

научает [нас]: "Будьте благи и милосерды, как Отец ваш небесный". И как Он посылает дождь на злых и добрых, и повелевает солнцу восходить над праведными и неправедными (Мф.5,45), так и имеющая истинную любовь всех любит, всех жалеет и о всех моляется. Некоторые творят милостыню и, уповая только на нее, совершают множество грехов, многих ненавидят и оскверняют тело [свое нечистыми похотями]. Такие [люди] обманывают сами себя, надеясь [лишь] на милостыню, которую, как полагают, они творят.

## 2. УВЕЩАТЕЛЬНЫЕ ГЛАВЫ

1. Строго блюди себя, возлюбленный [брат мой], ибо в дерзновении веры ты смело уповаешь на то, что Господь наш Иисус, будучи Богом и обладая невыразимой славой и величием, стал для нас Образцом<sup>7</sup>, дабы следовали мы по стопам Его; Он предельно унижил Себя Самого, "приняв образ раба" (Флп.2,7) ради нас, пренебрегши многой нищетой и позором; перенес многие посрамления, как написано: "Яко овца на заколение ведеса, и яко агнец пред стригущими его безгласен, тако не отверзает уст своих. Во смирении его суд его взятся" (Ис.53,7-8)<sup>8</sup>. Ради нас Он добровольно пошел на смерть со многими бесчестиями, дабы и мы, по заповеди Его, вследствие собственных прегрешений охотно бы потерпели [все]: и когда нас оскорбляют, справедливо или несправедливо, и когда бесчестят, и когда ввергают в нищету, и когда на нас клеветуют, и когда забивают кнутом до смерти. Поэтому и ты, словно овца, ведомая на заклание, и словно безгласное животное, не вступай в прекословие, но, если можешь, призывай [в молитвах Бога], а если не можешь, храни полное молчание со многим смирением.

2. Строго блюди себя, веруя, что многую пользу и спасение для души твоей приносят обиды, поругания и унижения, случающиеся с тобой ради Господа; мужественно переноси их, рассуждая так: "Я достоин и бо'льших страданий из-за своих грехов, а поэтому для меня является великим уже и то, что я удостоился пострадать и потерпеть ради Господа. Возможно, что через многие скорби и бесчестия я стану, так или иначе, подражателем страдания Бога моего"<sup>9</sup>. И всякий раз, как ты вспоминаешь о своих обидчиках, искренне и от всей души молись о них всех, как о принесших тебе великую пользу, не держа в мысли [ничего дурного] против кого-нибудь из них. А если кто воздаст тебе почести и хвалит тебя, скорби и молись, чтобы [Господь] защитил тебя от этой тягости и сохранил от всего, таящего в себе [возможность] славы и превозношения, пусть даже и самых малых. Усердно и искренне моли Бога от [всей] души, чтобы Он избавил тебя от этого, говоря себе: "Недостоин и немощен я". Всегда с прилежанием старайся усвоить [себе] смиренный образ поведения и побуждай себя к этому с сокрушением, покорностью и чистосердечно, как почти уже умерший и погибший для мира сего, и как самый последний грешник из всех. Такое поведение принесет великую пользу душе твоей.

3. Строго блюди себя, чтобы ненавидеть и страшиться тебе, словно великой смерти, гибели души и вечной кары, всякого лобоначалья и славолобия, всякого желания славы, чести и похвалы от человеков, [всякого стремления] считать себя чем-то [достойным], например, достигшим добродетели, более добрым, чем другой, или равным [по доброте] с другим. [Следует отвращаться] всякого постыдного желания и всякого плотского наслаждения, даже самых малых; [избегать всякого стремления] видеть [другого] человека без особой на то по-

требности и касаться без нужды другого тела, спрашивать другого: "Где такая-то вещь?", когда нет в этом надобности, а также без необходимости вкушать пищу в малом или совсем незначительном количестве<sup>10</sup>. Это для того, чтобы так блюдя и укрепляя себя в малом, не впасть тебе в тяжкое [прегрешение], а также для того, чтобы будучи искушаемым и не презирая малого, не совершить тебе и мелкого [прегрешения].

4. Строго блюди себя, чтобы искренне просить тебе [Бога] о прощении грехов твоих и чтобы искать тебе всячески спасения души и Царства Небесного, ревнуя о них всей силой [своей]; чтобы мыслью, словом и делом, одеянием и поведением смирать себя, презирая себя, словно навоз, пыль и прах, а также считая себя последним из всех и рабом всех<sup>11</sup>; чтобы от [всей] души и всегда правдиво относиться к себе, как к самому последнему и грешному из христиан, даже не приблизившемуся к какой-либо добродетели. [Говори себе] так: "По сравнению с [любим] христианином, я – пыль и прах, а вся праведность моя – запачканная одежда (Ис.64,6). И Бог только по великой милости и благодати Своей сжалился надо мною, ибо заслуживаю я вечного наказания, а не жизни [вечной]. Ведь если Он захочет вершить суд надо мною, то не смогу я поднять головы [от стыда], поскольку преисполнен [всяческого] нечестия. Держа душу в таком сокрушении и смирении, ожидая ежедневно смерти, из всех сил возопи к Богу, дабы по великой милости Своей исправил Он душу твою и сжалился над тобой. Тогда, утомленный печалью и стенаниями, ты уже не сможешь веселиться и смеяться, но смех твой превратится в сокрушение, а радость – в стыд, и в скорби ты изречеши: "Душа моя наполнилася поруганий"(Пс.37,8)"<sup>12</sup>.

5. Строго блюди себя, чтобы [всегда] считать себя самым последним и самым грешным из всех христиан; имея душу всегда преисполненной сокрушения, смирения и многих стенаний; старайся быть молчаливым и не изрекать слов [всуде]; всегда храни [в памяти] мысль о вечном мраке<sup>13</sup>, о тех, кто осужден на него и пребывает в мучениях там; считай себя достойным не жизни [вечной], а такого наказания. Уже в здешней жизни, пока еще есть время для покаяния, дарующего избавление от будущих страшных и великих кар, спеши, словно уже умерший и оказавшийся мысленно там, обрести постоянное сокрушение, плач, стыд и многую печаль, [ожидающую нас] там<sup>14</sup>. Следуя воле Божией, ищи труды и подвиги для души и тела; непрестанно подвизайся в них, [помня] о грехах своих, чтобы тело твое постоянно утруждалось рукоделиями, постами и многими другими делами, ведущими ко смирению по Богу – таким образом осуществляются [в тебе слова]: "Он есть последний из всех и раб всех"(Мк.10,44)"<sup>15</sup>. Душу же свою всегда и непрестанно упражняй, насколько это возможно, в размышлении над [Священным] Писанием<sup>16</sup>, а после этого размышления усиленно плачь и молись. И если будешь пребывать в таком расположении [духа], как бы совершая непрерывно богослужение<sup>17</sup>, то бесы не найдут места в сердце твоем, чтобы внушить тебе лукавые помыслы.

6. Строго блюди себя как верующий в то, что Господь наш умер и ожил ради нас, и кровью Своей искупил нас<sup>18</sup>, чтобы мы жили уже не для самих себя, но для Господа, умершего и воскресшего ради нас; а также как твердо верующий и уповающий на то, что мы всегда пребываем пред очами Его, [постоянно] умирая в совести [своей]<sup>19</sup>. [Помни, что] исходя из мира сего, ты будешь предстоять пред лицом Его.

7. Строго блюди себя, чтобы, подобно рабу, со страхом, трепетом и многим смирением следовать за Господом своим и [ни на шаг] не отходить от Него. [Как раб всегда] готов повиноваться воле господина, так и ты, стоишь ли ты или сидишь, бываешь ли один или с кем-нибудь, настраивай себя таким образом, словно всегда, телом и душой, пребываешь пред лицом Божиим, преисполнившись великого страха и трепета. [Стремись к тому], чтобы в твоём теле и душе всегда присутствовали этот страх и этот трепет. Очищай, насколько возможно, разум свой от грязных помыслов и всякого осуждения. Со всем смиреннымудрием, кротостью, благоговением и многим смирением предстоя пред Взглядающим на тебя, не имей никогда дерзновения, [помня] о грехах своих, обращать взор свой горе.

8. Строго блюди себя, чтобы, всегда предстоя пред Богом, быть готовым повиноваться воле Его: на жизнь ли, на смерть ли, или на какую-либо скорбь. Во многом дерзновении веры следует всегда ожидать великих и страшных искушений, чреватых многими ужасными муками и испытаниями; они, как и страшная смерть, всегда подстерегают тебя.

9. Строго блюди себя, чтобы, если что приключится с тобой – в слове ли, в деле ли, или в мысли – не искать бы тебе никогда своей воли или [телесного] покоя, но испрашивать волю Божию, хотя бы повлекла она для тебя скорбь или смерть. Ибо "заповедь Его есть жизнь вечная"(Ин.12,50)<sup>20</sup>.

10. Строго блюди себя, чтобы, пребывая всегда пред лицом Божиим, не творить ничего без воли Его<sup>21</sup>, но если хочешь что-либо сделать – вкусить пищу ли, пить ли, или встретиться с кем-нибудь – испытай прежде: по [воле] ли Божией это. [Любое деяние] ты должен совершать так, как подобает делать это пред лицом Божиим, дабы всеми делами и словами [своими] возносить благодарение [Ему]<sup>22</sup>. Таким образом обретешь многое прилежание к Нему и тесную связь с Ним.

11. Строго блюди себя, зная написанное: "Мы рабы ничего не стоящие; потому что сделали, что должны были сделать" (Лк.17,10). Творя дела по Богу, не делай их ради мзды, но со всем смиреннымудрием совершай их, как ничего не стоящий раб и великий должник<sup>23</sup>. Даже если делаешь [доброе], считай, что делаешь меньше должного и что через нерадение свое каждый день приумножаешь грехи свои. Ибо "кто понимает делать добро и не делает, тому грех"(Иак.4,17). Поскольку же заповеди Божии никогда не исполняются до конца тобой, следует непрестанно и сильно рыдать, моля Бога, чтобы Он, по многот милости и человеколюбию Своему, простил бы грехи твои и сжалился бы над тобой.

12. Строго блюди себя, чтобы в состоянии угнетенности, печали или гнева хранить тебе молчание и не изрекать ничего, кроме необходимого. [Так блюди себя] до тех пор, пока от непрестанной молитвы не смягчится сердце твое и ты сможешь призвать брата, [обидевшего тебя]. Если же возникнет в тебе потребность обличить брата и ты начнешь смотреть на него с гневом и возмущением, не говори ему ничего, чтобы гневом своим не привести его в худшее смятение. Лишь когда увидишь и себя, и его [преисполненными] покоя и кротости, тогда и скажи, но не обличая, а [увещевая] со всем смиреннымудрием и кротостью, дабы уста твои не изрекли [ни одного] слова в гневе. Подвизайся в постоянном уповании [на Бога] и веруя, что всегда пребываешь пред очами Божиими; будь всегда зрящим Бога<sup>24</sup>,

трепещи перед Ним и бойся Его, зная, что в сравнении с неопикуемой славой и величием Его ты – ничто: земля и пепел, гниль и червь.

13. Строго блюди себя как верующий в то, что Господь, ради нас сущий Богатым<sup>25</sup>, за нас умер и ожил, искупив нас Своею кровью, дабы ты, [столь] дорого искупленный Им, не жил уже больше для себя, но жил бы ради Господа. Будь совершенным рабом Его во всем для того, чтобы достигнуть полноты бесстрастия<sup>26</sup>. И как кроткое домашнее животное беспрекословно подчиняется господину своему, так и ты всегда будь пред лицом Божиим умертвившим полностью в себе все человеческие страсти и всякое наслаждение<sup>27</sup>. Не имей никогда собственной воли или желания; [стремишься] всегда к тому, чтобы вся воля и все желание твое состояли в осуществлении воли Божией. Не считай себя обладателем собственной воли и свободным, но [постоянно] говори себе: "Раб Божий есмь и должно мне подчиняться и следовать воле Его". Блюди себя, каждый день ожидая прихода [нового] искушения, чреватого или смертью, или скорбями, или великими опасностями. Будь готов мужественно и невозмутимо перенести их, рассуждая так: "Многими скорбями надлежит нам войти в Царствие Небесное" (Деян.14,22).

14. Строго блюди себя, как всегда пребывающий пред лицом Божиим; и если что приключится с тобой, на деле или в мысли, не взыскуй никогда собственной воли или [телесного] покоя для себя, но точно и подобающим образом следуй воле Божией, даже если и представляется это трудным. Ведь воля Божия есть подлинное Царство Небесное и венец жизни. Поэтому всегда желай ее и постоянно трудись [над исполнением ее], всем сердцем веруя, что она полезнее паче всякого разумения человеческого. Ибо "заповедь Господня есть жизнь вечная" (Ин.12,50) и любящие Господа "не лишатся всякого блага" (Пс.33,11).

15. Строго блюди себя, как всегда пребывающий пред лицом Божиим, чтобы не творить ничего без воли его. А если желаешь что-либо сделать, осуществить или сказать, даже очень малое, например, подойти к кому-нибудь или с кем-нибудь встретиться, заснуть или произвести любое другое действие, то прежде всего испытай: есть ли разумная нужда в этом и воля Божия на это. Со страхом и великим трепетом возноси благодарение Богу, чтобы иметь истинную связь и общение с Ним<sup>28</sup>; всеми словами и делами своими воздавай благодарение Богу. А если заметишь, что соделал нечто вопреки [Его] повелениям, покайся, опечалься и обратись с молитвой к Богу, чтобы Он исправил тебя и чтобы ты, осудив самого себя, больше не впал бы в грех столь поспешно.

16. Строго блюди себя, как пребывающий всегда пред лицом Божиим, дабы ничего ни от кого тебе не ожидать, кроме как от одного Бога, [к Которому ты обращаешься] с верою. Если в чем возникает у тебя нужда, проси Бога, чтобы Он, по воле Своей, послал тебе потребное; и за все обретенное всегда благодари Его, даровавшего тебе это. Если нет у тебя чего-либо, то не уповай ни на какого человека, не скорби и не ропщи на кого-нибудь, но мужественно и невозмутимо терпи [свою нужду], рассуждая так: "За грехи свои достоин я многих скорбей, и если Бог захочет сжалиться надо мной, то Он в краткое время, и даже в мгновение ока, восполнит мою нужду".

17. Строго блюди себя, чтобы не брать и не получать ничего до тех пор, пока не удостоверишься, что это дарует тебе Бог. И что видишь [посланным тебе] от плода праведности, [даруемым] с великим миром и любовью, – это принимай; а что видишь [приносимым] от [плода] неправедности, [даваемым] с враждой, коварством и лицемерием, – этого не принимай и отвергай, рассуждая так: "Лучше частица малая со страхом Господним, нежели плоды многие с неправедностью"(Притч. 15,16)<sup>29</sup>.

18. Строго блюди себя, чтобы великое борение и подвижничество твое всегда приводили к молчанию и стремись [по возможности] ничего не изрекать,<sup>30</sup> даже очень малое, например, спрашивать кого-нибудь: "Где это?" или "Что это?" Однако если возникнет необходимость сказать что-либо, то прежде испытай в себе, является ли эта нужда разумной и есть ли на то воля Божия, – лишь после [такого испытания] говори, ибо тогда твоя речь будет превыше молчания. Также исповедуй Богу причину, по которой желаешь говорить; после чего, как служащий воле Божией, отверзай уста свои для Слова Божиего<sup>31</sup> и глаголь [любому человеку], малому или великому, со всем смиренномудрием и кротостью. А когда говоришь, пусть лицо твое и мысль твоя, как и речь, будут почтительными и скромными. Если встретишь кого-нибудь, скажи одно или два слова и замолчи; а если он попросит что-либо необходимое [ему], то откликнись, но не более.

19. Строго блюди себя, чтобы, воздерживаясь от блуда, также воздерживаться бы тебе от похоти очей, слуха и уст. Очи твои должны обращаться только на работу, [которой занимаешься], а не воздыматься горе, если нет на то разумной необходимости. Старайся не обращать вообще никакого внимания на красивую женщину или на благовидного мужчину, разве что по великой надобности. Слуху своему не позволяй внимать ни речам злословным, ни беседам бесполезным, а уста твои пусть всегда хранят молчание. Поступая так, обретешь ты милость у Господа Бога, Ему же слава и сила во веки веков. Аминь.

### 3. СЛОВО АВВЫ АММОНА О ЖЕЛАЮЩИХ БЕЗМОЛСТВОВАТЬ

1. Любовь к исследованию [Священного] Писания ради пустого любопытства порождает вражду и спор, а плач о [своих] грехах приносит мир. Для монаха, сидящего в келлии своей, грехом является такое праздное исследование Писания,[особенно] когда оно сопровождается небрежением к собственным прегрешениям. Поэтому один прилагает сердце свое [к постижению] случайного в Писании и [вопрошает]: так это, или иначе? – и, еще не обретя самого себя, попадает в тяжкий и продолжительный плен, имея сердце суетное. А другой бодрствует, чтобы не попасть в этот плен, и любит повергать себя ниц пред лицом Божиим. Один [поспешно] взыскует подобие окрест Бога – и впадает в богохульство. Другой стремится почитать Его, возлюбив чистоту в страхе Божиим; он блюдет заповеди Божии, считая их обязательными для себя, – и обретает видение Бога. Поэтому не взыскуй горних высот, но моли Бога, чтобы Он пришел к тебе, помог тебе и спас тебя от греха. Ибо [дары] Божии обретаются сами собой, если место [для них] становится чистым и заповедным<sup>32</sup>.

2. Кто утверждает лишь на собственном ведении и следует только своей воле, тот не может избжать духа, повергающего сердце в печаль<sup>33</sup>. И кто рассматривает речения Писания, сообразуясь лишь с собственным ведением, и, утверждаясь на