἀθῆναι, 1961. Σ. 159.
- <sup>20</sup> - Лк.18:13.

<sup>21</sup> - Мф.5:24.

<sup>22</sup> - «Благослови» в данном случае означает «прости».

<sup>23</sup> - См: Ἀγίου Ἰωάννου τοῦ Σιναΐτου. Κλίμαξ. Λόγος ΚΝ´, παρ. α. Σ. 159.

<sup>24</sup> - Духовное делание: молитва по чёткам, поклоны, душеполезное чтение и т.п. – то, что делает монах помимо участия в церковном богослужении и исполнения келейного правила. Духовным деланием также занимаются и благочестивые христиане, подвигающиеся в миру.

<sup>25</sup> - Стихира из канона молебного ко Пресвятой Богородице.

<sup>26</sup> - Старец имеет в виду, что он не прерывает общения с Богом, молитву.

<sup>27</sup> - 2Кор.9:7.

<sup>28</sup> - Слово «нерадение» в греческом языке звучит как «амелия» (ἀμέλια), а «мёд» по-гречески «мели» (μέλι); значит, «амелия» можно истолковать как отсутствие мёда. – Прим. ред.

<sup>29</sup> - 1Пет.1:16. См. также. Лев.20и Лев.20:26.

<sup>30</sup> - Пс.108.7.

<sup>31</sup> - В 1958–1962 гг.

<sup>32</sup> - В 1984 году.

<sup>33</sup> - См.: Иже во святых отца нашего Василия, архиепископа Кесарии Каппадокийской. О Святом Духе. Глава XVIII. PG 32,149 С. «Почитание, воздаваемое иконе, переходит на первообраз». Ссылка VII Вселенского Собора на этот отрывок говорит о его особой важности для понимания связи между образом и первообразом.

<sup>34</sup> - «Эвергетинос» – сборник разных поучений и повествований святых отцов, составленный в XI в. монахом Павлом, основателем, ктиторм и игуменом монастыря Панагии Эвергетиды (Богородицы «Благодетельницы») в Константинополе, отчего и сборник получил своё название.

<sup>35</sup> - Фиваида – область в Верхнем Египте со столицей городом Фивы. Здесь в пустыне с первых времён христианства стало развиваться монашество.

<sup>36</sup> - Нитрия – долина в Египте ближе к Ливийской пустыне со множеством озёр, содержащих соль и селитру. В первые века христианства была одним из крупнейших центров монашества.

<sup>37</sup> - «Феотокарий» – сборник из шестидесяти двух хвалебных канонов ко Пресвятой Богородице, которые собрал святой Никодим Святгорец из рукописей Святой Горы и издал в 1796 году.

<sup>38</sup> - См.: Старец Паисий Святогорец. Отцы-святогорцы и святогорские истории. М.: Святая Гора, 2009. С. 149–153.

<sup>39</sup> - Святого Иоанна Златоуста, Слово на Святую Пасху. PG 59, 723.

<sup>40</sup> - См.: Ἀγίου Ἰωάννου τοῦ Σιναΐτου. Κλίμαξ. Λόγος ΙΓ' παρ. μ', ἰ Σ.81.

<sup>41</sup> - См.: Старец Паисий Святогорец. Отцы-святогорцы и святогорские истории. С. 23–54.

<sup>42</sup> - Ἀγίου Ἰωάννου τοῦ Σιναΐτου. Οἱ Ἀσκητικοί. Λόγος ΚΘ'. Σ.108

<sup>43</sup> - Богородичен воскресных блажени Первого гласа.

<sup>44</sup> - Старец Паисий рассказал это в 1984 году и никаких пояснений не дал.

<sup>45</sup> - Выражение, взятое из монастырских уставов, которое означает, что некоторые изменения в уставе оставляются на усмотрение настоятеля. Говоря так, Старец Паисий имеет в виду: «Действуй по усмотрению сердца».

<sup>46</sup> - Имеется в виду письмо с поздравлениями, в котором обычно содержались и духовные наставления.

<sup>47</sup> - Старец имеет в виду, что на Афоне будут праздновать Успение Пресвятой Богородицы по старому стилю.

<sup>48</sup> - Стихиры, которые поются в конце молебного канона ко Пресвятой Богородице.

<sup>49</sup> - В 1955–1958 гг.

<sup>50</sup> - Святителя Василия Великого. Беседа XIX. О святых сорока мучениках. PG 31, 508 С.

<sup>51</sup> - В 1967–1968 гг.

<sup>52</sup> - См.: Старец Паисий Святогорец. Отцы-святогорцы и святогорские истории. С. 17–18.

<sup>53</sup> - Мине'и – Богослужбная книга, которая содержит последования на каждый день месяца, посвящённый памяти определённого святого. Для каждого месяца года есть своя – Месячная мине'я.

<sup>54</sup> - В ноябре 1966 г. Старцу Паисию была сделана операция на лёгких, так как у него наблюдались бронхоэктазы.

<sup>55</sup> - Для отвода жидкости после хирургической операции.

<sup>56</sup> - Святой Георгий Синаит (†544) захотел в день Пасхи причаститься в храме Воскресения в Иерусалиме. Во время божественного причащения он, находясь в своей келье, оказался в храме Воскресения и причастился Святых Таин из рук Иерусалимскою патриарха, пам. – в среду Светлой



седмицы (в Соборе Синайских святых) и 11 марта по ст. ст.

<sup>57</sup> - Мф.6:4, 6:6, 6:18.

<sup>58</sup> - См.: Старец Паисий Святогорец>. Отцы-святогорцы и святогорские истории.

<sup>59</sup> - Святой Антипа, еп. Пергамский (†68), жил в апостольские времена и принял мученическую кончину в Пергаме Асийском. Память его празднуется 30 марта по ст. ст.

<sup>60</sup> - Откр.2:13.

<sup>61</sup> - Сказано в 1986 году.

<sup>62</sup> - В монастыре Эсфигмен в 1953– 1955 гг.

<sup>63</sup> - Мф.6:21.

<sup>64</sup> - Речь идёт о самом Старце Паисии (см.: Старец Паисий Святогорец Святой Арсений Каппадокийский, М.: Святая Гора, 2010. С. 31–33).

<sup>65</sup> - Старец имеет в виду конкретные чудеса, сотворённые святым Арсением Каппадокийским (Хаджефендисом, ок. 1840–1924), когда воры, которые залезали к нему в дом, не только уходили ни с чем, но и просили прощения; пам. 28 октября по ст. ст. (см.: Старец Паисий Святогорец. Святой Арсений Каппадокийский. С. 94–95, 96, 100–101, 101–103, 104).

<sup>66</sup> - Такой совет не означает, что Старец Паисий отрицает врачебную помощь; говоря здесь так, он побуждает нас с верой просить помощи у святых.

<sup>67</sup> - Ср.~ Ин.14:12.

<sup>68</sup> - Мученик Лукиллиан Никомидийский (†275), память его и с ним четырёх отроков Клавдия, Ипатия, Павла и Дионисия и святой девы Павлы отмечается 3 июня по ст. ст.

<sup>69</sup> - Здесь сноска греческого издания: «Цитата не найдена».

<sup>70</sup> - Мф.6:33.

<sup>71</sup> - См.: Мф.21:22.

<sup>72</sup> - Мф.6:11.

<sup>73</sup> - См.: 1Цар.8:4–22.

<sup>74</sup> - См.: 1Цар.14:24–31, 22:16–21.

<sup>75</sup> - Мф.6

<sup>76</sup> - См.: Авва Исаак Сирин. Подвижнические слова. Послание IV. С. 331.

<sup>77</sup> - Здесь сноска греческого издания: «Цитата не найдена».

<sup>78</sup> - См.: Мф.7и Лк.11:9.

79 - Старец обращается здесь к тяжело больной и очень ревностной сестре.

80 - Пс.33:2.

81 - Сказано Старцем Паисием 11 июня 1994 года, ровно за месяц до своего преставления.

82 - Это был сам Старец Паисий.

83 - Си.: Мф.8и Лк.9:60.

84 - Старец Паисий был некоторое время дохиаром в монастыре Филофей, т.е. ответственным за приём, хранение и распределение продуктов.

85 - По афонской традиции, священник перед окончанием проскомидии звонит в колокольчик, и верующие про себя поминают имена православных христиан, живых и почивших, а он в это время вынимает за них частицы.

86 - Речь идёт о самом Старце Паисии.

87 - Удаление злокачественной опухоли в толстой кишке в феврале 1994 года.

88 - См. Прощение на отпуске в конце полуношницы и повечерия.

89 - Сказано Старцем 28 июня 1994 г. за две недели до своего преставления.

90 - Ин.5:24.

91 - Старец Паисий Святогорец. Отцы-святогорцы и святогорские истории. С. 82–85.

92 - Кафоликон – главный соборный храм монастыря.

93 - Так называется Пс.118, начинающийся словами: «Блаженны непорочны в путь».

94 - Сказано в декабре 1993 года.

95 - Кафи'зма (греч. κάθισμα)– в богослужебной традиции византийского обряда раздел Псалтири. Псалтирь разделена на 20 кафизм таким образом, чтобы все кафизмы были приблизительно одинаковой длины. Поэтому разные кафизмы содержат разное число псалмов.

96 - Пс.103:35.

97 - Пс.36:39.

98 - См. приложение к настоящему изданию, С. 237

99 - Пс.50

100 - В соответствии с церковным богослужебным уставом на вечерне

читается одна кафизма из Псалтири, а на утрени две кафизмы. Таким образом в течение недели вся Псалтирь прочитывается полностью.

<sup>101</sup> - Первая часть – Пс.1–54, вторая – Пс.55–100, третья – Пс.101–150.

<sup>102</sup> - Старец имеет в виду тело, которое есть «храм Святого Духа» (см.: 1Кор.6:19).

<sup>103</sup> - Слова молитвы Иисусовой являют правый догмат нашей веры. «Господи» показывает Божественную природу Христа. «Иисусе» являет Его человеческую природу. «Христе» – и ту, и другую. «Сыне Божий» показывает, что две природы Христа пребывают неслиянны и после их соединения. (См.: Ἀνωύμου τινός Ἀγίου, Λόγος θαυμάσιος περὶ τῶν λόγως τῆς θείας προσευχῆς, Θιλοκαλία τῶν ἱερῶν νηπτικῶν. Ἀθῆναι, 1976. Τ.Ε. Ζ. 65–66).

<sup>104</sup> - См.: Ἀνωύμου Ἰησοῦστοῦ, Νηπτικὴ Θεορία, ἐκ χειρογράφου τῆς Ἱερᾶς Μονῆς Ἱεροσολιμῶντος Ἀγίου Ὁρους. Θεσσαλονίκη, 1979. Ζ. 97–99.

<sup>105</sup> - Ср.: Мф.22:37; Мк.12:30; Лк.1027.

<sup>106</sup> - Речь идёт о самом Старце Паисии.

<sup>107</sup> - То есть к скиту Святой Анны.

<sup>108</sup> - В 1964–1967 гг.

<sup>109</sup> - Песн.5

<sup>110</sup> - Старец имеет в виду, что молитвенное делание требует и телесных усилий, и борьбы со страстями и не имеет ничего общему с техникой, которой пользуются последователи восточных религий для достижения состояния «искупления», так называемой нирваны.

<sup>111</sup> - Ἀββᾶ Ἰσαὰκ τοῦ Ἱεροσολιμίτου. Οἱ Ἀσκητοὶ Λόγοι. Λόγος ΟΖ´. Ζ. 261.

<sup>112</sup> - См.: Ἀββᾶ Ἰσαὰκ τοῦ Ἱεροσολιμίτου. Οἱ Ἀσκητοὶ Λόγοι. Λόγος ΚΝ´, σ. 104. Λόγος ΝΗ σ. 212.

<sup>113</sup> - Старец Арсений Пещерник (1886–1983) подвизался на Афоне в пещерах скита Малой святой Анны.

<sup>114</sup> - См.: Ἰγνατιος Μπριαντιωνίου. Υἱέ μου, δός μοι σὴν καρδίαν... Θεσσαλονίκη, 1978. Σ. 178.

<sup>115</sup> - Старец имеет в виду книгу «Откровенные рассказы странника духовному своему отцу».

<sup>116</sup> - Самый известный сборник святоотеческих текстов, посвящённых молитве и трезвению, это «Добротолюбие», который был составлен и издан в 1782 году святыми Макарием Нотарасом (†1805) и Никодимом Святогорцем (†1809).

<sup>117</sup> - О погружении в молитву – см. Седьмая часть, гл.3, раздел «Ум со

Христом в молчании...»

<sup>118</sup> - См.: Ἀγ. Γρηγορίου τοῦ Παλαμᾶ. Περὶ προσευχῆς καὶ καθαρότητος καρδίας καθάλαια τρία. Φιλοκαλία τῶν ἱερῶν νηπτικῶν. Ἀθήναι, 1976. Τόμος Δ΄. Σ.132.

<sup>119</sup> - См.: Быт. 1:26.

<sup>120</sup> - Ἀββᾶ Ἰσαάκ τοῦ Σύρου. Οἱ Ἀσκητικοὶ Λόγοι. Λόγος ΚΘ΄. Σ.107.

<sup>121</sup> - Старец часто говорил о «молитвенной бригаде», «артели» или «товариществе».

<sup>122</sup> - Духовное состояние, когда человек, очистившись от страстей, уже не имеет помыслов. Как пишет авва Исаак, душа принимает мир помыслов и от мира помыслов возводится к чистоте ума. От чистоты ума человек доходит до зрения тайн Божиих, то есть до созерцания. Имеет ощущение Бога, наслаждается Богом. (См.: Ἀββᾶ Ἰσαάκ τοῦ Σύρου. Οἱ Ἀσκητικοὶ Λόγοι. Λόγος Θ΄. Σ.38).

<sup>123</sup> - Ἀββᾶ Ἰσαάκ τοῦ Σύρου. Οἱ Ἀσκητικοὶ Λόγοι. Λόγος Α΄. Σ.38

<sup>124</sup> - Воскресная стихира на стиховне Пятого гласа.

<sup>125</sup> - Ср. стих из второй статьи Непорочных на утрени Великой субботы: «Яко-же неясить уязвлен в ребра Твоя Слове...»

<sup>126</sup> - Например, удерживают дыхание.

<sup>127</sup> - Мф.15:8. См. также: Ис.29:13.

<sup>128</sup> - См.: Ис.66:1–2.

<sup>129</sup> - Мф.22:37. См. также: Мк.12:30; Лк.10:27.

<sup>130</sup> - Ирмос и катавасия Первой песни Первого канона праздника Рождества Христова.

<sup>131</sup> - Ср.: Лк.2:8.

<sup>132</sup> - См.: Лк.2:7.

<sup>133</sup> - Ис.1:3.

<sup>134</sup> - Третья стихира на «Господи воззвах» на вечерне 24 декабря. (Текст греческой богослужебной Минеи не совпадает с текстом Минеи русской. – Прим. ред.)

<sup>135</sup> - Стихира Девятого часа праздника Рождества Христова.

<sup>136</sup> - Первая самогласна стихира на стиховне праздника Рождества Христова.

<sup>137</sup> - Согласно Уставу в первые три дня Великого поста положено полное воздержание от пищи и воды.

<sup>138</sup> - Триодь поётся, начиная с Недели мытаря и фарисея и до Великой

субботы.

<sup>139</sup> - См.: Григория-монаха, ученика святого Василия Нового, «О мытарствах души в час смерти».

<sup>140</sup> - Девятый час по византийскому времени соответствует третьему часу пополудни.

<sup>141</sup> - Тропарь на «Славу» на Девятом часе в Великую пятницу.

<sup>142</sup> - См.: Мф.27:34; Ин.19:28–29.

<sup>143</sup> - Согласно древней церковной традиции погребальные стихи поются вместе с Непорочными, т.е. по каждом погребальном стихе поётся и один стих 118-го псалма. Сегодня в Греции в Великую пятницу погребальные стихи поются отдельно от Непорочных.

<sup>144</sup> - Ирмос и катавасия Первой песни канона Пасхи.

<sup>145</sup> - Речь о Вардусиевых горах в окрестностях г. Навпактос (Западная Греция).

<sup>146</sup> - Мф. 18:20.

<sup>147</sup> - То есть в конце утрени.

<sup>148</sup> - Имеется в виду один из двух сораспятых со Христом разбойников, сказавший другому: «Ни ли ты боишься Бога, яко в томже осужден еси? И мы убо в правду: достойная бо по делом наю восприемлева: сей же ни единого зла сотвори» (Лк.23:40–41).

<sup>149</sup> - Херувимская песнь.

<sup>150</sup> - Тропарь Пятидесятницы.

<sup>151</sup> - Кондак Пятидесятницы.

<sup>152</sup> - Последование к божественному причащению обычно читается в храме во время утрени.

<sup>153</sup> - Великий канон, творение святого Андрея Критского, поётся по частям в первые четыре дня Первой седмицы Великого поста на великом повечерии и полностью на Пятой седмице на великом повечерии в среду и на утрени в четверг.

<sup>154</sup> - Сказано в июне 1994 года, за месяц до преставления Старца Паисия.

<sup>155</sup> - Пс.46:7.

<sup>156</sup> - Одно из прошений на ектенью.

<sup>157</sup> - 1Кор.14:40.

<sup>158</sup> - Иак.5:13.

<sup>159</sup> - Пс.103:28. Стихи этого псалма, начиная с 28-го и до конца,

поются на праздничных всенощных службах.

<sup>160</sup> - Старец, очевидно, имеет в виду европейские музыкальные инструменты, к числу которых относится и скрипка. Второй глас невозможно исполнить в европейском мелодическом ряду, его можно сыграть только на скрипке или на восточных щипковых музыкальных инструментах, таких, например, как канонаки (турецкий аналог гуслей) или уд (он же барбет – турецкий аналог лютни).

<sup>161</sup> - Слова из турецкой песни «Кониали».

<sup>162</sup> - Ирмос и катавасия Пятой песни канона праздника Воздвижения Честного Креста Господня (14 сентября).

<sup>163</sup> - Стихира по Пс.50 на утрени праздника Воздвижения Честного Креста Господня.

<sup>164</sup> - Ирмос и катавасия Девятой песни Первого канона праздника Богоявления Господня.

<sup>165</sup> - Припев на Девятой песни канона праздника Благовещения Пресвятой Богородицы.

<sup>166</sup> - Зервас Наполеон (1891–1957) – политический и военный деятель, один из главных борцов национального сопротивления во время немецкой оккупации. Ко времени окончания оккупации военные силы Зерваса контролировали большую часть греческих областей Этолоакарнании и Эпира, где находятся горы Джумерка.

<sup>167</sup> - Первый тропарь Пятой песни канона предпразднства Богоявления, его поют на повечерии 5 января.

<sup>168</sup> - Сказано во время сильной засухи, когда в один день прошёл небольшой дождик.

<sup>169</sup> - В знак благодарности Богу можно читать славословие «Тебе слава подобает...» или творить молитву по чёткам, произнося: «Слава Тебе, Боже наш, слава Тебе».

<sup>170</sup> - Ср. Мф.25и Мф.25:23.

<sup>171</sup> - Ин.17:4–5.

<sup>172</sup> - Светлой называется первая неделя после Пасхи.

<sup>173</sup> - Пс.150:5.

<sup>174</sup> - Ἀββᾶ Ἰσαάκ τοῦ Σύρου. Οἱ Ἀσκητικοὶ Λόγοι. Λόγος ΠΕ. Σ.295.

<sup>175</sup> - Ирмос и катавасия Первой песни Первого канона праздника Рождества Христова.

<sup>176</sup> - См.: Τὸ Γερωντικόν Ἀφῆναι, 1981. Σ. 63. Ἀββᾶς Λογγῖνος.

<sup>177</sup> - См: Старец Паисий Святогорец. Отцы-святогорцы и святогорские истории. С. 12, 65–73.

<sup>178</sup> - Ἀββᾶ Ἰσαάκ τοῦ Σύρου. Οἱ Ἀσκητικοὶ Λόγοι. Λόγος ΠΑ. Σ.275.

<sup>179</sup> - См.: Старец Паисий Святогорец Святой Арсений Каппадокийский. С. 31–33.

## Содержание

О молитве. Том VI преподобный Паисий Святогорец	1
<b>ПЕРВАЯ ЧАСТЬ. ОБЩЕНИЕ С БОГОМ</b>	<b>2</b>
Глава 1. Молитва есть разговор с Богом	3
Христос даёт нам возможность общения с Ним	3
Желание молитвы	5
Глава 2. Потребность молитвы	7
Будем чувствовать потребность в молитве	7
Молитва – это защита	7
Мобилизация молитвы	9
Глава 3. Чтобы Бог слышал нас	11
Страсти – помехи в общении с Богом	11
Корысть препятствует общению с Богом	11
Бог не слушает молитву гордого	13
В молитве нужны настойчивость и терпение	14
Глава 4. Подготовка к общению с Богом	16
Смиренная исповедь Христу	16
Молитва – это «суд до суда»	18
<b>ВТОРАЯ ЧАСТЬ. ПОДВИГ МОЛИТВЫ</b>	<b>20</b>
Глава 1. Трудности в молитве	21
Нерадение делает человека ни к чему не годным	21
Не обрывать верёвку	22
Нужно иметь желание начать	23
Будем давать душе ту пищу, которая ей нравится	24
Будем молиться по любочестию	25
Отвлечение в молитве	26
Пошлите сон тем, кто не может уснуть	27
Глава 2. Дьявол воюет с молящимся	28
Не нужно заводить разговор с бесом	28
Дьявол препятствует человеку молиться	29
Глава 3. Чтобы сердце согрелось в молитве	31
Священные иконы помогают в молитве	31
Чётки – оружие против дьявола	31
Духовное чтение перед молитвой	33
Чтение «Феотокария» очень помогает молитве	33
Псалмопение усаждает и умиротворяет душу	34



псалмопение улаждает и умиротворяет душу	34
Глава 4. «Приидите поклонимся...»	36
Поклоны приносят пользы больше, чем все другие духовные упражнения	36
Поклонами мы просим у Бога прощения и выражаем нашу признательность	36
Большие и малые поклоны	37
«Подвизающийся изобретает способ»	38
<b>ТРЕТЬЯ ЧАСТЬ. ХОДАТАИ ПЕРЕД БОГОМ И НАШИ ЗАЩИТНИКИ: ПРЕСВЯТАЯ БОГОРОДИЦА, АНГЕЛЫ И СВЯТЫЕ</b>	<b>39</b>
Глава 1. Божия Мать, наша нежная Мать	40
Почитание Божией Матери	40
Глава 2 . Ангел-хранитель	45
Ангел-хранитель находится рядом с нами	45
Ангел-хранитель нас защищает	46
Глава 3 . Святые – любимые дети Божии	47
Благоухание честных мощей	48
Помощь святых	49
Святые упраздняют расстояния	52
Святые «служители» и «защитники»	53
Чудеса святых	55
Присутствие святых реально	56
<b>ЧЕТВЁРТАЯ ЧАСТЬ. «ПРОСИТЕ, И ДАСТСЯ ВАМ»</b>	<b>58</b>
Глава 1. Молитва о самих себе	59
Будем просить милости Божией себе и другим	59
Молитва о духовном подвиге	60
Молитва в болезни	61
Глава 2. Молитва о других	64
Молитва о мире с осознанием собственной греховности	64
Пусть чужая боль станет своей	65
Молитва о конкретных нуждах и обо всём мире	67
Молитва о тех, кто просит наших молитв	68
Молитва о болящих	69
Молитве с состраданием последует божественное утешение	70
Глава 3. Молитва об усопших	72
Будем просить молитвы об усопших	72

будем всегда молиться об усопших	15
Усопшим нужна молитва	74
Облегчение для почивших	75
Глава 4. Псалтирь – гроза диавола	77
Псалмы Давида боговдохновенны	77
Чтение Псалтири по святому Арсению <sup>98</sup>	77
Будем молиться и о других нуждах	78
Молитва по Псалтири	80
<b>ПЯТАЯ ЧАСТЬ. МОЛИТВА И ТРЕЗВЕНИЕ</b>	<b>81</b>
Глава 1. Сила молитвы	82
Молитва – страшное оружие против диавола	83
Для очищения сердца необходимы молитва и подвиг	84
Глава 2. Молитвенное делание	86
Молитва шёпотом или умом	86
Где бы ни находилась, твори молитву	86
Самодействующая молитва	87
Внешняя привычка молитвы	88
Удерживание дыхания для сосредоточения ума	89
Молитва требует труда	89
Покаяние – самый верный путь к молитве	91
Глава 3. Делание ума	93
Духовное бодрствование	94
Собирание ума	94
Дадим работу своему уму	96
Ощущение присутствия Божия	97
Глава 4. Соработничество ума и сердца	99
Когда ум приходит в сердце, молитва становится сердечной	99
Любовь Божия собирает ум в сердце	100
<b>ШЕСТАЯ ЧАСТЬ. БОГОСЛУЖЕБНАЯ ЖИЗНЬ</b>	<b>103</b>
Глава 1. Периоды церковного года	104
Святая Четыредесятница: шествие на Голгофу	104
Глава 2. Общая молитва	110
Храм – дом Божий	110
Сила совместной молитвы	111
Глава 3. Участие в Таинстве божественной евхаристии	113
Таинства переживаются	113
Приготовление к божественному приращению	114

приготовление к божественному причащению	114
Божественное причащение – самое действенное лекарство	115
Глава 4 . «Пойте Богу нашему, пойте» 155	117
Псалмопение – это молитва	117
Доброе духовное состояние	117
Всё дело в благочестии.	118
Священные смыслы уязвляют сердце	119
Сердце – это музыкант	121
<b>СЕДЬМАЯ ЧАСТЬ. СОСТОЯНИЕ СЛАВОСЛОВИЯ</b>	<b>123</b>
Глава 1. Славословие Бога	124
В славословии есть и покаяние	124
Славословие есть выражение величайшей благодарности	124
С благодарности Богу начинается славословие	125
Глава 2. Область славословия	128
Два состояния славословия	128
Слёзы покаяния и слёзы славословия	128
Глава 3. Дары Божии	130
Бог подаёт постепенно Свою благодать	130
Божественное утешение на молитве	130
Посещение Божественной благодати	131
Ум со Христом в молчании...	133
Хорошая вещь молитва с молчанием, но лучше молчание вместе с молчанием – ум со Христом в молчании.	134
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b>	<b>135</b>
Старец Паисий к святому Арсению	136
ПСАЛТИРЬ СВЯТОГО АРСЕНИЯ	137
КОНЕЦ ПСАЛТИРИ СВЯТОГО АРСЕНИЯ	152
<b>МОЛИТВА с употреблением Псалтири Святого Арсения</b>	<b>153</b>
ПСАЛОМ 50	154
БОГОРОДИЧЕН	155
ТРОПАРЬ Святому Арсению Каппадокийскому	156
СЛАВОСЛОВИЕ	157
<b>Примечания</b>	<b>158</b>