

КАЖДОМУ ЧЕЛОВЕКУ

КАЖДОМУ ЧЕЛОВЕКУ

СВЯТИТЕЛЬ
ФЕОФАН,
ЗАТВОРНИК ВЫШЕНСКИЙ

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ



ИЗДАТЕЛЬСТВО
МОСКОВСКОЙ ПАТРИАРХИИ
РУССКОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ
МОСКВА • 2021

УДК 242
ББК 86 372
Ф31

Рекомендовано к публикации
Издательским советом
Русской Православной Церкви
ИС P21-020-0536

Феофан, Затворник Вышенский, свт.

Ф31 **Добрые советы / сост. А. Г. Горюнова-Борисова. — М.: Издательство Московской Патриархии Русской Православной Церкви, 2021. — 112 с. : ил. — (Каждому человеку).**

Книга составлена из ответов святителя Феофана Затворника, которые он давал разным людям, обращавшимся к нему за советом. Выдержки из его писем, вошедшие в сборник, распределены по трем темам: как жить в мире с самим собой и с другими людьми и как научиться пребывать с Богом. Поучения и наставления Святителя принесли духовную пользу многим, кто искал у него помощи и утешения. Добрые советы богомудрого наставника, несомненно, будут полезны и современным читателям, желающим достичь главной цели жизни христианина — спасения души.

© Издательство Московской Патриархии Русской Православной Церкви, 2021
© Горюнова-Борисова А. Г., составление, 2021

ISBN 978-5-88017-883-4

От составителя

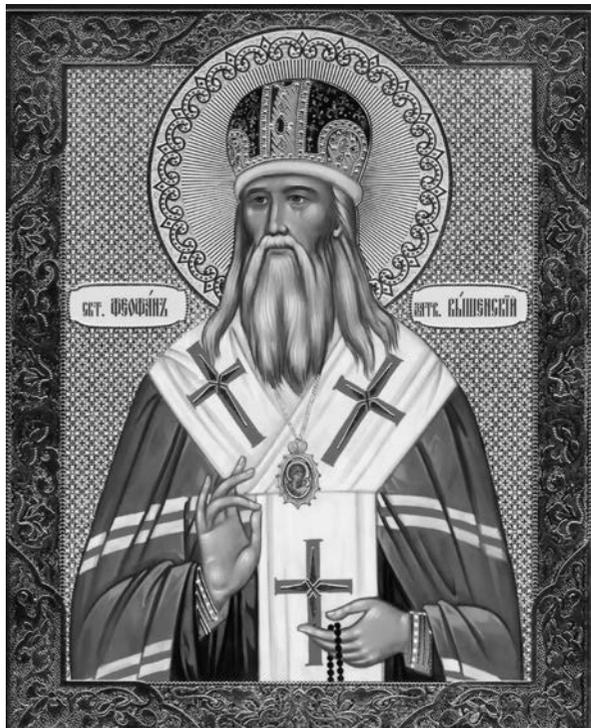
Эта книга добрых советов святителя Феофана, составлена по его письмам. Долгие годы Святитель переписывался со многими людьми, анализируя жизненные ситуации, помогая разобраться в трудных вопросах, утешая, давая верные ориентиры. Без преувеличения можно сказать, что в письмах святителя Феофана содержатся советы, охватывающие весь спектр житейских и духовных проблем.

Но ведь во все времена у всех поколений вопросы сводятся практически к одному: как жить, чтобы быть счастливым и в земной жизни, и в вечности? Добрые советы святителя Феофана распределены в этой книге по трем темам: как жить в мире с самим собой, как жить в мире с людьми и как научиться пребывать с Богом. После каждого фрагмента в квадратных скобках указаны том и страница издания¹, по которому составлен этот сборник.

Читать советы святителя Феофана всегда утешительно. Утешает, что его адресаты более ста лет назад переживали те же трудности, что и мы сейчас. Утешает понимание, что можно быть счастливым в любых жизненных обстоятельствах. Утешает и ободряет живой язык Святителя, его афоризмы и шутки.

Живое и мудрое слово святого наставника, несомненно, будет полезно современному читателю, желающему достичь главной цели своей жизни — спасения души.

¹ Феофан Затворник, свт. Собрание писем : в 5 т. М. : Прав-ило веры, 2012.



Святитель Феофан,
Затворник Вышенский

Как жить в мире с самим собой

Как владеть собою?» — Как владеете в одном, так и во всем старайтесь владеть собою. Ведь не распущены же вы так, что уж ни в чем совладать с собою не можете?! — Так вот... как владеете в чем-либо собою, так и во всем поступайте... Нудить себя надо. Так Господь сказал, уверяя, что только нудящие себя восхищают Царствие Божие. Желаете Царствия — нудьте себя, то есть одолевайте себя и насильно тяните в Царствие Божие. [...] у нас три яруса жизни: духовная жизнь, душевная и плотская... Последние две эгоистичны. Первая требует самоотвержения — и в начале, и в продолжении, и в каждом деле. [1, 47–48]



Спрашиваете: что надо делать, когда внутри раздвоение. — Во-первых, ведайте, что это не худое что, а обычный оборот духовной жизни. Когда дух наш по действию благодати пробуждается, тогда он устремляется к Богу и все

туда устремляет. Эгоистический же нрав и после сего все еще остается и выставляет права свои, влеча по старому обычаю к себе и чувство и волю. Оттого все испытывают, как и Апостол: *хотящу ми творити доброе, вижу, что мне злое прилежит* [см. Рим. 7:21]. Вот и раздвоение. — Что тут сделать? Всегда принимать сторону духа, а требования эгоистического плотского человека отгонять, подавлять. В сем духовная брань. Она коротка... Как только заметите движение внутри, противное духу, отвергайте сердцем, некоею неприязнию поразите сие движение, — и тут же к Господу обращайтесь молитвенно, и Он поможет. Искреннее отвержение недоброго и искренняя молитва к Господу всегда побеждают и раздвоение внутреннее пресекают... [1, 81–82]



<...> иногда руки опускаются, но вы опять возбуждаетесь, и опять возвращается доброе настроение.

Так всю жизнь будет.

Вы неправы в желании — все *зараз* возыметь. Это то же, что желать на лестнице с первой ступени прямо шагнуть на

верхнюю... *Неизбежно переходить со ступени на ступень* и идти шаг за шагом. Оттого основной характер жизни — терпение, терпение труда делания и преодоления трудностей.

Вторая у вас неправость — жалоба на изменчивость состояния внутреннего... то хорошо, то нехорошо. Иначе не бывает; все это испытывали и испытывают в разных видах. Надобно смиренно и благодушно переживать это, не опуская, однако же, рук и не послабляя усилий в исполнении обычных деланий, сопряженных с духовною жизнью, что вы и делаете. У вас приходит доброе и отходит; находит недоброе и проходит. Этого изменить нельзя. А надо только желанием и исканием всегда быть на стороне добра.

Если б у нас все всегда было хорошо, мы заснули бы. [1, 95]



Верность, честность, исполнительность... да будут твоими добродетелями.

Но и Бога бойся, и заповеди Его храни. Ныне-завтра смерть. А там отчет. Почаще думай об этом — и будешь хранить сердце от дурных чувств и расположений...

...Время свободное бывает, конечно. Куда его девать? Читать надо полезные книги и расширять круг здравых понятий. В жизни это необходимо. Я бы тебе советовал взяться за какое-либо рукоделие... Я не умею понять, как можно быть без какого-либо дела. Или голова работает, или руки. А пустопорожного времени чтобы не было. И скуки не будет. И мысли никакие в голову не ползут... [5, 410–411]



Припомните народное изречение: «берегись первой чарки». Откуда оно родилось? Из опыта, — что, выпивши одну чарку, трудно удержаться от другой... а там уж пошла разлитая. Такова власть чувственных удовольствий над нашим слабым сердцем!

Водоворот и бурление светских развлечений такого же свойства. Вы говорите: ведь я не хочу пуститься во вся тяжкая. Теперь вам легко говорить, но что дело покажет после? Положите, что вы видите комнату, где есть скрытый угар, и порываетесь побыть в ней и пересмотреть, что там. Вам говорят: не ходи, там угар. А вы отвечаете: я ведь не хочу угореть. Поощадит

ли вас угар, потому что вы говорите, что не хотите угореть... Светские развлечения — угар. И сами не учуете, как угорите. [1, 21]



«Неурядица внутри». Вы верно определили, что она *от самоцена*. От самоцена — самомнение; ради самомнения благодать отходит, ибо мерзок Господу всяк высокосердый. А без благодати что мы?! — Вот и неурядица. Она, бич вразумляющий, и не говоря говорит: остановись; куда ты занозишься, ничтожная тварь?! А вы еще спрашиваете: неужели смиренню можно выучиться только чрез падения?! — Слава Богу, что есть такие вразумительные отступления благодати! Если и при них самодовольничаем и высимся, что было бы без них? [1, 109]



Нечувствие породит *нерадение*, от того и другого возьмет силу *забвение*. Сии три составляют полный паралич душевный. Увы! вот куда идет дорога, на которую вы вступили. У вас, как говорите, были благочестивые чувства в силе, а теперь нет их.

Извольте поплакать об этом — и браните себя, говоря: помяни, откуда ниспала ты?! Вам хочется веселиться, хочется бывать в обществе, — иначе, хочется бывать там, где нет места ничему духовному. Вы расписываете благотворное действие танцевального вечера. Это мыльнопузырное действие. Первая чарка вина тоже благотворною кажется, а до чего доводит? В таком же опасном положении и вы. Опять повторю, обратите на это внимание... [1, 122]



Духовный отец сказал вам, что все пройдет. Это правда. Потому не отчаивайтесь, встречая такие сильные нападки. Однако ж поблажки себе не давайте. Обращайтесь с собою, как злая мачеха с падчерицею. Рабу свою — плоть, которая лезет в госпожи, смирите в пище, в сне, в труде телесном и наказанием телесным.

Что это вы сказали, что в вашем благочестии много *искусственного*, занятого отвне, от семейных примеров и обычаев. Слово это приложимо только к внешнему благочестию. Внутреннее же ваше всегда было искренно. Благодарите Бога, что возросли в таком семействе. И держите

все, чему навыкли, заботясь притом, чтобы внешнему соответствовало и внутреннее. [1, 123]



Правило молитвенное есть безопасная ограда молитвы... Молитва есть внутреннее дело, а правило молитвенное — внешнее.

Но как без тела человек не полный человек, так и без правила молитвенного молитва не полна. То и другое надо иметь и по силе исполнять. Неотложный закон — внутренне молиться, и молиться всегда и везде. Молитвословие же не может быть без определенного *времени, места и меры*. Определение сих трех составляет правило молитвенное. И тут руководитель — благоразумие; когда, где, сколько стоять на молитве и какие употреблять молитвы, всякий может определять по своим обстоятельствам, — увеличивать, уменьшать, передвигать время и место... все направлять к тому, чтобы внутренняя молитва совершаема была как следует. [1, 39]



Молитва не то одно, чтоб стоять на молитве. Держать ум и сердце

обращенными к Богу и устремленными — есть уже молитва, в каком бы положении кто ни был. Правило молитвенное — своим чередом, а это молитвенное состояние — своим. Путь к нему — навыкновение всегда памятовать о Боге и о последнем часе, с судом вслед за ним. Вот наладьтесь так, и все пойдет добре. Это будет: внутри всякий шаг Богу посвящать... А шаги по заповедям направлять надо. Заповеди же весте. Вот и все!.. Каждый случай можно подвести под заповедь и внутренне посвятить Богу свое в Нем действовање. Так будет вся жизнь посвящаться Богу. [1, 155]



Всего более надобно опасаться уклонения в праведность. Как только начнете уклоняться в нее, знайте, что криво шагаты начали. Берите тогда себя за ноги и тащите немилосердно опять в грешность. Разумеется чувство праведности и чувство грешности.

Господь того только принимает, кто приходит к Нему в чувстве грешности. От того же, кто приходит к Нему в чувстве праведности, Он отвращается. Он и пришел грешников спасать, а не праведников.

Сердце сокрушенно и смиренно Бог не уничижит [Пс. 50:19] Самая злая вещь есть сытость. Сыт, ну и развалился и пыхтит. Духовно так бывает. Движениям молитвы никогда не поперечьте и ничего ей не предпочитайте; напротив, всегда готовы будьте все ей принести в жертву. Ибо она — царица. И ее точка опоры — есть дух сокрушен.

Некто имел обычай спрашивать: ты, идя на молитву, пенсию идешь получать или милостыню просить? Очень вразумительный вопрос... [1, 179]



Трудитесь, не жалея себя, и Бог благословит вас успехом.

Смирением паче и паче украшайтесь, все глубже и глубже внедряйте его в сердце. И Господь, паче всего любящий смиренных, во всем поблагодарит вас.

Молитва Иисусова есть как и всякая другая. Она сильнее всех только всеильным именем Иисуса, Господа Спасителя, когда оно призывается с верою полною, теплою, не колеблющеюся, что Он близ есть, все видит и слышит, и тому, чего просят, вседушно внимает и готов исполнить

и даровать просимое. Упование такое не посрамляет. Если замедляется иногда исполнение, это зависит от неготовности еще просящего принять просимое. [4, 333]



Как читать молитовки святого Златоуста? (24 в вечерних молитвах на сон.) Читайте их пред молитвословием, чтоб собралось внимание воедино... Но и во всякое время мысленно повторяйте. Это лучший способ приучать себя к памятованию о Боге; а памятование сие есть основа духовной жизни. Поклоны поясные класть, а иногда и земные.

Иисусову молитву всякую творите, и полно: *Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя, грешную!* — и по половине: *Господи Иисусе Христе, помилуй мя!* — *Иисусе, Сыне Божий, помилуй мя!* — Сию молитву великую, важнейшую из кратких, чаще повторять должно, то полно, то по частям. [4, 389]



Возложите на Господа всю печаль вашу от всего сердца, и Он сотворит

благопотребное вам. Сами молитесь — не поклон-другой, а усердно и много, и дома и в церкви. Сторонняя молитва не во главе стоит, а идет вслед за вашею и служит ей подспорьем. Если вы прежде мало маливались о своей участи, — а это делать долг есть, — то вот Господь и поставляет вас в тесноту, чтобы вы к Нему обратились, оживили свое на Него упование и исполнили долг сей. Если вы действительно мало маливались, думая, авось, небось, — или совсем не думали, то теперь кайтесь перед Господом и давайте обет, вперед на Него Единого во всем уповать, давайте серьезно, чтоб и исполнять то усердно. Другое пособие молитве — милостыня... Ища милости у Господа, сами милости оказывайте другим. И если не оказывали или мало и неусердно оказывали, кайтесь и в этом и давайте обет быть всегда милостивою к нуждающимся. Вооружаясь такими расположениями, ждите с полным упованием, что определит о вас Господь. Ждите желаемого, но не предрешайте, что так и определит Господь, а предавайте сие на волю Его с полною покорностию принять от Господа, что благоугодно Ему будет послать вам. Недостаток такой покорности покривляет молитву и лишает

ее силы, ибо без нее молитва будет иметь такой смысл: хочешь не хочешь, Господи, но подай; или по поговорке: «вынь да положь». [4, 485–486]



При молитве мысли лезут: отгонять надо, опять полезут, опять отгонять... и все так. Только не поблажать, а как заметите, гоните. Это и есть подвиг трезвения. Трудитесь над тем, чтоб сердце ваше было в каком-либо религиозном чувстве... когда сердце в чувстве, помыслы не беспокоят и все ходят вокруг чувств.

Слезы во время молитвы — и в церкви и дома — благотворны, но показывать их не надо. Это маргариты духовные... но от показыванья они тускнеют и теряют свой блеск и цену свою. Но лучше дома слезить, а в церкви прятать слезы, оставляя в сердце слезливое настроение... или: дух сокрушен и сердце сокрушенное и смиренное. Сие всегда иметь старайтесь. Переноситься на небо и там держать созерцание и в церкви, и при службе, и дома — хорошо. Это воодушевляет и бодрит дух.

Позыв к уединению указывает на хорошее в вас сердечное настроение; но

удовлетворять его можете каждый день. Как только имеете свободу от дел, уклоняйтесь в свою комнату и старайтесь быть с единым Господом, сходите умом в сердце и там стойте пред Лицем Господа, словословя Его, благодаря и прося у Него благопотребных благ духовных. Делая так, навикнете, будете ходить перед Господом... [4, 496]



Пишете, что вас тяготит забота житейская до того, что и молиться не дает. Это вражье наважденье. Как нам нужны кров, одежда, пища и другие вещи, то нужно и добывать их; нужно потому и думать об этом, и стараться. И в этом ничего нет грешного. Так Бог благоволил устроить нашу жизнь. Но к этому безгрешному враг, подкравшись, прививает грешное: это непрестанную заботу, которою и голову тяготит, и сердце гложет. Против этой болезни направлены все наставления Спасителя о непопечении: *не пецываетесь... на утрей: утрений бо собою печется* и т. д. [Мф. 6:34]. Не то сие значит, чтоб ничего не делать, а то, чтоб, все делая, не томилась излишнею заботою, которая ничего не придает, а только томит... Многозаботливость

грешна тем, что все *хочет сама* устроить и добыть без Бога, тем, что после того научает опираться *надеждою* на добытое и на прочие *способы свои* исключительно без Божия промысления, — а чрез то и другое настраивает *житейские блага* почитать *главною целию* и настоящую *жизнь* конечною, не простирая помышлений о будущей жизни. Видите, какой дух богоборный движется в этой многозаботливости!.. Возьмите же из сего побуждение к тому, чтоб бороться с сим злом, как вы боролись бы, если б враг, подошедши, внушал вам душегубство. Если не станете бороться, забота совсем вас съест, а станете бороться, она отойдет, как и всякая другая немочь душевная, когда с нею борются.

Как бороться? Начинайте — и научитесь... Начните прежде всего молитву очищать от сей заботы, а потом очистите и все дела свои, так что и дела будут у вас идти своим чередом, и заботы притом не будет.

Как молитву очищать от заботы? Как только придет забота во время молитвы, гоните ее; опять придет, опять гоните... И так всегда... Никогда не держите заботы при молитве, как только сознаете, что она пришла. В этом борьба! И увидите плод. Еще пред молитвою положите не

подаваться заботе, если придет во время молитвы, и оградите сим, утвердите такое намерение разными помышлениями... Увидите плод, только рук не опускайте, а боритесь!

Больше ничего не скажу, да и не нужно. Дело потом всему научит. [1, 228–229]



Чего достигнуть молитвою надо стараться? Того, чтоб сердце согрелось любовью к Богу и чувство к Богу не отходило... Для сего назначается *молитва Иисусова: Господи Иисусе Христе, помилуй мя, грешную*... Сию молитву чаще повторяйте и дойдите до навыка, чтоб язык повторял ее сам собою.

Извольте ведать, что для успеха в молитве надо стараться сердце украсить всеми добродетелями, наипаче же: смирением, сокрушением, покорностию и своей воли отвержением.

Надо водрузить веру, что Бог все видит и слышит и все сокровенности наши знает. Почему внимать себе надо и все худое отрывать, а коль скоро проторгается в мыслях или чувствах, тотчас извергать его, и тут же каяться и просить прощения. [4, 388]



Дух бодр, плоть же немощна. Но так бывает, что когда дух бодр, то немощь плоти властного влияния не имеет. Дух бодр есть ревность о спасении — коренная сила, содевающая спасение наше в том, что требуется при сем с нашей стороны. — Молюсь, чтоб Господь хранил в вас сию силу... Она есть свидетельство, что благодать Божия обитает в духе, имеющем и деятельно проявляющем ее.

Не ослабевайте в молитве. Она то же в духе, что дыхание в теле. Дышит тело — и живет. Пресеки дыхание — и жизни конец. Старайтесь непрестанно дышать сим дыханием... Для этого изберите себе несколько коротеньких молитовок — и все их повторяйте... А то — одну держите, именно: Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя, грешного!

Уголка желаете, чтобы скрыться? Это вам легко делать и дома. А то — уединяйтесь в духе, именно: отвлекайте внимание от всего внешнего и, собравшись внутрь, стойте пред Господом. [4, 319]



Со всякою немощию душевною следует тотчас обращаться с молитвой к Господу, прося Его исцелить. Затем, употребляя и от вас зависящие средства и собственные усилия, ждите помощь свыше, и Господь в Свой час пошлет помощь и исцелит. Без Господа никакое добро не укореняется в сердце.

Раздражительность, гнев, нетерпение, суетливость — конечно, все это не добрые чада. Но хорошо уже то, что сознаете их недобротность. Поищите родителей их и придушите. Тогда чада сами собою пропадут. Посмотрите, нет ли у вас *само чувства*, то есть чувства своего значения, или, отрицательно, — отсутствие чувства, что вы ничто. Это самое сокровенное чувство, но оно всем ворочает в жизни. От него первое требование, чтобы все было по-нашему, и коль скоро этого не бывает, то на Бога ропщем, а на людей серчаем. От него же уверенность, что все сами можем сделать и устроить, пустивши в ход придуманные средства, ожидаем, что все так и будет, как придумали. Оттого, что дело начинаете без усердной молитвы, и продолжаете тоже, и кончаете опять

направлять на угождение Ему единому, а затем со всяким недоумением, со всякою духовною нуждою к Нему обращаться, с верою и полною Ему преданностию, то будьте уверены — все дела ваши, и внутренние и внешние, пойдут самым благоуспешным образом. Великое дело сознать, что без Него ничего не можем; а еще более великое — с верою к Нему только прибегать, ожидая несомненно помощи. [4, 9]

Содержание



От составителя
5

Как жить в мире
с самим собой
7

Как жить
в мире с людьми
59

Как научиться
пребывать с Богом
79

*Духовно-просветительская
православная литература*

Серия «Каждому человеку»

**СВЯТИТЕЛЬ ФЕОФАН,
ЗАТВОРНИК ВЫШЕНСКИЙ
ДОБРЫЕ СОВЕТЫ**

Составитель
*Анастасия Георгиевна
Горюнова-Борисова*

Заведующая редакцией *Т. Тарасова*
Редактор *М. Панфилова*
Технический редактор *З. Кондрашова*
Корректор *М. Просветова*
Дизайн *А. Семенов, Е. Морозова*
Верстка *М. Алимпиев*

Подписано в печать 19.11.2020
Формат 84×108 1/32. Объем 3,5 печ. л.
Печать офсетная. Тираж 3 000 экз. Заказ №
Издательство Московской Патриархии
Русской Православной Церкви
119435, Москва, ул. Погодинская, 18
Оптовый отдел реализации:
+7 (499) 246-20-85, +7 (499) 246-52-08
Магазин на ул. Погодинской: +7 (499) 245-30-68
Магазин на ул. Бакунинской: +7 (499) 246-25-35
E-mail: books@rop.ru, <http://www.rop.ru>