

СЕРИЯ «ПРАВОСЛАВИЕ В ЖИЗНИ»

Протоиерей Валериан Кречетов

ИЗВЕДИ ИЗ ТЕМНИЦЫ ДУШУ МОЮ

ДУХОВНЫЕ СОВЕТЫ
ПО ИСЦЕЛЕНИЮ ДУШИ



ИЗДАТЕЛЬСТВО МОСКОВСКОЙ ПАТРИАРХИИ
РУССКОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ
МОСКВА • 2012

Рекомендовано к публикации
Издательским Советом
Русской Православной Церкви
ИС-12-122-2238

Кречетов Валериан, протоиерей
К 79 Изведи из темницы душу мою: Духовные
советы по исцелению души. — М.: Изда-
тельство Московской Патриархии Русской Право-
славной Церкви, 2012. — 80 с. — (Правосла-
вие в жизни)

В книге протоиерея Валериана Кречетова рассказы-
вается о самых простых и необходимых для спасения
истинах. Душа человека находится как бы в темнице
грехов, и ее освобождение возможно только на пути
духовного восхождения. Человек, начиная с соблюде-
ния постов, постепенно поднимается по лестнице до-
бродетелей, побеждая свои страсти, стяжает благодать
Святого Духа. Книга может быть полезна как людям,
только вступающим в церковь, так и христианам, име-
ющим многолетний опыт церковности.

© Издательство Московской
Патриархии Русской
Православной Церкви, 2012
© Протоиерей Валериан
Кречетов, 2012

ISBN 978-5-88017-272-6

Пост, или Первая ступенька лестницы добродетелей

Преподобный Иоанн Лествичник,
память которого Святая Православная Цер-
ковь совершает на пятой седмице Великого
поста, составил духовное творение, имену-
емое «Лествицей» — лестницей доброде-
телей. Еще в Ветхом Завете святому правед-
ному патриарху Иакову Господь показал
видение, в котором тот увидел лестницу,
восходящую от земли на небо. Этот образ
преподобный Иоанн Лествичник использо-
вал в своем творении, чтобы показать, что
духовное восхождение нужно совершать
постепенно, как по ступеням лестницы,
переходя от одной добродетели к другой, от
низших ступеней к высшим.

В каждом деле должна соблюдаться после-
довательность: сначала основание, на кото-
ром все зиждется, а дальше — все остальное.
Везде и во всем должна быть постепенность.
Если человек пренебрегает фундаментом,
основанием, как в Евангелии сказано, то он

строит дом свой на песке (Мф. 7, 26). И даже если он строил хорошо, без основания при определенных условиях все рухнет. Последовательность должна быть и в духовной жизни. Часто можно услышать в разговоре: «Это неважно... Это не нужно... Это не главное, а главное — это то-то и то-то». Об этих рассуждениях «главное — неглавное», которые с сомнением и гордыней многие высказывают, святитель Филарет (Дроздов) так говорил: «Разделение на главное и второстепенное я отрицаю». Он не отрицает того, что существует главное и второстепенное, он отрицает само это деление на главное и неглавное, считает, что нельзя отделить одно от другого.

Главное в человеке — это душа. Однако человек сотворен так, что состоит из души и тела. И хотя тело неглавное, а главное — душа, но она связана с телом. Эта связь души и тела так установлена Богом, что должна быть в постоянном взаимодействии. То есть нельзя быть чистым душой и грязным телом — имеется в виду, разумеется, не внешняя грязь — пыль или глина. Не об этой грязи идет речь. Это говорится о том, что не может человек вести внутренне чистую жизнь, проводя грязную жизнь тела.

У Апостола прямо сказано: *Не упивайтесь вином, от которого бывает распутство* (Еф. 5, 18). Человек начинает с объедения, пьянства, дальше идет блуд и развращение не только тела, но и души. Кстати, хотя объедение и блуд творит плоть, однако, как печально свидетельствует жизнь, часто бывает, что душа так сроднится с этим грехом, что плоть уже ни на что не способна, а грех этот крутится в мечтах и желаниях.

Святые Отцы говорят, что когда тело начинает властвовать над душой, тогда душа приобретает способности тела и телесные страсти начинают соединяться с душой. А так как душа выше и в своем совершенствовании беспредельна, потому что она должна уподобляться Богу, а Бог беспределен, то и получается, что тело начинает приобретать свойства ненасытности. Это же безумие, когда человек ест и ест и никак не может насытиться. Или еще к чему-то материальному стремится и никак не останавливается. Сколько можно этим заниматься?! Ведь это же, в конце концов, все равно бессмысленно!

Лестница духовного восхождения основана на этой связи тела и души и на постепенности. Человек начинает с нижних ступенек подниматься на верхние, то есть

с телесного уровня постепенно восходит к духовному. Все святые начинали с воздержания плоти. Господь так сказал о важности поста, хотя речь шла о нечистой силе, то есть о духовной сущности: *Сей же род не исходит, токмо молитвою и постом* (Мф. 17, 21). Молитва — это духовное делание, это общение с Богом.

Господь — Бог и совершенный, безгрешный Человек — освятил Собой и подвиг телесного поста. Перед тем как выйти на Свое служение, Он сорок дней постился, и чтобы не было разговоров, что это, мол, был духовный пост, в Евангелии подчеркнуто: *Ничего не ел в эти дни* (Лк. 4, 2). Причем еще сказано, что не ел *сорок дней и сорок ночей, напоследок взалкал* (Мф. 4, 2). Чтобы не думали, как в некоторых религиях — днем не едят, а вечером наедаются. Нет, *сорок дней и сорок ночей* Господь телесно постился. И *взалкал* он в телесном смысле. Так что пост освящен Самим Богом.

Пост — это первая заповедь, которая была дана людям в Раю: все ешь, а это — не ешь. Враг восстал против этой заповеди поста и сказал: «Нет, ты все-таки съешь, что тебе не разрешили есть». Человек послушал этот диавольский навет. И возврат к первозданному состоянию возможен тоже

только через пост. Евангелие напоминает нам о важности поста. Особенно тем, кто еще серьезно не задумался над этим или же отговаривается стандартными фразами: «Это неважно — что есть».

Как это неважно?! Сам Господь сказал, что это — ешь, а это — не ешь. А мы говорим: «Это неважно». Одна раба Божия указала своему внуку на эти слова: «Господь постился, а ты говоришь — неважно?!» Я считаю, что более убедительного довода нет. Действительно, получается, что Сам Бог постился, а человеку уже не нужно?! Какая непомерная гордыня и слепота, когда люди начинают рассуждать об этих вопросах с самоуверенностью малолетних детей, которые будто бы все уже знают.

Сущность всей жизни заключается в исполнении воли Божией. Человек рождается не по своей воле. Сказать «по воле родителей» — это не совсем так. Может быть желание родителей, но Господь или даст, или не даст дитя — это уже от Бога, а не от человека. Очень часто бывает наоборот: человек и не думает о рождении детей, а Господь дает. Это опять свидетельство того, что человек рождается, прежде всего, по воле Божией. Кому Господь дает бытие и какие дает при этом человеку дарования — это воля

Божия. Человек, получивший жизнь и дарования, должен их использовать в соответствии с Промыслом Божиим.

Самый страшный грех — самоубийство. Церковь не молится за людей, если человек сам себя вычеркивает из жизни. Человек решает, что может сам распоряжаться своей жизнью. Нет! Ты сам себя не родил и не имеешь права так распоряжаться своей жизнью. Другое дело, когда человек отдает свою жизнь ради ближних или ради Бога, в высшем смысле, — тогда это уже самопожертвование и за это Господь награждает мученическим венцом и прощением грехов.

Каждый человек должен будет дать ответ за то, что ему Господь дал. В Евангельской притче о талантах: был дан талант, и потом был потребован отчет — что ты с этим талантом сделал? (ср.: Мф. 25, 15–30). Нам об этом говорит Священное Писание. И для того чтобы жить праведной жизнью, нужно правильно веровать. Почему очень важна правая вера, и совсем не все равно, как человек верует. Человек — это его вера. Ф. М. Достоевский говорил, что не встречал атеистов, а видел только идолопоклонников. Если человек имеет в своей вере понятие истинного Бога, то все стоит на своих местах. Если этого понятия нет,

тогда возникают, к несчастью, очень часто всякие «изуверства», то есть изобретение веры на основании того, что человек избрал своим богом.

Таких идолопоклонников мы видим на каждом шагу. Люди, не имеющие истинной веры, обожают каких-нибудь своих кумиров. Сейчас это всякие кино- или спортивные звезды. Кумиры — это и есть ложные боги. И в подражание им они бреются, стригутся, выщипывают себе брови или еще что-то с собой делают — одним словом, пытаются подражать. Те, у кого вера — культ силы, становятся культуристами: снаружи — мышцы, фигура, а внутри — пустышка. И получается, что человек — это его вера. И эта вера часто бывает очень поверхностной и недалекой.

Сказано в Писании: *Не сотвори себе кумира* (Исх. 20, 4; Втор. 5, 8). А люди постоянно творят себе кумиров из всяких личностей, а некоторые даже сами себя делают кумиром. В общем, все люди по своей вере и выглядят. Видишь это на каждом шагу, сразу понятно, у кого какое «вероисповедание»: одни бритые, другие лохматые, эти с косичками, а те с серьгами в носу и ушах — это все типы «вероисповедания», все они подделываются под своего кумира.

Но человек, имеющий истинную веру, перестраивает душу свою в Евангельском строе, в духе Христа Спасителя. Как Господь говорит: *Научитесь от Мене, яко кроток есмь и смирен сердцем* (Мф. 11, 29). На людях, которые стараются уподобиться Богу, видно их богоподобие: они скромные, тихие, добрые, лица их светлы, хотя плоть часто уже немощна, но один вид их низводит в душу мир. А у тех, кто поклоняется идолам, — у них злобные, мрачные, жестокие лица. Значит, таковы их кумиры, которым они уподобляются, веру в которых они исповедуют.

Внутреннее устремление связано с внешним. От этого никуда не денешься. Если человек молится, постится, ведет христианскую жизнь — у него и внешность соответствующая. Если люди не постятся, не молятся — у них и внешность такая: лица тупые, самодовольные. И упитанные. Поэтому сразу видно, что, хотя они и говорят: «Еда — это неглавное», на самом-то деле это как раз для них самое главное и есть.

Святые Отцы, в частности преподобный Иоанн Лествичник, говорят о постепенности в духовном возрастании, лестницу добродетелей советуют начинать с телесных подвигов, с внешнего вида. Да, внешний вид — это неглавное в том смысле, что

люди, которые имеют благочестивый облик, не занимаются им специально. Они не делают себе какую-то особую прическу, не используют косметику. Наоборот — полное отсутствие чего-либо искусственного делает естественный вид таких людей привлекательным и благородным. У них свет души просвечивается через плоть, поэтому плоть приобретает благовидность и благодушие.

Преподобные занимались главным — душой, очищением сердца. И эта борьба с самим собой и с нечистой силой свидетельствуется в жизни постоянно. В Евангелии Господь приказывает духу нечистому: *Душе немый и глухий, Аз тебе повелеваю: изыди из него и ктому не вниди в него* (Мк. 9, 25). Дух немоты и глухоты действует очень во многих, что особенно наглядно проявляется в детях, хотя и во взрослых заметно. Ведь что такое, когда человек не слышит обращенных к нему слов? Это и есть одержимость тем самым глухим духом. Человек не слышит. Ему говорят: «Что ты делаешь, куда ты идешь?» — а он не слышит ничего. Или, например, ребенку говорят: «Проси прощения». А дух немой действует в нем — человек не может произнести слово «прости». Дьявол не может произнести слова «прости». Это и есть дух немоты.

Когда человек в раздражении, у него из уст сыплется сквернословие, а сказать «прости» он не может. Сколько всякой глупости человек запоминает! А пытается запоминать молитвы — никак! Ни раз убеждаешься в том, что можешь запутаться и забыть молитву, которую каждый день читаешь. А всякая чушь, которую не хочешь, сама лезет в голову и крутится там все время. Это как раз и есть тот дух, который изливает целыми потоками телеканализация, когда почти по всем программам льется всякая грязь и скверна. А сколько дается времени для духовного слова? Почти не дается, «перекрыли» эту возможность. По четыре минуты давали священникам сказать, была такая передача «Задушевное слово пастыря». Это указывает на то, как действует дух *немой и глухой*. Немой — потому что не дается произнести даже слова о том, что связано с духовным, с божественным. И глухой — потому что люди не слышат, как и сказано: *Имея уши, не слышите* (Мк. 8, 18). Все это есть в повседневной жизни.

Практический совет: когда кто-то не слышит или не может что-то сказать, да мы и сами часто не можем сказать доброе слово, — нужно прибегнуть к молитве. Святитель Филарет (Дроздов) говорил, что

с советом можно идти только в открытую дверь, а в закрытую дверь можно только стучаться с молитвой. Какая великая мудрость! Это совет для наших повседневных отношений. То есть если открыта дверь — тогда можно что-то говорить, обратиться с каким-то словом. Если же она закрыта — можно только с молитвой стучаться. Нужно молиться, чтобы Господь приоткрыл эту дверь. Иногда стучаться нужно долго. Как много мудрости заключено в святоотеческих духовных наставлениях! Первое — в основе всего должна быть истинная вера. И второе — согласно этой вере человек должен перестраивать свою душу.

При перестройке души идет очень большая работа, идет целая война. Например, пост. Сейчас стали больше поститься, а в свое время только оговаривали: «Да что это такое?!», «Поешь, не все ли равно, что есть?!», «Какая разница!», «Грех не в уста, а из уст». И как начинают против поста петь со всех сторон: «Да ты что, совсем замолился». Какое там «замолился»! Хоть как-нибудь бы помолиться! А они — «замолился», «запостился»! Это уже лесть. Разве мы похожи на замолвившихся и запостившихся? Совсем мы на них не похожи. На самом-то деле стыдно даже, когда о тебе говорят, что молишься

и постишься. Цель здесь простая — хоть с этого малого столкнуться.

А тем, кто говорит «это неглавное» и «какая разница, что есть», хочется предложить: «А вы попробуйте это неглавное хоть сколько-то исполнить. Какая разница, с маслом или без масла?! А ты попробуй есть без масла, тогда поймешь». И вдруг оказывается, что это «неглавное» выполнить очень трудно! Сразу начинают говорить: «Да как же это возможно?! Это невозможно!» А если выполнишь это «неглавное», тогда поймешь, сколько за этим стоит — какая премудрость, какая красота! Невольно уже не объедаешься, потому что много без масла не съешь. С маслом-то все пролетает в живот, а без масла, смотришь — где-то цепляется. И уже есть польза — меньше стал есть. А потом — здоровьишко стало лучше, вес поменьше. Оказывается, что это «небольшое» и «неглавное», а уже так много пользы. Дальше смотришь — не объевшийся и не опившийся спишь лучше, встаешь легче. Поклоны делать легче. И все кажется легче. А ведь немного совсем — не есть масла.

А когда немножечко потрудишься, стараешься, потом думаешь: «Господи, да что ж я так себя мучил?! На самом деле ведь можно по-другому жить». Я не говорю о том, что

и бюджет поскромнее становится, потому что меньше всяких излишеств. Одним словом, со всех сторон — сплошная польза. И меньше разговоров о еде, о деньгах, меньше проблем, меньше ругани. Все лучше и лучше. В общем, куда ни кинь — все хорошо.

У архимандрита Иоанна (Крестьянкина) есть замечательное слово о малом добродетели. Он говорит, что великие подвиги — это для великих, а для нас, маленьких, — малые подвиги. Чуть-чуть поменьше поесть, чуть-чуть себя придержать здесь и чуть-чуть — там. Из этого маленького с помощью Божией будет постепенно складываться что-нибудь побольше.

С Божией помощью будем стараться по своим силам держать пост, хотя бы телесный. Когда милостию Божией хорошенько попостишься, то потом даже и разговляешься не с таким уж рвением. Вкусил немножечко — да вроде уже и хватит. И как же все-таки это хорошо! Постом немного переживаний, и на Пасху много не нужно: яичко, куличик — и вся еда. Да потом и нельзя особенно, потому что будешь расплачиваться за это: тело напомнит — не бросайся опрометью в разговление, потому что пост, в смысле воздержания, нужен всю жизнь. Надо стараться сохранить пост так,

как подобает по Уставу Церкви. А когда пост кончится и начнутся дни праздничные, надо стараться сохранить воздержание. Патриарх Алексий I говорил: «Я никогда не вставал из-за стола, досыта наевшись». А мы все в основном наоборот — никогда не вылезаем, не объевшись, поэтому начинаем немоществовать еще в среднем возрасте. То есть опять же, не говоря уж о духовной пользе, даже и телесная польза от поста налицо.

Будем стараться сами все исполнять, но не требовать от других. Потому что когда сам чувствуешь, как это непросто, то понимаешь, что другой еще не дорос, видимо, до поста, его еще не прижало, как тебя, поэтому он еще никак не может начать, ему можно только посочувствовать. Поэтому ни в коем случае не смотреть на тех, кто не воздерживается, с осуждением. Нет! Наоборот — с сожалением. Потому что польза от поста несомненна. Так что будем стараться поститься во славу Божию.

Что важнее — ходить в храм или делать добрые дела?

Церковь призывает нас к тому, чтобы мы постарались примириться со всеми нашими близкими, с кем мы общаемся

в нашей жизни. Господь наставляет нас прежде всего на прощение грехов. Ибо, как сказано в Евангелии: *Аще бо отпускаете человеком согрешения их, отпустит и вам Отец ваш Небесный: аще ли не отпускаете человеком согрешения их, ни Отец ваш отпустит вам согрешений ваших* (Мф. 6, 14–15). Так, православный человек должен перестроить душу свою на Евангельский строй.

В окружающей нас действительности, в мире, князья народов господствуют над ними, и вельможи властвуют ими (Мф. 20, 25) — все стремятся главенствовать, хотят власти. Но Господь говорит ученикам: *Но между вами да не будет так: а кто хочет между вами быть большим, да будет вам слугою; и кто хочет между вами быть первым, да будет вам рабом* (Мф. 20, 26–27). То есть если ты оказываешься поставлен Промыслом Божиим старшим — правителем, наставником, то не веди себя как царь и владыка земной, а веди себя как раб — раб Божий, поставленный Богом на служение ближнему. И служение человеческое, от простого гражданина до самого высшего правителя, — это послушание, данное каждому человеку для того, чтобы он

служил ближнему. Помните стихотворение Н. А. Некрасова «Поэт и гражданин»?

Будь гражданин! служа искусству,
Для блага ближнего живи,
Свой гений подчиняя чувству
Всеобнимающей Любви...

Стихами выражена Евангельская суть. Наш великий писатель Н. В. Гоголь, глубоко верующий человек, писал в свое время, что если посмотреть на нашу жизнь, то все, из-за чего мы спорим, в сущности, суета. Как сказал в древности Екклезиаст: *Все — суета и томление духа!* (Екк. 2, 14). И только любовь — единственная известная твердая истина, и только о ней нужно заботиться и ее растить. Современный афонский подвижник монах Климис сказал: «Грядут времена, когда только любовь спасет нас. Учись растить в себе любовь. Все остальное грех, хуже смерти. Только она — жизнь. Мы пропадем без любви, пропадем». И афонский подвижник, и русский писатель, и поэт — все говорят об одном: нужна любовь. Без любви нет жизни — есть только существование. Эту истину вынуждены признавать все. И народ, перефразируя на свой лад, в притче про орла и ворона сказал об этом так: «Лучше тридцать три года жить орлом, чем триста

лет жить вороном». В сущности, открытия тут никакого нет. Опять же в Библии значительно раньше об этом сказано: *Скончався в мале исполни лета долга; угодна бо бе Господеву душа его, сего ради потщася от среды лукавствия* (Прем. 4, 13–14), то есть чтобы злоба не изменила разум его и лесть не прельстила душу его. Если человек умирает рано, то хотя он немного прожил в смысле времени земного, но много сделал, много потрудился, много доброго сотворил в этой своей недолгой жизни.

Величайший поэт А. С. Пушкин хотя скончался рано, но написанное им действительно поражает умы и напоминает всем, что все, что предлагает мир, есть обман и ложь, а то, что предлагает Господь, есть истинная свобода. Как Господь сказал: вы рабы, а Я сделаю вас свободными (ср.: Ин. 8, 32–36). Пушкин устами своего литературного героя Евгения Онегина характеризует мирскую свободу так: «Свою постылую свободу я потерять не захотел».

Вседозволенность, беспредел — это сейчас называется свободой? В сущности, это безволие и распущенность. Когда человека то туда, то сюда носит по путям жизни, то в разгул, то в пьянство, то в разврат, то во всякие развлечения, — одним словом, когда

человек живет «без тормозов», впадая, как говорят, «во все тяжкие», то он на самом-то деле несвободен. Он из одного рабства попадает в другое. Из рабства тщеславия — в рабство стремления к власти или в рабство пьянства, например. А что будет в конце концов? Достигает власти, богатства и потом умирает. Как поется в известном духовном канте:

Все исчезнет в этом мире,
Как трава и цвет в полях.
Нищий в рубе, царь в порфире,
Обратятся оба в прах.

И того, и другого хоронят. Один шел по головам, по трупам иногда и стал в результате сначала живым трупом, а потом действительно умер. И вот все это представляется жизнью, мир это предлагает как жизнь. Все это показывается, рекламируется. Драгоценности на каждом шагу не валяются. То, что действительно дорого, не рекламируется. Неужели люди, совершенно потеряв здравое рассуждение, не понимают, что когда что-то рекламируется, то только потому, что это никто не берет. А когда что-то является дефицитом, об этом нигде не пишут, и еще нужно узнать, где это есть. Истинно натуральное, полезное, ценное и дорого

стоит, и на каждом углу не продается и не рекламируется. Неужели этого люди не могут понять?

Часто бросают упреки по поводу слов Евангелия: *Не давайте святыни псам и не бросайте жемчуга вашего перед свиньями, чтобы они не попрали его ногами своими и, обратившись, не растерзали вас* (Мф. 7, 6). Но ведь здесь Господь с жемчугом сравнивает драгоценное слово Божие. Если люди живут жизнью скотской, то для чего им это все нужно? Рекламирывать? Это недостойно святыни, потому что святыня в рекламе не нуждается. Драгоценность есть драгоценность, и ее хранят в сердце, как чистоту, веру, любовь. У нас, к несчастью, многие забывают об этом. Если в обычной жизни драгоценность не рекламируют, ведь ее могут украсть, и поэтому хранят драгоценности в сейфах или в таких местах, куда кому ни попадя входа нет, — не это ли образ того, что нельзя выпячивать и духовные ценности. Господь говорит: *Вниди в клеть твою, и затворив двери твои, помолися Отцу твоему, иже в тайне* (Мф. 6, 6). Духовная жизнь сокровенна.

Если мир везде рекламирует себя плакатами, рекламами, но чем больше все это блестит, тем больше напоминает мыльный

пузырь, который всеми цветами иногда играет, но лопается очень легко. Народ православный всегда с юмором был и говорил: «Не все золото, что блестит». Золото испытывается огнем. Духовная жизнь испытывается искушениями и испытаниями. Любовь, как говорят Святые Отцы, наши наставники, — несовершенна, если она не прошла через очистительный огонь страданий.

Если смотреть по-земному, то когда человек гладко живет, все у него ровно — то это значит, что все у него хорошо. А на самом деле хорошо ли это? Как раз все наоборот — если человек духовной жизнью живет, у него не всегда все гладко, и даже часто очень негладко бывает. И это как раз и является признаком того, что духовная жизнь есть. Потому что враг нападает, Господь попускает, а человек через искушения укрепляет веру, надежду и любовь. А «гладкость» — опять же даже современное увлечение музыкой великолепно и точно охарактеризовано Пушкиным, который сказал так: «Как стих без мысли в песне модной, дорога зимняя гладка» («Евгений Онегин»). То есть «гладок» стих без мысли, так и жизнь «гладка» без смысла. Да, вся жизнь в движении, блеск наслаждений,

ездят туда-сюда, отдыхают, на Канарах, на Багамах — все гладко, но без смысла.

Истина — это то, что действительно существует и против чего невозможно возразить. Так что душу свою нужно перестраивать в духе Истины. Отец Николай (Гурьянов) говорил: «Храните Истину, которую вам Господь открыл». Это значит — храните веру, любовь и надежду. Сейчас вера все время колеблется, на любовь идет атака, со всех сторон стараются человека озлобить, а безнадежность окружающей действительности напрямую воюет против надежды. Против всех трех добродетелей идет яростная война. Сейчас особенно необходимо перестраивать душу на Евангельский строй. От внешнего переходить к внутреннему.

Когда на веру обрушился ураган бесовской злобы, многие люди ушли в себя, исповедовали веру тайно. В то время только немногие ходили в храм, в основном на Великие праздники, потому что преследовали, выгоняли с работы. Сейчас некоторые, пытаясь приравняться к тем людям, говорят: «Я в душе верую», — а в храм не ходят. Но в храм ходить, конечно, нужно. Те люди веровали в душе, не ходя в храм и редко причащаясь, не потому, что пренебрегали храмом. Наоборот, они с радостью, когда была

видеть все с Божией помощью, и других сможем наставить. Сказано: *Сам искушен быв, может и искушаемым помощи* (Евр. 2, 18). А когда человек не знает, он начинает раздражаться и других озлоблять, вместо того чтобы и самому смиряться и утешаться, и других утешать и подкреплять. Будем просить, как апостол Павел, который побывал во многих испытаниях и был спасаем везде: *Благодать же Господа нашего (Иисуса Христа) открылась во мне обильно с верою и любовью во Христе Иисусе* (1 Тим. 1, 14). И поэтому говорит: *Подобни мне бывайте, якоже аз Христу* (1 Кор. 4, 16).

Содержание

Пост, или Первая ступенька лестницы добродетелей	3
Что важнее — ходить в храм или делать добрые дела?	16
Как часто надо причащаться и соборываться	31
Болезни телесные учат нас духовному . . .	39
Зачем Господь пришел на землю.	52
Как полюбить ближнего	61
Пожалей тебя обижающего.	72