

## **День святой жизни митрополит Григорий (Постников)**

Сочинение митрополита Григория  
(В сокращении)

Христианину и жить нужно по-христиански, чтобы получить спасение – иначе он должен погибнуть на веки.

Спросишь: как же мне жить свято?

Предлагаю тебе краткий, но верный ответ на твой добрый и спасительный вопрос.

## Как вести себя поутру

Поутру веди – себя следующим образом:

Проснувшись, прежде всего, старайся обратить свои мысли к Господу Богу, с каким–нибудь сердечным воззванием, например: «Слава Тебе, Господи! Слава Тебе, Всемиловитый!»! и т. д., и т. под.

Если в то время, когда проснешься, пора тебе вставать, то без всякого замедления, делая на себе крестное знамение, говори: «Во имя Отца и Сына и Святого Духа», – а потом: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешного», – и в то же время вставай с постели.

Вставши с постели, немедленно умойся, а умывшись, немедленно же оденься так, как должно быть одетым человеку степенному и тот час же стань пред св. иконами для совершения утренних молитв.

Если умеешь читать, читай положенные св. Церковью «утренние молитвы», умеешь читать, выучи наизусть, по крайней мере, начальные утренние молитвы, особенно же – молитву Господню: «Отче наш»...

Можешь молиться и своими молитвами, но в этих молитвах непременно и внимательно наблюдай следующее:

а) Благодарю Господа Бога за то, что Он в прошедшую ночь сохранил твою жизнь.

б) Благодарю Господа Бога за другие, полученные и получаемые тобою от Него, благодеяния.

в) Благодарю Господа Бога за то, что Он даровал тебе все средства ко спасению.

г) Благодарю Господа Бога за укрепление твоих телесных сил – для занятий нужными делами.

д) Всею душою молись, чтобы Господь Бог простил тебе твои бесчисленные грехи.

е) Молись, чтобы Господь Бог даровал тебе твердую волю постоянно и вполне принадлежать Ему.

Старайся осмотреть: что ты будешь делать в продолжение наступающего дня? С кем будешь вместе? какие, когда и где могут встретиться с тобою случаи ко греху, или случаи к добру? Всякое утро весьма нужно обдумать: как нужно вооружиться против греха и как расположиться к добру.

Так осмотревши и обдумавши все нужное к охранению от греха и удержанию себя в богоугодной жизни, снова молись в своем сердце Господу Богу, чтобы Он укрепил твою волю, твои силы, и не попустил

тебе ослабеть, как ты весьма часто ослабевал прежде.

Всякое утро провождай в такой молитве; всякое утро принимай такое намерение и делай такую предусмотрительность, всякое утро занимайся святым направлением души своей. Крайне дорожи всяким утром! Будь умен; а поведение умного так описывает Дух Божий: *сердце свое вдаст утреневати ко Господу, сотворшему его, и пред Вышним помолится (Сир.39:6).*

После такой молитвы сядь и в благоговении к Господу Богу, неспешно и основательно, обмысли: как тебе в продолжение наступающего дня должно вести себя – в отношении к Господу Богу, – к ближним и – к твоему собственному состоянию на сем свете. Всевозможно старайся всякое утро напоминать себе свои духовные обязанности, как они возложены на тебя Господом Богом, и снова принимать твердое намерение – тотчас и усерднее исполнять их.

## А. Как вести себя в отношении ко Господу Богу?

Ответ на этот вопрос дал Сам Господь наш Иисус Христос, когда сказал: *возлюби Господа Бога твоего от всего сердца твоего, и от всея души твоя, и всю крепостью твоею, и всем помышлением твоим* (Лк. 10:27).

Любить так Бога значит: быть неизменно приверженным к Богу всесердечно, вседушевно, т.е. всюю силою и полнотою любви, какая возможна для человеческого сердца, не разделяя нашей любви в той же мере ни с каким иным существом, как оно ни было бы для нас любезно, нужно и дорого. Именно:

*Любить Бога от всего сердца, от всей души, всюю крепостью и всем помышлением* – значит: мыслить всего чаще и охотнее о Боге и о том, что угодно Богу.

Любить Бога от всего сердца – значит: всего чаще, дольше и охотнее говорить о Господе Боге.

Любить Бога от всего сердца – значит: всевозможно стараться узнавать волю Божью: или то, что приятно Богу и что противно Ему, а потом – всего охотнее, усерднее и радостнее делать то, что приятно Господу Богу, и – всего внимательнее и заботливее – удаляться того, что Ему противно, хотя бы это требовало от нас великого самопожертвования.

Любить Бога всем сердцем – значит: всеусердно прославлять Господа Бога, и всеми силами стараться прекращать и предотвращать все, что вредить Его славе.

Всего этого требует самая природа наша; ибо таково вообще свойство нашей любви, что кого мы сердечно любим, – тот непрестанно у нас в мыслях, – о том говорим всего чаще, долее и охотнее, – того волю всевозможно стараемся узнать, и со всем усердием и удовольствием исполнять ее, как ни было бы для нас трудно исполнение ее, – того везде хвалим, и, при всяком неприятном отзыве о любимом нами, всемерно стараемся защитить честь любимого и его доброе имя.

Такова должна быть наша любовь ко Господу Богу, и Господь Бог совершенно вполне достоин, чтобы мы любили Его всюю полнотою нашей любви. Ибо а) Бог есть высочайшая, неописанная красота, красота всех красот, существо всесовершенное; а мы и по природе естественно любим все прекрасное, все совершенное как же не любить Бога всюю полнотою нашей любви? б) Бог даровал нам жизнь, и все нужное не только для нашей жизни, но и для нашего удовольствия, Он непрестанно нам

благодетельствует, а мы по природе любим своих благодетелей: даже животные любят своих благодетелей; как же нам не любить Бога всею душою, всем сердцем? в) Бог Сам в Себе весь есть *Любовь*: нет существа, которое бы любило нас более, чем Господь Бог, Который и Сына Своего Единородного не пощадил для нас; а мы и по природе – естественно – всегда любим того, кто нас любит. Поэтому любить Бога всем сердцем и всею душою должно быть самою первою потребностью сердца всякого человека, тем более, что любовь есть чувство для всех нас самое приятное. «Оскудение же в нашей душе любви к Богу есть самое несносное из всех зол», – сказал св. Василий Великий.

## Б. Как вести себя в отношении к другим людям?

И на этот вопрос дал ответ Сам Господь, когда сказал: *возлюбиши ближняго своего, яко самого себе (Лк.10:27)*, и вообще Господь Иисус Христос весьма настоятельно требует от всех нас любви друг к другу (*Ин.15:12, 17, 13:34; 1Пет. 2:2; 1Ин. 4:7, 3:11, 23; 2Ин. 1:5; Еф. 5:2, 1Сол.4:9, Иак.2:8*).

Меру этой любви ясно определил Сам же Господь, когда сказал: *вся убо, елика аще хотите, да творят вам человецы, тако и вы творите им (Мф.7:12)*. Итак, исполняй следующее:

Ты желаешь себе благополучия, – желай же благополучия и всякому своему ближнему.

Тебе неприятно, когда отзываются о тебе худо, – не отзывайся же и сам худо ни о ком.

Тебе приятно, когда о тебе отзываются хорошо, отзывайся же и ты хорошо о всяком ближнем.

Особенно же остерегайся клеветы на ближнего: и сам не клевети, и от других не слушай клеветы.

Никого, никогда и ни в чем не осуждай, да и от других не слушай осуждения, или сплетней.

Тебе неприятно, когда разглашают о твоих недостатках или пороках, – не разглашай же и ты о недостатках и пороках ближнего.

Тебе неприятно, когда с тобою обходятся грубо и чем–нибудь оскорбляют тебя; обходись же со всяким человеком ласково, особенно берегись употреблять слова бранные и оскорбительные.

Если же от грубого с тобой обращения ближнего придется тебе рассердиться, – не говори ничего, пока не пройдет гнев твой.

Тебе приятно, когда тебе помогают в нуждах твоих; старайся же и ты, сколько и как можешь, помогать ближним во всех их нуждах. Особенно помогай родным твоим и ближним, а также больным и увечным.

Оказывая помощь всем ближним живым, не лишай своей помощи и умерших. Молись за всех умерших. Чаще поминай их и подавай для их спасения возможную милостыню. Им можем оказать помощь только мы – живые. Всякому ближнему твоему, как и самому себе, содействуй, чтобы он получил твердую веру в Господа Бога, получил верное познание Его, приобрел любовь к Нему, ревностное старание об исполнении Его заповедей и, таким образом, непрестанно созрел для вечного блаженства. Эта духовная нужда без всякого сравнения важнее всех нужд

телесных.

Ни в какой возможной телесной, а особенно духовной помощи не отказывай людям порочным, иноземным, иноплеменным, иноверным, еретикам, безбожникам и врагам; ибо все они люди, все созданы Богом с бессмертной душой – по образу и по подобию Божью, все искуплены бесценною Кровью Спасителя, заповедавшего любить и врагов наших.

## **В. Как вести себя в обыкновенных положениях жизни?**

Положения, в каких находятся люди в настоящей жизни, – многообразны. Видим людей счастливых и несчастных, богатых и бедных, – видим, что одних хвалят, а других порицают, – часто люди заболевают, еще чаще бывают окружены худыми примерами.



## Как вести себя в счастье?

Когда ты счастлив: все идет в жизни твоей по твоему желанию; тогда от всей души благодари за все Господа Бога, и крайне берегись оставаться неблагодарным Ему.

Пользуясь земным благосостоянием, не привязывайся к нему сердцем: твое сердце вполне должно быть привязано только ко Господу Богу. Никогда не забывай Его слов: *даждь Ми, сыне, твое сердце (Притч.23:26)*.

Чтобы тебе удобнее сберечься от любви к радостям и утешениям твоего земного благосостояния – поступай, как поступали святые. Пользуясь земными благами, они непрестанно вспоминали и вздыхали о благах небесных.

Когда чувствуешь, что, пользуясь земным благосостоянием, несколько забываешься; то всею душою молись Господу Богу, чтобы Он благоволил крепче привязать к Себе твое сердце.

## Как вести себя в несчастье?

Когда постигнет тебя какое-нибудь несчастье, – никогда не предавайся неумеренной скорби, страху, ропоту и отчаянию: «всякое из земных бедствий Премудрый и Всеблагий Владыка посылает нам к нашей пользе».

Напротив, когда постигает тебя несчастье, и ты чувствуешь себя в чем-нибудь виновным; то представь себе Господа Иисуса Христа на кресте, пострадавшего за тебя несравненно больше, чем ты можешь страдать, – пострадавшего совершенно невинно, – без малейшего ропота и неудовольствия, и убедись, что ты заслужил гораздо большее несчастье. После сего, можешь ли роптать и при твоём несчастье?

Если же, при постигшем тебя несчастье, чувствуешь себя невинным, то всем сердцем благодари Господа Бога, что Он этим несчастьем желает сохранять тебя от чего-либо губительного для спасения души твоей. Ибо постоянная радость делает душу легкомысленною, надменною и непостоянною: при всегдашнем счастье все мы весьма удобно предаемся тщеславию, гордости, роскоши, сладострастию.

Так поступай, откуда бы ни приходили твои несчастья. Помни, что без Божьей воли, или без Божия попущения, нигде, ничего с нами не случается; даже волос с головы нашей не падает без воли Отца небесного. Говори: «Тебе, Господи, ведомо, что для меня полезно, сотвори же со мною по воле Твоей»!

## Как вести себя при богатстве?

Если ты богат, – то никогда не думай, что богатством твоим ты обязан себе, своей сметливости и деятельности. Твердо помни слово Духа Божия, что один только *Господь богатит* (1Цар.2:7); и потому не гордись своим богатством, но будь смирен при богатстве, считай его Божьим даром, и усердно благодари за него Господа Бога.

Но не прилепляйся к богатству своим сердцем, чтобы ты не сделался рабом твоего богатства. Держи в отношении к нему свое сердце так, чтобы тебе спокойно можно было обходиться и без него, как скоро Господу Богу угодно будет отнять у тебя богатство.

Пользуясь богатством, особенно берегись поступать так, как поступал безумный богач, упомянутый в Евангелии (Лк.16:19 и далее). Сам веселясь на вся дни светло, он даже крохи со своего стола отдавал лучше собакам, чем нищему, истаявшему от голода при воротах его дома. Такой богач по своей смерти тотчас оказался в аду.

## Как вести себя при бедности?

Если ты беден, то переноси свою бедность благодушно. Благодушно неси эту тяжесть до тех пор, пока Господу Богу угодно будет снять ее с тебя, – неси ее, если Ему угодно, до самой смерти. Будь всегда бодр, не скорби, не ропщи, особенно не унывай и не употребляй каких-либо неправильных, противных воле Божьей, средств к избавлению себя от бедности.

Непрестанно помни слова Духа Божия, что *Господь убожит* (1Цар. 2:7). А что Господь ни делает с нами, – делает для того, чтобы облегчить нам наше спасение. Помни, что Господь Бог никогда не наложит на тебя тяжести больше той, *какую можешь нести* (1Кор.10:13), и что Он всегда при тебе, чтобы оказать Свою помощь (Мф.28:20). Он никогда не забудет и не оставит тебя, и – если не будешь малодушествовать, – непременно доведет тебя до спасения – до вечного блаженства.

Всевозможно чаще вспоминай о земной бедности нашего Спасителя, Который, живя на земле, не имел, *где главу поклонити*. Чаще вспоминай многострадательного Иова. Всевозможно чаще вспоминай, что самая наибольшая часть святых провели свою жизнь в бедности.

Если при твоей бедности подавляют тебя еще какие-нибудь другие тягости, то не теряй духа и здесь, а утешай себя святыми мыслями. Например: тебя ненавидят, презирают? Думай: «что за беда! Мой Господь и Спаситель был Бог, но ненавидели и Его, презирали и Его». Тебя теснят, обижают? Думай: «что за беда! Кого больше всех теснили и обижали, как не Самого Господа!» Думай еще: «Если кого-нибудь не презирают и не уничижают, то как он будет упражняться в смирении? Если кого не оскорбляют, то как он научится терпению, кротости и тому подобным добродетелям христианским?»

Наконец, чаще вспоминай о благах небесных, которыми верно будешь наслаждаться, если терпеливо будешь переносить свою бедность до конца. Нищий, упоминаемый в Евангелии, был на земле беден, как едва ли кто иной: но как славен был конец его жизни! Ангелы взяли и отнесли душу его на лоно Авраамово, – где он вечно наслаждается благами, *ихже око не виде, и ухо не слыша, и на сердце человеку не взыдоша, яко же уготова Бог любящим Его* (1Кор.2:9).

## Как поступать когда нас хвалят?

Когда тебя хвалят, будь крайне осмотрителен, потому что тогда ты – в опасном положении: можешь впасть в гордость, тщеславие, беспечность или иное пагубное обольщение.

Чтобы не случилось с тобой этого, старайся смотреть на сделанную тебе похвалу с недоверчивостью; а если хвалят в глаза, лучше всего – приличным образом – прерви разговор и обрати речь на другой предмет.

Твердо помни, что достойное в тебе похвалы не твое, а Божие; ибо Бог дал тебе расположение, способность, силы, желание и случай приобрести нечто достойное похвалы, и следовательно, не тебе принадлежит слава за это, а Богу.

Когда усматриваешь в себе нечто достойное похвалы, и чувствуешь в себе желание рассказать о том другим, старайся истребить в себе это желание представлением, что из похвалы человеческой соделаешь себя недостойным похвалы у Бога, потому что получаешь награду от людей. Помни и сии весьма важные слова Господа: *горе вам, егда доброе рекут вам вси человецы* (Лк. 6:26).

## Как вести себя когда нас порицают?

Добрая о нас слава в жизни весьма для нас важна. *Имя доброе лучше, нежели богатство многое*, – говорит Премудрый (Притч.22:1). Но что нам делать, когда другие люди, распространяя о нас худую молву, лишают нас доброго имени?

Прежде всего, в этом случае, нужно тщательно беречься от гнева, брани и мщениа, но оставаться в духе всевозможно спокойном, по примеру Спасителя нашего, Который, будучи укоряем, *противу неукоряше, предаше же судящему праведно* (1Пет. 2:23).

Когда слышишь, что другие отзываются о тебе худо и приписывают тебе разного рода пороки, недобрые цели и т.п.; то подвергни сам себя строжайшему рассмотрению: нет ли в тебе в самом деле тех пороков, какие тебе преписывают. Чужие глаза часто гораздо лучше и вернее, чем наши собственные, видят наше поведение.

Если найдешь, что тот или другой порок в тебе действительно есть, и тебя укоряют справедливо; то постарайся исправиться, а хулителя твоего благодари, что навел тебя на путь истинный. Если же не найдешь в себе приписываемого тебе порока, то защищайся законным порядком.

Если же увидишь, что твое защищение не приносит тебе пользы; то старайся переносить взведенную на тебя клевету с терпением и утешай себя мыслью: «Бог видит мою невинность, о чем мне скорбеть»? Ещё более утешай себя следующею мыслью: «на нашего Спасителя, когда Он жил на земле, очень часто изрыгали хулы, однако же, Он никогда не оправдывался ни в каком суде». Наконец, удвой старание – вести себя во всех обстоятельствах жизни всевозможно безукоризненно, чтобы никак не подавать повода или случаев к злоречию.

Если рассеянные о тебе хулы не прекращаются или даже умножаются; то прибегай ни к иному чему, как только к усерднейшей молитве, чтобы Господь Бог благоволил просветить и исправить твоих клеветников. Так поступай, потому что так поступал Сам Иисус Христос даже со Своими распинателями (Лк.23:34).

## Как вести себя в болезни?

Если постигнет тебя какая-нибудь болезнь, то – прежде всего – всегда благодари за нее Господа, ибо всякую болезнь Господь Бог посылает на нас к нашему спасению.

Благодаря Господа Бога за свою болезнь, немедленно и всевозможно внимательно рассматривай, чем ты особенно согрешил, или продолжаешь грешить пред Ним нераскаянно. Когда найдешь себя в чем-либо согрешившим, то тотчас принеси покаяние, и дай твердый обет уже не грешить, как ты грешил.

Впрочем, найдешь ли, не найдешь ли себя чем-нибудь согрешившим, непременно думай, что постигшая тебя болезнь, может быть, последняя. Поэтому заблаговременно, не дожидаясь усиления болезни, старайся приготовиться к смерти – надлежащею исповедью и причащением св.таинств. Это – лучшее лекарство не только для твоей души, но и для твоего тела.

Когда таким образом состояние твоей души в отношении к вечности будет безопасно, обрати внимание на временное твое состояние: постарайся сделать законное завещание касательно твоего имущества, чтобы не было при твоей смерти беспорядков и по смерти – вражды между наследниками.

Во время или после сего дела, если хочешь и имеешь возможность, позови врача и употребляй предписываемые его лекарства. Врача пренебрегать не должно, ибо *Господь создал его*, – говорит Премудрый (Сир.38:12). Но знай, что не врач и не врачевства, а собственно Господь Бог дает исцеления; поэтому, при всяком врачевании, полагай упование не на врача, а собственно на Господа Бога, ибо Господь просвещает врача и Он же дает целебную силу Его врачевству: *Господь живет* (1Цар.2:6).

Времени болезни не проводи в пустых разговорах, ни в излишнем попечении о своём выздоровлении, а старайся употреблять это время в пользу своей души: читай или слушай какую-нибудь хорошую духовную книгу, молись как можно больше – умною молитвою, чаще знаменуй себя крестным знамением, целуй образ Спасителя, Божьей Матери и святых. Но никогда – во время болезни – не молись усиленно о выздоровлении, а лучше отдавай себя в волю Божью: один Бог верно знает, что лучше для твоего спасения – здоровье или болезнь.

Если болезнь твоя продолжается очень долго, то не предавайся нетерпению, особенно ропоту и досаде на силу и продолжительность

болезни, на врача, на лекарства, на дурную погоду, на служащих тебе и т.п. Этим ты не облегчишь себя, а можешь только усилить болезнь и продолжить ее, или даже сделать неизлечимую, да и сострадание к тебе может отнять у всех окружающих тебя. Лучше – терпи, молись и молчи.

Когда почувствуешь, что болезнь ослабевает, и ты начинаешь выздоравливать, то всю душою молись Господу Богу, чтобы Он, по возвращении тебе здоровья, благоволил удержать тебя от всякого греха и дал тебе твердую память о тех чувствованиях и мыслях, какие ты имел во время своей болезни.

Напротив, если почувствуешь, что болезнь твоя усиливается и начинает истощать твои телесные силы; то прими св. таинство Елеосвящения: оно сильно врачует тело и душу (Иак.5:15).

По совершении сего, предайся в волю Божью совершенно: пусть будет с тобою то, что Ему благоугодно. Кто предается Господу Богу, тот Божий, и тому нельзя погибнуть.



## Как охранять себя от вредного действия худых примеров?

Худых примеров всегда было много; а в наше время им, кажется, и числа нет. Берегись их! Они весьма заразительны. Вот для этого некоторые средства.

Всевозможно устраняй себя от всех случаев, при которых неизбежно понужден бываешь видеть и слышать много худого: что не было увидено, услышано, – то и и на ум не придет. Когда встретишься с худыми примерами неожиданно, или должен встретиться необходимо, тогда старайся и молись, чтобы виденное зло произвело в тебе отвращение к себе, какое оно естественно производит и должно производить во всех нас. Это легко тебе будет сделать, если наперед запасешься хорошими правилами и сведениями о примерах истинной добродетели.

Когда увидишь, что многие весьма жадно ищут своего счастья в чувственных благах, в чувственных удовольствиях, в неге, в роскоши, и выдают это за мудрость, – когда увидишь, что многие, для составления своего земного счастья, употребляют всякую ложь и всякий обман, защищают ненависть, мстительность и другие страсти, а отказ в удовлетворении чувственным удовольствиям считают за глупость; тогда нам должно твердо помнить в сердце своем и говорить, как учили Апостолы: «мы христиане нам должно жить по закону Христову (Гал.6:2), а закон Христов требует, чтобы мы плоть свою распинали с её страстями и похотьми (Гал.5:24), отложили ложь и говорили истину (Еф. 4:25), всякое же мщение предоставили Господу Богу, сказавшему: «*Мне отмщение, Аз воздам*» (Рим.12:19).

Вообще, при всех представляющихся худых примерах, тотчас смотри на Иисуса Христа, Который имеет полное право требовать от нас последования Своему примеру; а потом, смотри на миллионы людей, подражавших Его жизни, сделавшихся святыми и достойными всякого нашего подражания. Подражай не примеру языческой жизни, которая в нашем мире так часто видна, – но примеру благонравия, скромности, стыдливости, воздержанности, порядка, ревности о Богоугождении, которыми отличались святые, или истинные христиане, непрестанно старавшиеся жить и жившие не по правилам мира, а по учению Господа Иисуса Христа.

## Г. Как вести себя при занятиях житейскими делами?

Житейских дел весьма много, и весьма они различны, смотря по тем состояниям и званиям, в которых живем.

Все, непротивные нравственному закону, житейские дела, какие нам должно делать по нашему званию и состоянию, – должно признавать делами Божьими, – делами, порученными нам от Самого Господа Бога, ибо *Бог, как Царь всея земли (Пс. 46:8)*, установил разные законные звания и состояния, и Он же, а не мы сами, попустил и попускает нам стать в те житейские звания и состояния, в каких все мы находимся. Без Божьей воли, или без Божия поущения, ничего на свете не бывает. И так –

Какие тебе ни должно делать дела, по своему званию и состоянию, все это делай как бы для Самого Господа Бога, и награду за это получишь от Господа Бога. Кто же трудится не для Бога, того труд весьма жалок, ибо награда ему не от Бога, а от себя, или от людей. А от себя и от людей какая награда? Земная, временная, ничтожная.

Делая все свои дела для Самого Господа Бога, непременно делай их так, как должно делать дела Божьи, т.е. делай все свои дела от души, с полною охотою и удовольствием, старательно и верно, не допуская в них никакой медленности и нерадения, по чистой совести; ибо сказано: *проклят творяй дело Господне с небрежением (Иер.48:10)*.

Если твои дела идут успешно, то не гордись этим, а особливо не приписывай успеха в делах своих собственным силам и умению; ибо Сам Господь сказал ученикам Своим: *без Мене не можете творити ничесоже (Ин.15:5)*. Если дело, которым тебе должно заниматься, трудно, неприятно, низко, малоуважительно, презрительно, не ладится, замедляется, расстраивается, требует особенного терпения, или ведет тебя к унынию, то не будь малодушен, не ленись, не досадуй, не предавайся гневу, нетерпеливости, ропоту и т.п., а оживляй и укрепляй себя мыслью, что эти труды, которые так тяготят тебя, так неприятным и досадны тебе, продолжатся не вечно. С земною жизнью все они кончатся, а там *Господь воздаст коемуждо по делом его (Рим.2:6)*. При этом поддерживай себя в трудах твоих каким-нибудь назидательным пением, тайною молитвою, размышлением о христианских истинах, рассуждением по соображению с делами, которыми мы занимаемся, вообще – возвышением сердца к Господу Богу в кратких каких-либо молитвенных воздыханиях к Нему. Например, весьма полезны следующие воззвания:

«Как беспредельно любит нас Господь Бог»!

«Чего Он не сделал и не делает для нас»!

«Чего Он не дает нам»?!

«Боже! как нам должно быть благодарными Тебе»?!

«Господи! благослови меня! очисти меня! просвети меня! освяти меня»!

«Только Ты, Господи, так много любишь нас! Как нам не любить Тебя всем сердцем! Кого мы будем любить всем сердцем, ежели не Тебя»?!

«Ах, если бы все люди узнали, как благ Ты, Господи»!

«О, если бы я возлюбил Тебя, Господи, всем моим сердцем»!

«Ах, Господи, когда я буду служить Тебе всею душою»?!

«Ах, Господи, если бы я непрестанно помнил Тебя и мыслил о Тебе»!

«О, Боже мой! без Тебя что для меня весь мир? Какую он может дать мне пользу и радость»?!

«Господи, Ты мое прибежище, Ты мое утешение, Ты моя надежда, Ты мое спокойствие, Ты мой свет, Ты моя слава, Ты моя радость, Ты мое блаженство и все»!

«Господи, когда я буду вечно хвалить Тебя вместе со всеми святыми»?!

Такие и подобные воззвания, если обратятся в навык, во время труда совершенно бесценны. Непрерывно держа душу в соединении с Богом, они непрестанно оживляют ее, отгоняют от неё всякое зло, укрепляют ее в добре, и весьма благотворно подкрепляют самые телесные силы.

Кто так трудится над совершением своих житейских дел, тот трудится как и должно трудиться, во славу Божию.

Само собою разумеется, что прежде всего должно делать дела важнейшие, не терпящие отлагательства, что должно приниматься за них, прежде обдумавши, как лучше сделать их, что и когда, не должно делать дел, несообразных с Законом Божьим.

После обычных дневных трудов, следует обед и отдых. Христианину нужно знать и то, *как вести себя во время обеда и во время отдыха после обеда.*

Пред обедом и ужином, всегда возноси ко Господу Богу усердную молитву; молись также и после обеда, и после ужина. Ибо не кто другой, а Сам Господь Бог доставляет нам всю нашу пищу. Он же доставляет нашей пище и питательную силу для нашего тела, а нашему телу – способность обращать эту питательную силу пищи нам на здоровье. Не молиться пред обедом и ужином и после оных может только – или не понимающий сего, или же – отъявленный эгоист.

Стол наш всегда должен быть умеренный. Пища для тела необходима.

В необходимой пище не должно отказывать телу; но, для соблюдения умеренности, всего лучше прекращать употребление пищи в такое время, когда позыв на пищу еще не совсем кончился. «Ешь столько, чтобы утолить голод», говорит св. Иоанн Златоуст. «Воздержанно пей, мало яждь, здрав будешь», говорит другой Святитель Божий (Митрофан). Опыт также свидетельствует, что только «воздержанные живут здорово, долговечно и хорошо».

Весьма неразумно поступают те, которые позволяют себе пресыщаться пищею весьма питательною, горячительною, неудобоваримою, вкусною и сладкою, ибо пресыщение весьма вредно и для нашего тела, и для нашей души. Расстройство желудка, порча крови, разные болезни и преждевременная смерть суть следствия пресыщения. Невоздержный не способен ни к каким духовным упражнениям: он не может ни молиться, ни размышлять о Божественном. У пресыщающегося бог чрево его, и целая бездна нечистых мыслей и пожеланий.

Во время обеда и ужина никогда не говори чего-либо греховного. Это оскорбительно для Бога, Которого дары вкушаешь, и соблазнительно для твоих ближних. Напротив, во время стола, всегда должно рассказывать или слушать что-нибудь назидательное. Истинные христиане, преимущественно во время принятия пищи, старались живее вспомнить свою смерть и страшный суд. Пустая болтовня – признак людей неразумных и пустых; всегдашняя назидательность – удел людей мудрых.

Кто так употребляет свой обед и ужин, какой случится, то есть: умеренно и с благодарностью Господу Богу, тот поступает, как требует долг, праведно и Богоугодно.

*После обеда, без сомнения, нужен отдых.* Но отдых всегда должно употреблять как лекарство для восстановления сил телесных и душевных. Поэтому отдых не должен быть продолжителен. Во время отдыха, всякому должно думать: «какой отдых в здешней жизни! Отдохнем за гробом»!

*Праздность научила многих злобе (Сир.33:28).* «Мерзость пред Господом покой телесный», – говорит св. Варсануфий Великий. Так должно думать всем, вставшим из-за обеда, и, немного отдохнувши, снова приниматься за дело.

Времени отдыха отнюдь не употребляй, как поступают многие неразумные, на какие-нибудь удовольствия или на какие-нибудь порочные забавы и бесполезные игры. Игра и христианин – две вещи непримиримые. Чтобы во время нужного отдыха не вошли в голову какие-нибудь богопротивные мысли, а в сердце – богопротивные желания, христианин, смотря по состоянию своей души, старается питать себя разными

духовными размышлениями, а особенно сердечным воззванием к Господу Богу, например: «Господи! как велика Твоя премудрость и благость! Всякий день питаешь Ты несчетное множество живых созданий на земле: людей, птиц, скот, зверей, насекомых – и все они сыты, никто не умирает с голоду!»! и под.

Такие размышления и воззвания несравненно скорее восстанавливают наши телесные силы, нежели все другие способы восстановления их. А кроме того, такие размышления и воззвания чрезвычайно укрепляют душу в добро.

## 2. Как вести себя вечером?

Вечером, по окончании всех дневных дел, благодари Господа Бога за все Его благодеяния, полученные тобою в течении дня, именно: за то, что остаешься живым, за твои духовные и телесные силы, за здоровье, за пищу, за питье, за все душеспасительные мысли, за все святые желания, за земной и небесный свет, за помощь и защиту – за всякое благодеяние.

Потом займи свое сердце следующими духовными мыслями: «Вот я целым днем стал ближе к смерти. Что, ежели Господу Богу угодно будет поставить меня в наступающую ночь на Свой праведный Суд? Устою ли я? Поутру намеревался я провести весь нынешний день свято: как же я провел его? Не прогневал ли чем-нибудь Господа Бога?

После таких вопросов: а) молись в своем сердце Всесвятому Духу, чтобы Он просветил твой ум и верно – до подробности – привел тебе на память: как ты провел весь прошедший день. Как ты вставал поутру; как убирался; как совершал утреннюю молитву, как вел себя во время утренних занятий по твоему званию; как – во время обеда и отдыха, как – в обращении с домашними, с соседями, с посторонними, особенно со слугою или в случаях для тебя опасных, не подвергся ли греху; не ослабил ли намерения – уклоняться от греха; как ты вел себя, когда тебе грубили, не слушались тебя, смеялись над тобою, и т.п. б) Молись, чтобы Св. Дух верно привел тебе на память: что ты в нынешний день думал, что говорил, что делал, как старался или не старался сохранять принятое тобою поутру святое намерение удаляться от греха; что особенно увлекало или увлекло тебя в грех, какой способ предпринимал ты против обольщений греха, или против препятствий исполнить волю Божью, и почему тот способ оказался недостаточным. в) Молись чтобы Св. Дух верно привел тебе на память: в чем и почему ты согрешил; чего и почему не исполнил; не согрешил ли питанием в себе дурных мыслей и желаний не согрешил ли словами, делом; не согрешил ли попусшением сделать что-нибудь доброе или должное; не согрешил ли против заповеди первой, второй, третьей и т.д. не принимал ли участие в каких-либо чужих грехах и т.п. Наконец, г) особенно молись, чтобы Св. Дух привел тебе на память: какое особенное тобою принято было поутру святое намерение, что тебе способствовало исполнить его, если ты исполнил его; в противном случае, что препятствовало или воспрепятствовало тебе исполнить его; предпринимал ли ты что-нибудь против представлявшихся тебе препятствий, что именно, и почему предпринятое тобою оказалось не сильным.

Дело это – чрезвычайно важное; никогда не опускай его без внимания. Именно от такого примерного исследования себя зависит наше нравственное духовное усовершенствование себя. Без такого точного исследования себя никогда нельзя ожидать нам нравственного усовершенствования себя.

Вспоминая, как ты вел себя в прошедший день, ты найдешь в себе и доброе, и худое. Доброе все приписывай Богу, а худое – себе. И снова принимай решительное намерение противиться греху, особенно твоему любимому греху. Придумывай всевозможные меры и способы избавиться от него. Но в то же время усердно моли и проси Господа Бога, чтобы Он Сам открыл тебе надежные способы утвердиться в твоём добронмерении, так крепко, чтобы ты готов был лучше умереть, чем снова делать прежние грехи свои и снова оскорблять Господа Бога.

Отходя ко сну, соверши вечернюю молитву, по готовым церковным молитвам, или своими словами, только смотри, чтобы твои молитвы были непременно святые и обстоятельные.

а) Прежде всего благодари Господа Бога за все оказанные Им тебе и всем людям благодеяния: за искупление, за св. Веру, за св. таинства и за все святые внушения ко спасению.

б) Молись, чтобы Господь Бог простил тебе все твои грехи, и не попустил тебе умереть во грехах.

в) Молись, чтобы Он избавил тебя от вражеских искушений во сне и в ночи; но послал тебе Своего Ангела – Хранителя, да сохранит он душу и тело твое от всякого зла.

г) Молись, чтобы Господь благословил всех близких к твоему сердцу: родителей, братьев, сестер, родственников, знакомых, благодетелей, домашних, начальников. Помолись и за врагов своих.

д) Молись, чтобы Он помог бедным, скорбящим, путешествующим, больным, обижаемым, чтобы утешил несчастных, приютил сирот, укрепил надеждою умирающих, упокоил умерших, чтобы благословил всех детей, направил к добру всех юношей, укрепил в св. жизни возрастных и всех старцев сделал образцом святой жизни, чтобы всех грешников привел к покаянию, истребил тьму, в которой живут язычники, неверующие, еретики и раскольники, чтобы просветил их Своим Светом, всех ввел в познание Своей истины, всех направил на истинный путь спасения и спас.

Наконец, предай себя Господу Богу совершенно. Ознаменуй себя крестным знамением, ложись в постель и засыпай, памятуя смерть и суд Божий. Всевозможно старайся засыпать с хорошими мыслями. Хорошо почитать какую-либо назидательную книгу или житье святого, который

празднуется завтра. Всего больше старайся засыпать в преданности Господу Богу. Тогда, что бы ни случилось с тобою во время сна, тебе нечего бояться; тогда ты спишь как бы на руках Божьих; тогда Господь Бог Сам смотрит за тобою, бережет тебя; тогда какое бедствие ни постигло бы твое тело, твоя душа безопасна, – она у Господа Бога.

*В случаях бессонницы*, когда долго не можешь заснуть, – опять размышляй и опять молись. Размышляй о судьбах правды Божьей и неправды человеческой, и извлекай отсюда полезные уроки для своей жизни. Молись внутренней молитвою сердечною: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешного!» Если пойдут в голову и сердце дурные мысли, встань и клади поклоны, с молитвою: «помилуй мя, Боже»... пока утомишься. Если усердно помолишься, – скоро заснешь, а не заснешь, – так душевную пользу получишь.

Вот как добрые люди препровождают жизнь свою богоугодно или свято! Здесь показан тебе способ, как проводить свято только один день. Так проводи и другой, и третий день, и все дни твоей жизни. Всегда имей сей указатель пред глазами, и по нему располагай дни твоей жизни. Если так будешь поступать, то в конце концов сделаешься совершенным, истинным христианином, и получишь венец заслуженной славы. Сначала это дело, быть может, покажется трудным. Но ты всеми мерами победи это искушение, чтобы это главное и необходимое для тебя дело сделалось легким. Помни, что лень – мать всех пороков и следовательно погибели; а труд, бодрость и бдительность – необходимые условия добродетели и следовательно спасения. И в свете человек без правил считается негодным человеком, тем более христианину нельзя жить без правил – как попало. А эти правила несомненно и верно доведут тебя до цели твоего назначения – временного и вечного.

Спасайся же, любезный друг, и о мне грешном молись.

Доброжелатель твой – недостойный Епископ Иустин



## Содержание

День святой жизни митрополит Григорий (Постников)	1
Как вести себя поутру	2
А. Как вести себя в отношении ко Господу Богу?	4
Б. Как вести себя в отношении к другим людям?	6
В. Как вести себя в обыкновенных положениях жизни?	8
Как вести себя в счастии?	9
Как вести себя в несчастьи?	10
Как вести себя при богатстве?	11
Как вести себя при бедности?	12
Как поступать когда нас хвалят?	13
Как вести себя когда нас порицают?	14
Как вести себя в болезни?	15
Как охранять себя от вредного действия худых примеров?	17
Г. Как вести себя при занятиях житейскими делами?	18
2. Как вести себя вечером?	22