**Поради оптинських старців**

**Поради преподобного Льва (Наголкіна)**

Намагайся більше слухати себе, а не аналізувати діла, вчинки і поводження з тобою інших, якщо ж ти не бачиш в них любові, то це тому, що ти сам в собі любові не маєш.

Де покора, там і простота, а це Божа галузь не випробує установ Божих.

Бог не нехтує молитвами, але прохання їх іноді не виконує тільки для того, щоб за Божественним Своїм наміром все влаштувати краще. Що би було, якби Бог — Всезнавець — досконало виконував наші бажання? Я думаю, хоча не стверджую, що всі земнородні загинули б.

Ті, хто живуть без уваги до самих себе, ніколи не удостояться відвідин благодаті.

Коли не маєте спокою — знайте, що не маєте в собі смирення. Це Господь виявив такими словами, які разом з тим показують, де шукати спокою. Він сказав «навчіться від Мене, бо Я лагідний і смиренний серцем, і знайдете спокій душам вашим» (Мф. 11, 29).

**Поради преподобного Мойсея (Путилова)**

Якщо змилосердитеся над кимось колись — за це помилувані будете.

Якщо постраждаєте з тим, хто страждає — до мучеників зарахуєтесь.

Якщо простите тому, хто ображає, і за це не тільки всі гріхи ваші простяться, але дітьми Отця Небесного будете.

Якщо помолишся від серця про спасіння, хоч і небагато, спасешся.

Якщо дорікнеш собі, обвинуватиш та засудиш себе перед Богом за гріхи, які відчуває совість, і за це виправдана будеш.

Якщо сповідуєш гріхи свої перед Богом, за це вам прощення і винагорода.

Якщо пошкодуєш за гріхи або розчулишся, або заплачеш, або зітхнеш, зітхання твоє не втаїться від Нього: «Не таїться бо від Нього,— каже св. Симеон,— сльоза, ані сльози». А св. Золотоуст каже, що якщо пошкодуєш за гріхи, то використаєш це для твого спасіння.

Перевіряй самого себе щоденно: що ти посіяв в рахунок майбутнього віку, пшеницю чи терен? Дослідивши себе, готуйся до виправлення на наступний день і таким чином все життя проводи. Якщо погано проведений був день нинішній, так що ти ні молитви порядно Богові не приніс, ні не сокрушився серцем жодного разу, ні не упокорився в думці, ні милостині чи милосердя нікому не вчинив, ні не простив винного, ні не стерпів образи, навпаки ж, не стримався від гніву, не стримався в словах, їжі, питті, або в нечистих думках розум свій тримав, все це розглянувши за совістю, засуди себе і намірся наступного дня бути уважнішим у доброму та обережнішим у злому.

**Поради преподобного Макарія (Іванова)**

На запитання ваше, в чому полягає щасливе життя, чи в блиску, славі та багатстві, чи в тихому, мирному, сімейному житті, скажу, що я згоден з останнім, та ще й додам: життя, що проходить з чистою совістю і зі смиренням, доставляє мир, спокій і правдиве щастя. А багатство, честь, слава і високе достоїнство нерідко бувають причиною багатьох гріхів, і ненадійне таке щастя.

Люди більшою мірою бажають та шукають благополуччя в цьому житті, а терпінь намагаються уникати. І здається, що це дуже добре та приємно, але повсякчасне благополуччя і щастя людині шкодить. Вона впадає в різні пристрасті і гріхи та гніває Господа, а ті, хто проходять життя з терпіннями, більше наближаються до Господа і легше отримують спасіння, тому Господь приємне життя назвав розлогим шляхом: просторі ворота і широка дорога ведуть до погибелі, і багато хто йде ними (Мф. 7, 13), а скорботне життя назвав: вузькі ворота і тісна дорога ведуть у життя, і мало тих є, хто знаходить їх (Мф. 7, 14). Отже, через любов свою до нас Господь, передбачаючи майбутню користь для тих, хто її гідний, багатьох зводить з просторого шляху, а провадить на вузький і скорботний шлях, щоб терпінням хвороб та скорбот влаштувати їх спасіння і дарувати життя вічне.

…Вам хочеться не тільки бути хорошою і нічого не мати поганого, але й бачити себе такою. Бажання похвальне, а бачити свої добрі якості, це вже пожива для самолюбства. Навіть якби ми все сказане зробили — все ж повинні вважати себе непотрібними рабами, а ми, й у всьому бувши несправні, не маємо в думках себе такими, а тому і бентежимося, замість того, щоб упокоритися. Тому нам Бог і не подає сили до виконання, щоб ми не підосилися, а впокорювалися і придбали би завдаток смирення. І коли воно буде в нас, то й чесноти будуть в нас міцні та воно не дозволить нам підноситися.

Ми, недоумкуваті, думаючи влаштувати своє багатство, журимося, метушимося, позбавляємо себе спокою, виконуємо залишення боргу віри в метушінні, для того, щоб залишити дітям гарний маєток. Але чи знаємо ми, чи піде він їм на користь? Чи не бачимо дітей, що залишилися з багатством, але блудному синові не допомагає багатство – і воно тільки послужило їм приводом до поганої моральності. Потрібно дбати, щоб залишити дітям добрий приклад свого життя і виховати їх в страху Божому та в заповідях Його, це їх головне багатство. Коли будемо шукати Царства та його справедливість, а все те вам докладеться. (Мт. 6, 33). Ви скажете: не можна цього зробити; тепер світ вимагає не цього, а іншого! Добре; але чи ви народили дітей тільки для світу, а не для майбутнього життя? Втішайте себе словом Божим: Ненавидить вас світ – то знайте: мене він ще перед вами зненавидів (Ін. 15, 18), а прагнення тіла вороже Богові – бо не кориться законові Божому, та й не може. (Рим. 8, 7). Не бажайте дітям вашим бути славними світу, але щоб були добрими людьми, покірними дітьми, а якщо Бог влаштує,— добрі чоловік і жінка, ніжні батьки, турбувалися за підвладних, сердечні до всіх і до ворогів поблажливі.

…Ви маєте бажання наблизити себе до Бога і отримати спасіння. В цьому полягає весь обов`язок кожного християнина, але це довершується через виконання заповідей Божих, які полягають всі в любові до Бога та ближнього і продовжуються до любові до ворогів. Читайте Євангеліє, там знайдете шлях, істину і життя, зберігайте Православну віру і устави Святої Церкви, повчайтеся в писаннях церковних пастирів та вчителів і влаштовуйте життя своє згідно з їхнім вченням. Проте одні правила молитовні не можуть нам принести користі… раджу намагатися наскільки можливо звертати увагу вашу на діла любові до ближніх: стосовно матінки вашої, дружини й дітей, дбай про виховання їх в Православній вірі та добрій моральності до підлеглих вам людей і до всіх ближніх. Св. Апостол Павло, перелічуючи різні види чеснот і подвигів самовідречення, каже: «якщо зроблю те і це, а любові не маю, нема мені користі».

**Поради преподобного Антонія (Путілова)**

Багато живописців зображають на іконах Христа, але тільки деякі вловлюють подібність. Так, християни є одушевлені образи Христові, й хто з них лагідний є, смиренний серцем і слухняний, той більш від усіх подібний до Христа.

Ремствування на Бога остерігатися потрібно і боятися як смерті, бо Господь Бог, через велике милосердя Своє, всі гріхи наші довготерпеливо терпить, але ремствування нашого не виносить милосердя Його. Обітів і правил на себе не накладайте ніяких без схвалення отця духовного, з порадою якого один поклін принесе вам більше користі, ніж тисяча поклонів самочинних.

Фарисей більше від нас і молився, і постив, але без смирення вся праця його була ніщо, а тому ревнуйте найбільше про митареве смирення, яке звичайно народжується від покірності, і достатнє для вас.
У всякому горі: і в хворобі, і в убогості, і в тісноті, і в замішанні, і у всіх неприємностях — краще менше думати і розмовляти зі собою, а частіше з молитвою, хоча й короткою, звертатися до Христа Бога і до Пречистої Його Матері, через що й дух гіркої зневіри відступить, і серце сповниться уповання на Бога та радості.

Лагідність та смиренне серця — такі чесноти, без яких не тільки Царства Небесного наслідувати, але ні щасливим бути на землі, ні душевного спокою відчувати в собі неможливо.

Будемо вчитися собі думкою за все докоряти й засуджувати, а не інших, бо наскільки смиренніше, настільки прибутковіше; смиренних бо любить Бог і благодать Свою на них виливає.

Яка б не обійняла тебе прикрість, яка б не трапилася тобі неприємність, ти скажи: «Витерплю це я для Ісуса Христа!». Тільки скажи це, і тобі буде легше. Тому що ім`я Ісуса Христа сильне. При ньому всі неприємності вщухають, біси зникають. Вщухне і твоя прикрість, заспокоїться і твоя малодушність, коли ти будеш повторювати найсолодше ім`я Його. Господи, дай мені зріти мої провини; Господи, дай мені терпіння, великодушність та лагідність.

**Поради преподобного Іларіона (Пономарьова)**

Не соромся оголювати струпи твої духовному наставникові і будь готовий прийняти від нього за гріхи свої й засоромлення, щоби через нього уникнути вічного сорому..

Церква є для нас земним небом, де Сам Бог невидимо присутній і наглядає за предстоячими, тому в церкві треба стояти поважно, з великим благоговінням. Давайте любити Церкву і будьмо для неї старанні; вона нам розрада й потіха в скорботах і радощах.

Для підбадьорення засмучених старець часто говорив: Коли Бог за нас, хто проти нас? (Рим. 8, 31).
Кожну справу слід починати з призивання на допомогу імені Божого.

Часто говорив старець про зберігання совісті, про уважне спостерігання за своїми думками, діями і словами, та про покаяння в них.

Вчив немочі та недоліки підлеглих нести благодушно. «Зауваження роби,— наставляв старець,— не даючи поживи власному самолюбству, міркуючи, чи міг би ти сам понести те, що вимагаєш від іншого».

Якщо почуваєш, що гнів обійняв тебе, зберігай мовчання і до тих пір не говори нічого, поки безнастанною молитвою і самодокорюванням не стихне твоє серце.

Корисніше для душі усвідомлювати себе у всьому винним і останнім серед всіх, ніж вдаватися до самовиправдання, яке походить від гордості, а гордим Бог противиться, смиренним же дає благодать.
Часто старець наводив вислів апостола: «Істинна любов не гнівається, не мислить зла, ніколи не відпадає».

**Поради преподобного Амвросія (Грєнкова)**

Якщо залишимо свої бажання і розуміння та постараємося виконати бажання і розуміння Божі, то у всякому місці і у всякому стані спасемося. А якщо будемо триматися своїх бажань і розумінь, то ніяке місце, ніякий стан нам не допоможуть. Єва і в раю переступила заповідь Божу, а Юді безталанному життя при самому Спасителі не принесло ніякої користі. Скрізь потрібне терпіння і спонука до благочестивого життя, як читаємо в Святому Євангелії.

…Даремно будемо нарікати, що нібито ті, хто живе з нами і оточує нас, заважають і перешкоджають нашому спасінню або вдосконаленню духовному… Незадоволеність наша душевна і духовна походять від нас самих, від нашого невміння та від неправильно складеної думки, з якими ніяк не хочемо розлучатися. А вони й наводять на нас і збентеження, і сумнів, і різні здивування; а все це нас мучить і обтяжує, і приводить до безвідрадного стану. Добре було би, якби ми могли зрозуміти просте святоотцівське слово: якщо упокоримося, то на всякому місці знайдемо спокій, не обходячи розумом багато інших місць, на яких може бути з нами так само, якщо не гірше.

Головний засіб для спасіння — терпіння різноманітних скорбот, кому які придатні, за сказаним в «Діяннях апостольських»: «багатьма стражданнями нам треба ввійти в царство Боже»…

Тому, хто хоче спастися, треба пам`ятати й не забувати апостольску заповідь: «Hо­сiть тягарi один одного i так здiйсните закон Христа». Велике значення має заповідь ця, і більше від інших треба піклуватися про її виконання.

…Багато хто бажає гарного духовного життя в найпростішій формі, але тільки не багато і рідко хто насправді виконують благий свій намір — власне ті, які твердо тримаються слів Святого Письма, що «через багато страждань нам треба ввійти в царство Боже», і, призиваючи допомогу Божу, намагаються покірливо переносити скорботи і хвороби, і різні незручності, які їх застають, утримуючи завжди в пам`яті слова Самого Господа: «якщо хочеш ввійти в життя, збережи заповіді».

А головні заповіді Господні: «не судіть, щоб вас не судили; не засуджуйте, та не будете засуджені; прощайте і проститься вам». Крім цього, бажаючі спастися завжди повинні тримати в пам`яті слова преподобного Петра Дамаскіна, що творіння здійснюється між страхом і надією.

Діло спасіння нашого вимагає на всякому місці, де б людина не жила, виконання заповідей Божих і покори волі Божій. Цим тільки здобувається мир душевний, а не чимось іншим, як сказано в псалмах: «мир тим, хто любить закон Твій, і нема їм спокуси». А ти все шукаєш миру внутрішнього і спокою душевного від зовнішніх обставин. Все тобі здається, що ти не на тому місці живеш, не з тими людьми поселилася, що сама не так розпорядилася і що інші наче б то не так діяли. В Святому Письмі сказано: «на всякому місці панування Його», тобто Боже, і що для Бога дорожче від усіх речей цілого світу спасіння одної християнської душі.

Господь готовий допомагати людині в придбанні смирення, як і у всьому доброму, але потрібно, щоб і сама людина піклувалася про себе. Сказано в св. отців: «дай кров і прийми дух». Це значить — потрудися до пролиття крові й отримаєш духовний дар. А ти дарів духовних шукаєш і просиш, а кров тобі проливати шкода, тобто весь час хочеться тобі, щоби тебе ніхто не чіпав, не турбував. Та хіба можна при спокійному житті придбати смирення? Адже смирення полягає в тому, коли людина бачить себе гіршою від всіх, не тільки людей, але й безсловесних тварин і навіть самих духів зла. І ось, коли люди тривожать тебе, ти бачиш, що не терпиш цього і гніваєшся на людей, то мимоволі будеш себе вважати поганою… Якщо при цьому будеш за поганий стан свій шкодувати і докоряти собі в несправності, та щиро каятися в цьому перед Богом і духовним отцем, то ось ти вже й на шляху смирення… А якщо б ніхто тебе не чіпав, і ти залишалася б у спокої, як же б ти могла усвідомити свій поганий стан? Як могла б побачити свої вади?.. Якщо намагаються принизити — значить хочуть упокорити тебе; а ти сама просиш в Бога смирення. Навіщо ж після цього нарікати на людей?

На питання: «Як себе слухати, з чого починати?», була така відповідь: «Треба спочатку записувати: як до церкви ходиш, як стоїш, як дивишся, як гордишся, як марнославишся, як гніваєшся і інше».

Хто має погане серце, не повинен падати в безнадію, тому що з Божою допомогою людина може виправити своє серце. Потрібно тільки уважно стежити за собою і не втрачати нагоди бути корисним ближнім, часто відкриватися старцю і творити посильну милостиню. Цього, звичайно, не можна зробити раптом, але Господь довго терпить. Він тоді тільки припиняє життя людини, коли бачить її готовою до переходу у вічність або ж коли не бачить ніякої надії на її виправлення.

Щодо осудження і зауваження чужих гріхів та недоліків, отець сказав: «Потрібно мати увагу до свого внутрішнього життя так, щоб не помічати того, що робиться навколо тебе. Тоді засуджувати не будеш».
Вказуючи, що людині нема чим гордитися, старець додавав: «Та й чим власне людині тут возноситися? Обірвана, общипана просить милостині: помилуй, помилуй! А чи подасться милість, це ще хто знає».

Коли нападе гордість, скажи собі: «Дивачка ходить».

Отця запитали: «Така-ось довго не вмирає, їй весь час уявляються коти і інше. Чому так?» Відповідь: «Кожен, хоч і маленький грішок треба записувати, коли згадаєш, а потім каятися. Через то деякі довго не вмирають, що затримує який-небудь нерозкаяний гріх, а як покаються, то й відлягає… Неодмінно потрібно гріхи записувати, коли згадаєш, а то ми відкладаємо: то гріх малий, то соромно сказати або потім скажу, а прийдемо каятися і нічого сказати».

Три кільця чіпляються один за одного: ненависть від гніву, гнів від гордості.

«Чого люди грішать?» — іноді задавав питання старець і сам же й відповідав на нього: «Або через те, що не знають, що потрібно робити і чого уникати; або, якщо знають, то забувають; якщо ж не забувають, то лінуються, нудьгують… Це три велетні — зневіра або лінощі, забуття і незнання,— від яких зв`язаний весь рід людський важкими кайданами. А потім вже випливає недбальство зі всім сонмом злих пристрастей. Тому ми й молимося Цариці Небесній: «Пресвята Владичице моя Богородице, святими Твоїми і всесильними молитвами віджени від мене, смиренного і окаянного раба Твого, зневіру, забуття, нерозуміння, недбальство і всі скверні, лукаві й хульні помисли».

Не будь як надокучлива муха, котра іноді без потреби навколо літає, а іноді й кусає, і тим та іншим набридає; а будь як мудра бджола, яка навесні старанно діло своє почала і до осені закінчила медові стільники, які такі гарні, як правильно викладені ноти. По-перше — солодко, а по-друге — приємно.
Коли старцю написали, що важко на світі, він відповів: «Тому вона (земля) й називається долина плачу; але люди одні плачуть, а інші скачуть, але останнім буде недобре».

На питання: «Що значить жити за серцем?», отець відповів: «Не втручатися в чужі справи і бачити в інших все хороше».

Отець говорив: «Ми повинні жити на землі так, як колесо крутиться, тільки злегка одною точкою торкається землі, а іншими безнастанно вгору поривається; а ми, як заляжемо на землю, то й підвестися не можемо». На питання: «Як жити?», отець відповідав: «Жити — не тужити, нікого не засуджувати, нікому не допікати, і всім моє шанування».

Потрібно жити нелукаво і вести себе зразково, тоді наше діло буде правильне, а в іншому випадку вийде погано.

Потрібно примушувати себе, хоча й усупереч волі, робити якесь добро ворогам своїм; а головне — не мстити їм і бути обережними, щоб якось не образити їх виглядом презирства і приниження.

Щоб люди не залишалися в безтурботності й не покладали свою надію на сторонню молитовну допомогу, старець повторював звичайну народну приказку: «Боже поможи, — та й сам чоловік не лежи». І додавав: «Згадай, дванадцять апостолів просили Спасителя за жінку хананеянку, але Він не почув їх; а сама стала просити, ублагала».

Отець учив, що в спасіння три ступені. Сказано у св. Івана Золотоустого:
а) не грішити,

б) згрішивши, каятися,

 в) той хто погано кається, терпітиме напади скорбот.

Заговорили якось про скорботи, одна й каже: «Краще хвороби, ніж скорботи». Отець відповів: «Ні, в скорботах помолишся Богові й відійдуть, а хворобу і палкою не відіб`єш».

Коли найде хандра, не забудь докоряти собі: згадай, скільки ти провинилася перед Господом і перед собою, і усвідом, що ти не варта нічого кращого, і ти відразу відчуєш полегшення. Сказано: «багато скорбот для праведних», і «багато ран для грішних». Таке життя наше тут,— тільки скорботи і скорботи; а саме ними й досягається Царство Небесне. Коли будеш неспокійна, повторяй частіше: «Стягни мир і прожени їх».

Після приступання до Причастя треба просити Господа, щоб дар зберегти достойно і щоб подав Господь допомогу не повертатися назад, тобто до колишніх гріхів.

Коли отця запитали: «Чому після приступання до Причастя іноді відчуваєш розраду, а іноді холодність?», він відповів: «В того холодність буває, хто шукає розради від Причастя, а в того, хто вважає себе негідним, й залишається благодать».

Смирення полягає в тому, щоб поступатися іншим і вважати себе гіршою від всіх. Тоді набагато спокійніше буде.

«Завжди краще поступатися, — говорив отець, — якщо будеш наполягати справедливо — це те саме, що карбованець асигнацій, а якщо поступишся срібний карбованець».

На запитання «Як здобувати страх Божий?», отець відповідав: «Треба завжди мати Бога перед собою».
Коли тобі допікають, не запитуй ніколи: «навіщо» і «чому». Цього немає ніде в Писанні. Там сказано навпаки: «вдарять тебе по правій щоці, підстав і ліву», а це от що значить: якщо б`ють тебе за правду, то не нарікай і підстав ліву, тобто згадай свої несправедливі діла і побачиш, що гідний покарання. При цьому отець додав: «Терплячи потерпів Господа, і вислухав мене».

«Отче! навчіть мене терпінню», — сказала одна сестра. «Вчися,— відповів старець,— і починай з терпіння неприємностей, які надходять і зустрічаються».— «Не можу зрозуміти, як можна не обурюватися образами й несправедливостями». Відповідь старця: «Будь сама справедлива і не кривдь нікого».

Отець говорив: «Терпів Мойсей, терпів Єлисей, терпів Ілля, буду ж терпіти і я».

Старець часто наводив прислів`я: «Втечеш від вовка, нападеш на ведмедя». Залишається одне — потерпіти і почекати, вслухаючись в себе і не засуджувати інших, та молячись Господеві і Цариці Небесній, щоб влаштували все тобі на користь, як Їм зручно.

**Поради преподобного Анатолія (Зерцалова)**

Видно, що стараєшся і бажаєш спастися,— тільки не вмієш, не розумієш духовного життя. Тут весь секрет в тому, щоби терпіти, що Бог посилає. І не побачиш, як в рай увійдеш.

Вважай себе гіршою від усіх, і будеш найкращою.

…Терпіння твоє не повинно бути нерозумне, тобто безвідрадне, а терпіння з розумом,— що Господь дивиться на всі діла твої, в саму душу твою, як ми дивимося в лице улюбленої людини… Дивиться і випробовує: якою ти виявишся у скорботах? Якщо потерпиш, то будеш Його нареченою. А якщо не витримаєш і поремствуєш, але покаєшся, все-таки будеш Його нареченою.

Молитва до Бога всяка може дійти. А яка саме — про це ми не знаємо. Він — Один Суддя праведний, а ми можемо неправду визнати істиною. Молися і вір.

…Кажу по секрету, показую тобі найкращий засіб знайти смирення. Це ось що: всякий біль, який коле горде серце, потерпіти. Та чекати день і ніч благодаті від Всемилостивого Спаса. Хто так чекає, неодмінно отримає.

Вчися бути лагідною і мовчазною, і будуть тебе всі любити. А розкриті почуття те ж, що й ворота розчинені: туди біжить і пес, і кіт… та й гадять.

Ми зобов`язані всіх любити, але щоб нас любили, ми не маємо права вимагати.

**Поради преподобного Іосифа (Литовкіна)**

Скорботи — наш шлях, давайте йти, поки дійдемо до призначеного нам отечества вічності, але тільки таке горе, що мало піклуємося про вічність і не терпимо й малого докору словом. Ми самі збільшуємо свої скорботи, коли починаємо нарікати.

Хто переміг пристрасті і здобув розум духовний, той без освіти зовнішньої має доступ до серця кожного.
Накладене правило завжди важке, а виконання зі смиренням ще важче.

Що працею здобувається, те й буває корисним.

Якщо бачиш помилку ближнього, яку ти б хотів виправити, якщо вона порушує твій душевний спокій і дратує тебе, то й ти грішиш і, отже, не виправиш помилки помилкою — вона виправляється лагідністю.

Сумління людини схоже на будильник. Якщо будильник подзвонив, і знаючи, що треба йти на послушання, зараз же підведешся, то й потім завжди будеш його чути, а якщо відразу не підведешся декілька днів підряд, кажучи: «Полежу ще трошки», то в решті решт прокидатися від дзвінка його не будеш.

Що легке для тіла, то некорисне для душі, а що корисне для душі, то важке для тіла.

Запитуєш: «Як зробити, щоб вважати себе нічим?» Помисли зарозумілості приходять, і неможливо, щоб вони не приходили. Але треба з ними боротися помислами смиренномудрості. Як ти й робиш, пригадуючи свої гріхи і різні недоліки. Так і надалі роби і завжди пам`ятай, що і ціле наше земне життя повинно проходити в боротьбі зі злом. Крім розглядання своїх недоліків, можеш ще й так смиренно думати: «Нічого доброго в мене немає… Тіло в мене не моє, воно створене Богом в утробі материнській. Душа дана мені від Господа. Тому і всі здібності душевні і тілесні є дарами Божими. А моя власність — лише самі мої незліченні гріхи, якими я щодня гнівала і гніваю Милосердного Господа. Чим же мені після цього славитися і гордитися? Нічим». І при таких міркуваннях молитовно проси помилування від Господа. У всіх гріховних намірах одні ліки — щире покаяння і смирення.

Багато є плачучих, але не за тим, що треба, багато скорбних, але не за гріхи, багато є немов би смиренних, але не щиро. Приклад Господа Ісуса Христа показує нам, з якою лагідністю і терпінням повинні ми витримувати помилки людські.

**Поради преподобного Варсонофія (Плеханкова)**

Є різні шляхи до спасіння. Одних Господь спасає в монастирі, інших, в світі. Святитель Миколай Мирликійський пішов в пустелю, щоб подвизатися там в пості та молитві, але Господь наказав йти в світ. «Це не та нива, на якій ти принесеш Мені плід», — сказав Спаситель. Святі Таїсія, Марія Єгипетська, Євдокія також не жили в монастирях. Скрізь спастися можна, тільки не покидайте Спасителя. Чіпляйтеся за ризу Христову — і Христос не залишить вас.

Правдивою ознакою омертвіння душі є уникання церковних богослужінь. Людина, яка байдужіє до Бога, насамперед починає уникати ходити до церкви, спочатку намагається прийти на службу пізніше, а потім і зовсім перестає відвідувати храм Божий.

Ті, хто шукає Христа, знаходять Його, за правдивим євангельським словом: «Стукайте і відчинять вам, шукайте і знайдете», «В домі Отця Мого обителей багато є».

І зауважте, що тут Господь говорить не тільки про небесні, але й земні обителі, і не тільки про внутрішні, але й про зовнішні.

Кожну душу ставить Господь в таке положення, оточує такою обстановкою, яка найбільше сприяє її успіхові. Це і є зовнішня обитель, сповнює ж душу спокій миру і радості — внутрішня обитель, яку готує Господь тим, хто любить та шукає Його.

Не читайте безбожних книжок, залишайтеся вірними Христові. Якщо запитають про віру, відповідайте сміливо. «Ти, здається, зачастила до церкви?» — «Та, тому що знаходжу в цьому задоволення». — «Чи не святою хочеш стати?» — «Кожному цього хочеться, але не від нас це залежить, а від Господа». Таким чином ви відіб`єте ворога.

Не можна навчитися виконувати заповіді Божі без праці, і праця ця складається з трьох частин — молитва, піст і пильність.

Мені доводиться чути скарги на те, що ми переживаємо тепер важкі часи, що тепер дана повна свобода всяким єретичним та безбожним вченням, що Церква зі всіх сторін піддається нападам ворогів і страшно стає за неї, що здолають її ці мутні хвилі зневіри і єресей. Я завжди відповідаю: «Не тривожтеся! За Церкву не бійтеся! Вона не загине: ворота адові не здолають її аж до Страшного суду. За неї не бійтеся, а от за себе боятися треба, і правда, що наш час дуже важкий. Чому? Та тому, що тепер особливо легко відпасти від Христа, а тоді — загибель».

Щось похмуре, жахливе йде в світ… Людина залишається ніби беззахисною, настільки її опанувала ця зла сила, и вона не усвідомлює, що робить… Навіть навіюється самогубство… Чому це відбувається? Тому що не беруть в руки зброю — не мають при собі імені Ісусового і хресного знамення.

Життя є блаженством… Блаженством стане для нас життя тоді, коли ми навчимося виконувати заповіді Христові та любити Христа. Тоді радісно буде жити, радісно терпіти скорботи, які надходять, а попереду нас буде сіяти невимовним світлом Сонце Правди — Господь… Всі Євангельські заповіді починаються словами: Блаженні — блаженні лагідні, блаженні милостиві, блаженні миротворці… Звідси випливає, як істина, що виконання заповідей приносить людям вище щастя.

Все життя наше є велика таємниця Божа. Всі обставини життя, якими б не здавалися вони незначними, мають величезне значення. Зміст теперішнього життя ми повністю зрозуміємо в майбутньому віці. Як обачно треба ставитися до нього, а ми перегортаємо наше життя, як книгу — аркуш за аркушем, не віддаючи собі звіту в тому, що там написано. Немає випадковості в житті, все твориться з волі Творця.

Щоб уподібнитися до Бога, треба виконувати Його святі заповіді, а якщо придивитися, то виявиться, що жодної ми по-справжньому й не виконали. Переберемо їх всіх, і виявиться, що тієї заповіді ми ледь торкнулися, іншу, може, також трохи тільки починали виконувати, а, наприклад, до заповіді про любов до ворогів і не приступали. Що ж залишається робити нам, грішним? Як спастися? Лише — через смирення. «Господи, у всьому я грішний, нічого нема в мене доброго, надіюся тільки на безмежне Твоє милосердя». Ми правдиво нищі перед Господом, але за смирення Він не відкине нас. І справді, краще, маючи гріхи, так і вважати себе великими грішниками, ніж, маючи які-небудь добрі діла, хвалитися ними, вважаючи себе праведними. В Євангелії зображені два таких приклади в особі Фарисея і митаря.

В страшний час ми живемо. Людей, що сповідують Ісуса Христа і відвідують храм Божий, піддають глузуванням та осудові. Ці глузування перейдуть у відкрите гоніння, і не думайте, що це трапиться через тисячу років, ні,— це невдовзі наступить. Я до цього не доживу, а деякі з вас побачать. І почнуться знову катування і муки, але благо тим, які залишаться вірними Христу Богові.

**Поради преподобного Анатолія (Потапова)**

Бог гордим противиться, а смиренним дає благодать, а благодать Божа — це все… Тут тобі й найбільша мудрість. Ось ти упокорися і скажи собі: «Хоча я й піщина земна, але й про мене дбає Господь, і нехай вершиться наді мною воля Божа». От якщо ти скажеш це не розумом тільки, але й серцем, і дійсно сміливо, як личить істинному християнинові, покладешся на Господа, з твердим наміром покірливо підкорятися волі Божій, яка б вона не була, тоді розсіються перед тобою хмари, і вигляне сонечко й освітить тебе та зігріє, і пізнаєш ти правдиву радість від Господа, і все видасться тобі ясним та прозорим, і перестанеш ти мучитися, і легко стане тобі на душі».

От ви запитуєте про якнайшвидший шлях до смирення. Звичайно, насамперед слід усвідомити себе найнемічнішим черв`яком, який нічого не може зробити доброго без дару Духа Святого від Господа нашого Ісуса Христа, який Він дає за молитвою нашою і ближніх наших і за Своїм милосердям…

Кажуть, храм нудний. Нудний, тому що не розуміють служби! Треба вчитися! Нудний, тому що не дбають про нього. Ось він і виглядає не своїм, а чужим. Хоча б квітів принесли чи зелені для прикраси, взяли б участь в турботах з прикрашання храму — не був би він нудний.

Живи просто, як підказує сумління, пам`ятай завжди, що Господь бачить, а на інше не звертай уваги!

**Поради преподобного Нектарія (Тіхонова)**

Становище Іова — закон для будь-якої людини. Поки багата, знатна, в благополуччі, Бог не відгукується. Коли людина на гноївні, всіма відкинена, тоді являється Бог і Сам розмовляє з людиною, а людина тільки слухає і волає: «Господи, помилуй!». Тільки міра приниження різна.

Головне, остерігайтеся осуду близьких. Коли тільки прийде в голову осуд, то зараз же з увагою зверніться: «Господи, дай мені бачити мої прогрішення і не осуджувати брата мого».

Він говорив про високу поступовість духовного шляху, про те, що «до всього потрібен примус. От якщо подано обід, і ви хочете поїсти й відчуваєте смачний запах, все-таки сама ложка вам не піднесе страви. Потрібно спонукати себе, підвестися, підійти, взяти ложку й тоді вже їсти. І ніяка справа не робиться відразу — завжди потрібно вміти стримуватися й мати терпеливість».

Людині дане життя для того, щоб воно їй служило, не вона йому, тобто людина не повинна робитися рабом своїх обставин, не повинна приносити своє внутрішнє в жертву зовнішньому. Служачи життю, людина втрачає рівновагу, працює без розважливості і приходить до дуже сумного здивування: вона й не знає, навіщо живе. Це дуже шкідливе здивування і часто буває: людина, як кінь, везе й везе і раптом на неї находить така… стихійна перешкода».

Запитуєте, яким шляхом йти до Бога. Ідіть шляхом смирення! Смиренним несенням важких обставин життя, смиренним терпінням хвороб, які посилає Господь, смиренною надією, що не будете залишені Господом, Швидким помічником і велелюбним Отцем Небесним; смиренною молитвою про допомогу з неба, за відігнання зневіри і почуття безнадії, якими ворог спасіння намагається привести до розпачу, який є згубним для людини і позбавляє її благодаті та віддаляє від неї милосердя Боже.

Зміст життя християнського, за словом святого апостола Павла, що писав Коринфянам: «…прославляйте Бога і в тілах ваших, і в душах ваших, які є Божі». Отож, написавши ці святі слова в душах та серцях, слід піклуватися, щоб настрій і вчинки в житті служили славі Божій та повчанню ближнім.

**Поради преподобного Нікона (Бєляєва)**

Молитовне правило нехай буде краще невелике, але виконуване постійно і уважно…

Візьмемо собі за зразок святого, придатного до нашого становища, і будемо спиратися на його приклад. Всі святі страждали тому, що вони йшли шляхом Спасителя, Який страждав: був гнаний, зганьблений, несправедливо засуджений і розп`ятий. І всі, що йдуть за Ним, неминуче страждають. «В світі страждати будете». І всі, бажаючі благочестиво жити, гнані будуть. «Коли приступаєш працювати для Господа, приготуй душу твою до спокус». Щоб легше переносити страждання, треба мати віру міцну, гарячу любов до Господа, не прив`язуватися ні до чого земного, цілком віддатися волі Божій.

На блазнів треба дивитися як на хворих, від яких ми вимагаємо, щоб вони не кашляли і не плювали…
Якщо немає можливості виконати обіт послуху, нікому коритися, треба мати готовність все робити згідно з волею Божою. Є два види послуху: зовнішній і внутрішній.

При зовнішньому послухові потрібна повна покора, виконання будь-якої справи без роздумування. Внутрішній послух стосується внутрішнього, духовного життя і вимагає керівництва духовного отця. Але пораду духовного отця слід перевіряти Святим Письмом… Правдивий послух, що приносить душі велику користь, це коли як послух виконуєш те, що незгідне з твоїм бажанням, усупереч собі. Тоді Сам Господь бере тебе на Свої руки…

Лікарів і ліки створив Господь. Не можна відкидати лікування.

При слабкості сил і втомі сидіти в церкві можна: «Сину, дай Мені серце твоє». «Краще сидячи думати про Бога, ніж про ноги стоячи», — сказав Святитель Філарет Московський.

Не треба давати волю своїм почуттям. Треба примушувати себе обходитися привітно і з тими, які не подобаються нам.

Вірити прикметам не потрібно. Нема ніяких прикмет. Господь керує нами Своїм Промислом, і я не залежу від якогось птаха чи дня, чи іншого чогось. Хто вірить забобонам, у того важко на душі, а хто вважає себе залежним від Промислу Божого, в того, навпаки, на душі радісно.

«Ісусова молитва» замінить хресне знамення, якщо чомусь не можна буде покласти його.

Без крайньої необхідності в святкові дні не можна працювати. Святом треба дорожити і шанувати його. Цей день треба присвячувати Богові: бути в храмі, вдома молитися і читати Святе Письмо та твори св. отців, робити добрі діла.

Треба любити кожну людини, бачачи в ній образ Божий, незважаючи на вади її. Не можна холодністю віддаляти від себе людей.

Що краще: рідко чи часто приступати до Св. Христових Тайн? — сказати важко. Закхей з радістю прийняв в свій дім дорогого Гостя — Господа, і добре вчинив. А сотник, через смирення, усвідомлюючи свою не гідність, не зважився прийняти, і теж добре вчинив. Вчинки їх, хоча й протилежні, але за спонуканням однакові. І стали вони перед Господом рівною мірою достойними. Суть в тому, щоб достойно готувати себе до великого Таїнства.

Коли запитали преподобного Серафима, чому в теперішній час нема таких подвижників, які були раніше, він відповів: «Тому, що немає рішучості до проходження великих подвигів, а благодать та ж; Христос Той самий повіки».

Переслідування і утиски корисні нам, бо вони зміцнюють віру.

Треба все погане, також і пристрасті, які борють нас, вважати не своїми, а від ворога — диявола. Це дуже важливо. Тоді тільки й можна перемогти пристрасть, коли не будеш вважати її своею…

Якщо хочеш позбутися смутку, не прив`язуйся серцем ні до чого і ні до кого. Печаль виходить від прив’язаності до видимих речей.

Ніколи не було, нема й не буде безжурного місця на землі. Безжурне місце може бути тільки в серці, коли Господь в ньому.

В скорботах і спокусах Господь допомагає нам. Він не звільняє нас від них, а подає силу легко переносити, навіть не помічати їх.

Мовчання готує душу до молитви. Тиша, як вона благотворно діє на душу!

Не слід домагатися людської правди. Шукай тільки правди Божої.

Духовний отець, як стовп, тільки вказує шлях, а йти треба самому. Якщо духовний отець буде вказувати, а учень його сам не буде рухатися, то нікуди і не піде, а так і зігниє біля цього стовпа.

Коли священик, благословляючи, вимовляє молитву: «В ім`я Отця, і Сина, і Святого Духа», тоді звершується тайна: благодать Святого Духа сходить на ту людину, яку благословляють. І коли яка-небудь людина хоча б тільки устами вимовляє відречення від Бога, благодать відходить від неї, всі її поняття змінюються, вона робиться зовсім іншою.

Перш, ніж у Господа просити прощення, треба самій простити… Так сказано в «Молитві Господній».
Мовчання корисне для душі. Коли ми говоримо, тоді важко втриматися від пустослів’я й осуду. Але є мовчання погане, це коли хтось злиться і тому мовчить.

Завжди пам`ятайте закон духовного життя: якщо сконфузишся яким-небудь недоліком іншої людини й засудиш її, пізніше тебе спіткає таке саме, і ти будеш страждати тим самим недоліком.

Не прихиляйте серця до суєти мирської. Особливо в час молитви покидайте всі помисли про житейське. Після молитви, домашньої чи церковної, щоб зберегти молитовний настрій, необхідне мовчання. Іноді навіть просте, незначне слово може порушити і злякати в душі нашій умиління.

Самовиправдання закриває духовні очі, і тоді людина бачить не те, що є насправді.

Якщо скажеш про брата або сестру щось погане, навіть якщо це буде правда, то ти своїй душі нанесеш невиліковну рану. Передавати про погрішності іншого можна тільки в тому випадку, коли в серці твоєму єдиний намір — користь душі того, хто згрішив.

Терпіння є безперервною благодушністю.

Спасінння ваше і погибель ваша — в ближньому вашому. Спасіння ваше залежить від того, як ви ставитеся до свого ближнього. Не забувайте в свому ближньому бачити образ Божий.

Всяку справу, якою б незначною вона вам не здавалася, робіть ретельно, як перед обличчям Божим.

Пам`ятайте, що Господь бачить все.