

Жан Іве Лелу

# СЛОВА З АТОСУ

## ЗМІСТ

<b>ПЕРЕДМОВА</b>	<b>3</b>
Наслідування Христа	3
Серце й тіло	4
Пустиня	5
Милосердя	5
Гора Атос	6
Слова монахів	6
<b>ВСТУП</b>	<b>7</b>
<b>I ВІДПОВІДІ ІЄРОМОНАХА ДІОНІСІЯ З МОНАСТИРЯ СИМОНА ПЕТРА</b>	<b>8</b>
<b>II ПРО МОНАХА ТА МЕТУ МОНАШОГО ЖИТТЯ</b>	<b>10</b>
Монах - це досконалий християнин	10
Будьмо обожені	11
Перебувайте у Моїй любові	12
Віра	12
Віднайти єдність	13
Справжня надія	14
Церква - місце віри та любови	14
<b>III ПРО МОЛИТВУ</b>	<b>15</b>
Молитись чистим серцем	15
Моліться безупинно	16
Молитва - мистецтво любови	16
Тиша любови	17
Техніки молитви	17
<b>IV ПРО ВНУТРІШНЮ БОРОТЬБУ І РОЗСУДЛИВІСТЬ</b>	<b>18</b>
Лукаві помисли	18
Дар розсудливості	19
Господь приходить з миром	20
<b>V ПРО ДУХОВНОГО ПРОВІДНИКА І ПОСЛУХ</b>	<b>21</b>
Немає іншого отця, крім Бога	21
Путь послуху та смирення	22
Справжні послідовники	22
Слухатися в усьому	23
<b>VI ПРО МОВЧАННЯ</b>	<b>24</b>
Мовчання духа	25
Слухай мовчання Ісусове	25

Перше ніж говорити - мовчи	25
<b>VII ПРО ПРАЦЮ</b>	<b>26</b>
Подвиг праці	27
Для чого працюєш?	27
<b>VIII ПРО ПІСТ, ЧУВАННЯ І ПОКЛОНИ</b>	<b>27</b>
Нічні чування	28
Поклони та пози під час молитви	29
<b>IX ПРО ДАР СЛІЗ</b>	<b>29</b>
<b>X ПРО СМІРЕННІСТЬ</b>	<b>31</b>
Смирненість та істина	31
Смирненість і любов	32
Чинити потаємно	32
Що маєш, чого б ти не одержав?	33
<b>XI ПРО ЛЮБОВ ДО БЛИЖНЬОГО</b>	<b>34</b>
Непорозуміння з ближнім	34
Любови ніколи не забагато	36
Хто любить, той - як Христос	37
<b>XII ПРО ГЕЗИХІЮ І ДАР СВЯТОГО ДУХА</b>	<b>38</b>
Зі Святим Духом	38
<b>СТАРЕЦЬ ПАЇСІЙ</b>	<b>39</b>
ДУХОВНИЙ ЗАПОВІТ	39
<b>БЛАЖЕННИЙ АВВА ЗОСИМ</b>	<b>54</b>
БЕСІДИ	54
<b>ПРЕПОДОБНИЙ СИЛУАН АТОСКИЙ</b>	<b>68</b>
ОРЕЛ І ПІВЕНЬ	68
Короткі відомості про нього	69
<b>З духовних багатств святих Отців</b>	<b>70</b>
<b>ТРИ КЛЮЧІ ДО ВНУТРІШНЬОГО МОЛИТОВНОГО ДІЯННЯ</b>	<b>70</b>
перший ключ	70
другий ключ	71
третій ключ	72
<b>НАСТАНОВИ СВЯТИХ ОТЦІВ ПРО ВНУТРІШНЮ МОЛИТВУ СЕРЦЯ</b>	<b>72</b>
ПЕРШИЙ РЯД	72
1. НАСТАНОВИ СВЯТОГО СИМЕОНА НОВОГО БОГОСЛОВА	72
2. НАСТАНОВИ СВЯТОГО ГРИГОРІЯ СІНАЙТА	74
4. НАСТАНОВИ СВЯТИХ ОТЦІВ ІГНАТІЯ ТА КАЛІСТА	77
ДРУГИЙ РЯД	80
1. ВИСЛОВИ ПРЕПОДОБНОГО ЕЗИХІЯ, ПРЕСВІТЕРА ЄРУСАЛІМСЬКОГО	80
2. ВИСЛОВИ СВЯТОГО ФІЛОТЕЯ СІНАЙСЬКОГО	84
3. ВИСЛОВИ СВЯТОГО ТЕОЛІПА МІТРОПОЛИТА	85
4. ВИСЛОВИ СВЯТИХ ОТЦІВ ВАРСАНУФІЯ ВЕЛИКОГО ТА ЙОАНА	86
5. СЛОВО ПРО АВБУ ФІЛИМОНА	87
<b>ЗВІД ПОВЧАНЬ СВЯТИХ ОТЦІВ</b>	<b>97</b>
Від старчества про келійне правило і молитву, яку Ангел Господній заповів великому Пахомієві	98
<b>ПРАВИЛО СВЯТОГО ПАХОМІЯ, яке заповів йому Ангел Господній</b>	<b>98</b>

## ПЕРЕДМОВА

*Жан Іве Лелу бував на Атосі багато разів. - Та не для того, щоб відвідати музеї, відшукати старовинні ікони, сфотографувати цінні рукописи. Його цікавило вічне питання, що вело стількох мужів та жінок дорогою славних монастирів усієї християнської давнини: «Як спастися? Що робити, аби досягнути спасіння?» Хто питає, як спасти душу свою, той знайде відповідь у словах святого Петра, що їх він промовив до мужів юдейських у день Зіслання Святого Духа: «Ісус дійсно Месія, Господь, Спаситель, Воскреситель, Податель життя». Але як до Нього прийти, як Його прийняти, як Його наслідувати? Як змінити ціле єство своє - дух, душу й тіло - радісно визнаючи над собою владу Христа й дар Святого Духа?*

### Наслідування Христа

*Монахи - це мужі, які знайшли відповідь на ці питання. Вони ступили на путь наслідування Христа, що стала для них опорою їхнього буття. Дуже часто уявляємо їх як самотників, що цілковито зреклися світу, а натомість вповні віддалились молитві, рукоділлю та читанню. Такі уяви короткозорі. Життя монаха - діло Боже - це передовсім відповідь на поклик Христа: «Якщо хочеш бути досконалим, піди, продай, що маєш, дай бідним, і будеш мати скарб на небі; потім приходи і йди за Мною!» Святий Касіян, описуючи життя святого Антони <sup>2</sup>, отця монашества, камсе: «.Антони наслідував Христа». Цитує також: таке правило: «Що робити, аби спасти свою душу?- Наслідуй Ісуса Христа!».*

*Наслідувати Христа означає передовсім відкрити Йому двері свого серця. Що робити, аби досягнути спасіння? Один старець відповідає так: «Май серце - і будеш спасений». За Біблією і за довголітньою монашою традицією, людина - це найпаче її серце, в якому недосконала і розділена особа може нарешті "бути собою" - пізнати Господа і молитися до Нього в істині. «Повернись до свого серця і там побачиш, що ти -образ Божий», - каже святий Августин.*

*Монах найпаче мусить визнати, що має двояке, ба навіть багатолике серце, кам'яне, яке треба злучити в мирі та пам'яті про Господа - в одне, ублагороднити, розбити в каятті, аж поки не стане воно тілесним, люблячим (Єзек. 36:26), засіяним Божим словом, зрошеним Духом Святим. Тільки з глибини такого серця зійде істинна хвала Богові, а спільне життя братів буде у згоді. Єдність сердець і зустріч зі Словом - це не тільки читання або навчання, а вічна пам'ять про останні часи, розважання у душі, безнастанне богослужіння Богові на вітарі свого серця.*

*Що декотрі називають неголосною молитвою, те монахи старовини звуть молитвою серця. Йдеться про спів чи про ту тишу, що возноситься зі серця, яке Дух Святий очищає, зігріває і просвітлює. - У цьому суть Ісусової*

молитви. Якщо вирвати її із серця, ризикуємо перетворити її лише на одну з численних практик зосередженості, самозаглиблення (медитації), відомих в історії різних світових релігій. Ісусова молитва - незрівнянно вища від усього цього. - Це моління серця, що визнає Ісуса за свого Господа й невтомно кличе Його на поміч, ісповідує, прославляє, слухає, жде, оплакує, ревно благає або веселиться пред Його лицем. Діло серця - Ісусова молитва - проймає ціле єство людини, відкриває їй нову путь, яка ніколи не скінчиться на цій землі, здійснює її щоразу вище і вище: зі світла до світла - нескінченного і непроминаючого.

### **Серце й тіло**

У давнину монахи добре знали, що серце й тіло людини не такі близькі між собою, як пара коней. Серце й тіло, хоча й творять одну особу, постійно внутрішньо протирічать одне одному і навіть воюють між собою. їх треба примирити, приготувати до воскресіння останнього дня, завдаток якого вже маємо. Тим-то монахи ніколи не залишали тіла свого без молитви. Дбаючи про чистоту серця, вони водночас постили й тілом, чували, брали участь у Літургії. Постійно шукаючи Бога в серці своїм, приборкували водночас і пристрасті тілесні. Розуміння монахів таке: якщо залишити тіло поза духовним життям, ризикуємо обманювати самих себе і Бога. Духовне життя, що наслідує Ісуса Христа, веде людину до глибокої цілісності, в якій Святий Дух, «зійшовши до серця», зі смиренням та подивом зрить Всемогутнього. Серце людини тоді сяє з тіла, яке поволі й собі перемінюється на милосердне. Відтак тіло й серце вже разом чувують перед Суцим, визнаючи, що Він є Слово животворяще, і прославляють Його як первоначало своє, як свого Сотворителя, як істинне щастя своє.

Монахи, що чувують, - це не люди, що не можуть спати, і посники - це не хворі на нерви, що божевільно жестикулюють, замість того, щоб словами виявляти бажання свого серця. Може, цим жестам деколи бракувало духовного значення. - У цьому криється корінь многоликого фарисейства, що постійно було спокусою монашого життя. Однак завжди були і є смиренні монахи, що самі йшли правдивою дорогою і вказували її іншим. І ця дорога - не відмінна від тієї, що нею іде кожний охрищений. Бо найцінніше в житті монаха - це те спільне, що об'єднує усіх християн, тобто любов до Бога та ближнього. Святий Бернард<sup>5</sup> висловив це так: «Смиренність - більша від дівицтва. Якщо дівицтво не веде до смиренності, ризикує перетворитися на гордість та сухість серця». Те саме можна сказати про убожество, послух, піст. Усі ці чесноти мусять зродити нову людину в любові. Інакше вони втрачуть свій сенс і зведуть монаха на манівці. Справді великих ченців обурюють так звані монахи, що уповають на свої практики та зберігання обітів, вірячи, що їхні діла здобудуть їм перші місця за Господньою трапезою. Бога не можна спокушати, тим паче - монахам.

## **Пустиня**

*Життя у Бозі часто вело монахів з міста до пустині, де на самоті й у тишині знаходили вони спокійне місце, щоб молитися та пильнувати своє серце. Згадаймо святого Антонія, який щоразу далі віддалявся углиб пустині, «забуваючи про те, що вже перейшов». Пригадаймо Картузьку пустиню, Атоську гору, Оптинську пустиню; інші неприступні місця, де мешкали духовні сини святого Венедикта<sup>6</sup> та святого Бернарда.*

*Деякі ж монахи жили в містах або поблизу них. Симеон Новий Богослов<sup>7</sup> жив у Константинополі, святий Сергій<sup>8</sup> - недалеко від Москви, свята Тереза Авільська<sup>9</sup> заснувала монашу спільноту сестер Кармеліток в іспанському місті. Так чи інак, йшлося про шукання миру, самоти й тиші, хоча умови й обставини цього пошуку різнилися між собою.*

*Усамітнене життя ніколи не перешкоджало монахам приймати людей, що приходили до них за порадою чи бажали помолитися разом з ними. Проте відмовляли цікавим, незважаючи на особу.*

*Згадаймо лише, як авва Арсеній сказав Теофілові, надзвичайно шанованому Александрійському архиєпископові, шукати поради деінде. Коли ж ішлося про справжню духовну потребу чи щире шукання істини, тоді двері були завжди розчахнуті, а прийняття - палке й сердечне.*

*Монах, що відчинить двері келії ближньому своєму, не зрадить свого покликання. Навпаки, виявить цим любов братню. Святий Макарій Великий, один із духовних подвижників IV сторіччя, сказав: «Ті, що сподобилися стати дітьми Божими й народитися з висот, з Духа Святого, - моляться за все людство, благають Бога за ціле Адамове потомство. Вони горять духовною любов'ю до кожної людини. Дух зроджує у них таку сильну любов, що вони прагнуть вмістити у своєму серці всіх людей, добрих і злих - без винятку». їхнє серце, очищене Святим Духом, - сповнене милосердя до всього сотворіння. Ось чому пустинник уміє щиро прийняти і потішити, бо Христос, Якого він зустрів у таємній пустині, всіяв у його серце бажання, щоб усі люди спаслися, те бажання, що привело Ісуса з вишніх небес на землю - нашого ради спасіння.*

*Тим-то монастирі дуже скоро стали місцем прощ. Деякі славні монахи мусіли навіть ховатися від людей, що шукали зустрічі з ними. Не бувало, проте, такого, щоб комусь було відмовлено в пораді. Згадаймо, наприклад, великих духовних провідників VI сторіччя святих Варсануфія та Йоана з Гази. Вони спілкувалися зі своїми відвідувачами письмово - за посередництвом листків, які збереглися досі й свідчать про їхній подиву гідний дар істинного міркування в Бозі.*

## **Милосердя**

*Монах дає просту, відповідну кожній людині раду. Не подасть Біблії тому, хто просить хліба. Цікавиться, як це робив російський монах минулого сторіччя, навіть малими індиками, якщо ними журилося бідний селянин. Часто ділиться своїм досвідом. Коли на початку XIX ст. Мотовилов запитав у Серафима Саровського<sup>n</sup> про християнське життя, святий монах*

не прочитав йому лекції про життя в Бозі.

Натомість помолився - і неземна любов, що ринула з його серця, божественним світлом діткнулася Мотовилова. Вмить відчув він мир і радість, що пройняли його серце і зродили в ньому непохитне бажання раз і назавжди йти дорогою Євангелія. Християнське життя, - каже Серафим Саровський, - це здобуття Святого Духа. Чимало невчених і мовчазних монахів, які не вміли „гарно“ говорити, зуміли поділитися з ближніми своїми світлом Святого Духа, що в них перебував.

Видається, на Заході нема такої традиції: йти до монастирів і просити поради в святих монахів -щоб не порушити клявзури та чернечого віддалення од світу, а також: через те, що духовний провід пастви був довірений ченцям або священникам. Однак відомо, яку минулому сторіччі люди вервичкою тягнулися до Арсу і знаходили там те, що інші люди - в монастирях. Паломники йшли туди не тому, щоб „відчитати“ свою долю по долоні своєї руки - вони бажали почути слово прозорливого монаха, Божого чоловіка. Відповіді священника з Арсу наслідували пустинних отців. На Сході, зокрема у православних <sup>1</sup>, побутує звичай і сьогодні шукати поради в монастирях. Там вони знаходять готовість допомогти, співчуття монахів, які, однак, передусім намагаються зберегти мовчання та самотність.

### **Гора Атос**

Монастирі - це не лише довговічні святині молитви, а й місця потіхи та співчуття для всіх людських терпінь. Монахи гори Атос сповняють це завдання уже більше як тисячу років. Величезна кількість прочан з цілого православного світу приїжджає сюди помолитися, висповідатися, порадитися з духовними мужами. Дехто навіть залишається тут, як скажімо, один паломник, що пізніше став старцем

Силуаном, а його подиву гідні твори перекладені тепер багатьма мовами. Деякі монастирі, монахи яких походили зі східних країн, сьогодні майже порожні, тоді як на початку сторіччя були переповнені. Грецькі монастирі тепер не такі чисельні, як колись, але нині тут знову - розцвіт покликань. Прочани й далі велелюдно приходять сюди. Для них притулок завжди відчинений, стіл приготований.

Дехто, однак, відвідавши Атос, повернувся звідти зневіреним: через плітки чи деякі негативні факти, що їх завжди можна знайти в історії монашого життя. Немає диму без вогню. Знаємо, як у давнину, особливо в середньовіччі, сатирики та християнські моралісти критикували монахів. Інші ж прочани, навпаки, вернувшись зі Святої Гори, вважають, що побували серед ангелів - захоплені світлом монаших лиць, сяйвом Літургій, неймовірною красою місць. Критикани та лестуни ризикують бути осудженими, бо в обидвох випадках метою прощі не було навернення їхнього серця.

### **Слова монахів**

Жан Іве Лелу ішов на Атос, аби почути слово -живе й істинне. Слова

*монахів, які він там зібрав, -прості та ясні, вони оживлюють серце вічністю святої істини, непроминаючого життя.*

*Сьогодні, 5гix I в IV сторіччі в Єгипті, - це зустріч молодого чоловіка, захопленого Христом, зі старцями, які випередили його на дорозі святості. Мужі Божі не дають йому поради вчителів з висоти своєї мудрости, ані не простягають помічної руки з гори, на яку самі вже зійшли.*

*Смиренно, лагідно й терпляче тлумачать йому про путь до Бога, про її красу і терпкість, про небезпеки на ній. І ось уже немає більше Сходу і Заходу, а є тільки єдина путь, по котрій ідуть святі муж. Вони говорять йому про Христа, що запалив їхні серця любов'ю, і Сам Господь гряде поруч із ними. Речуть про молитву, про духовного провідника, про розпізнавання добра і зла, про піст, чування та багато інших теренів дороги до Бога - таких важливих у житті кожного християнина ось уже два тисячоліття.*

*Ті слова - як дороговказ духовного життя - викликають радість і довір'я багатьох читачів, що шукають Бога. Слова ті прості, але їхній смак джерельної води - необманний. Вони вчать християн зосередитись у своєму серці і в ньому слухати Євангеліє так, що з нього виливатиметься правдива молитва, бо ж серце їхнє сповнене життя вічного (св. Ісаак Сирійський).*

*Деколи люди хочуть причаститися Бога й молитви, та не знають, у котрі двері постукати. Блукають оманливими шляхами, дослухаючись до фальшивих порад, нехристиянських традицій, які зводять їх на погибельні манівці.*

*Ця книга - свідоцтво традиції християн, які не задовольняються надто простим поясненням сучасного світу. Зібрав «Слова з Атосу» муж: свого часу, добрий знавець традицій християнського Сходу, щоб навчання та практичне життя віруючих текло у правильному руслі Божих заповідей. Це не репортаж:, а духовні бесіди, до яких монахи старовини мали смак і яким святий Йоан Касіян в IV сторіччі дав добре свідчення у своїх «Бесідах».*

*Жан-Рене Буше*

## **ВСТУП**

Важко говорити про Атос. Треба опиратися двом спокусам: витворити з нього ікону, всюди бачачи сіяння божественного світла і канонізуючи навіть забобонні поведінки та практики, - або ж зробити з нього карикатуру і говорити про Атос так, як пишуть світські газети, що бачать там лише симонію<sup>14</sup>, гомосексуалізм<sup>15</sup> та "бруд, яким загортаються блаженні". Між іконою та карикатурою, мабуть, треба знайти портрет.

*Слова з Атосу* - це спроба об'єднати і узагальнити численні бесіди з монахами на Святій Горі, зокрема з ігуменами Ставронікітом, Симоном Петром та Пантелеймоном, з монахом Хризостомом зі скиту, Ксенофонтом та іншим старцем, що мешкав в околицях Святої Анни, ім'я якого я вже не

пам'ятаю.

Слово є не лише на устах того, хто мовить, а й у вухах того, хто слухає, і моя пам'ять - далеко не магнітофонна стрічка. У цій книзі ви не знайдете дослівного опису наших зустрічей. Це радше плід спільного зусилля на дорозі до досконалости, путь зрілости, яка зродилась і розвинулась в мені від слів святих старців. Мої питання були такі: Хто такий монах? Яка мета монашого життя? Як можна досягнути цієї мети? Що таке піст, чування, послух, мовчання, убожество?

Що таке *гезихія*, *анатеза*? Що таке досвід благодаті? Як сподобитися Духа Святого? Що таке молитва? Що таке молитва серця? Як молитись безупинно? Як пізнати Божу волю? Як розрізняти помисли? Яке завдання духовного провідника? Як молитися за всіх людей? Що таке любов до ворогів?

Бесідуючи з ієромонахом Діонісієм та ігуменом Симоном Петром, я зібрав їхні відповіді на кожне з цих питань у короткі розділи.

Поклики на *Святе Письмо* та Отців Церкви роблять ці "слова" живим відгуком традиції. Монахи радше хочуть передати те, що колись перейняли від своїх отців, аніж ділитися власним досвідом. У цьому, однак, є ризик формальних відповідей, опис ідеального монашого життя без дотичности до того, що нині переживають пустинники. Слова тоді стають тим, що називаємо спокусою ікони. Але ікона показує образ таким, яким він повинен бути. Це істинне лице людини, яке мусить, проте, ще тільки народитися.

У цих словах чується як відлуння пологових болів людини, шматованої добрими і злими бажаннями її серця, - так і відлуння нової людини, що її преобразив Божий Дух.

Треба почути радість і треба почути плач - спів і сум нашого серця.

*Жан Іве Лелу*

## **I ВІДПОВІДІ ІЄРОМОНАХА ДІОНІСІЯ З МОНАСТИРЯ СИМОНА ПЕТРА**

### **Хто такий монах?**

Монах - той, хто прагне наслідувати Ісуса Христа. Щодня віддає себе під провід Святого Духа - і послух уподібнює його до Христа, що був слухняний аж до смерті. Монах - це новонароджене дитя, все уповання якого - на свого Отця; це людина в Трійці.

### **Як стати монахом?**

Зреченням себе самого. Щоб зерно принесло плід, треба посіяти його в землю: постити, чувати, жити в чистоті, вчитися смиренности, *молитись безупинно* (1 Сол. 5:17).

### **Як молитися безупинно?**



Молитися безупинно - це дар Божий, що його треба просити в Небесного Отця. *Коли ви, злі бувши, вмієте давати дітям вашим добрі дари, оскільки більш Отець ваш, що на небі, дасть дари тим, які Його просять* (Мт. 7:11). Треба просити також заступництва у Матері Божої та всіх Святих.

#### **Які є плоди безупинної молитви?**

*Живу вже не я, а живе Христос у мені* (Гал. 2:20). Христос в нас - це Дух Святий, що взиває *Авва -Отче* і молиться за всіх людей.

#### **Як молитися за всіх людей?**

Молитва за всіх людей, зосібно за ворогів наших, - це сама Божа любов у нашому серці, це благотворний плід безустанного моління. Проказуй церковне правило, читай псалми, розважай над *Євангелієм*, постійно вживай: «Господи, помилуй!» -і твоє серце очиститься, стане смиренным, зможе молитися за всіх людей, і за грішників, проливаючи за них сльози, кров свою.

#### **Як можна любити ворогів своїх?**

Людина не має інших ворогів, крім демонів. Молитись за демонів неможливо - їх мусимо побороти, і побороти любов'ю. А це означає розп'ястися з Христом. Зійти з Ним в ад. Тільки чисте серце, серце дитинне зможе перемогти сили темряви. Головне, щоб до серця нашого не вкралися ненависть і брехня; воно мусить стати тронем світла та любови. Ось ким повинна бути людина: *храмом Духа Святого* (1 Кор. 6:19). - Тільки тоді полюбить вона ворогів своїх. Але часто в ній панує щось інше, ніж Бог. Ми не є смиренні, тож і любов не може в нас перебувати. І замість того, щоб молитися, ми осуджуємо, стаючи жертвою лукавих помислів.

#### **Що таке досвід Святого Духа?**

Коли нема вже нас самих, але Христос живе в нас. Тоді перебуваємо у світлі, стаємо - силою благодаті - богами, новими людьми.

#### **Що таке гезихія?**

Це тишина в серці, душі й тілі. Хто ніколи не чинить власної волі, той предстоїть у тишині перед Богом, преображається перед Ним тілом, духом і серцем. Така людина може потім сміло йти в міста й жити серед гамору: вона бо завжди зрить перед собою Бога. Але це дуже рідкісне.

Треба почати з тиші, далеко від світу, від усіх клопотів життєвих, але передовсім потрібно пізнати, який добрий Господь. Хто не вміє мовчати перед Богом у келії своїй, як почує Його на майданах міста? Чимало монахів не знає гезихії навіть у келії своїй: багато говорять, мріють у помислах, згадують пусте, журяться завтрашнім днем, а це противне заповіді Господній: *Вгамуйтеся і пізнайте, що Я-Бог* (Пс. 46:11).

#### **Чи гезихія веде до апатеї?**

Так. Остаточна мета - це апатея. Тоді людина стає як Бог. Немає в ній більше лукавих помислів, ані жадних пристрастей: стала бо самою любов'ю - без емоцій, без жадань. Молитва такої людини -дієва й істинна: молиться бо вона тоді серцем самого Бога, Який творить і удержує світ.

#### **Чи можливо досягнути стан апатеї?**

Якби не було досвіду Святих, ми навіть би не сподіялись пізнати цього

стану блаженства, що його обіцяв був Христос вірним Своїм.

### **Чи мають Святі визначне місце у вашому житті?**

Так. Мати Божа і всі Святі - ближчі нам, аніж родичі наші чи навіть брати. Це насправду живі істоти, суцї в Бозі. Григорій Панама<sup>17</sup> - це серце мого серця, це дар Божий для мого Атосу.

### **Як пізнати волю Божу?**

Якщо помисел походить від Бога, тоді він - світло в серці: людина стає від нього смиреннішою і зростає у любові. Якщо, навпаки, помисел пристрасний та спонукує осуджувати інших - тоді походить від лукавого.

Ворог людського роду ненавидить *гезихію*. Якщо в тобі панує глибокий мир і любов до всіх людей - Святий Дух перебуває в тобі. Не дивуйся, якщо мир зійде на тебе разом з терпіннями та скорботами, бо тільки тоді зрозумієш слова святого Павла: *Хто нас відлучить від Христової любові?* (Рим. 8:35).

Христос сказав, що не має де голови прихилити. Чи не є Атос місцем для монаха, де **він** може прихилити голову свою?

Для мене Атос - як ракета, як ліфт. Не зупиняюся у ліфті, бо добре розумію: я тут тільки для того, щоб піднятися до неба. Не сплю у ліфті, пам'ятаю про Того, Хто очікує мене при дверях.

## **II ПРО МОНАХА ТА МЕТУ МОНАШОГО ЖИТТЯ**

*А коли ви з Христом воскресли, то шукайте того горішнього, де Христос перебуває, сівши по правиці Бога. Думайте про горішнє, а не про земне. Бо ви померли, і життя ваше поховане з Христом у Бозі. Коли ж Христос, ваше життя, з'явиться, тоді й ви з Ним з'явитесь у славі* (Кол. 3:1 4).

Святий Павло<sup>18</sup> правдиво описав парадокс християнського життя. Ми є мертві для світу: ветхий чоловік розіп'ятий у нас; ми зреклися жадоби, гордості, ненависті, бо причастилися життя Того, Хто воскрес із мертвих. - Живемо з Ним, взиваючи до Отця у Дусі Святому. У цьому істинне життя християнина.

### **Монах - це досконалий християнин**

Монах - це християнин, що прагне жити тільки для Бога, відповідно до вимог та призначення святого Хрищення. Як усі християни, хоче бути другим Христом: справжнім Богом і справжнім чоловіком. Його найвище бажання - це Дух Святий, Царство Боже. Потрібно перемінитися у Христа, щоб відновити в собі образ та подобу Божу. Всі ми, грішники, покликані стати святими. Всі ми сотворені з нічого для життя в Сущому - Тому, Хто є.

Монах не звертає з путі, що веде його з темряви до світла, а та путь - це Ісус Христос.

Монах має єдине бажання: зректися себе самого і наслідувати Христа на всіх Його дорогах. Христос гряде до Отця, гряде до воскресіння через страждання, смерть, опущення на хресті. Та це нас не лякає, бо Дух Святий зійшов на нас, сповнив нас силою та смиренністю Христа, любов'ю, що переповняє наші серця радістю, хоч знаємо, як багато страждань і скорбот у праведника.

Якщо знаєш *Євангеліє*, але не живеш за ним, -яка тобі з того користь? Столярського ремесла вчаться не для того, аби стати, скажімо, мулярем. Якщо вивчаємо *Євангеліє*, *Біблію*, життя Святих, то не для того, аби жити, як світ, але - як Христос.

Наш отець святий Василій Великий<sup>19</sup> каже: «Коли в майстра замовляють якийсь виріб, він робить його згідно з волею замовника, бо інакше зробив би річ цілком іншу або по-іншому, ніж було замовлено».

Те саме мусить робити християнин: усіма помислами, словами й ділами своїми сповняти волю Божу, щоб дійти до спільної мети всіх - обоження. Тільки святістю своїх діл виявиться він вірним словам Того, Хто заповідає, тільки тоді сповнить оці слова: *Господь - передо мною завжди; тому що Він у мене по правиці, не захитаюсь* (Пс. 16:8), і збереже заповідь: *Чи ви, отже, їсте, чи п'єте, чи що-небудь робите, усе робіть на славу Божу!* (1 Кор. 10:31).

### **Будьмо обожені**

На землі ми тільки *приходні й перехожі* (Пс. 39:13), бо наше *громадянство в небі* (Флп. 3:20). Чому ж тоді журимося про мирське та клопочемося про пусте? *Де твій скарб, там буде і твоє серце* (Мт. 6:21). *Коли хтось приходить до Мене й не зненавидить свого батька й матір, жінку, дітей, братів, сестер, та ще й своє життя, той не може бути Моїм учнем* (Лк. 14:26). Христос бажає, щоб ми не затримувались на переході, не ставали рабами когось або чогось, тим-то кличе нас до свободи та небесної любови.

Що більше від покликання стати Богом, благодаттю Божою стати тим, ким є Він? Обоження - ось мета людини. Бог став людиною, аби людина стала Богом.

Мета монашого життя - чисте серце, слухняне волі Божій: ось у чому свобода Божих дітей.

Доки ми в грісі - доти несвобідні. Треба зректися усього, що не є божественне, - тоді станемо справжніми людьми. Відкиньмо брехню, лицемірство, гордість, ненависть, а натомість запросім у себе Духа Христового - тільки так віднайдемо в собі втрачений образ і подобу Божу.

Мета нашого життя - сповняти Господню заповідь: *любити Бога, любити ближнього* (Мт. 22: 37-39). Якщо сповняємо цю заповідь усім серцем своїм, усією душею своєю і всією думкою своєю -будемо обожені. *Бог є любов* (1 Йоан 4:16), Бог є світло. Людина, створена на Його образ, мусить стати всеціло любов'ю, всеціло світлом.

Святі Тайни дають нам життя Боже. Єдина ціль усіх монаших подвигів - удостоїтися Божої благодаті. Монах мусить покинути все, що не є любов'ю, усе, що не є світлом. Ось що означає зректися світу. Коли в нас не буде вже більше місця для марноти, шанолубства, ревнощів - трон сатани западеться в нас і ворог душ наших не зможе більше поширювати свого царства в нас.

Монаше правило - це *Нагірна проповідь* (Мт. 5: 1-12). Дух Святий навчає нас жити блаженно. Наше зусилля жити блаженно веде нас до гармонії з Богом. Жити блаженно означає уподібнитися до Бога. Стати рабом Божим - значить уподібнитися до Його Сина, що Його Отець уподобав був Собі (Мт. 3:17).

### ***Перебувайте у Моїй любові***

*Навчіться від Мене, бо Я лагідний і сумирний серцем* (Мт. 11:29). Навчитися лагідності і смиренності - ось наша мета. Лагідність і смиренність ведуть нас до Христа в Тройці Єдиносущній. У цьому - вся наука Божа, яку прийшов нам дати Ісус Христос. Монах забуде все інше, аби тільки навчитися оцієї головної науки свого Учителя.

Ніколи не забувай, що ти предстоїш перед Богом. Досліджуй свої помисли, зважай на свої діла. Думай, як Ісус, ходи, як Ісус, люби, як Ісус. Монах - це той, хто завжди злучений з Богом. У його серці викарбуване ім'я Христове, тож він завше сповняє Його заповідь: *Перебувайте в Моїй любові!* (Йоан 15:9).

Усе, що б ти не робив, - нічого не варте без любови. Можеш постити, чувати, зодягтись у лахміття, але якщо не маєш у собі любови Божої - все це ні до чого. Без любови не віднайти тобі втраченого спадкоємства і не стати тобі сином Божим. Якщо ти покинув світ і його суєту не з любови до Бога - ти покинув усе і нічого не знайшов. Яка тобі з того користь? - Пожертвуй своє серце Ісусові, зречися себе самого - і тоді сподобишся Духа Святого.

Легко зректися світу зовнішнього. Зректися світу внутрішнього - ось важке завдання. Не впускати до серця свого мирських помислів та суєтної заклопотаності неможливо без Духа Святого, що Єдиний очищає серце монаха та робить його свободним для Бога.

### ***Віра***

Усі труди монашого життя мають єдину мету - обоження.

Як здобути смиренність і любов Христову? Це питання, на яке кожний юнак, вступивши до монастиря, мусить відповісти цілим своїм життям. Що нас передовсім обожує? - Віра, надія, любов. Віра просвітлює наше розуміння, відкриває нам таїни Буття, що Його ми шукаємо. Віра - це бачення Сотворителя. - І ось нас уже не приваблюють сотворіння. Віра вчить нас міркувати, як Бог, бачити все в Його світлі. Вона дійсно обожує наше розуміння.

*Хто вірує в Сина - живе життям вічним, -* каже Господь (Йоан 3:36). Хіба це можливо: вірити в Божу любов - і не змінити свого розуміння про світ і про себе самого? Через віру нам усе - як радісне, так і сумне - преображається, бо в усьому виявляється воля Божа. Тільки вірою можна проникнути в глибіню Божого промислу, що через випробування обожує нас.

Віра готує нас до блаженного споглядання Бога і вже тут, на землі, привідкриває нам небо. Вірою ми прославляємо Отця, і Сина, і Святого Духа та ісповідуємо Ісуса Христа - істинного Бога і істинного Чоловіка.

Монах - це людина, що забула все минуле: свою родину, друзів, світ, а пам'ятає тільки про воскреслого Ісуса Христа, думає тільки про Господа нашого, що помер і воскрес. Монах не шукає рівноваги душі й тіла, як це роблять тілесні люди, ані не вчиться поводитись перед смертю, як Сократ чи інші філософи. Ні, він прагне причаститися життя Того, Хто подолав смерть, прагне жити життям Воскреслого. Монах хоче воскреснути з Христом. - Тільки Дух Святий може прилучити його до життя Прославленого Ісуса. Тому монах постійно благає Отця Небесного подати йому та всім людям те, що Він Сам був прирік, - Святого Духа Утішителя.

### ***Віднайти єдність***

Монах сповняє різну працю в монастирі. Та справжнє діло монаха - це постійна молитва. Що б він не робив, усе мусить "заправляти" молитвою - і тоді кожне його діяння простелиться прямою дорогою до Отця: як служіння на кухні, так і читання у келії.

Монах у всьому шукає єдності з ближнім своїм і з самим собою. Усе в ньому - серце, душа, дух - мусить бути злучене в Божій любові. Хто зберігає заповідь: *Люби Господа, Бога твого, всім твоїм серцем, усією твоєю душею і всією думкою твоєю* (Мт. 22:37), той зцілиться з внутрішнього розділення, знову віднайде втрачену єдність та образ Божий у собі, стане творцем миру і молитиметься за всіх людей молитвою Господа: *Щоб усі одно були* (Йоан 17:21).

Переважно людина - це множество персонажів в одній особі. Вона носить багато машкар на обличчі своїм. Монаше життя робить з нас людей простих. Якби так не було, ми мусіли б зректися монашества, бо не стреміли б до цієї вкрай потрібної простоти та внутрішньої єдності. Наше єство не стало б цілісним і простим через це життя.

Коли в тобі є інші бажання, крім Божих, і Господа хочеш наслідувати не по Його, а по своїй волі, - втрадиш спокій. Монаше життя звільняє тебе від усіх бажань. Тільки так досягнеш блаженну *гезихію* на землі - внутрішній та зовнішній спокій.

Лише з досвіду власного життя можна зрозуміти *Євангеліє* та Отців Церкви. Мусимо жити так, як жили Апостоли і Отці. Треба - як вони - сповнитися Духом Святим, щоб навчитися жити по-Божому. Християнська досконалість - це наслідування Христа, Його смерті і воскресіння.

Смиренність та радість Христа - ось таємниця життя монаха. Через смиренність здобути Святого Духа, через хрест причаститися радості воскресіння - це і є наслідування Христа.

### **Справжня надія**

Монах мусить стерегтися, аби не вернутися йому назад у Єгипет і щоб не сталося з ним, як у тій приказці: *Пес повернувся до своєї блювотини, або свиня, вимита, качається у грязюці* (2 Пт. 2:22).

Це велика благодать, коли Господь очищає нашу пам'ять і ми більше не згадуємо нашого минулого життя, родичів, друзів і знайомих. Починаючи від жінки Лотової і аж до цього рядка Євангелія: *Ніхто, що поклав руку на плуг і озирається назад, не здатний до Царства Божого* (Лк. 9:62), Господь дає нам знати, що Він *гряде перед нами*. Мусимо пам'ятати тільки одне: свій гріх і Боже милосердя, тобто Його хрест і воскресіння... Але ж скільки монахів по багатьох роках чернечого життя все ще печуться на повільному вогні спогадів про свої молоді літа!

Нехай Господь очистить наші помисли, приверне нас назавжди до Себе - тоді спізнаємо істинну надію, яка вже не шукає ані підтримки, ані дружби людської. Істинна надія уповає тільки на милосердя Боже. Знай, що будемо спасенні тільки силою Божого милосердя до нас!

### **Церква - місце віри та любови**

Немає монашого життя поза Церквою. Церква - це місце обоження людини. Якщо бажаєш цілковито злучитися з Богом - не шукай іншого місця, крім Церкви.

Зен<sup>20</sup>, йога<sup>21</sup> та інші практики можуть лише укріпити в тобі стару людину - але безсилі зродити нову. Сьогодні психічна рівновага людини сприймається уже як її святість. - Це помилка.

Сильний характер - це не зле, та не в ньому - сенс життя людини. Багато навіть хитких людей зуміло всім серцем своїм полюбити Бога й ближнього - і спастися.

Церква - це не збір досконалих людей, а грішників, які усвідомили свій гріх і очікують спасіння тільки від милосердя Божого, а не від своїх власних зусиль або якихось чудесних практик.

Тільки любов Божа спасає та обожує нас. Церква - це місце, в якому нам ця любов уділяється. Для чого ж шукати її деінде?

Та горді люди не люблять Церкви. Треба мати смиренність дітей, аби увірувати, що Бог являється нам через Святі Тайни - ці простенькі видимі знаки - та через немічних людей, які часто самі не є на висоті тих Таїнств, що їх вділяють, і слова, яке оповіщають.

Церква - це містичне тіло Ісуса Христа, однак горді не вірять у

воплочення Боже. З двох розбійників тільки один пізнав у Розп'ятому Господа слави.

На Церкву треба дивитися очима віри, аби пізнати, що в ній уділяється Дух Святий і Царство Боже. Якби монах не мав очей віри - був би як сліпець і безбожник, що бачить у ній тільки марну пишність, лицемірство та бешкет.

Церква - це також Церква Святих. Фрески та іконостаси є в ній для того, щоб нагадувати нам про них. Церква небесна і Церква земна не є відокремлені. Церква - тільки одна. Коли монах - через свій обмежений розум та безсилля - зневіриться, то підійме очі до Святих - і з їхньою поміччю знову віднайде втрачену надію.

### ІІІ ПРО МОЛИТВУ

*Щоб молитися до Бога - нічого особливого від тебе не вимагається. Де б ти не був, коли б ти Господа не взивав - Він одразу почує тебе. Не потрібно й жодних посередників. Просто скамей: „Господи, помилуй!“ - і Бог тут же почує тебе. Не жде навіть кінця твоєї молитви - зішле Свою благодать перше, ніж; закінчиш молитися.*

*Св. Йоан Золотоустий<sup>2</sup>*

Перша заповідь є: *Слухай, Ізраїлю, Господь Бог наш, Господь єдиний* (Втор. 6:4). Першим словом цієї заповіді є: «Слухай». Бог, отже, хоче, щоб ми найпаче слухали Його.

Заки молитва стане словом, її мусить випереджати слухання. Один психіатр сказав: «Коли хворий починає слухати мене чи інших людей - це означає, що він одужав». Якщо слухаєш Бога, віриш у Його слова, істинно живеш Ним - тоді ти зцілений і спасений. Тоді уподібнишся до Матері Божої Марії, що *тильно зберігала все це, роздумуючи в своїм серці* (Лк 2:19).

*О, Боже, дай мені серце, що слухає.* Корінь гріха, - кажуть Отці, - є забуття про Бога та неухважність до себе. *Слухай, будь уважний!* Бог тут. А де ж ти, Адаме, *де ти?* (Бут. 3:9).

#### **Молитись чистим серцем**

Якось я запитав ігумена Агатона: «Що найважливіше на землі?» Той відповів: «Нема нічого важливішого над молитву». Як тільки людина почне молитися до Бога, демони всіляко перешкоджають їй у тому, бо молитва - їхній найбільший ворог. Ніяк не проникнути їм більше - з лукавством і марнотою - до серця людини, що молиться, не посіяти війни та незгоди там, де люблять молитву. Тож якщо ти продав увесь свій маєток - купи натомість дорогоцінну перлину. Якщо зрікся подружжого життя, статку і своєї волі - здобудь взамін безнастанну молитву. - Ти звільнений від усіх житейських

турбот, щоб Богові молитися чистим серцем. Молитва - це єдине істинне діло людини на землі.

### ***Моліться безупинно***

Щоб подолати спокусу, сповняйте Господню заповідь: *Моліться безупинно* (1 Сол 5:17). Єдиний спосіб знову здобути свободу Божих дітей і відновити в собі первісну красу на Божий образ і подобу - це постійно взивати Господнє Ім'я.

Що б ти не робив (в храмі чи в келії) - усе роби на славу Божу. *Зачини за собою двері й молись Отцеві твоєму, що перебуває в тайні* (Мт. 6:6). Склепи уста. Пам'ятай про Ісуса Христа в серці своїм, про Його Духа Святого і про те, що любов вчить нас молитися істинно *Авва- Отче* (Мр. 14:36).

Якби ти знав про Божий дар, що це Господь хоче молитися в тобі!.. Найпаче треба призвичаїти до молитви тіло й уста. Можеш стояти перед іконою Христа чи Матері Божої, бити поклони і вголос взивати Ім'я Господнє. - Це палке благання сліпого і митаря. Молитва серця - дар Божий - дасться тобі тоді, коли Господь того ізволить. Очікуючи, жертвуй Йому тіло, уста, помисли свої - і Він вчинить з тебе храм Духа Святого.

Якість молитви залежить від Бога, а не від людини. Кількість же залежить від нас. Невтомно -як докучлива вдова - взиваймо Ісусове Ім'я, безнастанно балаймо: *Помилуй нас* - і Бог змилюється над нами.

Пощо довгі розмови про молитву, якщо не почнемо молитися вже зараз? Молитву можна пізнати тільки молінням. Не клопочися тим, що таке молитва, головне: *молися безупинно*. Коли молишся у тайні, на святій Літургії, співаєш псалми, призиваєш Ім'я Господнє - ніколи не заблудить твій помисел далеко від Бога. Пам'ятай: *Той, перед Ким стоїш, - Живий*. Відійди на відлюдне місце, сядь, зведи свій помисел до глибини свого серця і звідти вживай Ісусове Ім'я. Це нелегко, але будь витривалим - і Ісус заживе в тобі. Тоді зможеш взивати до Отця Небесного без зайвих помислів і йти до братів своїх без пустих слів.

### ***Молитва - мистецтво любови***

Старець Силуан сказав: «Молитися треба кров'ю свого серця». - Так молився Ісус Христос перед страстями Своїми. Тільки ті, що багато моляться, розуміють це.

Мойсей так любив братів своїх - ізраїльтян, що просив Бога викреслити його з книги живих, якщо Він не простить народові Своему (Вих. 32:32). Павло теж бажав радше самому бути відлученим від Христа, лиш би тільки всі люди увірували в Нього. Поглянь на Святих, і побачиш, що корінь молитви - в любові.

Мистецтво молитви, за *Євангелієм*, потребує усієї нашої уваги, кожного нашого віддиху. Хто цілковито не зречеться себе самого та своїх навіть найменших пожадань - не сподобиться істинної молитви. Якщо



бажаєш молитися у душі й правді, відкинь усе інше: твоє серце мусить бути вільним від усякого помислу.

Молитва серця *Господи Ісусе Христе, Сину Божий, помилуй мене грішного* означає: подай мені та всім людям, Господи Ісусе, милосердя Твоє, зішли на нас Духа Твого Святого. Ця молитва також означає: *Ти тут. Ось я! Нехай буде воля Твоя, Господи, Тобі віддаюся.*

### **Тиша любови**

Молитва серця веде нас до тиші. Зайве говорити про те, що відбувається в тиші, але якщо з неї не вийдеш ще з більшою любов'ю до братів, ще з більшою вдячністю до Бога - то це тиша диявольська.

Якщо хочеш спорудити храм, мусиш спершу закласти фундамент. Храм зводить Господь - тобі ж довірив класти підмурівки. Жертвуй Йому багато свого вільного часу, своїх губ і свого віддиху. -Через це станеш місцем Його спочинку.

Взивання Ісусового Імени цілком відмінне від рецитації індійської мантри. Мета Ісусової молитви не тільки в тому, щоб усунути всякий помисел зі свого серця - головне в ній: зустріти свого Творця.

Тиша гезихаста - це не пустота і не порожнеча, це тиша любови.

Безмежне, вічне, незбагненне, вишне Буття об'явилося як особа. Відтоді містичний досвід - це не злиття хвилі й океану, а незбагненна любов, союз свободи. - Бог не обезличить людини, а людина не зникне безслідно в Бозі.

Отці часто вживають для порівняння образ залізного леза, покладеного у вогонь. Тоді видається, що залізо палить, а вогонь розтинає. Те саме можна сказати про злуку людини з Богом.

### **Техніки молитви**

Сьогодні багато говорять про різні способи молитви, і про гезихазм зокрема, тобто молитву серця. Напевно, є методи, як втиснути когось до свого серця, але найліпше забути про будь-яку техніку і просто - любити. Ми відчуваємо нужду в усіляких техніках молитви тільки через те, що нам бракує віри й любови до Бога.

У гезихазмі спочатку надають великої ваги техніці молитви, та наприкінці значення її зникає. Для чого повторювати ім'я того, кого не знаємо й не любимо? Сила Христового Імени зростає у нашому серці відповідно до нашої віри й любови до Бога.

Не очікуймо чуда від якоїсь техніки молитви, хоча й не варто цілковито заперечувати її вартості. Покласти їжу в рот можна виделкою, а можна й пальцями, які також є знаряддя, як і виделка. Люди не є чисті духи, і сам пошук злуки з Богом -це вже вияв Його милосердя до нас.

Отже, за порадою свого духовного отця можна скористатися будь-якою технікою молитви, головне, щоб Ісусове Ім'я виринали з глибин нашого серця. Притім не слід переоцінювати якоїсь техніки молитви або ж вірити,

що вона ефективна сама собою. Пензель цілком слухняний в руках художника, але самотужки він нічого не може намалювати.

## IV ПРО ВНУТРІШНЮ БОРОТЬБУ І РОЗСУДЛИВІСТЬ

*Господи і Владико життя мого! Духа лінивства, недбайливости, властолюбія і пустомовства віджени від мене.*

*Духа чистоти, покори, терпеливости й любови даруй мені, слугі Твоєму.*

*Так, Господи Царю! Дай мені бачити гріхи мої і не осуджувати брата мого, бо Ти благословенний на віки вічні. Амінь.*

*Св. Єфрем Сирійський<sup>4</sup>*

Тут, на Атосі, напевно маємо менше зовнішніх нагод до гріха, та все-таки перебуваємо в епіцентрі всіх спокус. Пустиня - це, як каже святий Антоній, поприще, де монах бореться *проти правителів цього світу темряви, проти духів злоби в піднебесних просторах* (Еф. 6:12). Якщо - благодаттю Божою -вийде з нього переможецем, то весь світ через нього очиститься. Монах, отже, *мусить* стати світлом, новим створінням.

### **Лукаві помисли**

Передовсім борімся проти лукавих помислів: гріх зачнеться тільки тоді, коли доброхіть погодимося на нього. Молитва помагає нам знищити зло в самому корені, заледве чутне. Ісусове Ім'я - це скеля, об котру треба розбивати голови вавилонських дітей, тобто лукаві помисли, коли вони виринають на поверхню нашого духа.

Якщо твоє серце вразиться якимсь лукавим помислом і вже бачиш у собі голову пристрасти-змії - страху чи пожадливости - спасайся від неї, як ізраїльтяни від гадюк у пустині. Вони дивилися на мідяного змія, що його Мойсей повісив був на стовпі (Чис. 21:8), а ти дивись на Ісуса Христа на хресті - і уздоровишся від отрути зміїв, що проникли до твого серця.

Послухай, що каже один з наших отців: «Якщо з тебе глузують - поглянь на Ісуса. Його також зневажали, навіть казали, що біса має (Йоан 8:52). Якщо тебе ображають - дивись на свого Сотворителя, Котрому плювали в обличчя. Якщо тебе вразив марнославний помисел, згадай слова: *Як зробите все, що звелено вам, кажіть: Ми слуги непотрібні, виконали те, що повинні були зробити* (Лк. 17:10)».

Якщо диявол спокушає тебе образити слабшого чи грішнішого за тебе брата твого, поглянь на Того, що виявляв більше любови грішникам, митарям і повіям, аніж праведним, яким не потрібен був лікар. Якщо мучить тебе пожадливість тіла чи відчуваєш нехіль до життя, пильно вдивляйся в Ісуса, засновника й завершителя віри, Який, замість радості, що перед Ним була,

*витернів хрест, на сором не звертаючи уваги, і Який возсів праворуч Божого престолу* (Євр. 12:2). Постійно дивися на хрест - і узриш славу Того, Хто перебуває у твоєму серці. Отрута зміїв не пошкодить тобі - а світло Боже засяє у найпотаємніших глибинах твоєї душі.

Наш помисел - вкрай рухливий і мінливий, над ним важко панувати. Евагрій Понтійський ділить лукаві помисли на вісім головних пристрастей: чревоугодництво, розпусту, грошолобство, гнів, печаль, нудьгу, марнославство, гордість. «Не залежить від нас, - каже він, - які з цих помислів і як сильно турбуватимуть нашу душу, але від нас залежить, чи загніздяться і урухомлять пристрасть у нас». Досліджуй себе щодо цих вісьмох помислів - і побачиш їх укриття в собі. Ціль лукавих помислів - вирвати мир і пам'ять про Бога з серця твого.

Наші отці більше від сучасних психологів знали людину. Корінь зла та хвороби вбачали вони у згоді нашої волі з лукавими помислами. Наука наук святих Отців - це виховання свободної волі людини. Вони вчать плекати в собі чуття, що були б чуттями Ісуса Христа, не марнувати часу спогадами про дитинство, але казати собі так: «Бог любить усіх людей, навіть такого грішника, як я. *Якщо захочу* - можу змінити своє життя, стати новою людиною - на образ і подобу свого Сотвори-теля». Тож увійди до свого серця, будь витривалим та несхитним - і спізнаєш мир. Бог з тобою: Він зцілить тебе з твоєї хвороби, *тож не гріши більше, щоб щось гірше тобі не сталося* (Йоан 5:14).

*Лихі думки, убивства, перелюби, розпуста, крадежі, лжіві свідчення богохульства* - все це походить із серця (Мт. 15:19). Ось де - за Євангелієм - криється корінь усього лиха. Не можна людству запропонувати щось більше від очищення серця. Надія, що допомагає перемогти в цій боротьбі, є блаженство, обіцяне Христом: *Блаженні чисті серцем, бо вони побачать Бога* (Мт. 5:8).

### **Дар розсудливості**

Щодня звинувачуємо інших у злі, що причаїлося у нас самих та в світі. «Це вина моєї минушини». «Це рани мого дитинства». «Це вина суспільства, злого виховання», - чується звідусіль.

Монах же винуватить тільки себе. Людина на-правду стане свобідна лише тоді, коли відчує відповідальність за все, що діється навколо неї. Якщо десь у світі точиться війна, скажи: «Це моя вина» - і борися проти всякої гордості та ненависти, що гніздиться у твоєму серці. Коли в якомусь кутку світу панує голоднеча - поглянь на свої запаси хліба, що ним ти не поділився з голодним у своєму краю. Коли бачиш поділ Церков, скажи: «Допоки криється в мені бодай один лукавий помисел проти брата мого - це і моя вина».

Гордість - найстрашніший гріх. Одна горда думка нівечить усі ті дари, що їх Бог дарував був тобі, зводить нанівець усі твої поступування у чеснотах<sup>25</sup>. Між тобою і Богом виростає стіною твоє «я», тобто ідол.

Найщасливіша та людина, котру більше не мучить жодний гордий помисел і жодне «я» уже не стає між нею і Богом, між нею та іншими людьми.

Найпаче проси в Господа дару розсудливості, щоб правильно розрізняти помисли, бо в ньому сокрите джерело всякого добра. Згадай молитву Соломона: не просив він ані багатства, ані слави -лише мудрости, розумного серця, щоб розбирати між добром і злом, а решту одержав як наддаток (1 Цар. 3:9)26.

Після Зіслання Святого Духа заповідь Христа не криється більше в зовнішніх приписах. Новий Завіт викарбуваний на скрижалях твого серця: Святий Дух преображає його, чудесно сповняє бажанням і волею творити те, що угодне Богові. Мусиш, отже, бути дуже уважним до надхнення Святого Духа, яке зазвичай ледве чути в тобі.

Вкрай потрібно розрізняти добро і зло, щоб спізнати, звідки походить помисел: від нас самих, від сатани, що дуже спритно видає із себе ангела світла, чи від Святого Духа. Дуже важливо розпізнавати походження помислів, їхні мотиви. Добрий вчинок можна зіпсути нечистим приводом. Тож треба бути дуже уважним, але й занадто не довіряти собі. Вірити слід лише Богові, питатися завжди поради в свого духовного провідника - замість того, щоб беззастережно вірити собі.

### ***Господь приходить з миром***

Якщо постійно ревно молишся і завжди предстоїш перед Богом, відчуєш, що згідне з Божою волею, а що - ні.

Безнастанно бажай у серці тільки того, що угодне Богові - і Бог освітить тебе. *Хіба ж мені смерть грішника мила, - слово Господа Бога, - а не те, щоб він відвернувся від своєї поведінки та й жив?* (Єз. 18:23).

Мій духовний провідник казав мені, що кожна неспокійна або горда думка походить від злих духів<sup>27</sup>. Господь приходить з миром; а все, що від ворога, завжди пов'язане з мукою та хвилюванням і -зауважте - з занепокоєнням про власну славу.

Іноді хижі вовки видають із себе ангелів світла. Будь-який помисел може здатися нам нешкідливим та богоугодним. *Ви пізнаєте їх за плодами їхніми* (Мт. 7:16). Плоди Святого Духа - це *любов, радість, мир, довготерпіння, лагідність*. Плоди злого духа - мука, зухвальство, роздвоєність, нехіть до життя, що є подих диявола.

Перш ніж почати якесь діло, просіть у Господа - за *Святим Євангелієм* - просвітлення від Святого Духа. Тоді відкриється вам, наскільки те, що хочете зробити, згідне з Божою волею.

Усе треба робити розсудливо. Отці кажуть: те, що понад міру, походить від демонів.

## V ПРО ДУХОВНОГО ПРОВІДНИКА І ПОСЛУХ

Ніхто не може бачити себе немовби збоку: щоб пізнати себе, потрібно погляду когось іншого. Ніхто не є добрий суддя себе самого. Духовний провідник - немов те дзеркало, яке дає нам Бог, щоб ми пізнали себе в ньому, як у дзеркалі слова, мета якого - вказати нам наші гріхи та збудити в нас бажання віднайти свій правдивий образ. Того дня, коли знайдемо його, наше дзеркало замовкне - і в ньому, як і в нас, засяє те саме сонце правди.

Без помічі інших дуже важко освітити своє життя вкрай потрібною розсудливістю. Розпізнавання духів - це харизма, яка дається тільки тим, хто глибоко втихомирить серце своє.

Нині важко знайти умиротвореного мужа, єдине бажання якого - не власні амбіції, не бажання влади, а спасіння ближнього. Він, однак, деś є - шукай його. Якщо це чоловік тямущий і вимогливий, скажи собі, що це людина, яку дає тобі Бог для обоження твоєї душі.

Хто хоче сповняти свою власну волю, той заблудиться. Слідувати за надхненням Святого Духа неможливо тому, хто ще не очистив серця свого. Шукай людину, що допомогла б тобі в усім розрізнати Божу волю.

### ***Немає іншого отця, крім Бога***

Дуже важливо, щоб ти міг відкрити духовному провідникові своє серце і не ховав перед ним жодного свого помислу. Горе, однак, тому чоловікові, що зрадить довір'я твоє і виявить твої таємниці.

Немає іншого отця, крім Бога. У Своєму безконечному милосерді Господь Бог дозволив деяким вибраним Своїм брати участь у Своєму батьківстві. Духовний провідник - це Божий сотрудник. Трудиться з Духом, любить, бореться, терпить разом з Ним, щоб у тобі народився новий чоловік, щоб стати тобі сином Того, Хто єдино благий, і апостолом Того, Хто є - *путь, істина і життя* (Йоан 14:6).

Що більша дбайливість та смиренність твого духовного провідника, то більше буде в тобі Христос зростати. *Йому треба рости, мені ж - маліти* (Йоан 3:30) - це правило кожного духовного провідника.

Сьогодні мало таких духовних проводирів, що були б нам зразком у всьому. Святий Антоній радить так: «Будь як бджола, що з кожної квітки збирає пилок для свого меду. Йди до духовних мужів, щоб навчитися від одного - лагідности, від іншого здержливости, від когось невтомности в молитві та розрізнення помислів, ще в когось працелюбности й любови, - і з усіх цих чеснот роби свій мед».

Святий Павло каже своїм духовним синам та апостолам: *Будьте моїми послідовниками, як і я - Христа* (1 Кор. 11:1). Наслідуй свого духовного провідника тільки в тому, в чому він наслідує Христа.

Велика благодать - зустріти людину, що допоможе тобі приготувати путь

Господню: кожен долину в тобі заповнити, кожен гору знизити (Лк. 3:5), що звільнить тебе від двох найлютіших демонів: гордості і розпачу. Дякуй Богові, якщо стрінеться на твоїй дорозі той, хто дійсно візьме собі до серця твою душу. - Відкрійся йому вповні і віддайся його молитвам.

Лукавий помисел, витягнений на світло, тратить свою отруту. Не ховай від свого духовного провідника жодного помислу - і не буде в тобі темряви.

### ***Путь послуху та смирення***

Правильне розпізнавання помислів здобувається тільки смиренням, а смирення - цілковитим відданням себе на розсуд іншого.

Те, що перешкоджає нам злучитися з Богом, - це воля наша. Послух - найкоротша путь до злуки з Богом. Крім того, послух усуває головну перешкоду обоження: довіру до самих себе.

Духовний провідник не мусить бути обдарований надзвичайною харизмою. - Головне, щоб він мав безконечну терпеливість та безмежну любов: в цьому є подібний до Бога.

В серці духовного провідника біль і радість постійно переплітаються: біль родження нової людини і радість зріння новонародженої дитини в Бозі, споглядання, як вона росте - аж поки не дійде до повного спізнання Божого Сина, до звершености мужа, до міри повного зросту повноти Христа (Еф. 4:13).

Через непослух людина віддалилася від Бога. Знову повернутися до Нього може тільки через послух. Стати слухняним - означає стати обоженим на образ Христа, *Який понизив Себе, ставши слухняним аж до смерти, смерти ж хресної* (Флп. 2:8).

Єдине бажання твого провідника є твоє обоження та спасіння. Про це він молиться Отцеві Небесному в тайні, заради цього напоумляє, докоряє, виправляє тебе. Коли впокоряє тебе - благодари Господа, бо через це уподібнюєшся до Христа і здобуваєш смиренність, без якої неможливо сподобитися Духа Святого.

Деколи духовний провідник може звеліти учневі Христовому навіть щось безглузде - лиш би той зумів подолати в собі людське мудрування і удостоїтися - через смирення - світла Божого, що понад усяке розуміння.

### ***Справжні послідовники***

Правдивих духовних учителів дуже мало. Ще менше є справжніх апостолів. Де знайти людину, що смиренно шукає не своєї волі, а волі Того, Хто послав її? (Йоан 5:30).

Бог не є якийсь принцип, уявний закон чи кросворд, який можна розгадати. Бог - це особа. Мусимо, отже, слухати особу, а не якийсь закон чи правило. В монастирях підкоряємося не особливому правилу, а ігуменові. Послух помалу проникає до глибин нашого ества. Що більше любимо, то легше підкоряємося тому, хто нам наказує, - і це стає для нас найбільшою

радістю. Хто любить Бога, тому неважко сповняти заповідь Божу, бо з любов'ю ступив він на путь Господню.

Фарисеї дбали тільки про букву закону, а занедбали в ньому головне: любов до Бога, що бажав більше їхньої любови, аніж їхніх жертв. Хто любить свого ігумена, той радо сповняє його волю і легко визволяється від усякого занепокоєння.

Духовний провідник - важливіший від будь-якого правила. Він є глашатай Бога, через якого ми пізнаємо волю Божу. Приймавши дар і обов'язок духовного батьківства, він мусить бути втіленням *Євангелія*. Якщо пропаде бодай одна йота з нього, дасть відповідь Богові Судного дня за кожну душу, що була ввірена йому.

Чимало є таких, що вихваляють свого духовного отця, але не наслідують його, постійно товкмають його слова, але не живуть за ними. Вони - як ті мавпи, що своїми гримасами лише перекривляють свого провідника.

Є дві небезпечні крайнощі щодо духовного провідника: обожувати його або нарікати на нього. Треба пам'ятати: наставник - це не Бог, а лише людина, яку дав тобі Бог для твого освячення. Якщо нарікаєш або, ще гірше, судиш його, - як можеш сподіватися на спасіння?

Дехто часто міняє духовних провідників, щоби радше самому говорити, аніж слухати їх. Ти ж не виснажуй свого провідника всякою зайвиною, не розповідай йому про свою минувшину, ані про свої плани на майбутнє. Кажи йому про сьогоднішній стан твоєї душі, бо тепер - час спасіння, тепер мусиш прийняти благодать прощення і силу Святого Духа. Якщо говориш духовному провідникові про те, чого ще немає, або про те, що вже було, коли він зможе вділити тобі Божий дар?

Непокірний ніколи не спізнає солодкості послуху. Неспокій панує у ньому, зроджуючи постійні сумніви: «Чому тепер мушу робити те, а не те?» Хто ж слухає - той завжди перебуває у спокої.

### ***Слухатися в усьому***

Якщо якесь завдання видається тобі непосильним, скажи про це ігуменові. Не покладайся сам на себе. Наші отці казали так: хто хоче бути монахом, не сміє мати своєї власної волі ні в чому. Свобода мусить бути позбавлена всякого марнославства і має годитися зі свободою Христа, Який ніколи не шукав Своєї волі, лише волі Отця (Йоан 5:30). Ісусів послух та хрест - це вияв Його любови до Отця. Твій послух і зречення є вияв твоєї любови до Отця Небесного, свідоцтво істинного синівства Божого, колись втраченого, а тепер віднайденого.

Слухайся в усьому, якщо не хочеш мати серця пошматованого. Довірся Богові, вповні віддайся Його волі. Бог не є нечулим до довір'я та смиренности свого дитяти - дасть тобі радості вщерть серед страждань твоїх.

Якщо ігумена нема в монастирі і ніхто не заступає його - слухайся усіх, визнаючи кожного більшим від себе. Думай про Того, Хто став рабом усіх і

прийшов на світ не для того, щоб Йому служили, а послужити іншим (Мт. 20:28). Будь істинним рабом Божим, шукай останнього місця. *Бо колений, хто виноситься, буде принижений, а хто принижується, буде ввищений* (Лк. 14:11). Схиляйся перед волею брата свого - і знайдеш свободу Божої дитини.

Без Святого Духа не зазнати тобі радості в послуші: завше благай Бога, щоб дарував тобі Свою любов і зродив у тобі синівський послух.

Єва згрішила, бо засумнівалась у правдивості Божої заповіді. Якщо тобі звелять щось зробити згідне з заповіддю Божою, скажи сам собі, що це для твого добра, для твого спасіння - і сповни свій обов'язок в мирі та любові.

## VI ПРО МОВЧАННЯ

*Гадюче поріддя, як можете ви говорити слова добрі, злі бувши! З повноти бо серця уста промовляють. Добра людина з доброго скарбу добро виносить, лиха ж з лихого скарбу лихе виносить. Кажу бо вам: За кожне пусте слово, яке скажуть люди, - дадуть відповідь судного дня за нього* (Мт. 12:34 36).

Це попередження Спасителя часто закривало мені уста для пустих балачок та лихослів'я. Коли ж конче треба було щось сказати, просив Господа дати мені чисте серце та Святого Духа, щоб послужився моїми устами.

Гезихаст - це людина мовчазна. Тільки мовчазна любов добре говорить про Бога. Мовчазність - це умова і плід доброї молитви. Що більше будеш молитися, то глибша тиша запанує у тобі.

Наші духовні отці - дуже мовчазні. Як би інакше почули вони нас, коли говоримо їм про нашу біду? Мовчання духовного отця - це вухо нашого Бога, Який слухає нас.

Є мовчання смерті й мовчання ганьби. *Я вірував, тому й говорив* (2 Кор 4:13). Мовчання має вартість тільки тоді, коли людина практикує його в своєму житті. Говорити про Бога - це добре, але й мовчати ради Бога - не зле. Дуже мало людей цінує справжнє мовчання, без котрого неможлива злука з Богом. Хто хоч раз скуштував мовчання, той постійно шукає його, бо безкорисні слова і пусті розваги віддаляють нас од Бога.

Дехто мовчить устами, але постійно балакає в уяві своїй. Якщо осуджує братів у серці своїм, яка йому користь з мовчання уст? Інший, навпаки, говорить, але в серці своєму зберігає мовчання перед Богом. Такий говорить для користи ближнього. Любов та зречення своєї волі приносить йому спокій.

Якщо шукаєш тиші, не говори багато про користь від неї - ліпше живи в ній.

Щоб мовчати, не обов'язково віддалятися тобі в пустиню. Якщо усунеш



зі своїх уст кожне марне слово, всякий осуд братів, не будеш говорити про те, чого не знаєш, - скоро станеш мовчазним чоловіком.

### **Мовчання духа**

*Коли хтось не завинить словом, той муж: досконалий (Як. 3:2), - каже святий Яків<sup>29</sup>, водночас зауважуючи всю трудність панування над своїм язиком, бо він - зло, що спокою не знає, наповнений смертельною отрутою. Ним ми благословляємо Господа й Отця і ним кленемо людей, що створені на подобу Божу (Як. 3:8-9).*

Монах повинен мовчати не тільки язиком, а й духом, нікого не осуджуючи в серці своїм. Тоді на нього зійде мир - і він спізнає істинну безмовність, яка не буде просто відсутністю слів, помислів та міркувань - а присутністю Бога.

Усі подвиги ведуть монаха до досконалого мовчання: мовчання губ, мовчання духа, мовчання серця. Кожне з цих мовчань потребує особливого вправління. Мовчання губ залежить від волі монаха, мовчання духа - від його уваги на молитві, мовчання ж серця - це дар Божої благодаті.

Марія була мовчазна. З Неї воплотилося Слово. Якщо хочеш, щоб у тобі жив Христос, шукай місця Його спочинку, іншими словами - перебувай у тиші.

### **Слухай мовчання Ісусове**

Слово вийшло з тиші і до тиші повернулося. Якщо говоримо - і наше слово походить з Божого мовчання - тоді й інших заохотимо до нього.

Дехто слухає Ісусові слова, та мало хто слухає Ісусове мовчання. Ти ж слухай! Зберігай мовчання - і мовчання збереже тебе в Бозі.

Монах любить мовчання та самоту заради Господа, Який у них перебуває. Балакуни Царства Божого не успадкують. Як почують вони Того, Хто кличе їх на відлюддя, щоб у тишині промовляти до їхніх сердець?

Єпископ Діядох з Фотики навчає: мовчання є дуже важливе, бо воно лучить нас з Богом. «Якщо відчинити двері лазні, тепло відразу випарує з неї. Так і з душею. Якщо людина дуже хоче говорити, хоч би й з благих намірів, - скоро розсіє свої думки, перестане пам'ятати про Бога і вийде з неї - разом з бесідами - геть усе добро»<sup>30</sup>. Мовчання - це матір усіх добрих помислів.

### **Перше ніж говорити - мовчи**

Перед тим як проповідувати, Ісус мовчав 30 років. Коли ж заговорив - то коротко. Не знайдемо в Нього жодного пустого слова чи заплутаної філософської системи. Усі Ісусові слова - це слова спасіння, бо зродилися вони з тиші й любови.

Сьогодні проповідникам варто навчитися мовчання перед тим як іти проповідувати, щоб не стати їм кимвалами звучними (1 Кор 13:1). Мовчання -

це початок уважності. Мовчазні особи дуже уважні й ніколи не заблудять далеко від Бога.

Не спіши говорити нібито заради користи інших. Згадай авву Памба, котрого просили сказати слово патріярхові з Александрії для добра його душі. Старець відповів: «Якщо не має користи з мого мовчання - не матиме її і з моїх повчань».

Загальне правило монаха - мовчання і тиша серця, хіба що йому звеліли б говорити або коли слово його - як вогонь, що не втримати його. Певно, що треба розрізняти цей вогонь: чи це той на правду святий огонь, що гнав Єремію пророкувати, чи це ворожий руйнівний жар пристрастей і пожадливоростей.

Твоє мовчання не заперечує твоєї любови до ближнього. Розсудливість, спокійне лице, лагідні очі промовлятимуть самі за себе. Багато хто через слово шукає власної слави. Коли мовчиш, не шукаєш свого. Тихе серце й замкнені уста - це дар Божий, щоб здобув ти смиренність.

Слово було сотворене в часі. Тиша належить вічності. Полюби тишу: через неї вже тут причастишся будучого віку.

## VII ПРО ПРАЦЮ

*Слухай Ізраїлю! Наш Господь Бог - Господь єдиний, і будеш любити Господа, Бога твого, всім серцем твоїм, усією душею твоєю, всією думкою твоєю й усією силою твоєю* (Мр. 12:30). Будеш любити Господа, Бога твого, також усім тілом твоїм - через піст, чутання, поклони, а ще більше через працю, яка визволить тебе від багатьох марнот і збереже врівноваженим та смиренным.

*Вночі і вдень ми працювали, щоб з вас когось не обтяжити*, - каже Апостол (1 Сол. 2:9). *Ви самі знаєте, що моїм потребам і тих, які зо мною, служили оці руки* (Ці. 20:34).

Перед тим як почати подвизатися, старайся добре працювати, бо в цьому справедливість. Миряни з усіх сил трудяться, утримують сім'ї з праці рук своїх, платять податки, дають нам милостиню. А ми, виправдовуючись молитвою, мали б лінухувати?! Праця в послузі - без приваби заробітку, без клопотання і поспіху - не відлучить нас від молитви, навпаки: коли тіло скромно трудиться - серце сильніше поривається до Бога.

Єгипетські монахи вимірювали силу та поступ внутрішнього життя новиків їхньою терпеливістю і смиренністю у праці.

Труд по наших монастирях - це не тільки традиційне заробляння собі на прожиток, а й прогодування прочан. Мусимо також працювати, щоб помагати вбогим. Коли тобі важко працювати й сонце палить твої плечі, згадай про день Суду: *Я голодував, і ви дали Мені їсти* (Мт. 25:35).

### **Подвиг праці**

Праця - ось твій подвиг. Роби те, що для братів твоїх важке і неприємне. - Тоді зійде на тебе Дух Святий і винагородить твоє серце скарбами любо-ви та смирення.

Не обирай собі праці. Роби те, що скажуть тобі, - і знайдеш спокій. Якщо тобі дозволять вибирати, обери таку працю, що збереже тебе в смиренно-мудрості; інакше - через марнославство - віддалишся од Бога.

Даремно говорити про відречення од світу, духовність, любов і покору, якщо не хочемо працювати. Святий Йоан каже: *Дітоньки! Не любимо словом, ані язиком, лише - ділом і правдою* (1 Йоан 3:18).

Чимало монахів загинуло через своє лінивство<sup>31</sup>. Найліпший лік проти злих помислів і пустих мрій - смиренна праця, що виснажує тіло.

### **Для чого працюєш?**

Не порівнюй своєї праці з працею брата свого. Головне - для чого працюєш? Для своєї слави чи слави Божої?

Трудися з усіх сил твоїх, незважаючи на результат: *Нехай твоя ліва рука не знає, що робить твоя права* (Мт. 6:3). Не очікуй подяки. Пам'ятай Господні слова, що *ми слуги непотрібні* (Лк. 17:10), наше служіння вартісне тільки тоді, коли служимо з любови до Бога й ближнього.

Безкорислива праця в мирі і любові - миліша Богові, ніж усі героїчні подвиги. Можеш постити і чувати, але якщо ти - тягар для братії, то яка тобі з цього користь?

Спонукою твоїй праці не сміє бути бажання зиску та успіху. Інакше все ще шукаєш тільки свого. Пильнуй, щоб - через працю - не посіли тебе *турботи життя* (Мт. 6:25). Якщо працюєш безкорисливо і душа твоя пам'ятає про близьку смерть - турботи не обсядуть тебе. Дуже мало монахів може посвятитися, скажімо, науці й водночас зберегти своє серце смиренным перед Богом. Якщо ти займаєшся науковою діяльністю, то, як і в кожній праці, знайдеш подобу Христа, але будеш тяжко боротися, щоб залишитися смиренным і не впасти в оману, що будеш спасенним через свої знання.

## **VIII ПРО ПІСТ, ЧУВАННЯ І ПОКЛОНИ**

*Тоді Дух повів Ісуса в пустиню, щоб диявол спокушав Його. Він постив сорок день і сорок ночей і нарешті зголоднів* (Мт. 4:1-2). Той самий Дух оживляє і тебе, тож не дивуйся, що душа твоя прагне посту і каяття.

Пости й чужання упокоряють твою душу. Через них більше відчуваш немічність свого єства -терплячи разом з тими, що вмирають з голоду і не сплять уночі.

Справжній піст почнеться тоді, коли забудеш їсти хліб свій, прагнучи єдино Бога й насичуючись Ним Одним. Якщо ж постійно думаєш про їжу, в якій собі відмовляєш, - такий піст не очистить серця та розуму твого.

Надійдуть дні, коли від вас заберуть молодого, і тоді будете постити (Мт. 9:14). Якщо ти забув про Бога, обтяжився пристрастями і помислами, віддалившись од Молодого, - тоді слізно молися і пости, щоб знову повернути Його благовоління до себе.

Помірністю у їжі монахи скидає з себе своє тілесне «я». - Це умова преображення тіла Духом Святим.

Кожному дано згідно з його потребами. *Отже: не турбуйтеся, промовляючи: Що будемо їсти, що пити й у що зодягнемоя* (Мт. 6:31), бо в Царстві Небесному не їдять і не п'ють. «Якщо тіло твоє слабе, - каже святий Варсануфій, - відмовся бодай від шматка хліба і краплі води». Бо Господь прийняв милостиню бідної вдови, і була вона Йому миліша від усіх інших офір (Лк. 21:3). Вставай з-за столу трохи голодним, - радять духовні отці. Важливо, щоб після трапези ти мав те саме бажання молитися. - Тоді серце твоє не обтяжиться, а тіло одуховиться.

Якщо постиш тільки для того, щоб виявити гордість свою, вивищуючись і порівнюючи себе з іншими, - віддалишся від Христа. В пості та чужанні важлива помірність, а не шукання своєї волі. Не сміємо робити того, що нам хочеться, бо й Христос не шукав Своєї волі.

*Чи ви, отже, їсте, чи п'єте, чи що-небудь робите, усе робіть на славу Божу!* (1 Кор. 10:31).

### **Нічні чужання**

Чужання - це велика благодать, яку Бог уділяє деяким вибраним Своїм. У тиші та уважності ночі вони забувають про все, для них більше немає часу на щось пусте: вони цілковито поглинуті Богом і їхня молитва стає стовпом, що удержує світ. Чувати без благодаті - дуже важко, тож треба просити в Бога Його милости, сили і витривалости.

Господь наш часто молився вночі на відлюдді. Святі наслідували Його приклад і безліч разів у тишині ночі, далеко від людського гамору мали об'явлення і настанови, як добре прожити наступний день.

*Опівночі я встану Тебе прославляти - за Твої присуди справедливі* (Пс. 119:62). Ми також піднімаємося на світанку, щоб подолати сон світу, стати пильними людьми.

Якщо вночі чужаєш, а вдень дрімаєш, яка тобі з того користь? Ліпше наслідувати природу. Бог сотворив ніч для відпочинку, а день для праці. Святі перемагають природу. Щоб чувати щоночі, потрібна Божа благодать, яка чудесно перемінює людську слабку та немічну природу. Якщо Бог не дає тобі цієї благодаті, це означає, що нічні чужання стали б для тебе приводом для гордості. Ліпше просто жити в смиренні, ніж творити великі чудеса з гордістю.

Святі чужають вночі не задля подвигу чи з власної волі, а тому що

любов не дає їм спати. Господь Бог, Якого вони полюбили над усе, піднімає, немов легенький вітерець, повіки їхньої душі та серця.

Важко спати в кімнаті, повній світла. Ось чому серця святих не знають сну.

Якщо бажаєш чувати вночі - співай псалми, бий поклони перед іконами, відмовляй численні ектенії. Диявол напевно буде схилити тебе до сну, нашіптуючи, що завтра будеш змучений і не зможеш добре працювати. Залежить від тебе, чи зумієш - з Божою благодаттю - протистояти йому. Якщо ні, це означає, що для тебе ліпше спати вночі. В усьому, однак, остерігайся своєї волі і довіряйся ігуменові.

### ***Поклони та пози під час молитви***

*Чувайте й моліться, щоб не ввійшли у спокусу!* (Мт 26:41). Поклони допомагають нам чувати й молитися. Наше тіло, як і душа, також мусить обожуватися. Поклони звільняють його від млявості.

Традиційні пози християнської молитви відмінні від інших релігій. Єдиний поклін, у який ми вклали всю свою любов, більше наблизить нас до Бога і додасть більше смиренности, ніж година клячання у болоті.

Стій на ногах і пригадує пасхальний світанок.

Підноси руки до Бога в жертву хвали.

Простилайся у поросі земному, каючись у всіх своїх гріхах.

Схили коліна і віддай шану Вседержителю-Богу.

Єдиний поклін з любов'ю навчить тебе більше, ніж ціла книга.

Сядь собі, заплющ очі або зведи їх до свого серця - і узри там Того, храмом Якого ти є.

Той, перед Ким ти стоїш, сидиш або клячиш, - Живий. Ходи завжди перед Його лицем веселий, очікуючи світанку.

## **ІХ ПРО ДАР СЛІЗ**

*Що таке чистота серця? - Це милосердність до цілого світу. А що таке милосердність серця? Це те полум'я, що горить любов'ю до всіх Божих сотворінь - людей, птахів, тварин, до кожної істоти на землі. Очі милосердної людини сповнені слізьми глибокого співчуття до них, серце її щемить від найменшої кривди, заподіяної їм. З душі її летіть молитва навіть за безмовних тварин, за ворогів істини та беззаконників, щоб вони очистилися. Безмежне милосердя уподібнює таку людину до Бога.*

*Св. Ісаак Сирійський*

Любити можна тільки тут і тепер. Якщо кажеш: «Я любив» або «я буду любити» - це означає, що зараз ти не любиш, що сеї хвилі Бога немає в твоїй

душі. Тобі дана тільки теперішня мить: саме ця праця, саме цей монастир з оцими ось братами. Ворог нашіптує тобі: якби умовини були ліпші, якби не той чи той брат - ти міг би любити більше. Цим диявол краде в тебе теперішню мить, дійсність, яку дарує тобі Бог, щоб ти подякував Його і зростав у любові.

Сльози допоможуть тобі віднайти Бога. *Жертва Богові- дух сокрушений* (Пс. 50:19). Бог шукає твоєї сльози, хоче злучити її зі Своїм цілющим джерелом. Коли Петро відрікся Ісуса, Господь не питав його, чому він це зробив. Натомість запитав: *Чи любиш ти Мене?* (Йоан 21:15). Якщо чуєш це Господнє питання і пам'ятаєш про свій гріх - джерело гарячих сліз потече з тебе.

Сльози - це дар Божий, це животворяще джерело смиренномудрости, щоб очистилось серце твоє. Не треба їх плутати зі сльозами, що походять з журби цього світу.

Люди світу цього плачуть, коли їм щось украдуть або коли рухнуть їхні пляни. Монах плаче, коли втратить Духа Святого через недбальство своє або гріх. Плаче також, спізнавши безмежну Божу любов до людей і те, які люди тверді серцем і нещасні - без любови до Бога і ближнього.

Молімся, щоб сподобитися дару сліз, - і Бог звільнить нас від запеклости серця. Христова смиренність та любов перемінить наші кам'яні очі на джерела води живої.

Не плач перед людьми, а в тайні свого серця виливай потоки сліз за тих, що довірилися молитві твоїй.

«Бог є наш батько, але нема в нас і більшої матері від Нього», - сказав один Учитель Церкви. - Більше від слів цінує Бог наші сльози і розуміє їх.

Христос заплакав над Єрусалимом (Лк. 19:41). Якщо Ісусове серце заб'ється в тобі - джерела сліз потечуть з очей твоїх.

Істинні сльози - ті, що ллються мимохідь, самі собою, без усвідомлення того, що плачеш, бо любов і велич Божа огортає, покриває, проймає тебе звідусіль.

Духовні сльози нищать тілесні помисли і приготавляють серце для одкровенень.

Сльози відновлюють у людині благодать, що Її сподобилась вона під час Хрищення. «Щасливі сльози - це нове хрищення душі», - сказав святий Йоан Ліствичник.

Сльози від Духа Святого - відмінні від тілесних сліз. Вони течуть без гримас на обличчі, без болю душевного та галасу мирського. Це насправду жива вода, що воістину оживляє. Після таких сліз ніхто не помітить, що ти ридав, - така велика радість осяює твоє обличчя.

Сльози від Духа Святого, на відміну від тілесних сліз, течуть без усякого зусилля з людського боку, без зморщування обличчя; вони - немов свята олія, що просвічує очі божественним сіянням.

У монашому житті нема нічого небезпечнішого над твердість і сухість серця. Монах просить у Бога дару сліз, щоб вони пом'якшили його серце. Жахливо вступити до монастиря з серцем м'яким, а покинути його - в день

смерти - з серцем кам'яним, що ствердло гордістю, обросло поліпами звичок і байдужості. Пророки та всі Святі ревно благали Господа змінити їхні кам'яні серця на серця тілесні - м'які.

Дивись на Ісуса - і Його любов до Небесного Отця і всіх людей зранить твоє серце.

## **Х ПРО СМирЕННІСТЬ**

Коли запросять тебе на весілля, не сідай не перші місця. *Хто себе вивищить, той буде принижений, а хто себе принизить, той буде вивищений* (Мт. 23:12).

Від дня твого Хрищення ти запрошений на весільний бенкет, покликаний жити з Богом. У весільній світлиці в усьому наслідуй Ісуса, бо в Ньому досконало злучена людська природа з Божественною.

Всемогутній і вічний Бог став людиною ради нас, понизив Себе, став рабом усіх - і був вивищений. Його Ім'я - понад усяке ім'я. Прийняв останнє місце, помер смертю рабів - і воскрес. Не шукав праведників: їв з убогими, з грішниками, робив добро усім, не очікуючи за те винагороди.

Якщо з Христом принизимось - з Ним і вивищимось. Якщо любимо - як Христос - аж до смерти, то з Ним і воскреснемо. Якщо хочемо зійти на височінь - полюбім приниження. Лише в приниженні знайдемо славу, що не минає. Тільки вмерши для гріха, знайдемо життя вічне, життя Воскресного. Смиренність відкриває нам тайни. Шукай її понад усе. Без цієї посудини - смиренности - не зможеш набрати води живої, бо Дух Святий ніколи не замешкає у гордій людині.

Святий Антоній побачив якось у видінні всі сіті диявольські, розкинуті по землі, і, зі드хаючи, спитав: «Хто ж уникне їх?» І почув голос із неба: «Смиреномудрість». Чому ж тоді не просимо її в Господа? Навпаки, постійно благаємо чогось для своєї слави... Якби Бог не любив нас, не вислуховував би наших молитов.

### **Смиренність та істина**

Просити смиренности означає просити того, щоб нас вважали за ніщо. Тоді напевно будемо вислухані скоріше, аніж вимовимо саме прохання, бо це *ніщо* - є дійсно те, що ми є насправді. Ми - ніщо, але Бог любить нас. Просити в Бога смиренности означає усвідомити, цілковито погодитись з правдою про власне буття.

Ангели смиренніші за людей, бо розумніші за них. Споглядання Бога та Його безмежної краси усмирить і нас. Що більше наближатимемося до Бога, то більше відкриватиметься нам наша нікчемність.

Смиренність - це предстоання перед Богом і людьми такими, якими ми

є. Брехня - це протилежність правди - не бути тим, ким ми є насправді, - спотворити в собі образ Сотворителя. Брехня криє своє коріння в гордості: брешемо зі страху, щоб нас не пізнали таких, якими ми є - слабких, грішних, неспроможних любити всіх людей. Якщо шукаємо істини, з коренем вирвимо гордість із себе. Смиренність - це матір усього добра. *Любов, радість, мир, довготерпіння, лагідність, доброта, вірність, тихість, здержливість* - ось плоди Святого

Духа, що пускають паростки на дереві, корінь якого - смиренномудрість (Гал. 5:22-23).

### **Смиренність і любов**

Усе те, що сказано про любов, можна сказати і про смиренність. - Якби я говорив мовами людськими й ангельськими, але не мав смиренности, я був би немов мідь бреньча або кимвал звучний (пор. 1 Кор. 13:1).

Якби я мав дар пророцтва і відав усі тайни й посідав усе знання і якби мав усю віру, щоб і гори переставляти, але не мав смиренности, - все це добро перекрутив би в мені мій гордий намір. Бо я шукав би слави від людей, а не від Бога.

І якби я роздав бідним усе, що маю, та ще й віддав своє тіло на спалення, але не був би смиренний, то я не мав би з того жодної користі.

Тільки любов і смиренність наближають нас до Бога. Без них усе віддаляє нас од Нього, укріплюючи в нас ветху людину - з її гріхами та пороками.

Смиренна людина - це *храм Святого Духа* (1 Кор. 6:19). В ній царює любов. Така людина довготерпелива, лагідна, вона не заздрить, не чваниться, не надимається, не бешкетує, не шукає свого, не поривається до гніву, не задумує зла, не тішиться, коли хтось чинить кривду, радіє правдою.

Чоловік, обожений смиренною любов'ю, усе зносить, в усе вірить, усього надіється, усе перетерпить; як невинний агнець - не відкриє уст, коли ведуть його на заріз, покірно стерпить усі образи та зневаги. Господь - його сила. Отець Небесний завше при ньому - тож просить він у Нього прощення та спасіння для своїх ворогів.

### **Чинити потаємно**

Смиренна людина не прагне видаватися духовною в очах інших людей. Навпаки, усе робить для того, щоб її зовсім не шанували: це традиція юродивих Христа ради.

У монастирі жив один монах. На спільних молитвах виглядав розсіяним і завше спізнявся на богослужіння. Його часто картали за це й радили вставати раніше... А після його смерті дізналися, що він чував цілими ночами і лише годину-дві на добу відпочивав. Духовний провідник порадив йому вдавати з себе розсіяного, щоб вберегти його від гордості.

Смиренність визволяє нас від журби подобатися людям, від



марнославства бути їм приємними. Що є - то є; чого немає - нема. Якщо робиш добро, не кажи про це нікому. Трохи марнославства позбавить тебе нагороди за всі добрі діла твої.

Не кажи нікому про свої пости, чуття, працю. Трудись таємно - і *Отець твій, що бачить таємне, віддасть тобі* (Мт. 6:6).

Не труби перед людьми про свою праведність і добрі діла, духовний поступ чи особливу благодать Божу, щоб тебе знали й поважали. - Це означало б втратити нагороду в Отця твого, що на небі (Мт. 6:1-4). Якщо все робиш таємно, без журби бути знаним - відчувеш усю солодкість смиренномудрости.

### ***Що маєш, чого б ти не одержав?***

Якщо хочеш пізнати *гезихію*, що дається лише смиренним, вважай брата свого мудрішим і ліпшим за себе. Приниж себе - як Христос - перед усіма, припиши Богові всі праведні діла свої і все, що лиш щире, добре, чисте в тобі. Справді, *що маєш, чого б ти не одержав?* (1 Кор. 4:7). - Без Бога нічого не можемо чинити.

Смиренність - велика й божественна. Спізнаєш її тільки тоді, коли добачатимеш лише свої гріхи, а не чужі.

Смиренний чоловік не покладається на свій розсуд. Хоч пройшов довгу путь духовного життя -просить у Бога просвічення через братів, а не через об'явлення.

У цьому світі нема нічого гіршого від лестунів. Шукай радше людей, що мало шанують тебе: для поступу твоєї душі будуть набагато корисніші тобі. Не лести й ти братові твоєму, щоб не стати для нього каменем спотикання.

*Бог вибрав немудре світу, щоб засоромити мудрих, і безсильне світу Бог вибрав, щоб засоромити сильних, - і незначне світу та погорджене Бог вибрав і те, чого не було, щоб знівечити те, що було, щоб жадне тіло не величалось перед Богом* (1 Кор. 1:27-29).

Монахи повинні шукати маловаження: маловажна людина вартує в очах Божих так само, як і поважна. На жаль, часто буває навпаки. Тільки через те, що ми монахи, очікуємо на майданах пошани від людей. Оскільки носимо чернечу рясу, гадаємо, що люд повинен служити нам і віддавати частину свого добра. Горе нам!

Якщо не принизимось - не побачимо Бога. Господь являється смиренним через Духа Святого. Смиренність - це те світло, в якому побачимо світло.

Якщо твій погляд зустрівся з Христовим, якщо ти в Дусі узрів, Який Він лагідний і сумирний серцем, - будеш прагнути єдиного: стати смиренним, як Він.

Кажеш: «Моє життя повне страждання». *А хто ти такий, чоловіче, що сперечаєшся з Богом? Хіба виріб із глини скаже тому, хто його зробив: «Навіщо зробив еси мене так»? (Рим. 9:20-21).* Будь смиренний - і побачиш,

що твої страждання переміняться на душевний мир.

Пам'ять про смерть допоможе тобі здобути смиренність. Що таке людина, Господи, що про неї пам'ятаєш? (Євр. 2:6). Смирenna людина втішається глибоким спокоєм. Горда - постійно мучиться. Якщо шукаєш *гезихії*, навчись від Господа лагідності і смиренности. Є тільки одна перепона для любови та миру: любов до себе самого, тобто

гордість. Отже, сміло можна сказати, що смиренна людина перемогла диявола.

Господь відкрив старцеві Силуанові, як можна здобути смиренність: «Тримай свою душу постійно в пеклі і не впадай у розпач». - Треба зійти нижче від усіх і там уповати на Боже милосердя для усього роду людського.

## **XI ПРО ЛЮБОВ ДО БЛИЖНЬОГО**

Найпевніший спосіб дізнатися, як далеко ти від Бога, - дослідити своє ставлення до ближнього. *Коли хтось камеє: «Я люблю Бога», а ненавидить брата свого, той неправдомовець. Бо хто не любить брата свого, якого бачить, той не може любити Бога, Якого він не бачить* (1 Йоан 4:20).

Якщо Дух Божий перебуває у тобі - будеш милосердний до всіх. Якщо помітиш у собі пристрасть гніву, заздрощів чи гордості, взивай до Господа: «Змилуйся надо мною» (Лк. 17:13), щоб зіслав тобі велику милість Свою.

Чимало монахів вважає себе за духовних, але як тільки хтось образить їх, скаже прикре слово - тут же втрачають спокій.

Для чого ж тоді видіння, зречення, пости, чування, Божественні Літургії, якщо не любимо брата свого? В нашому серці нічого не змінилося! - Хочемо подобатися собі, а не Богові, Котрий велить нам любити всіх людей так, як Він полюбив їх. Адже Отець наш, що на небі, наказує Своему сонцю сходити на злих і на добрих, посилає дощ на праведних і неправедних (Мт. 5:45). Якщо любимо тільки тих, що розуміють нас, думають так, як ми, і вірують у те саме, що й ми, - не варто було нам іти в монахи. Ліпше було одружитися.

### **Непорозуміння з ближнім**

Згадай слова Якова братові своєму: *«Коли знайшов я ласку в твоїх очах, то прийми мій дарунок з руки моєї. Бож я побачив лице твоє, наче б хто бачив лице Божє, й ти прийняв мене приязно* (Бут. 33:10). «Хто бачить брата свого - бачить Бога», - кажуть святі Отці. Тільки Дух Святий відкриє нам очі, щоб ми могли бачити.

Боже мій, який я сліпий! Не бачу краси мого брата. Сину Давидів, змилуйся надо мною! Дай, Господи, щоб я прозрів. Відкрий мені очі, Боже, щоб я бачив Тебе у всьому і у всіх (Мт. 20:30).

Якщо в тебе є якісь непорозуміння з братом твоїм, коли щось у ньому дратує тебе, тоді молися - і узриш у ньому Бога.

Усе, що зробиш одному з твоїх братів найменших, те Христові зробиш (Мт. 25:40).

Якщо ти зрозумів це - не втомишся добро творити. Уся сила Євангелія міститься у цій простій заповіді: *Люби твого ближнього, як себе самого* (Рим. 13:9). *Все, отже, що бажали б ви, щоб люди вам чинили, те ви чиніть їм* (Мт. 7:12).

Досить одного лукавого помислу проти брата твого, щоб образ Божий потьмарився у тобі і ти втратив спокій.

Як можемо тим самим язиком прославляти Бога і проклинати ближнього свого? - Це ознака того, що маємо подвійне серце, що Божа любов не наповняє його. Духа єдності нема в нас, тож стаємо знаряддям диявола, що розділює.

Хто зрить Бога у братові своєму, той обожується. А хто бачить у ньому тільки все погане, той демонізується. Навіть не задумуємося над усім тим злом, що його коїмо язиком. Декотрі навіть стали -через свій язик - душогубцями братів своїх. Треба багато молитися, щоб Бог звільнив нас від манії усе критикувати, просвітив очі наші, що не бачать у ближньому своєму нічого доброго, а тільки все погане. Мій духовний провідник казав, що в кожній людині треба добавчати тільки те, що добре, що гарне, що щире, бо це образ Бога в ній. «На все інше не дивись, бо ризикуєш стрітись з поглядом диявола».

Навіть у грішникові намагайся побачити Ісуса Христа. Нема ліпшої поради над цю, щоб прогнати від себе дияволів. Люди корчать чимало гримас. Ти ж шукай їхнього правдивого обличчя, зумій узріти в них лик Сотворителя.

Треба мати Духа Святого в собі, щоби зріти Ісуса Христа в інших. Хто ж бачить у братові своєму тільки зло - той сам навіжений від злого духа.

З милосердям і співчуттям

Ісуса зневажали тільки фарисеї, горді та лицеміри - усі ті, що судили братів своїх. *Духовні особи судять усе* - це правда, але судять милосердно, як Ісус, тобто беручи на себе гріх брата. Ісус узяв на Себе наші гріхи, просив за нас прощення провин наших, немовби вони були Його, хоч Сам був Єдиний без гріха.

Святі, знаючи гріхи світу, не казали: «Той світ пропавший. Який занепад! Собача цивілізація!» - У поросі кланялись аж до землі, а серце їхнє сльозилося милосердям до всіх. «Змилуйся над нами грішними», - молилися вони за світ. Ось що означає любити ближнього, як себе самого. Ти ж, навпаки, їдно посміхаєшся, пихато споглядаєш на брата свого - і ще смієш називати себе християнином?!

Якщо з глибини серця не простиш братові своєму - ніколи не знайдеш спокою. Знаю чимало християн, що прожили довгі роки, та так і не простили ближнім своїм заподіяних їм кривд чи то образ. Були зажурені, іноді хворі -

Святий Дух не міг більше навідатись до них. Якщо не простимо з глибини серця ближньому своєму - любов не зможе більше перебувати в нас. А це і є найбільше нещастя! Щодня треба прощати *сімдесять раз по сім* (Мт. 18:22). Це важко, та вкрай потрібно. Тільки смиренні вміють прощати, вважаючи образи за дрібнички, ба - що більше - впевнені, що справедливо терплять їх, шукаючи, що могло засмутити в них брата, та благають Бога, щоб усіх обдарував радістю Свого Пресвятого Духа.

Ненароком осудивши свою сестру Марію, Марта одразу втратила єдине, що потрібне: любити Христа і Йому служити (Лк. 10:42). Так само й ми, якщо судимо інших людей, втрачаємо Духа Святого, Який лучить нас в одно з Отцем і Сином. Не суди діл брата свого, не порівнюй своїх постів і чужих з його постами і чужими, не міряй його життя за своїми мірками, бо від кожного зажадають тією мірою, якою одержав. *Ти ж хто такий, що судиши ближнього?* (Як. 4:12). Якби Господь сил не дарував нам Своєї благодаті, ми були б - як Содом та Гоморра (Рим. 9:29).

Осуджування один одного - це справжня отрута в наших спільнотах. Хто не судить брата свого, не кує жодної ворожої думки на ближнього свого - той уподібнюється до ангелів.

Зло треба перемагати добром, а не злом (Рим. 12:21). *Ви чули, що було сказано: Око за око, зуб за зуб. А Я камсу вам: Не противтеся злому. Хто вдарить тебе в праву щоку, оберни до нього й ліву.*

*Хто хоче позиватися з тобою і взяти з тебе одягу, лиши йому і плащ. І хто тебе силуватиме йти мило, іди з ним дві. Дай тому, хто в тебе просить, а хто хоче позичити в тебе, не відвертайся* (Мт. 5:38-42). Якщо житимеш так - обожися. Милосердям і терпеливістю будеш - яко Бог - для братів своїх.

### **Любови ніколи не забагато**

Святий Матей каже: *Будьте досконалі, як Отець ваш небесний досконалий* (Мт. 5:48). Святий Лука мовить: *Будьте милосердні, як і Отець ваш милосердний* (Лк. 6:36). Милосердя - це і є досконалість. Кожна досконалість, що не веде до милосердя і любови до ближнього свого, - це досконалість демонська.

Ніхто з нас не є справедливий у любові, бо ніхто не любить Бога та братів своїх істинно. Поглянь на Христа - і узриш, що ти ще навіть не починав жити і любити так, як вчить нас того *Євангеліє*.

Християнський монах втікає зі світу не тому, що світ не подобається йому, а тому, що любить його. Він, як і Христос, не судить нікого, а бажає усіх спасти. Йде в пустиню - у серце світу, щоб там молитися за весь людський рід. Що більше ми з'єднані з Богом, то ближчі до людей. І що більше ми з'єднані з людьми, то ближчі до Бога. Щоб ліпше зрозуміти це твердження, Отці наводять таке порівняння: «Уявіть собі коло, середину його - центр, з якого виходять радіуси - проміння. Що далі розходяться ті радіуси від центру, то більше віддаляються один від одного; і навпаки, що ближче

наближаються до центру, то більше зближаються між собою. Це коло - світ, середина його - Бог, а проміння (радіуси), що йдуть від центру до окружності, чи від окружності до центру, - це путі людей. Наскільки люди зближаються до середини цього кола, тобто до Бога - настільки стають ближчими один одному; і наскільки зближаться один до одного, настільки наближаться до Бога. - Коли ж віддаляються од Бога й наближаються до зовнішнього, то водночас віддаляються і один від одного, і що більше віддаляються один від одного, то більше віддаляються од Бога. Така ж є і властивість любо-ви: наскільки ми віддалені від Бога - настільки і від ближнього свого. Якщо возлюбимо Бога, наблизимося до Нього любов'ю, то злучимося любов'ю і з ближнім своїм, і наскільки злучимося з ближнім своїм - настільки і з Богом».

### **Хто любить, той - як Христос**

*Без любови, - каже святий Павло, - якби я говорив мовами людськими й ангельськими, якби я мав дар пророцтва і відав усі тайни й усе знання, і якби я мав усю віру, щоб і гори переставляти, і якби я роздавав бідним усе, що маю, та якби віддавав моє тіло на спалення, але не мав любови, то я не мав би жадної користі (1 Кор. 13:3). Хто любить, той нікого не судить, нікого не ображає, нікого не засмучує, нікого не відкидає: ні невіруючого, ні чужинця, ні безсоромного, ні злочинця, а найпаче не цурається брата свого - католика чи протестанта - що любить Христа, як і він, та взиває Авва - Отче. Хто любить, той шукає заблудлих, грішних, слабких і покинутих. Задля них терпить, плаче, молиться. Він - як Христос, що прийшов у світ заради хворих, а не здорових, заради грішних, а не праведних. Хто любить, той просить Бога радше самому бути засудженому - лиш би усі люди спаслися.*

«Воскресіння день! Просвітімся торжеством, одні одних обнімімо та скажімо: Браття! І тим, що ненавидять нас, простім все з Воскресінням». Хіба може судити брата свого той, у кого серце сповнене радістю воскресіння? Згадай про Ісуса Христа, воскреслого з мертвих, не впадай у розпач і бережись засмутити брата свого. Суди інших не по справедливості своїй, а по милосердю Божому - і спізнаєш сльози та спокій, що понад усяке розуміння.

Радій з ласк, які Бог уділяє ближнім твоїм. Це тайна великого миру. Дякуй Богові за все добро, що зриш його у братах твоїх і якого бракує тобі, - так звільнишся з пекла заздрощів. Роби все, щоб брата твого завжди більше шанували, ніж тебе, - і заздрість не матиме вже влади над тобою.

## ХІІ ПРО ГЕЗИХІЮ І ДАР СВЯТОГО ДУХА

*Коли Дух Святий перебуває у людині - вона вже не може не молитися: сам бо Дух молиться в ній. Чи спить вона, чи чуває - молитва не покидає її серця. Чи їсть, чи п'є, працює чи засинає - з її серця доброхіть лється молитва. Тоді вже людина не віділяє молитві якийсь обмежений час - а весь, який має.*

*Св. Ісаак Сирійський*

*Гезихаст не має жодних клопотів - за заповіддю Господа, що закинув був Марті ІІ клопотання. Не турбуйтеся вашим життям, що вам їсти та що пити; ні тілом вашим, у що одягнутись (Мт. 6:25). Монах зрікається усього мирського, щоб знайти єдино потрібне: Духа Святого.*

Журба про речі земні - це доказ того, що людина ще не вповні уповає на Бога, що в ній ще живе дух гордості. Це, однак, не означає, що треба скласти руки і нічого не робити в цьому житті. Навпаки, слід трудитися з усіх сил, але водночас твердо пам'ятати, що вислід нашої праці залежить тільки від Бога. Збирати плоди належиться Йому, а не нам.

*Гезихія веде до апатеї - стану, коли людина, преображена Духом Святим, уподібнюється до Бога. Християнська апатея цілком відмінна від апатеї філософського стоїцизму<sup>40</sup>. Вона не має нічого спільного з байдужістю, і святий - це далеко не байдужий. Смиренність вчинила його спокійним, у ньому живе тільки любов, тож може дивитися на світ безстороннім оком.*

Гезихаст - вільний від пристрастей і злих помислів. Його воля і розуміння не знищені, а змінені - цілком спрямовані до Добра. Що б він не робив, куди б не йшов - його єдине бажання - це смиренність і вічна любов.

### **Зі Святим Духом**

Бога можна пізнати тільки через Святого Духа. Філософія чи теологія можуть вказати шлях до Бога, але тільки подібний може пізнати подібного. Щоб пізнати Бога, треба самому уподібнитися до Нього в Дусі Святим. Якщо любимо ворогів своїх - пізнаємо Бога, бо хто любить, той перебуває у Бозі. Уподібнимися до Бога тільки тоді, коли побачимо Його Таким, Яким Він є, коли узримо Його в Святому Дусі. Подвиги, сльози, смиренність і любов приготують нас стати оком, простим поглядом, який відновлює в нас образ Божий.

Святий Дух - той самий на небі і на землі. Хто ще в цьому житті причастився Духа Святого, той вже знає будучий світ. А хто Бога не бачив у цьому житті, - каже Симеон Новий Богослов, - той не побачить Його і в прийдешньому.

Через Святого Духа повернемося не тільки до земного раю, а й увійдемо до Царства блаженної Тройці, що є вічне життя. Через Духа Святого ми - сини Божі, що грядемо з Ісусом Христом - Божим Сином - до Небесного Отця.

Гезихаст завжди творить добро, тож може сказати разом з Христом: «Треба, щоб світ знав, що я люблю Отця». Його життя відображає пасхальне таїнство: він є мертвий і воскреслий, поєднує у собі видиме й невидиме, сотворену природу і несотворену благодать.

Ігумен Паїсій молився за свого учня, що зрікся був Христа. Господь, явившись йому, спитав: «Паїсію, за кого ти молишся? Чи не знаєш, що він зрікся Мене?» Та святий і далі ревно молився за учня свого - і тоді Господь сказав йому: «Паїсію, своєю любов'ю ти уподібнився до Мене».

Лише в любові знайдемо мир. Немає інших шляхів. Христос дає нам мир, якого світ не може дати. Через страждання та скорботи Господь дає нам відчуті солодкості Своєї любови.

Наші отці сподобилися Духа Святого, пізнали мир, що перевищує усяке розуміння. Ми ж усе неймовірно засуджуємо, цілком довіряючи гіпотезам псевдонаук. Хто ж дасть нам смиренність і бажання лані, що прагне води живої? (Пс. 42:2).

Прийди, Духу Святий! Прийди, Господи Ісусе!

## СТАРЕЦЬ ПАЇСІЙ

### *ДУХОВНИЙ ЗАПОВІТ*

Один молодий чернець відвідав старця Паїсія<sup>41</sup>. Було це 4 квітня 1983 року Божого.

Старець запросив його в архондарікі - там приймав прочан, коли була погана погода. Пригостивши його лукумом і сухими плодами, запитав, чого той прийшов до нього.

Монах же, упавши ниць до ніг старця, взмолив:

- Поблагословіть мене, отче!

Старець одразу схилив коліна свої і, поклавши руки на голову молодого монаха, мовив:

- Благословення Христа, Господа нашого, на тобі.

Монах від великого благоговіння і смиренномудрое™, що ту ж мить хлинули на нього, просив старця ще:

- Хочу, отче, ще й вашого благословення.

- Маєш його! - і, перехрестивши братові голову, старець сказав:

- Молись усім серцем, щоби бути тобі у всенаякращому саді Богородиці ягнятком, сповненим духовними плодами.

Тоді, нахиливши свою голову нижче монахової, старець смиренно попросив:

- Помолися й ти за мене. Брат смиренно відказав:

- Отче, недостойний я молитися за вас. Та старець і далі молитовно просив.

- Отче, я би молився за вас, - зніжковів монах, - але благодать Божа не лишила якоїсь марноти у вашій душі, за що треба було б молитися.

Тоді старець Паїсій відкрив братові, що робити, аби сподобитися благодаті Божої, прорікши йому таке:

- Щодня дбай про очищення своєї душі.

- Здобудь правду Божественну, а не логічну, -тільки тоді зійде на тебе благодать Христова.

- Обдумуй кожне діло своє, чи угодне воно Христові, і лише після того дій.

- Спершу сам навчися досконалого послуху, щоб навчати послуху інших.

- Нехай твоє «так» буде «так», а «ні» - «ні». Не вдавай із себе ані ліпшого, ані гіршого, ніж ти є насправді; а те, що думаєш, кажи, хоч би це комусь було і неприємне, однак завжди намагайся сказати це лагідно і, якщо можливо, пояснити.

- Будь благородний, завжди дбай про те, як заспокоїти брата твого, а не себе самого.

- Щодня читай *Новий Завіт* для очищення твоєї душі.

- Не зважай на те, що роблять інші, не досліджуй, як і чому це роблять.

Твоєю метою нехай буде очищення твоєї душі й досконале смирення ума перед Божественною благодаттю. Ради цього завжди молись, учись, благоговійно твори Ісусову молитву, бо маєш велику нужду в милості Божій. Одне слово, дбай про духовне життя своє.

Якщо все це сповнятимеш, тоді зійде на тебе благодать Христова. Пам'ятай: треба „розчулити" Христа своєю любов'ю і смиренням - тільки тоді Він зішле на тебе Свою благодать.

Головне, щоби Христос і людина - „передавач" і „приймач" - були настроєні на одну частоту, тоді те, що каже Христос, робитиме людина, а те, що просить людина, подасть Христос. Треба уподібнитись у ділах (у частоті). Інакше даремно згорять батареї (безкорисними будуть поклони, чотки, пости тощо).

Усе це прорік монахові старець, залишивши немовби духовний заповіт батька дітям.

Ради цього духовного заповіту розповів молодий монах про цю зустріч зі старцем.

### **Думки лукаві від Бога віддаляють (Муд. 1:3)**

Старець Паїсій завжди заохочував нас до добрих помислів, зауважуючи притім, що й вони - не остаточна наша мета. Людська душа мусить очиститись від усяких помислів: і добрих і злих, ставній цілковито нагою. її



єдиним покровом має бути Божа благодать, котру ми - як дар - прийняли у святому Хрищенні. «Це наша мета, - казав він нам, - повністю підкорити свій ум Божественній благодаті. Христос тільки одного чекає від нас - смирення. Усе інше дає нам Божественна благодать.

Однак спочатку нам треба полюбити добрі помисли, бо через них ми непомітно наближаємося до досконалого преблагого Бога, Котрому належить усяка слава, честь і поклоніння. Людині, навпаки, належить тільки упокорення - через пусте марнославство її».

«Завжди уважаймо, чи речі насправді такі, як видаються нам. Бо коли хтось постійно скніє у помислах своїх і довіряє їм, то до них прилучається диявол, щоб вчинити людину лукавою - хоч би й була вона добра з природи своєї.

Стародавні отці зовсім не довіряли помислам своїм. Навіть на найпростіші, здавалось би, питання не відповідали одразу. Спершу ревно молилися, постили, щоб Божественна благодать просвітила їх, - і тільки після того відповідали. Зрозуміло, що така відповідь була угодна Богові.

Сьогодні помічаю: навіть коли хтось запитує про поважні речі, перериваємо його перш ніж встигне запитати, і поспішно відповідаємо. Це вказує на те, що ми не тільки не шукаємо Божественного просвічення від благодаті Божої, а й не користуємося природного розуму, що його дарував нам Господь. Навпаки, довіряємо і погоджуємося з тим, що підказує нам помисел, - і це часто має пагубні наслідки».

«Переважно люди вважають, що їхні думки -це щось цілком природне, особисте, навіть рідне, тим-то наївно довіряють їм. Однак не слід беззастережно вірити помислам своїм. В умі й серці людини не повинно бути зовсім ніякого помислу: ні доброго, ні злого, бо це місце належить благодаті Божій. Ось чому ми повинні берегти своє серце чистим не тільки від помислів, а й від найменшого суетного блукання.

А це можливе тільки тоді, коли щиро полюбимо Христа й довірятьимемо Йому в усьому без найменшого сумніву. Як тільки упокоримося перед Ним, узримо в собі Божу благодать, яка дається тільки смиренним: *Бог бо гордим противиться, покірливим же дає благодать* (1 Пт. 5:5)».

«Нам треба мати добрі помисли. Якщо ж їх не буде в нас, тоді - хоч би й сам Антоній Великий був нашим наставником і творив чудеса над нами - нічим би не зміг нам допомогти. Згадаймо, коли Господь висів на хресті і сповнялися ті жахливі події: *Як настала шоста година, темрява наступила по всій землі аж до дев'ятої години* (Мк. 15:33)... *І роздерлася завіса храму надвоє, відверху аж до низу, і земля затряслася, скелі порозпадались; гроби відкрилися, багато тіл святих померлих устали, і вийшовши з гробів по Його воскресінні, ввійшли у святе місто й багатьом з'явилися* (Мт. 27:51-53), то два розбійники, що були разом з Христом розп'яті, сприйняли Його по-різному. Обидва мали посередині невинного, безгрішного Бога, Котрого ніхто не міг оскаржити навіть у найменшому грісі. Навпаки -чимало людей зазнало Його благодійств: одні зцілилися, інших Він воскресив - і все те

перед численним народом. Тож навіть природа возстала на несправедливість, що Йому були вчинили.

Один же із повішених - по лівиці Христа - в серці котрого була ціла „фабрика" продукування лукавих помислів, *зневажав Його, кажучи: «Хіба Ти не Христос! Спаси Себе і нас!»* (Лк. 23:39). Другий же, по правиці, мав добрі помисли. - *Озвавшись, скартав його: «Чи не боїшся Бога, ти, що покутуєш ту саму кару? Бож ми приймаємо кару, гідну наших учинків, цей же не зробив нічого злого. І додав: «Ісусе! Згадай про мене, як прийдеши у Своє Царство»* (Лк. 23:40-42). Біля обидвох злочинців був всемогутній Бог, що міг їх спасти, однак перший - своїм лукавим помислом - перешкодив Богові у цьому, тоді як другий - хоч і вчинив страшні злочини та був справедливо покараний - своїм добрим помислом „розчулив" Бога і ту ж мить почув від Нього: *«Істинно кажу тобі: Сьогодні будеш зо Мною в раю»* (Лк. 23:43).

Тим-то нам „не зможе" допомогти навіть Сам Бог, хоч і дуже того хоче, якщо ми не будемо мати добрих помислів у серці своїм.

Для духовного поступу послухника важливіше те, чи має він добрі помисли в серці своїм, аніж те, чи його духовник святий».

Старець Паїсій надавав особливої ваги любові, бо *любов не задумує зла*. Казав: «Ніколи не дозволяйте, щоб до вашої душі увійшов лукавий помисел. Хто завжди й усюди має сильну волю до доброго помислу, той ніколи нічого не втратить, ані не зазнає шкоди ні в чім. Життя людини, що безустанно живить себе благими помислами, - це постійний празник. Наведу таку аналогію: хто яку машину має, таку й річ виробляє. Матеріал, який до неї вкладеш, і місце, де машина стоїть, не має великого значення. Ось приклад, щоб ти це зрозумів.

Якщо в машину, що виробляє кулі, закласти найцінніший матеріал, наприклад, золото, - машина перетворить його на руйнівну річ, видаючи з себе смертоносні золоті кулі; якщо закласти срібло - вироблятиме срібні; залізо - залізні; глину - глиняні, але завжди - кулі. Одне слово, та машина, який би матеріал не закласти в неї - від найдорогоціннішого до найдешевшого - завжди вироблятиме вбивчі кулі. Якщо ж переробити ту машину так, щоб вона виробляла миролюбні речі, то вона такі й вироблятиме.

Розповім тобі про старця з Капсали - може, усміхнешся. Той старець мав у собі таку „машину", що завжди добре про всіх думала й говорила. Бачив тільки добре в людях, на погане ж був сліпий. Якось принесли йому миряни в дарунок маленький радіоприймач. Старець узяв його в руки і з подивом розглядав. Запитав, у якій країні виготовлений, - ті відповіли, що в Японії. Раптом бачать: обличчя старця засвітилося радістю, і він, цілуючи приймач, прорік:

- Слава Тобі, Боже!

Коли ж запитали, чого він радіє, той їм пояснив:

- Я радію, бо японці стали християнами і ставлять на речах, що виробляють, знак Чесного і Животворящего Хреста.

Старець побачив + і - (плюс і мінус) і прийняв плюс за хрест. Він помислами своїми залишився при доброму. Якби мав лукаві помисли, то обурився б: чому, мовляв, йому, аскету, принесли радіоприймач.

Той же старець, коли пролітав над ним літак, відразу благоговійно хрестився. Хтось запитав:

- Отче, чому хрестишся, коли бачиш літак? А той з побожною простотою відрік:

- Хіба не бачиш, чадо Боже, що він створений на образ Чесного і Животворящего Хреста Господа нашого?

Старець той міг, скажімо, помислити про зло від літака, коли той бомбить і вбиває, - натомість бачив у ньому лише подобу хреста, тож вигляд літака мислено переносив його на Голгофу».

«Декілька літ тому приїхав я до Атен - розповів якимось старець. - Прийняв мене в своєму домі один християнин. Будинок його був поруч з центральною вулицею, звідки доносився постійний шум. Увечері він розказав мені, що не може через той гуркіт склепити очей: нерви його на волоску, тож мусить приймати заспокійливі пігулки. Після вечері господар показав мені кімнату, де я мав би відпочити:

- Отче, ось ваша кімната, та не знаю, чи зімкнете ви очі через той автомобільний рев.

Пройшла ніч, і коли я вийшов з кімнати, брат той знову сповістив мені:

- Я й на хвилину не заснув сеї ночі... А як ви себе почуваєте?

Я відповів:

- Ніколи навіть на Святій Горі не спав я так добре.

- Як це вам вдалося? - здивувався брат.

Тоді я розповів йому, як минула для мене ця ніч.

Увійшовши до кімнати, я впав на коліна перед ліжком. Руки й голову притулив до постелі й почав молитися за тих, що воюють і гинуть у В'єтнамі (там якраз почалася війна і до нас щодня доносилися сумні вісті звідти). З вулиці долітав шум автомобілів, проте я, оскільки ум мій був у В'єтнамі, мислено уявляв собі, що це гуркіт танків, і там, унизу, вони сіють смерть, руйнують доми, знищуючи все на своєму шляху. Вулицею час від часу пролітали, мов вихор, мотоциклісти - у кімнаті від того аж тряслися вікна. Я ж одразу уявляв собі літаки, що бомблять в'єтнамські міста й села, вбиваючи невинних дітей, безпорадних жінок і немічних старих. Мене охопив плач - я оплакував ту війну у В'єтнамі й ублажав натомість самого себе: бо був я у прекрасній кімнаті з чисто застеленим ліжком, добре попоїв і взагалі не маю жодних турбот. Я заплакав з вдячності за те й у великому душевному спокої заснув аж до ранку. Оскільки мислено я був з тими, що страждали у В'єтнамі, шум автомобілів не бентежив мене.

Так само роби й ти: мислено уяви, що зовні йде війна - все навколо руйнується, доми валяться, люди гинуть, тоді як ти перебуваєш у безпеці, спокійно собі працюєш, їси, п'єш, спиш - тільки здалеку доноситься до тебе шум тих, що воюють, - і в тебе з'явиться причина прославляти Бога, а не приймати заспокійливі пігулки. Рішення одне - добрий помисел».

- Отче, коли буваю у Салоніках, наражаюсь на таку спокусу. Стрічаються мені там різні жебраки, переважно цигани, що просять милостиню, бо в них, мовляв, хворі діти. Помисел підказує мені, що вони обманюють, тож не знаю, що робити. Як би ви вчинили на моєму місці?

- Одного разу, - каже старець, - був я у світі. Підійшла до мене одна циганка з дитиною на руках і просила милостиню. Мені стало жаль її, та грошей я мав дуже мало. Дав їй 500 драхм<sup>45</sup> і з боєм сказав: «Прости мені, не маю більше. Візьми мою адресу й пришли свою, де живеш. Коли піду на Святу Гору, назбираю трохи грошей і вишлю тобі».

Через якийсь час вона прислала мені листа без зворотньої адреси. У конверті було тих 500 драхм, що я дав їй тоді. В листі циганка просила вибачення, що завдала мені клопоту, і дякувала за доброту. Тож, думаю, якщо приймеш добрий помисел, нічого не втратиш, бо є Бог, що дивиться на серце і дає кожному по справедливості».

Одного разу прийшов до старця журналіст, в котрому не утримувався добрий помисел: на все дивився він лукаво. Розпитував старця про різне, а тоді питає:

- Чому сидите ви тут, далеко від людей, без турбот, у тишині, тоді як світ задихається від проблем?

На те старець відповів йому:

- Твоя машина зіпсована, тож продукує лише погані думки. Все навколо себе сприймаєш криво. Коли я тут, питаєш, чому не йду помагати світові? Якщо ж піду, здивуєшся, чому монах вештається по світу, а не молиться у келії своїй. Тим-то скажу тобі так: вилікуй зіпсований помисел свій і тоді побачиш, що одне - робота світлофора на гучних вулицях Атен, і зовсім інше - маяка на пустинних скелях.

Раз опівдні прийшов я до старця Паїсія. При дверях його келії стояв мирянин, літ десь так зо тридцять, і стукав об симандро<sup>46</sup>, щоб старець відчинив йому.

Тільки-но я підійшов, старець прочинив віконце келії і запитав: «Хто тут?» Я відповів:

- Це я, отче, і якийсь мирянин. Старець звелів:

- Прожени його. Той почав проситися:

- Отче, хочу бачити вас. Старець строго відрік:

- Іди геть, чого турбуєш мене? Ти ж слухаєшся тільки свого помислу і не робиш того, що кажу тобі я. Навіщо сюди приходиш? Щоб марнувати час?

І прогнав його. Потім вийшов і сказав мені:

- Ото мені морока! Не слухає, що кажу йому. Приходить, запитує, а, відійшовши метрів з 500, вертається назад і запитує те саме. А це означає, що слухається лише свого помислу, тож природно, що забуває те, що кажу йому.

Один юнак послухався свого помислу - і мало не загинув через це. Прийшов до старця, а той каже йому:

- Не слухайся свого помислу, а то збожеволієш. Чи не читав ти в *Старому Завіті*: «Повірів сам собі й обманувся?» Стережися, у тебе дуже добра машина, однак кермо її спрямоване не в той бік. Тому намагайся

скерувати його в правильне русло добрих помислів. І це мусити зробити - з Божою поміччю - тільки ти сам. Не може тобі допомогти хтось інший, бо кожен чоловік - самовільний. Кермо тільки ти сам зможеш повернути: в якому напрямку - вкаже тобі духівник.

Одного разу привели з пустині брата, який повірив був своєму помислові, що він - святий і немає на світі смиреннішого від нього. Запитали тоді старця, чи не відвезти того брата до психіатра? Старець на те відрік:

- Не буде йому користи від лікарів - лишень згانیється ще й перед мирянами. Лікар дасть йому заспокійливі пігулки, та допоможуть вони йому мало і ненадовго. Головне - любов'ю і добром виправити його помисел, бо хвороба його - духовна, що походить від егоїзму та надмірного прив'язання і довір'я до свого помислу. Немає нічого гіршого й жахливішого від того, коли хтось слухається помислу свого.

Коли миряни вірять своєму помислові - божеволіють, монахи ж впадають в оману. Єдині ліки від цього - смирення і покаєння. Але ці ліки брат відкинув, тим-то й мучиться. Коли ж прийме їх у душу свою - зникнуть усі його нещастя.

Тоді старець відвів одного брата вбік і розповів йому про трьох осіб, що повірили були своєму помислові.

1. Одному парубкові здавалося, що голова в нього менша, ніж у інших людей, тож прийшов він до старця, нарікаючи, що має голову завбільшки як великий апельсин.

Паїсій, бачачи, що голова в хлопця нормальна і навіть трохи більша, ніж у нього, сказав про це йому, та той не вірив старцеві. Тоді Паїсій запропонував:

- Хочеш, принесу шнурок і поміряємо наші голови? Тоді ти переконаєшся, що це так, як кажу тобі я, а не так, як підказує тобі твій помисел.

Він погодився. Я приніс шнурок і поміряв наші голови. Дійсно, його голова була на два пальці більша від моєї. Тоді я дав йому шнурок, щоб і він поміряв. Та навіть після того парубок стояв на своєму, вперто вірячи своєму помислові, що голова в нього маленька.

2. Жив в одному місті чоловік, що казав: «Постійно чую в одному вусі щебіт якоїсь пташки: «Цйу-цйу». Про це розповів усім домашнім, скаржачись, що не може навіть спати через це.

Ніхто йому не вірив, та він усіх запевняв, що в його вусі є якась птичка і він чує її. Тоді його батьки розповіли про це знайомому лікареві. Той порадив їм купити маленьку пташку, потім зателефонувати йому - і він навідається до їхнього сина.

Купивши пташку, батьки покликали лікаря.

Лікар запитав у „хворого“, що його турбує. Коли той розповів йому про «цйу-цйу», лікар запитав, в котрому вусі він це чує. Чоловік показав.

- Зараз подивимось! - сказав лікар і, тримаючи „хворого“ за вухо, глянув усередину:

- О, та тут до вуха влізла маленька пташка, тим-то й мучишся! Посиди

хвилину - я вийму її!

Вдаючи, що витягає щось із вуха, показав йому куплену на базарі пташку і спитав:

- Тепер нічого вже не чуєш?

Той на radoщах аж сам защебетав:

- Ні, тепер перестало. Добре, що ви прийшли, лікарю. Це мучило мене, та ніхто не йняв мені віри, ще й насміхалися з мене!

3. Шістдесят літ тому в одному монастирі на Святій Горі трапилося таке. Один брат спокусився був у думках своїх, що досягнув настільки високого ступеня святости, що й сеча його освятилась, тож пив її, як свячену воду.

- Я не потребую Святого Причастя, бо маю вже Христа в собі. Я готовий стати мучеником за Нього.

Одного разу навіть спробував покінчити з життям. Тоді отці зачинили його в кімнаті й призначили брата, щоб за ним доглядав. Не давали йому ні виделки, ні ножа: нічого такого, чим він міг би скористатися, аби померти, як він казав, „мученицькою смертю ради Христа“.

Якось на великий празник принесли тому братові закриту банку сардин. Він відкрив консерву і, побачивши зрізану кришку, схопив її і намагався розпанахати собі шию, несамовито кричачи притім від болю.

Прибіг брат:

- Що ж ти робиш? - гукнув. Зведений репетнув:

- Хочу померти як мученик.

Брат, вихопивши консервну банку з його рук, заперечив:

- Хіба це мучеництво? Ти лінивий боягуз, тому й хочеш консервною банкою швидко покінчити з життям. Є воля Божа на те, щоб ти зазнав мучеництва від мене.

Тоді вхопив ломаку і з усієї сили почав лупцювати його. Той, лементуючи від болю, молив пощади.

Але брат тільки питав:

- Що, не хочеш мучеництва? - Помреш від ломаки!

Той же від болю аж волав:

- Ні, не хочу, бо болить!

Так несподівано зрозумів він свій важкий стан, упокорився і став здоровим.

Ці три випадки оповів старець монахові, щоб показати, якої великої шкоди можна зазнати від своїх же помислів.

«Якщо діти без належної пошани говорять з батьками чи зневажають їх - диявол відразу опановує і сильно зв'язує їх, бо, злословлячи своїх батьків, вони дають тим владу сатані панувати над собою.

Те саме буває і з монахами, коли вони лукаво помишляють про старця свого чи братів своїх. Тим вони віддають дияволу владу над собою.

Коли в когось зродиться злий помисел і він слухається його, то не може водночас слухатися когось іншого. Такий послухає тільки того, до кого має абсолютне довір'я (після помислу свого). Тож допомогти такому братові може

тільки людина, якій він довіряє.

Заспокійливі психотерапевтичні ліки деколи бувають помічні. Якщо, наприклад, брат через помисли свої стрімко котиться вниз зі швидкістю 200 км/год, то йому треба дати максимальну дозу ліків, щоби знизити його небезпечне падіння, скажімо, до 80 км/год. Та головне - виявити йому любов і подбати про те, щоб виправити його помисел. Як тільки брат почне одужувати, дозу ліків треба поступово зменшувати, щоб згодом він міг цілковито обходитися без них.

Коли ум брата - уникаючи смиренности - скніє у фантазіях, мріях, тоді заспокійливі ліки обмежують його фантазування. На нього спадає сонливість, стомленість, з'являється апетит до їжі і зникає уява, що він безтілесний ангел, тож він знову відчуває себе немічною людиною в тілі.

Якщо хтось, повіривши помислові своєму, впаде в оману, мусить:

*По-перше* - і це найголовніше - вповні відчуті свій жалюгідний стан.

*По-друге*, покаятися, висповідатися і вже ніколи не довіряти помислові своєму, а слухатися натомість свого духовного провідника.

*По-третє*, постійно просити в молитві милости Божої, щоб зглянувся над ним Христос і зійшла на нього благодать Божа.

Іншого способу, чудодійнішого за цей, не знаю, бо кожна людина тільки смиренням може опам'ятатися і спастися. Лише смирення спасає».

«Людина - мінлива: деколи плекає в собі добрі помисли, іноді тче лукаві. Куди й коли хоче - туди й схиляється, оскільки має свободну волю.

Відповідно й Божественна благодать - через постійну мінливість людини - то наближається, то віддаляється од неї.

Якщо ж хтось скніє у гордих помислах своїх -перебуває у смертельній небезпеці. Що ж йому робити? Ні в якому разі не слухати, що каже йому помисел, бо той постарється, з одного боку, звести його направо (запевненням, що він - чеснотливий, добрий, благородний, святий подвижник), а з іншого - наліво (що він пропавший і нема йому спасіння), аби тільки остаточно погубити його.

Людина не повинна слухатися жодного помислу: ні зліва, ні справа. Зі всіх помислів своїх хай сповідається духовникові й слухається тільки того, що він скаже їй: йому ввіритися, а не своєму помислові. Нехай твердо знає про себе тільки те, що вона - людина, яка подвизається, - і більше нічого. Хай постійно шукає милости Божої через молитву, щоби очистився її ум.

Що смиренніше хтось думає про себе самого, то обильніше покриває його благодать Божа. Коли ж віддаляється від смиренного помислу про себе і придивляється натомість до прогрішень патріярха, владики, ігумена чи братії - благодать Божа покидає його.

Ось ще приклад: два брати пішли в безлюдну пустиню, вирішивши не приймати там іншої поживи, крім тої, що подасть їм Сам Господь Бог. Блукаючи пустинею, вони виснажилися так, що вже навіть рухатися не могли. Тоді напали на них мазики - дике й жорстоке плем'я. Побачивши братів у такому жалюгідному стані, змиливалися над ними й подали їм хліба. Один брат отямився і прийняв хліб, хоч і від людей, але немовби від Бога

посланий: підкріпився і залишився живий. А другий, вперто держачись свого рішення, помер з голоду.

Ще один приклад: якийсь самотник строго постив, тож почав вважати себе гідним спілкування з небесними силами. Ворог не забарився скористатися з цього. Почав являтися йому у вигляді ангела, відкриваючи людські думки й діла, освітлюючи келію без свічки... Здобувши повну довіру до себе, велів йому врешті принести Богові в жертву свого сина, подібно до Авраама. І той би, певна річ, так і вчинив, якби син не втік, побачивши незвичайні приготування свого батька.

Ось ще: одного самотника в Месопотамії ворог довів до непохитної віри в сновидіння і, показавши йому вві сні два народи: християнський - з Апостолами і Мучениками - у темряві, неславі, скорботі і плачі, а юдейський - з Мойсеєм, Патріярхами і Пророками - в променистому сяйві, славі й радощах, схилив його тим прийняти юдейську віру та обрізання.

*(Св. Йоан Касіян: Добротолюбіє, с 151-152).*

Отже, людині слід утвердитися в смиренномудрості, щоб вселилася у неї Божественна благодать, - а не хилитися у різні боки від помислів, що спадають на її слабкий ум».

«Коли душа неуважна до себе й не стежить за помислами своїми, то постійно сповнюється нечистотою і лукавством. Тоді постають у ній тяжкі психічні розлади. Деякі з нас перебувають у такому стані, та не наважуються зі смиренням висповідатися духовникові у своїх падіннях, а за мирським звичаєм ідуть до психіатрів. Ті виписують їм пігулки, щоб вони на деякий час забули про свою недугу. Однак це неправильне рішення, бо недуга залишається, і коли закінчаться пігулки, вона виринає знову й з новою силою мучить людину.

Єдине рішення - усвідомлення собі свого жалюгідного стану, сповідь духовникові й смиренне сповнення того, що він звелить нам.

Сьогодні світ котиться до прірви, не знає, що робити, втратив над усім контроль. А це від того, що ніхто не хоче контролювати насамперед себе самого. Бажаємо ходити безконтрольно, по своїй волі. Та в цьому - повна катастрофа. Бог дарував людині свободну волю, однак відкрив їй також, що

- без Божої благодаті - неспроможна вона нічого доброго творити. *Без Мене ж ви нічого чинити не можете* (Йоан 15:5). *Коли, отже, і це найменше понад вашу силу, чому клопочетесь про інше?* (Як. 12:26).

Отже, коли людина - попри всю свою неміч -творить свою волю, тоді впадає в оману. Вона немовби логічно усе розуміє, та замість Божественної благодаті царює у ній немічна пиха і розстроюється її слабкий ум. І це - жахливо».

«Сьогодні тільки одне кажу людям:

- усвідомте, що ви далеко від Бога;
- покайтеся;
- смиренно висповідайтеся.

Нині люди частіше, ніж коли-небудь, демонізуються (стають навіженими). - Тільки тоді звільняться, коли вчинять те, що я сказав».



Одного разу відвідали старця Паїсія декілька отців. Він же безперестанку твердив їм про те, що треба мати добрі помисли. Взяв навіть *Старий Завіт* і прочитав уривок, де йшлося про царя Дарія, що наказав був вкинути пророка Даниїла в яму для левів:

На світанку Дарій встав і притьмом пішов до левиної ями, і як наблизився до неї, крикнув жалібним голосом до Даниїла: *«Даниїле, слуго Бога живого! Чи зміг твій Бог, Якому ти постійно служиши, врятувати тебе від левів?»* Тоді Даниїл відповів цареві: *«Царю, живи навіки!..»* Тоді цар зрадив тим вельми (Дан. 6:14-28).

Старець витлумачив їм цю подію так:

«Якби пророк Даниїл мав злі помисли, то сказав би цареві:

- Чи тобі не соромно? Вкинув мене левам, щоб мене зіжерли, а тепер ще й питаєш, як мені тут?

Та Даниїл мав завжди добрий помисел - тим-то й Бог заборонив левам торкатися його.

Також коли трьох юнаків вкинули до розжареної печі, вони не нарікали нерозважно на Бога і не казали: «За що, Боже? Ми ж любимо закон Твій, а Ти викидаєш нас у піч?!» - Натомість звинуватили себе, а Бога славословили: *Благословен еси, Господи, Боже отців наших, і хвальне і прославлене ім'я Твоє на віки, бо Ти праведний у всьому, що вчинив еси нам.., Ти учинив присуди правдиві в усьому тому, що навів на нас. Присудом правдивим навів еси все те гріхів наших ради. Бо згрішили ми, вчинили беззаконство, від Тебе відступивши; ми згрішили у всьому й заповідей Твоїх не слухали. Ми їх не пильнували, не чинили, як Ти нам заповідав, щоб нам добре було* (Дан. 3:26-30).

Чи бачите, які добрі помисли мали ці юнаки? - Бо вони були в злуці зі смиренномудрістю. Один добрий і смиренний помисел перемінює левів на ягнят і всемеро розпалену піч - на райську прохолоду. Всім нашим бідам і скорботам треба протиставляти терпіння, добрий помисел і смирення, щоб могла зійти на нас благодать Божа».

Одного разу запитали ми старця:

- Отче, Ви кажете, що треба завжди мати добрий помисел. А як бути, коли приходять до нас люди й кажуть:

- Той священник бере багато грошей за таїнства, той курить і ходить до кав'ярні, а той аморальний. .. Що тоді людям відповісти?

Старець на те повів:

- Пізнав я з досвіду, що люди діляться на дві категорії. Третьої немає. Кожний з нас належить або до першої, або до другої. Перша категорія подібна до мухи. Муха має таку властивість: завжди сідати на все брудне й нечисте. Наприклад, якщо в саду росте багато пахучих цвітів, муха байдуже пролетить над ними й на жодну з них не сяде. Знайшовши ж десь у кутку саду якусь нечистоту, відразу спуститься і почне з насолодою копирсатися у ній.

Якби муха могла говорити й ми запитали її, де тут рожі, вона відповіла б, що не знає. «Я, - сказала б, - примічаю лише помії, туалети, гній, усіляку

грязь і нечистоту».

Так ось: перша категорія людей подібна до мух. Вони завжди думають зле і всюди шукають соромного, не бажаючи й знати нічого доброго.

Друга категорія людей подібна до бджоли, що знаходить натомість усе чисте й солодке. Скажімо, в приміщенні, повному нечистот, хтось поставив у кутку плячок. Якщо занести туди бджолу (сама вона туди не залетить), вона буде літати доти, доки не знайде плячка, і тільки на ньому присяде.

Коли ж запитаємо її, де тут помії, відповість, що не знає. Скаже: «Ось там ростуть жоржини, там - рожі, там - фіялки», знатиме про все чисте, гарне й добре і навіть не здогадуватиметься про якусь нечистоту чи то зло. - Добрі помисли якраз і навчають *добре* думати й бачити *добро* навколо себе.

Двоє чоловіків, що належать до різних категорій людей, по-різному зреагують на нечистоту перед собою. Чоловік першої категорії візьме палку й почне копирсатися у ній - подібно до мухи.

Чоловік же другої категорії, схожий на бджолу, або взагалі не зачепить нечистот, або ж прикопає їх землею, щоб смрад від них не розносився навкруги.

І закінчив старець:

- Тим, хто звинувачує інших, я завжди наводжу цей приклад про муху і бджолу й пропоную їм вибрати, до якої саме категорії належать вони і відповідно визначити категорію людей, котрих вони винуватять.

Старець постійно наголошував, яке величезне значення в духовному житті має благочестивий помисел. Один такий помисел рівносильний цілонічному чуванню на Святій Горі. І розповів нам таке:

«Одного разу прийшов до мене чоловік. Я попросив його зачекати в каплиці, бо в мене були прочани. Коли ж покликав його, він забув там пачку цигарок. Тим часом прийшов інший прочанин, і я теж попросив його зачекати в каплиці. Він побачив ті цигарки, і коли я звільнився, запитав:

- Чи ви курите, отче?

- Ні, - відповів я. - Чому питаєш про це?

- Бо бачив цигарки в каплиці.

- Їх, напевно, забув хтось із відвідувачів, що були тут перед тобою, - пояснив я йому.

Згодом прийшов до мене один хлопець. Постукав об симандро - і я вийшов.

- Хочу бачити старця Паїсія. Чи він тут? - запитав.

Я відповів:

- Ні, пішов до Кареї купити собі цигарок.

Хлопчину це не збентежило, він простосердечно запитав:

- Можна мені зачекати тут старця, поки він повернеться?

Тоді Паїсій запитав нас:

- Чи бачите різницю між помислами? Той чоловік побачив у каплиці цигарки - і відразу ж прийняв у себе лукавий помисел: підозріння. Хлопчик же, навпаки, хоч я і сказав йому, що старець пішов купити цигарок, не прийняв злого помислу, а з простотою сказав: «Зачекаю старця». І не запитав:

«Чи курить старець? Для чого йому цигарки?»

«Іншим разом прийшов до мене юнак і просив прийняти його в послушники. Я відмовив йому:

- Тут - не місце для послушників. І ось чому: вони стали б тут - через численних прихожан -радіше Гарсонами<sup>48</sup>, а не монахами. А ще: хоч я і навчився чимало доброго, подвизаючись багато літ у монашестві, та все ж багатьох немочей ще не позбувся. Тож якби ти жив тут, то пошкодив би собі як від мого добра (постів, чування, молитви), бо не зумів би всього цього сповняти, так і від немочей моїх, бо не міг би їх терпіти. Тож не можу прийняти тебе.

Пройшло кілька днів. Якось сиджу собі надворі, їм помідори з кусником хліба і думаю про великі благодіяння Божі для мене: Господь дарував мені чудовий будиночок у такому чудовому місці: найбільші багаті світу позаздрили б мені в цьому. Чимало з них хотіло б мати таке місце для свого відпочинку. - А воно дісталось мені, та ще й без щомісячної орендної плати. Маю щоденну поживу - навіть без тяжкої праці в поті чола. Живу серед стількох добрих братів. - З вдячності за таке благовоління Боже до мене я аж заплакав - про їжу ж забув... Раптом передо мною - немов виріс - той юнак, що кілька днів тому хотів, аби я прийняв його в послушники.

Я притьмом вбіг у келію, поставив тарілку й скропив лице водою, щоб він не бачив моїх сліз, -аж тоді вийшов до нього.

Юнак же накинувся на мене:

- Ну що?! Вдаєш із себе аскета? їв м'ясо, та як тільки помітив мене - одразу сховався, щоб я не бачив цього? Тепер я знаю, хто ти насправді!

Я засміявся і навіть не виправдовувався - тільки дивувався, як могли зродитися в ньому такі помисли».

Старець мав настільки добрі помисли, що завжди - навіть за найгірших обставин - умів віднаходити добро для себе й зі шкідливого видобувати велику користь.

Якось один вдячний прочанин запитав його, що би він хотів, аби той прислав йому. Старець пояснив, що не потребує нічого. Та оскільки той наполягав, старець жартома сказав:

- О, пришли мені цигарок!

Невдовзі поштою прийшла бандероль для отця Паїсія. Була це велика коробка, в якій містилося безліч малих - з пачками цигарок. Побачивши їх, старець збентежився. Що робити з тими цигарками? Викинути? Пропало би стільки грошей! Дати комусь? Тоді стане співучасником зла...

Саме надійшов прочанин. Старець запитав його, чи він курить. Той ствердно кивнув.

- Скільки пачок на день? - запитав старець.

- Три, - відповів той.

- Такою кількістю курива ти самого себе калічиш та ще й багато грошей витрачаєш. Хочеш, укладемо угоду? Я забезпечу тебе цигарками на декілька місяців, а ти куритимеш від сьогодні тільки одну пачку в день.

Той погодився, і старець віддав пачки з куривом йому, бо - як казав -

цигарки знайшли своє місце, притім з користю для чоловіка, бо той обмежить свою пристрасть.

«З помислів можна пізнати духовний стан людини. Якось у парку сиділо троє чоловіків. Повз них швидко пройшов - майже пробіг - юнак. Тоді всім трьом спало на думку щось своє.

Перший подумав: «Напевно, він щось украв, тож біжить, щоб його не спіймали». Другий помислив собі: «Він спішить на побачення з дівчиною, щоб спокусити її». А третій: «Він псалмопівець у церкві, тож біжить, щоб не спізнитись на богослужіння».

Як видно, про одну особу троє чоловіків подумали по-різному. Та тільки один, добре помисливши про брата свого, одержав користь, тоді як інші духовно пошкодили собі».

Старець завжди казав нам: «Якщо хтось має поганий помисел, треба добротою і смиренністю виправити його. Це наш обов'язок. Сьогодні ж чимало духівників не звертає жодної уваги на поправу лихих помислів у людині. Вони або згоджуються з тим, хто не має добрих помислів, або ще більше псують його помисли. Наведу приклад, щоб було зрозуміло, про що кажу:

Приходить, скажімо, до духівника брат і каже:

- Такий-то брат, отче, сказав мені те й те.

Зіпсованим помислом про брата виявив духівникові злобу свого серця. Духівник же, замість того, щоб поправити його й примирити обох братів у любові, вирішує це цілком по-світському і, щоби видатися йому на якусь мить добрим, каже братові:

- О, хіба ти тільки тепер зрозумів, який він? Не зважай на нього: він завжди був таким.

Брат фальшиво заспокоюється словами духівника, хоча й далі снує в собі злий помисел на ближнього свого. Коли ж прийде той другий брат до духівника і розкаже те саме про першого - духівник знову тим самим робом „заспокоїть" і того, залишивши також і в ньому лихий помисел на ближнього свого.

Я, - зухвало каже такий духівник, - навіть диявола можу заспокоїти, не те що братів.

Але дивіться, що потім з того буває.

Обидва брати, виношуючи й далі лихі помисли один на одного, доходять навіть до бійки. Тоді перший кричить другому: «Духівник і той думає про тебе так само, як і я». Тут обидвоє усвідомлюють, що духівник просто хотів видаватися добрим їм обом. А наслідок такий - зіпсовані помисли обидвох братів.

Я ж у таких випадках роблю інакше.

Приходить, скажімо, до мене чоловік і скаржиться на свою жінку, що вона в нього лиха, ставиться до нього препогано, виговорюючи на неї усе, що лише нашептав йому помисел.

Тоді я, усіляко пом'якшуючи провини жінки, починаю її виправдовувати. Накінець кажу, що треба прославляти Бога, що дав йому

таку жінку, і що саме він, її чоловік, - єдиний винуватець поганих стосунків у сім'ї. Те саме роблю, коли приходять його жінка. - Тоді картаю її, і вони обидвоє, виправляючи зіпсований помисел один про одного, миряться у любові. Вибачають, зрештою, і мені, бо бачать, що ціль моя була одна - допомогти їм віднайти загублену любов».

«Помисли - як літаки, що літають у повітрі. Не зважай на них - і не матимеш клопотів. Головне, щоб вони не приземлялися на тобі, як на аеродромі».

Один молодик прийшов до старця за порадою, і той сказав йому, що має робити. Але молодик дослухався до своїх помислів, що заважали йому сповняти всяке добре діло. Старець, бачачи, що в усьому винен помисел, розповів йому таке:

- Хтось думав собі так: «Якщо одружусь і в мене буде двоє дітей, і обидвоє будуть хлопчики, і почнеться війна, і їх від мене заберуть в армію, і вб'ють там, - навіщо тоді мені женитися?

Відтак спитав брата:

- Чи не думав він по-дурному? Брат погодився.

А старець йому на те:

- Важай, бо й ти думаєш так само. Знай, що нічого доброго не зможеш чинити, якщо будеш так думати.

Одного разу побачив я старця Паїсія біля річки, яку він „охрестив“ Нілом. Рубав старець невеликі каштани для маленького моста, щоби було по чім переходити річку. Та раптом гостра тріска простромила йому долоню - і з неї потекла кров. Паїсій, однак, не зворушився, а з цікавістю розглядав свою руку. Потім, обернувшись до мене, сказав:

- Чи бачиш? Моя долоня подібна до тієї, що була розпростерта на Голгофті.

Коли добрались до келії і сіли в приймальні, я запитав його:

- Отче, чому всі Святі не тільки мужньо терпіли страшні муки, а й радо йшли на них, тоді як звичайна людина не може спокійно знести навіть укусу комара?

- Головне, - пояснив він, - мати добрий помисел. Якщо наш помисел утверджений у вірі, ніхто не зможе нас перемогти.

Тоді приніс *Старий Завіт*:

- У четвертій Книзі Макавеїв дуже добре пояснено те, про що кажу тобі: як добрий помисел перемагає усілякий біль і муки.

Прочитавши той уривок, сказав:

- З цього тексту *Старого Завіту* ясно видно, що людина - свободна і благим помислом перемагає усяку пристрасть, біль і муку.

Старець завжди казав, що людина не сміє казати «не можу» - лише «не люблю» і «не хочу».

Люди, опановані будь-якою пристрастю, визнають, що якась сила заважає їм творити добро. Вони повинні знати, що сила та - це їхня власна воля, призначена для любові, та скерована в неправильному напрямку. Оскільки людина любить свої пристрасті, то, природно, не може їх зректися,

бо все, що вона любить, того відчайдушно прагне і не хоче втрачати.

Треба зненавидіти гріх, а полюбити натомість Бога, істинне благо своє. Бо без цього не можна „перенаправити” своєї любови, тим-то й страждаємо.

Багато людей приїжджає до мене й каже:

- Отче, я курю. Не можу кинути цієї пристрасти. Що мені робити?

Я питаю:

- Чи хочеш кинути курити?

- Так, отче, багато разів пробував, але даремно. Тоді я кажу:

- А, це тому! Відтепер не кури - і Бог допоможе тобі в твоєму рішенні.

Брат же, подоланий своєю пристрастю, заперечує:

- Не можу, отче...

Тоді я різко та владно кажу йому:

- Не кажи ніколи «не можу», покінчи з тим - і все! Не піддавайся помислам, що шепочуть тобі: «Не подужаєш цього».

Старець Паїсій безнастанно твердив кожному з нас, що ми маємо свободну волю. І якщо стали рабами якоїсь пристрасти - то через згоду своєї волі на це. Якщо ж перебуваємо в рабстві тієї пристрасти, то тільки через те, що любимо її - тим-то й не хочемо зрікатися її.

Як тільки полюбимо свободу й життя у Христі - відразу звільнимися від злої пристрасти і станемо добровільними невільниками всеблагото Бога. - Ми ж маємо свободну волю вибирати. Крім того, усі заповіді Христос дав рабам гріха, звелівши їм вийти з цього рабства і наблизитися до Нього. Тим-то й каже Господь розпусникові: «Не чини перелюбу», злодієві: «Не кради», несправедливому: «Не чини кривди».

Якби ми були рабами гріха не по своїй волі, а з примусу і не могли стати вільними, то хіба Господь дав би нам таку заповідь: «Вийдіть звідси і прийдіть сюди»?

Якщо ж Господь закликає нас вийти з рабства гріха, а ми не слухаємося Його, то це означає, що ми доброхіть хочемо бути рабами пристрастей, бо любимо їх. Як тільки зненавидимо гріх, а полюбимо Бога - одразу станемо вільні.

Пізнавши свою хворобу - бажання перебувати в рабстві гріха - зненавидьмо зло і полюбимо добро - і враз станемо вільні.

## БЛАЖЕННИЙ АВВА ЗОСИМ

### БЕСІДИ

1. Ознаменувавши свої уста хресним знаменням, блаженний Зосим<sup>49</sup> заговорив: «Бог-Слово, воплотившись, дарував велику благодать усім, що увірували в Нього. Можна і тепер - сеї ж миті - увірувати. Якщо воля людська забажає і благодать Божа ізволить - чоловік за ніщо вважатиме увесь світ».

Потім він узяв якусь соломку чи трісочку, що була під рукою, і спитав: «Хто через цю дрібничку буде сваритися, злопам'ятствувати чи скорбіти? -

Хіба лиш той, хто втратив розум. Чи Божий чоловік, прагнучи небесного поступу в житті своєму, не цінитиме цілого світу нарівні з тією соломинкою, хоч би й володів усім? Бо, як я завжди кажу: шкідливо - не просто чимсь володіти, а володіти з пристрастю. Кожен знає: нема нічого дорожчого для людини від тіла Ії. Та - коли зажадає того Бог -мусимо розпрощатися і з ним, то чи не тим більше повинні ми зректися усього, що в нас є, окрім нього? Зрештою, не слід розкидатися своїм майном, як і себе самого самовільно наражати на смерть, бо так робити нерозумно, але коли прийде на те година, тоді треба бути готовим на все».

Притім згадав він брата, який вирощував городину біля келії своєї і спитав: «Чи не сіяв він? Чи не трудився? Чи не підливав? Не доглядав? - Але не виривав її без потреби й не викидав, а тільки мав її так, ніби й не мав. Тим-то, коли прийшов до нього старець і взявся - випробовуючи його - виривати городину, він його не спиняв. Коли ж залишився в землі всього один корінець, запропонував: «Якщо бажаєш, отче, зробимо з нього трапезу». Тоді святий старець пізнав, що брат той є істинний раб Божий, а не раб речей, тож сказав йому: «Дух Божий спочив на тобі, брате». - Якби той монах мав пристрась до того, що насадив був, - одразу виявив би це скорботою і збентеженням, але він довів, що має городину так, якби й не мав її».

І закінчив авва Зосим: «Якщо хтось безпристрасний до речей, не тривожиться, коли їх втрачає, то з цього можна пізнати, що він ходить по землі, та вже покінчив з мудруванням земним у серці своїм».

2. Уся наша сила залежить від того, як ми чого бажаємо. Одне палке бажання угодніше Богові, ніж довгочасні труди без нього. В'яле й ліниве бажання - бездіяльне.

3. Біси бояться тої людини, яку вони зневажили, збезчестили, завдали шкоди й усяких інших прикростей - а вона уболює серцем не тому, що зазнала всього того, а тому, що не знесла цього мужньо: пізнають бо з того, що вона ступила на істинну путь і твердо бажає ходити в досконалості за заповідями Божими. Згадайте святого Пахомія. Коли старший брат докорив йому: «Через марнославство своє розширюєш монастир», святий Пахомій обурився у серці своїм - оскільки робив це ради добра братії, однак нічого не сказав проти брата свого. Коли ж настала ніч й обурення серця втихло, він, увійшовши до келії своєї, ридав й молився так: «О Боже! Ще залишилося в мені мудрування тілесне, ще живу я по-земному. Горе мені, бо помру, як сказано в *Писанні* (Рим. 8:12 ІЗ)<sup>50</sup>. Після стількох подвигів знову гнівом спалахую - хоч і за добро; приніс серце своє на олтар Богові - а найменшої кривди не терплю братові своєму. Помилуй мене, Господи, щоб я геть не загинув! Бо якщо Ти не утвердиш мене в доброму - ворог знайде в мені частку свою і я буду рабом його, *бо хто ввесь закон дотримає, а прогрішитись лише в одному, - стає у всьому винуватий* (Як. 2:10). Та коли Ти, Боже - по великій милості Твоїй - укріпиш мене, я навчуся врешті йти шляхом Святих Твоїх, завжди змагаючись до того, що попереду (Фил. 3:13), і

засоромлю найлютішого ворога. Інакше, Господи, як же я буду вчити інших жити по-Божому, якщо не переможу спершу самого себе й ворога свого?» Так молився Пахомій усю ніч, зі сльозами вирікаючи усі слова свої - і від великого плачу його стало мокро під ногами». - Подивляючи це, сказав блаженний Зосим: «Його сльози не знали міри. Як же Бог не змилюється над таким палким прагненням спастися, як не зішле Своїх благ тому, хто в Нього просить, коли він для всього став мертвим, крім єдино потрібного?»

4. Казав ще авва Зосим: «Коли хтось злопам'ятствує на того, хто образив його або шкоду йому вчинив або зганьбив його або обмовив або інше яке зло зробив, ще й сплітає задуми проти нього, то він сам на себе наговорює, подібно до бісів, шкодячи тим сам собі. І що я кажу: сплітає задуми? - Якщо не згадує про нього як про благодателя і лікаря свого, то вкрай несправедливий до нього. Бо той викликав назовні ту пристрасть, якою він хворів, щоб зцілити її; тож він повинен вважати його за лікаря, посланого йому від самого Христа. Ради Господа треба йому знести все і бути вдячним ближньому своєму за це його благодіяння. Якщо ж він не відступить від злої пристрасти своєї - то не Господь винен у цьому. Те, що ти страждаєш, є ознака того, що душа твоя хвора; якби ти не був хворим, то й не страждав би. Тим-то мусиш бути вдячний братові за те, що він допоміг тобі пізнати недугу твою, і всі терпіння від нього з любов'ю прийняти як цілющий лік, посланий від самого Господа Ісуса. Якщо ж ти не тільки невдячний, а ще й ображаєшся на брата свого, повстаєш, сплітаєш задуми проти нього, то тим ти неначе говориш Господу Ісусу: «Не бажаю ліків Твоїх і зцілення Твого! - Хочу зогнити в ранах своїх і слухатися бісів. - Не знаю Господа. Хто Він такий, щоб я слухався голосу Його?» (Вих. 5:2). Господь же, благий до людини, попри всю її злобу, дає їй можливість зцілитися - очищальним припіканням. Тож хто бажає зцілення - мусить перетерпіти все, що призначить йому лікар, навіть і болісне. Адже хворий тілесно також не вважає за солодке терпіти операції і припікання, але оскільки без того неможливо позбутися хвороби, віддає себе в руки лікаря, бажаючи через той тимчасовий біль позбутися страшного внутрішнього розладу й довготривалої хвороби. Припікачем же Ісуса Христа є той, хто зневажає нас, усіляко шкодячи нам.

5. Якби не було спокус і помислів - не було б і Святих. Хто втікає від спасительних спокус - той біжить від вічного життя. Хтось зі Святих справедливо питає: «Хто сплів святим мученикам вінці, як не мучителі їхні? Хто дарував святому Стефанові таку велику славу? Хіба не ті, що побили його камінням?» А ось слова іншого Святого: «Я не виню тих, що мене зневажають, - навпаки, вважаю їх своїми добродійцями, бо не відкидаю Лікаря душ, що подає марнославної душі моїй лік безчестя, аби Господь не сказав колись і моїй душі: *Гоїли ми Вавилон, та він не вигоївся* (Єр. 51:9). *Скільки разів Я хотів зібрати твоїх дітей, немов квочка свій виводок під крила, - та ви не захотіли! Ось дім ваш лишається вам (пустий)*» (Лк. 13:34-35).

6. Евагрій боявся, щоби Господь не докорив йому колись: «Ти хворував на марнославство - і Я послав тобі лікувальне безчестя - щоби ти зцілився -та



ти не прийняв його». Ніхто не говорить нам правди, крім Того, Хто картає нас. Господь, що випробовує серця й утроби, знає, що - хоч би всі люди хвалили й ублажали нас - ми від того не менше гідні докору й сорому оплювання. Якщо скажуть: «Ти те й те зробив», - запитай: «А що ж із цього добре?» - Ніхто так не оббріхує тебе, як ті, що хвалять і ублажають тебе, і ніхто не говорить про тебе правди, крім тих, що докоряють і зневажають тебе. Притім вони ще не всю правду про тебе говорять. Якби вони дізналися - не кажу про все море злодіянь твоїх - а хоча б якусь дещицю з них, то з відразою одвернулися б од тебе. Якби всі наші члени перемінилися на язики, щоб докорити нам, то й тоді не змогли би вповні виявити всієї нашої ганьби. Хто докоряє - тільки в дечому докоряє: всього ж не знає. Якщо Іов казав: *Я насичений ганьбою* (Іов 10:15), то що скажемо про себе ми - бездна зла? Нема такого гріха, яким би не уразив нас диявол, - і ми повинні бути вдячні тим, що упокоряють нас зневагою, бо, дякуючи за зневаги, ми стинаємо тим голову самому дияволу. Святі Отці казали, що коли смирення зійде аж до аду, все одно піднесеться на небеса; і навпаки, якщо гордість знесеться попід небо - скинута буде в ад. Хто змусить зневаженого сплітати помисли проти образника свого, ганьбити його або перекладати вину на брата свого? Як би не потерпів, що би не почув смиренний, він не обуриться, бо сам себе вважає вартим ганьби й зневаги. Притім блаженний Зосим нагадав про авву Мойсея. Коли клерики - випробовуючи його - сказали: «Йди геть, етіопе! Де тобі служити біля вітваря!», - Мойсей так тоді мовив сам собі: «Добре вони сказали мені, чорношкірому! Не бувши людиною, не ходи серед людей. Добре вони мені сказали».

7. Святий наставник наш авва Аммон каже: «Завжди пам'ятай, ради чого вийшов ти зі світу й чого ти тут. Старайся мовчати й жодним словом не противитися, коли хтось образить тебе, поки безнастанною молитвою не вгамується серце твоє - і потому вже благай брата простити тобі. Бо хто любить істинну й пряму путь, той завжди звинувачує лише себе самого, кажучи: «Чом біснуєшся, душе моя, і чого маєшся, мов божевільна? Цим показуєш, що ти хвора. Якби не була ти хвора, то не страждала б. Чому ж не докоряєш сама собі, а виниш брата твого, який вказав тобі недугу твою? Ділом навчайся заповідей Христа Господа, що *страждав, та не погрожував, а здався на Того, Який судить справедливо* (1 Пт. 2:23). Він життям Своїм каже тобі: *Плечі Мої віддав Я тим, які Мене били; щоки Мої тим, які бороду в Мене рвали; обличчя Мого не відвертав Я від плювків та глузування* (Іс. 50:6). Ти ж, бідна душе моя, за малу ганьбу й погорду, за нікчемне презирство, осуд та обмову сплітаєш ворожі помисли проти брата твого. - Тим осуджуєш сама себе - замість демонів. Бо що гіршого демон може зробити людині від того, що вона сама собі робить? Хрест Христовий бачимо, про страсті Господні - ради нас - читаємо щодня - самі ж жодної кривди не зносимо. Істинно, зійшли ми з правдивої путі».

8. «Якщо хтось проживе Матусалові літа, та не йтиме тою прямою дорогою, якою йшли всі Святі, - кажу про путь збезчещувань і несправедливостей - той не досягне ніякого поступу і не здобуде сокритого в

заповідях скарбу, а тільки надаремно стратить усі роки життя свого». Притім сказав він і таке: «Коли був я у блаженної Діонісії, один брат просив у неї щось на знак благословення. Вона дала йому, та не те, на що він сподівався, тож він почав дорікати їй. Вона розсердилась і хотіла відповісти йому тим же. Та я вчасно напоумив її: «Не роби цього! Тим ти скасуєш усю добродішність душі твоєї. Та й що терпиш ти такого, що Христос перетерпів ради тебе? Знаю, добродійко, що ти зреклася усього свого майна, як сміття, але якщо не здобудеш лагідности, то будеш, як коваль, що безцільно вдаряє кувалдою об кусень заліза, а потрібної речі не виробляє. Послухай, що каже Ігнатій Богоносець: «Здобудь лагідність, якою трошиться уся сила князя віку цього». Той, хто цілковито зрікся світу, - не тривожиться нічим. Буває, хтось покине численні скарби, а пристраститься до чогось нікчемного. Тоді ця нікчемина заступає в ньому місце скарбів - і стає він рабом чогось нищого: каптура, мантії або книжки, перестаючи натомість бути рабом Божим. Добре сказав хтось із мудрих: «Скільки пристрастей у твоїй душі, стільки й богів». Господь каже: *Де твій скарб, там буде і твоє серце* (Мт. 6:21). Апостол теж мовить: *Хто ким був переможений, того він і невільником став* (2 Пт. 2:19)». Оговтавшись, блаженна Діонісія вдячно поглянула не мене й сказала: «Бажаю тобі знайти Бога, що Його так щиро прагне душа твоя».

9. Душа бажає спастися, але притім утікає від трудів спасіння, клопочучись натомість суєтним і пустим. Хоча - по правді - важкі не заповіді Божі, а злі бажання нашої душі. Коли бачимо перед собою вірну смерть, то усім нехтуємо й радо покидаємо майно своє - через боязнь потонути в морі чи потрапити до рук розбійників. Якщо для того, щоб ще трохи пожити на світі, - зрікаємося усього і за щастя вважаємо все втратити, лиш би врятувати життя своє (хоч перед цим, можливо, шаленіли від втрати одного шага), то чого б нам не стати такими ж розсудливими і щодо життя вічного? Чому в нас не настільки сильний страх Божий, наскільки страх моря? - питає хтось зі Святих.

10. Щоб підтвердити сказане, авва розповів нам таке. Один торговець коштовностей відправився з дітьми своїми судном до країни, де сподівався вигідно продати свій крам. Якось почув вірний слуга його, як корабельники шепочуться між собою і, прислухавшись, довідався, що вони задумали торговця кинути в море, а дорогоцінні камені забрати собі. Це дуже засмутило його. Коли прийшов він до господаря, щоб, як звичайно, послужити йому, той запитав його: «Чого ти нині такий смутний?» Нічого не відповів йому слуга, бо не смів сказати страшної правди панові своєму. Купець знову запитав: «Скажи мені, що сталося?». Слуга тоді, ридаючи, розповів йому про зговір корабельників. Купець же, прикликавши дітей своїх, сказав: «Що б вам не звелів, - робіть, не опираючись». Розстеливши полотно, наказав їм принести ящики з дорогоцінним крамом. Коли все принесли, він виклав коштовності на полотно і мовив: «Через ці камені мене хотіли вкинути в море: я ризикую вмерти, нічого не взявши з собою». Після цього наказав дітям: «Викиньте їх у море». І вони за словом його так і вчинили. Ось як знищений був злий задум корабельників.

Тоді блаженний авва Зосим сказав: «Чи бачите, куди спрямувався помисел купця, як відразу він порозумів - і словом, і ділом? А все - щоб зберегти це короткочасне земне життя. Він правильно міркував: коли помре, яка йому буде користь з коштовностей цих? - А ми й малої втрати чи шкоди не годні байдуже знести ради заповідей Христових. Якщо вже зовсім не можемо не уболівати, то уболіваймо бодай не над втратою свого майна, а над тим, хто спричинився до цього. - Бо він сам себе викинув із Царства, адже *неправедні Царства Божого не успадкують* (1 Кор. 6:9), а тобі, потерпілому, допоміг осягти життя вічне, як каже Господь: *Радійте й веселіться, бо нагорода ваша велика на небі* (Мт. 5:12). Ми ж зовсім не печалимось з погибелі брата свого, навпаки, плетемо помисли проти нього, клопочучись про речі тлінні й нікчемні, погибельні й нічого не варті. По правді, гідні ми всякого покарання. Бог підніс нас до чину членів тіла Христового, голова якого - Сам Христос, Господь наш, як сказав Апостол: *Всі члени тіла, хоч є їх і багато, становлять одне тіло, так і Христос* (1 Кор. 12:12). *Бог Господа нашого Ісуса Христа, Отець слави, усе підкорив під ноги Його й вивищив Його понад усе, як Голову Церкви* (Еф. 1:17,22). Тож коли брат спричиняє тобі якусь скорботу - це подібне до того, як би постраждала твоя рука, око або інший твій член. Але ж хворих рук ми не відтинаємо й не відкидаємо їх геть від себе, та й очей не виколуємо, коли вони болять, а, навпаки, хресним знаменням - найчеснішою печаттю Христовою - їх осінюємо, і Святих молитися за них призиваємо, і свої ревні молитви зносимо за них Богові, і мазі очні та усілякі пластирі прикладаємо, щоб тільки вилікувати їх. Отож як молишся ти про хворі очі чи руки свої, щоб вони зцілилися, так молися і за брата свого. Ми ж, бачачи члени Христові душевно скаліченими, навіть смертельно хворими, - не тільки не уболіваємо за них, а ще й молимося проти них. Це виказує немилосердність нашого серця.

11. Хто здобув утроби щедрот - любов і милосердя - той передовсім самого себе збагатив, а потім і ближнього свого. Злоба також уражає найперше того, хто її посідає. Хоча й здається, що хтось своїм злом шкодить ближньому своєму на майні, на честі або на здоров'ї, та насправді він самого себе позбавляє життя вічного. До цього авва сказав таке: «Що нешкідливе для душі, те нешкідливе для людини».

12. Хтось сказав мені: «Авво, надто багато заповідано нам, тож потьмарюється ум, коли задумуєшся над тим, що зберігати, а що - ні». Я відповів йому: «Хай не бентежить тебе це, та ось що пам'ятай: безпристрасністю до речей легко сповниш усяку доброчесність. Не сварячись через них, не будеш злопам'ятним, і хіба тоді важко буде тобі молитися за ворогів твоїх? Чи так само, як копати землю? - Тож іди шляхом терпіння і благодушно зноси несправедливі втрати, дякуй за зневаги - і ось ти учень святих Апостолів, які, повертаючись із судилища, де їх побили, раділи, що *удостоїлися перенести зневагу за ім'я Ісуса* (Ці. 5:41). Вони – чисті й Святі - прийняли зневагу за ім'я Христове; нас же зневажають за гріхи наші. Ми - безчесні, навіть якби ніхто й не зневажав нас, і прокляті, бо грозить Господь гордим, отим проклятим, що від велінь Його блудять далеко, як каже Пророк

(Пс. 119:21). Не всім дано терпіти зневаги за ім'я Христове - лише чистим і святим. Ми повинні з благодаренням приймати всілякі зневаги, визнаючи, що справедливо терпимо їх за лихі діла свої. Окаянна та душа, котра знає, що справедливо терпить за нечисті діла свої, та обманює совість свою - сплітаючи помисли проти брата свого, наговорюючи тим сама на себе і стаючи демоном самій собі. Бо як художник, передавши свою майстерність і секрети мистецтва учневі, не потребує більше навчати його; так і демони, якщо навчать душу легко приймати лукаві помисли в себе, передають її цьому сатанинському мистецтву, бо тоді вона сама проти себе стає найбільшим наклепником, - тільки деколи наглядають за нею, чи не зледачіла вона в цьому.

13. Що приємніше, як самому любити всіх і як тебе люблять усі? І якої розради не містять у собі заповіді Христові? - Та нема в нас доброї волі сповняти їх, бо якби була, то - благодаттю Божою - усе було б для нас легке. Навіть мале наше зусилля до добра притягає нам Бога на поміч. Божественний Антоній каже: «Нам не треба від'їжджати заради Царства Небесного до чужих країн, ані перепливати моря задля чеснот, бо Господь сказав: *Божеє Царство всередині вас* (Лк. 17:21)». Великого супокою зазнає лагідний і смиренний! По правді, *покірні заволодіють краєм і тишитимуться глибоким миром* (Пс. 36:11).

14. Ішли якимось я, один брат і декілька мирян по Неопольській дорозі в Самарії і дійшли до таможні. Миряни, знаючи, що тут треба платити, віддали мито без нарікань; брат же, що був зі мною, обурився: «Як ви смієте вимагати гроші від монахів?!» - Я ж втихомирив його так: «Що ти робиш, брате? Ти, хоч і несвідомо, не що інше кажеш йому, як: «Шануй мене як святого». Інша річ, якби він сам, бачачи твою добру волю і смиренність, сказав: «Прости мені, не візьму з тебе грошей». Ти явив себе не як учень Лагідного і Смиренного. Віддай гроші і йди собі з миром».

15. Іншим разом, коли був я у святому граді, прийшов до мене хтось із христолюбців і каже: «Ми з братом посварилися, і він не хоче миритися зо мною. Змилуйся, поговори з ним». Я погодився і, прикликавши брата того, всіляко схилив його до миру й любови. Він, здавалося, усе зрозумів, але вкінці каже мені: «Ні, не можу помиритися, бо хрестом поклявся не миритися з ним». Усміхнувшись, я сказав йому: «Твоя клятва означає: клянусь чесним хрестом Твоїм, Боже, що не буду зберігати заповідей Твоїх, а чинитиму волю Твого ворога - диявола». Знай, ми не тільки не зобов'язані сповняти такої клятви, а ще й мусимо каятися у ній. Богоносний Василій каже: «Якби Ірод опам'ятався і не сповнив клятви своєї, то не впав би в тяжкий гріх - не обезглавив би Предтечі Христового». Нарешті я пригадав йому зі *Святого Євангелія*, як Господь хотів обмити ноги апостолові Петрові, та той гаряче - як це притаманно людям, що клянуться, - заперечив: «*Ні, не митимеш моїх ніг повіки!*». Потім же зажадав, щоби Господь не тільки ноги йому обмив, але й руки і голову (Йоан 13:8-9).

16. Запитали мене, як можна загнзудати гнів, і я відповів: «Початок втихомирення гніву - мовчати, поки триває гнівне роздратування. Приклад

цього дав нам авва Мойсей. Коли отці, випробовуючи його, казали між собою: «Чому цей етіоп ходить на наші зібрання?» - він змовчав на це. Коли ж після зібрання запитали його, чи збентежився він, Мойсей відповів: *Тривожуся і відняло мені мову* (Пс. 76:5). Але так було лише на початку. Коли ж він удосконалився і був висвячений на диякона, то не тільки мовчав на образі, а й не бентежився у душі. Архiepіскоп, бажаючи випробувати його, сказав клерикам: «Коли авва Мойсей підійде до вітара, відженіть його і, йдучи за ним, підслухайте, що він буде говорити». Ті так і зробили. Мойсей же спокійно відійшов від вітара, кажучи сам до себе: «Так мені і треба: не ставши людиною, чому ходиш на зібрання людей?» Тепер Мойсей уже не тільки промовчав на осміяння, а й не збентежився, до того ще й докорив сам собі.

Бентежитись, але мовчати - властиве недосконалим і початківцям; а не бентежитися взагалі - це діло досконалих, як каже Пророк: *Спішивсь 5г І НЄ барився, велінь Твоїх щоб пильнувати* (Пс. 119:60). І це є велика чеснота. - Ми ж зазвичай поводимось гірше від початківців: навіть не намагаємося опанувати себе і змусити мовчати, коли зроджується гнів. Бо через велике недбальство своє думаємо, що чеснота ця зависока - недоступна для нас. Навіть пальцем не ворухнемо, щоб почати трудитися над собою - і тим сподобитися благодаті Божої собі на поміч. Якщо ж виявляємо бажання удосконалитись, то воно в нас в'яле й нетверде - недостойне того, щоб удостоїтися від Бога будь-якого блага.

17. Якщо привносить хто в діло своє труд волі своєї, то й одержує все потрібне для діла свого від благодаті Божої. - Хлібороб, хоч і небагато посіє, але якщо Бог благословить працю його, збере багато, як сказано: *Посіяв Ісааку тому краї і зібрав цього року сторицею; Господь щастив йому* (Бут. 26:12). Тож якщо Господь благословить труд наш, все буде нам легке, солодке й корисне. Молитва з само-примушенням і терпінням породжує врешті молитву легку, чисту й солодку. Молитва примусова -це діло волі людської, а молитва досконала, з насолодою - діло благодаті Божої. Чи не те саме бачимо і в мистецтві? Хто береться до праці з твердим бажанням навчитися чогось, спочатку працює з трудом - не все легко йому вдається. Та хоч і часто псує діло рук своїх, не падає духом, а наново береться до праці, і хоч знову псує, не покидає діла, до якого взявся, виявляючи твердість своєї волі. Якщо ж впаде духом і перестане трудитися, то нічого не навчиться, а якщо - попри всі невдачі - буде й далі терпеливо і наполегливо працювати, то накінець - з поміччю Божою - оволодіє тим мистецтвом, яке собі обрав. Тоді вже все буде робити легко, з задоволенням і успішно. - Так і в духовному житті. Хто здобуває чесноти - не одразу досягне в них поступу, бо це неможливо, і хоч спочатку не все йому буде вдаватися, хай не відступає від початого - інакше не досягне бажаної мети. Треба завжди докладати нових зусиль, подібно до того, як робить це той, хто бажає навчитися будь-якого ремесла чи опанувати якесь мистецтво. Коли з терпінням і бажанням буде трудитися, Бог зглянеться на труд його волі й подасть йому силу все творити без примусу. Авва Мойсей сказав: «Сила тих, що прагнуть набути чеснот, - в

тому, щоб не виявляти малодушности, коли впадуть, а знову й знову підійматися і ревно працювати над собою».

18. Щоб здобути будь-яку чесноту, потрібен труд, час, ревне бажання, а головне - поміч Божа. Без благовоління Божого даремним буде наш труд, так само як і труд хлібороба, що засіває і обробляє землю свою, якщо Бог не дасть дощу і не зростить насіння. Треба молитися і благодіяти в Бога поміч, бо тільки так сподобимося Божого заступництва. Якщо занедаємо молитву, то як Бог зглянеться на труд наш? Якщо ж будемо молитися ліниво й розсіяно або скучати на молитві - нічого не одержимо, бо Бог дивиться на волю нашу і - відповідно - подає Свої дари. Чи не був колись авва Мойсей ватажком розбійників? Чи не скоїв він сили-силенної злочинів, що аж мусів був ховатися від людей за злодіяння свої? Але оскільки він щиро навернувся до Бога, то досягнув високої досконалости та зачислений був до вибранців Божих - як каже автор його життя. Ми ж, хоч на початку відречення і виявляємо вряди-годи якусь ревність, та з часом - через недбальство своє - втрачаємо її, пристрасно прив'язуючись до речей суєтних, пустих і нічого не вартих, замість того, щоб полюбити Бога й ближнього. Якщо ж зуміємо щось добре зробити, то приписуємо це собі, нібито своїми силами на це спромоглися, а не від Бога прийняли, тоді як істина каже: *Що маєш, чого б ти не одержав? Коли ж одержав, то чому вихваляєшся, неначе б не одержав?* (1 Кор. 4:7).

19. Не збіднів Господь Ісус і не знесилився, щоб дарувати і нам такі самі блага, якими збагатив був святих патріархів, - якби тільки узрів, що ми собі на благо і Йому на славу користуємося тим, що Він уже дарував нам. Але коли бачить, що через нелад у своїй душі вживаємо на шкоду собі навіть невеликі дари Його, то - як чоловіколюбний - не подає нам більших, щоб не загинули ми цілковито. Бог -благий, тож дав нам свободу й можливість одержувати користь від усього, та ми - через пристрасність і злобу свою - губимо дари Божі, а даровані нам блага - через злочинні наміри свої і лиху вдачу - обертаємо собі на шкоду. Якби Він бачив, що людина - на добро собі й ближньому - користується малими дарами Його, то очевидно дарував би їй більші.

20. Ніхто й ніщо не може зашкодити вірній душі, бо як би не постраждала вона, все вийде їй на добро. Віруюча людина благодушно працює в надії на будучу заплату; а невіруюча, спіткнувшись об якусь трудність, мучиться, як у пеклі, через невірство своє. Віруюча людина у всіх нещастях своїх вірна Богові і з твердою надією очікує нагороди за терпіння своє, черпаючи з того велику втіху; а невіруюча - без віри сподобитися добра від Господа -яку потіху може мати? - Сидить і тліє у помислах своїх проти ближнього свого і в злопам'ятстві задумує неможливе проти нього. Бо не все, що задумують люди, можуть здійснити. Часто замислює хтось вчинити зло іншому, але якщо цьому спротивиться Бог, даремні будуть зусилля його і тільки випробовується через це воля людська. Скільки задумували вчинити зла святим патріярхам, але оскільки не допускав цього Бог, то ніхто не міг зашкодити їм, як написано: *Не допустив нікому їх гнобити і за них картав*

царів: *«Не доторкайтесь Моїх помазаників і не робіть зла Моїм пророкам!* (Пс. 105:14 15). Коли Бог захоче показати могутню силу Свою, тоді навіть серця найнемилосердніших правителів змінює на ласкаві, як написано в книзі Даниїла: *Бог зіслав Даниїлові ласкавість та прихильність з боку старшого над скопцями* (Дан. 1:9). Блаженна та душа, що любить істинного Бога і готова прийняти Його дари. Господь не покидає Її, в усьому спомагає, навіть у тому, чого вона з незнання свого не просить у Нього. Добре сказав Премудрий: *Ти ховаєш їх у сховку обличчя Твого від заговорів людських* (Пс. 31:21). Скільки разів Саул намагався вбити блаженного Давида? Що він не робив для цього? Як не ухитрявся? Але Господь охороняв Давида, тож усі наміри Саула виявилися марні; його ж самого Господь часто передавав у руки святого Давида, однак той щадив його, бо не мав проти нього злоби в серці своїм.

21. Запитали авву: «Як людині не гніватися, коли її принижують і злословлять?» Він відповів: «Хто в серці своїм вважає себе найнікчемнішим з-поміж усіх людей, того ніяке приниження не збентежить, як сказав авва Пімен: Якщо упослідиш сам себе, будеш мати спокій».

22. Один брат - з тих, що жили зо мною і від мене прийняли схиму<sup>51</sup>, - котрого я намагався навчити всякої чесноти і до котрого ставився інколи поблажливо через немічність тіла його, сказав якось мені: «Отче! Дуже люблю тебе». Я ж відповів йому: «Ще не стрічав я людини, яка би любила мене так, як люблю її я. Ось нині ти кажеш, що любиш мене - і я вірю тобі - але мине час і ти можеш відцуратися мене. Я ж завжди однаково любитиму тебе і ніщо не погасить моєї любови до тебе». Прошло зовсім небагато часу, і брат той - не знаю чому - почав виговорювати на мене чимало соромних речей. Я знав про все це, але сказав собі так: «Він - припікач<sup>52</sup> Ісуса, посланий зцілити марнославно душу мою. Від таких припікачів уважний до себе подвижник може повернути назад те, що втратив через тих, що догоджали йому. Той брат - справжній добродієць мій». І я завжди згадував його як лікаря і благодателя свого. Тим, що доносили мені його слова про мене, я казав: «Він пізнав тільки явні гріхи мої, і то не всі, а лише малу децицю з них; прихованих же гріхів моїх - тьма»... Невдовзі зустрілися ми з ним у Кесарії Палестинській. Підходить він до мене, за звичаєм - обнімає і цілує мене, а я його - ніби між нами нічого не сталося. Після таких наклепів брат той, без сумніву, обнімав мене через те, що я не виказував йому жодного підозріння і найменшої образи на нього. Та раптом він впав мені до ніг: «Прости мені, отче, ради Господа, що я так багато поганого говорив на тебе». Я ж, поцілувавши його, ласкаво мовив йому: «Чи ти пам'ятаєш, як колись казав мені: «Сильно люблю тебе»? Я ж відповів тобі, що не стрічав ще людини, яка би любила мене так, як я люблю її, і коли станеться щось неприємне, ти не залишишся таким самим, - я ж, що би не перетерпів від тебе, завжди однаково любитиму тебе. - Знай же, що ніщо не утаїлось від мене з того, що говорив ти на мене, але ніколи нікому не сказав я, що це неправда, і ніхто не зміг схилити мене сказати щось погане проти тебе, бо я казав усім: «Що каже він, каже правдиво і з любов'ю». Завжди згадував я

тебе в молитвах своїх. Щоб засвідчити усю мою любов до тебе, відкрию тобі, що коли сильно заболіло мені око, я, згадавши про тебе, осінив його знаком чесного Хреста і сказав: «Господи Ісусе Христе! Ради молитов його - зціли мене!» - І тут же око моє стало здорове».

23. Не знаємо ми, люди, того, що потрібно, аби нас любили і поважали. Якщо хтось трохи потерпить від брата свого, коли той гнівається на нього, то брат той скоро отямиться і, пізнавши, як той мучився через нього, душу свою покладе за нього. Притім згадав блаженний Зосим якогось брата, що розповів йому про свого дуже лагідного авву, котрого за велику чесноту і чудеса, що їх творив, почитали в усій околиці як ангела Божого. Одного дня брат той у напасті ворожій підійшов до свого авви й почав злословити його при всіх. Старець спокійно стояв перед ним, а тоді лагідно сказав: «Благодать Божа на устах твоїх, брате мій!» Той, ще більше скаженіючи, закричав: «Знаю я, безглуздий старче, що хочеш видаватися лагідним перед людьми». А старець на це: «Істинно так, брате мій, ти кажеш правду». - Після цього хтось запитав авву: «Чи не збентежився ти, старче Божий?» «Ні, - відповів той, - душа моя була немовби покрита Христом». До цього блаженний Зосим додав: «По правді, треба благодарити таких людей і вважати їх - якщо ти пристрасний - лікарями, що гоять рани твоєї душі, а якщо безпристрасний - добродійцями, що доставляють тобі Царство Небесне».

24. Коли був я ще в Тирському монастирі, прийшов до нас один славний чеснотами старець. Читаючи книгу достопам'ятних розповідей і премудрих висловів святих старців - блаженний любив їх читати і ніби вдихав їх, почерпуючи з них повчання всякої чесноти - дійшли ми до оповідання про старця, який добровільно віддав розбійникам усе, що було в келії його. Ба, що більше, коли ті лиходії пішли геть з грабунком, він догнав їх зі словами: «Дітоньки! Ви забули взяти мою торбу».

Вони ж, вражені цим, повернули назад йому усе, що забрали, розкаюючись і кажучи один одному: «Істинно, це чоловік Божий». - Як тільки прочитали ми це оповідання, каже мені старець той: «Знаєш, авво, це оповідання принесло мені колись велику користь». І розповів: «Давно, коли перебував я ще в місцях, що належали до Йордану, прочитав я це оповідання, зачудувався старцеві і сказав: «Господи, сподоби мене йти стопами тих, образ (схиму) котрих сподобив Ти прийняти мене»... І ось через два дні приходять до мене розбійники. Я відразу сказав собі: «Благодарення Богові! Це час показати плід бажання мого». Відчинивши двері, лагідно прийняв їх і, запаливши світильник, сам показав, де що лежить. Вони питають мене: «Чи є в тебе золото?» Є, - відповів я, - ось три монети - і відчинив перед ними скриньку. Вони взяли гроші й пішли собі». Я ж запитав у нього: «А чи вернули вони назад твої речі, як тому старцеві?» «Боже збав, - заперечив він, - мені й на думку таке не спадало». - До цього додав блаженний: «Ось яка була ревність старця, що зродила в ньому готовість наслідувати Святих, які не тільки не скорбіли від втрат, а ще й раділи з них».

25. Коли трохи потерпимо братові своєму, який гнівається на нас,



придбаємо душу його. Розповім вам про те, що чув я від блаженного Сергія, ігумена Педіядського. Він оповів таке: «Якось ішли ми з одним святим старцем і заблудили. Не знаючи куди йти, пішли ми засіяним полем і потоптали трохи зеленини. Хлібороб, побачивши це, гнівно закричав: «То ви такі монахи?! Бійтеся Бога! Якби ви мали страх Божий - не зробили б такого!» Святий старець зараз же сказав мені: «Ради Бога - мовчи».

До хлібороба ж мовив: «Правду кажеш, чадо Боже: коли б ми мали страх Божий, то не вчинили би того». Та той і далі лементував. Старець знову потакнув йому: «Правду кажеш: коли б ми були істинні монахи, то не вчинили б того. Ради Бога, прости нам. Визнаємо, що згрішили перед Богом і тобою». Це так вразило селянина, що він кинувся до ніг старця і взмолив: «Прости мені й візьми зі собою». І він пішов за нами, - сказав блаженний Сергій, - і прийняв схиму в обителі». Ось що, - додав авва Зо-сим, - лагідність і доброта святого старця вчинила з Божою поміччю - спасла сотворену на образ Божий людину, що жаданіша Богові паче, як сила світів з усіма скарбами.

26. Одного разу, коли був я у блаженного Сергія, він сказав мені: «Почитай нам щось із *Писання*». Я почав читати *Приповідки* й коли дійшов до місця, де було сказано: *Як нема дров, вогонь погасне, як не буде донощика, утихне сварка* (Прип. 26:20), попросив його розтлумачити нам цей вислів. Він погодився: «Дрова - причина полум'я вогненного. Якщо їх буде недостатком, вогонь скоро вгасне. - Так і з пристрастями: якщо відсікти їхні корені, пристрасті щезнуть. Скажімо, корінь розпусти, як казав авва Мойсей, криється ось у чому: їсти й пити подостатком, спати вдосталь, сидіти без діла, забавлятися, пустословити й наражатися на небезпеку. Якщо відсікти од себе все те, пристрасть розпусти пропаде. Причини до гніву - це давати і брати (клопінливі матеріяльні угоди), творити волю свою, прагнути бути наставником, вважати себе розумнішим від інших. Хто відсіче все це, в того пристрасть гніву щезне. Так і щодо всіх інших пристрастей. Це саме означають слова авви Зосима. Коли брат запитав його: «Чому пристрасті не відступають од мене?», той відповів: «Тому що їхні причини - всередині тебе, віддай їм заставу їхню - і вони відійдуть».

27. Двоєгнівна та людина, в якій не замовкає перше роздратування і вона сама себе розпалює до другого гніву. Хто ж, розгнівавшись, одразу отямиться і, усвідомивши провину свою, попросить вибачення у брата свого, той не називається двоє-гнівним: у ньому затихає боротьба, бо - як тільки він помириться з братом своїм - гнів не має вже в ньому місця.

Хто ж, розгнівавшись, не визнає своєї провини, а ще більше під'юджує себе до гніву й жалує не за те, що розізлився, а що не висказав доста образникові своєму, - той двоєгнівний. У такому боротьба не втихає, бо після гніву беруть його в свій полон злопам'ятство, неприязнь і злоба. - Господь Ісус Христос хай ізбавить нас від частки злобливих, а сподобить натомість частки лагідних і смиренних.

28. Треба бути уважним і мудрим проти злопідступности диявола, бо іноді він на пустому місці викликає тривогу і незадоволення, а інколи

вишукує для гніву немовби справедливі мотиви. - Та нехай знає монах, який бажає в істині йти шляхом святих, що жоден гнів не є справедливий. Святий Макарій каже: «Монахам не личить гніватися і завдавати скорбот ближньому своєму». Притім блаженний Зосим розповів нам таке:

«Замовив я якось досвідченому писареві переписати декотрі книги. Невдовзі він прислав якогось чоловіка переказати мені: «Скінчив я роботу свою - заплати, скільки хочеш, і забери книги». Один брат, почувши це, прийшов від мого імени до того писаря і, заплативши, забрав книги. Я ж, не знаючи цього, послав іншого брата з листом і платою за книги. Писар, зрозумівши, що брат, який забрав книги, одурив його, дуже розгнівався, тож хотів неодмінно дорікнути йому - і за те, що обманув його, і за те, що взяв не своє. Я ж, почувши про це, просив його: «Відомо тобі, брате, що ми для того купуємо книги, щоб навчитися з них любови, смирення і лагідности. Якщо ж саме придбання книг веде до сварки, то ліпше відмовитися од книг, щоб тільки не сваритися, бо *служі Господньому слід бути не сварливим* (2 Тим. 2:24). Так я зберіг мир з братом своїм».

29. Бесідуючи якось про душеспасительні речі, блаженний Зосим підкріплював свої слова висловами святих старців: «Авва Пімен сказав таке: «Хто осуджує себе, той знаходить спокій усюди». Авва ж Нитрійської гори, коли його запитали: «Що головне знайшов ти, отче, на шляху своєму?» - відповів: «Завжди винуватити себе й докоряти собі самому. І нема іншого шляху, крім цього». - Тоді блаженний Зосим сказав: «Яку силу мають слова Святих! А це тому, що говорили вони з висоти власного досвіду та істини, як каже блаженний Антоній. Тим-то й слова їхні сильні, бо Святі були виконавцями того слова, яке вирікали. Хтось із мудрих так заповідає усім: «Слова твої хай підтверджує життя твоє». Притім авва розказав нам такий випадок:

«У Лаврі авви Герасима розмовляли ми якось з возлюбленим у Господі братом про душеспасительні речі. Я нагадав наведені вище слова авви Шмена та Нитрійського старця, і брат сказав мені: «Я на собі пізнав істину цих слів і зазнав спокою, сповняючи їх. Жив я у щирій дружбі з дияконом цієї Лаври. Та якось запідозрив він мене в чомусь і почав криво дивитися на мене. Помітивши це, я попросив пояснити, що сталося, і він сказав мені: «Ти вчинив те й те». Я запевняв його в своїй невинності, та він стояв на своєму. Віддалившись до келії своєї, я іспитував серце своє, чи скоїв колись те, в чому мене звинуватив диякон, - і не знаходив своєї провини. Після того я побожився йому, що не пригадую, щоб вчинив те лихе діло, але він і далі не йняв мені віри. Тоді згадав я ті слова старців і звернув помисел на себе, кажучи сам собі так: «Диякон щиро любить мене - і тією любов'ю ведений - відкрив мені, щоб я пильнував себе. Зрештою, бідна душе моя, як можеш казати, що не вчинила того? Тисячі скверних діл накоїла ти, та ще й забула про них. Хіба пам'ятаєш, що вчинила вчора чи десять днів тому? Тож чи не скоїла ти і того гріха, як вчинила ті, - і ще й забула про це? Тоді я постановив у серці своїм, що я дійсно вчинив той гріх, але як забув колишні, так забув і цей. І почав я благодарити Бога, що через диякона відкрив мені гріх мій і

дозволив покаятися в ньому. Потім встав і пішов до брата визнати перед ним провину мою і подякувати йому. Та як тільки ввійшов я до келії його, він першим поклонився мені, кажучи: «Прости мені. Напастуваний бісами, я запідозрив тебе в ділі тому, та відкрив мені Бог, що ти - не винен у ньому». Оповівши цю історію, блаженний Зосим сказав:

«Ось як налаштувала братове серце щира смиренність: він не тільки не збентежився словами диякона і не образився на нього, а ще й взяв на себе чужий гріх. Бачите, що творить чеснота ця? На яку висоту підносить тих, що люблять її? Бо якби захотів той брат, то тисячі приводів відшукав би для того, щоб стати демоном для себе самого й для ближнього свого. Та оскільки він спрямував себе до чесноти, то не тільки не образився на брата свого, а ще й дякував йому, бо чеснота пройняла його серце. Якби й ми засівали поле серця свого насінням лагідности й смирення, то ворог не мав би вільного місця сіяти в ньому купіль злоби й лукавства. Але оскільки він знаходить нас пустими на добрі помисли - що більше - розпалених на погане, то подвійно сповнює нас своїм злом. Якщо ж ми любимо чесноту, тоді Господь, бачачи, як наша душа прагне спастися і як ревно обробляє в собі добре насіння, сповняє її - через благу волю її - Своїми дарами.

30. Якось блаженний авва згадав про старця, котрого обікрав брат, що жив по сусідству. Старець знаючи те, не викрив його, а ще більше працював, кажучи: «Може, нужду має брат», пам'ятаючи про благосердя Святих. Притім розповів авва такий випадок: «Коли перебував я в Педіяді, ось що розповів мені ігумен: «Близько обителі нашої жив один старець преблагої душі. Брат, що мешкав з ним по сусідству, з ворожої спокуси ввійшов до келії старця, коли того не було вдома, і забрав собі його речі та книги. Коли старець, повернувшись, виявив пропажу - поспішив оповістити про це брата свого. Але, ввійшовши до келії його, побачив там речі свої - брат ще не встиг сховати їх. Не бажаючи засоромити брата і викрити його, старець непомітно вийшов, щоб брат тим часом прибрав речі. Опісля, вернувшись, заговорив про щось інше і не видав брата свого. Невдовзі ж знайшли у того брата речі старця - і посадили його в тюрму. Старець нічого не знав про те, але, почувши, що брат у в'язниці, пішов до ігумена і попросив: «Дай мені трохи яєць і свіжих хлібців», щоб потішити гостинцями брата у в'язниці. Лиш тільки ввійшов він до в'язничної келії, як брат впав йому до ніг і каже: «Авво, це я вкрав твої речі». Старець же мовив на те: «Хай знає твоє серце, сину мій: я не знав, що ти тут за мене. Почувши, що ти в тюрмі, я засмутився і прийшов потішити тебе - приніс тобі кілька яєць і свіжих хлібців. Тепер же піду і попрошу, щоб тебе відпустили звідси». І справді, вмовив зверхників звільнити того брата з в'язниці.

31. Розповідали ще про того старця, як він на ринку купував собі одягу. Заплатив за неї одну златку. Залишилось доплатити ще декілька дрібними монетами. Він узяв одіж, притиснув її коліном і почав рахувати гроші. Тут хтось підійшов і непомітно почав витягувати з-під нього одягу. Відчувши це, старець трохи піднявся, ніби тягнучись за монетою, щоб той зміг витягнути одягу і відійти. -Після цього блаженний Зосим сказав: «Що

коштувала та одежа чи украдені в нього речі порівняно з дорогоцінною волею його?! Він доказав, що мав ці речі так, ніби нічого не мав. Коли їх крали, він не бентежився, не скорбів і не дратувався, бо не те шкодить, щоб мати, - а мати з пристрасстю. Старець той - хоч би й цілим світом володів - був би таким, ніби нічого не мав, бо ділами своїми довів, що свободний від усього.

Наслідуймо, браття, діла святих отців і ревно сповняймо їхні слова, щоб, сподобившись тут, на землі, благих плодів, удостоїтися у Небесному Царстві вічних благ во Христі Ісусі, Господі нашім, Якому слава і влада з Отцем і Святим Духом нині, і повсякчас, і на віки віків. Амінь».

## ПРЕПОДОБНИЙ СИЛУАН АТОСКИЙ

### ОРЕЛ І ПІВЕНЬ

Літав орел у високості, насолоджувався красою світу й думав собі так: «Я перелітаю великі простори, бачу долини й гори, моря і ріки, луки й ліси; множество звірів і птиць; міста й села, людей у них - а ось сільський півень не бачить усього того, нічого не знає, крім свого двору, тож полечу до нього і розповім йому про життя світу».

Прилетів орел на стріху сільської хати й бачить, як півень весело й хоробро між курами походжає, і здивувався: «О, та він цілком вдоволений своєю судьбою, та все ж таки розповім йому про те, що знаю я».

І почав орел оповідати півневі про красу й багатство світу. Півень спочатку уважно слухав, але нічого не зрозумів. Орел, бачачи, що півень нічого не второпав, засмутився, і стало йому важко говорити з півнем; а півень, не розуміючи того, що говорив орел, заскучав, і стало йому важко слухати орла. Та кожний із них залишився вдоволений долею своєю.

Так буває, коли вчений говорить з неуком чи духовний із земним. Духовний чоловік подібний до орла, а земний - до півня. Ум духовного день і ніч повчається у законі Божім і молитвою зноситься до Бога, а ум земного прив'язаний до землі, скніючи у помислах суєтних. Душа духовного усолоджується миром і спокоєм, а душа земного - неспокійна й розсіяна. Духовний, як орел, літає у високості й лучиться душею з Богом, зрить увесь світ, хоча й молиться у темноті ночі; а земний нидіє у марнославстві й плотських насолодах. - І коли духовний стрінеться з земним, то обидвом нема про що говорити.

*Просіть, і дасться вам;*

*шукайте, і знайдете;*

*стукайте, і відчинять вам.*

(Мт. 7:7)

*Я- путь, істина і життя!*

*Ніхто не приходить до Отця,  
як тільки через Мене.*  
(їв. 14:6)

## **Короткі відомості про нього**

Давній латинський перекладач *Бесід* преподобного Зосима пише у своєму вступі:

«Високо ціную ці *Бесіди* за ясно викладену в них аскезу подвигів, обильне духовне помазання і солодкий благовонний запах святости від них. Нічого так охоче я не перекладав. Саме це й змусило мене дослідити: хто автор цих бесід, коли він жив, де подвизався.

Авва Зосим у юному віці вступив до монастиря, подвизався у ньому 53 роки; потім, за особливим Провидінням Божим, пішов до одного з прийорданських монастирів; і звідти вже виходячи, побачив святу каянницю Марію Єгипетську, почув про її життя з її власних уст і поховав її.

Чимало монахів шукало поради в багатого на духовний досвід авви Зосима - не лише з його монастиря, а й з інших близьких і дальших обителей. Видно, що він не любив писати, а тільки говорити. І про святу Марію він нічого не написав, а розповів усно. Святий Софроній записав життя цієї Святої з його уст.

Авва Зосим, настановляючи братів, любив говорити словами отців, найдавніших старців, пам'ять про котрих була ще свіжа тоді. Це вказує на те, що жив він в кінці IV - на початку V сторіччя. Авва Зосим перейшов до прийорданської обителі очевидно сімдесятирічним. У цій обителі прожив літ 30, доживши до 100-річного віку.

*Бесіди* авви Зосима (збереглося їх не дуже багато) записував, мабуть, якийсь старанний слухач. Авва Зосим був на той час уже похилого віку старцем, що багато літ подвизався в монашестві, досягнув християнської досконалости і зійшов з поміччю Божественної благодаті на вершину святости, доступної смертному чоловікові. Про записувача відомо тільки те, що був він, певно, братом тої обителі, де жив авва поблизу Йордану.

Авва казав: «Учень, що любить духовне повчання, записує його». Так усі бесіди й починаються: «Казав авва Зосим».

Пам'ять преподобного Зосима спогадуємо 4 квітня.

## З духовних багатств святих Отців

### ТРИ КЛЮЧІ ДО ВНУТРІШНЬОГО МОЛИТОВНОГО ДІЯННЯ

*Я в моїм серці сховав Твоє слово, щоб не згрішити проти Тебе.* (Пс. 119:11)

*Духові треба всіляко пориватись угору.* (Катафігіота, гл. 19)

Кожна людина має свої особливі схильності та здібності, тому одну і ту ж мету досягає різними способами. Внутрішні молитовні діяння також осягає по-різному, як читаємо в творах святих Отців.

Деякі з цих способів спільні для поступу як у молитві, так і в християнському житті. Наприклад: *безумовний послух, труди добродіяння й подвижництва*, як виголошує Церква у своїх піснеспівах: «Трудившись, знайшов ти, Богонадхнений, шлях до боговидіння» (тропар священномученикові); *зовнішня молитва веде нас до внутрішньої молитви*:

*«Господи, навчи нас молитись»* (Лк. 11:1); *особлива благодать*, коли, наприклад, Капсо Калівіт після дворічних «даремних» молитов раптом відчув насолоду і теплоту в серці, припавши всього один раз до ікони Божої Матері; а юнак Григорій, щиро помолившись, узрів внутрішнє світло і прийняв безнастанну самодіючу молитву в серце своє.

Відомі й інші діяльні способи внутрішньої молитви, їх є три, як читаємо в святих Отців:

1. *Часте призивання Імени Ісуса Христа.*
2. *Уважність.*
3. *Входження ума до серця, як кажуть Отці Церкви.*

Оскільки ці способи порівняно швидко й легко відкривають нам Царство Боже і виявляють скарб внутрішньої духовної молитви в серці, то цілком доречно назвати їх ключами до цього таємничого ковчега - молитовного діяння.

#### перший ключ

Часте, майже безперервне призивання Імени Ісуса Христа - хоча спочатку й розсіяне - зосередить і зігріє серце, бо людська природа здатна засвоювати щось завдяки частому повторюванню і звичці. «Аби навчитися що-небудь добре робити, треба робити це якомога частіше», - сказав один духовний письменник. Святий Езихій теж мовить, що *частота* породжує звичку й переростає у вдачу (гл. 7). Хто бажає осягнути внутрішню молитву, той мусить часто - майже безперервно - призивати Ім'я Боже: *Господи Ісусе Христе, Сину Божий, помилуй мене грішного* (деколи скорочено - *Господи Ісусе Христе, помилуй мене* - як вчить святий Григорій Синаїт). Він же додає,

що скорочене призивання зручніше для початківців, але радить не часто міняти молитовні слова, щоб легше було запам'ятати їх. Аби привчити себе до безперервної молитви, треба взяти собі за правило - призивати Ім'я Христове конкретну кількість разів, тобто - стільки-то сотень або тисяч молитов проказувати на чотках вдень і вночі: не поспішаючи, чітко й виразно, напружуючи язик і уста, котрі через якийсь час здобудуть навик і вже без особливого зусилля самовільно взиватимуть Ім'я Боже навіть без голосу. До цього руху язика згодом прислухується ум, що поступово очищується від розсіяності й стає уважним на молитві. Коли ж ум увійде в серце, то зігріє його теплотою Божественної любови, - свідчать святі Отці. Тоді вже саме серце - без примусу, вільно, з невимовною насолодою - призиватиме Ім'я Ісуса Христа і неустанно предстоятиме перед Богом, як сказано: *Я сплю, та моє серце не засинає* (П.п. 5:2). Про плоди частого умового призивання Імени Ісуса Христа чудово сказав святий Езихій: «Що більше дощ сходить на землю, то більше Її пом'якшує - так і земля нашого серця наповняється радістю від частого призивання Імени Ісуса Христа».

Хоч наведений спосіб, ґрунтуючись на досвіді та спостереженнях святих Отців, достатній для досягнення внутрішньої молитви, однак є ще інші способи - досконаліші: *уважність і введення ума в серце*. Перший спосіб підходить переважно тим, хто недостатньо уважний і ще не здатний успішно трудитись над своїм серцем, або ж - може служити попередником наступних способів молитви. Зрештою, нехай кожен вибирає те, що йому ліпше підходить, залежно від своїх схильностей і здібностей, - радить Никифор Монах.

### другий ключ

Уважність - це сторож ума, - каже Никифор Монах, - або зосередження ума в собі, заглиблення в якийсь предмет без будь-яких сторонніх думок і уявлень. Про вкрай потрібну уважність під час молитви говорять святі Каліст та Ігнатій, наводячи слова преподобного Ніла, що уважність, яка шукає молитви, обов'язково знайде Її, бо молитва слідує за уважністю (*Добротолубіє*, частина II, «Слово про молитву», гл. 24). Подібне пише святий Езихій: «Наскільки будеш уважним - настільки будеш і витривалим у молитві» (гл. 90); і ще: «Уважність наповнює серце радістю і тишею (гл. 91), що так потрібні для молитви, як гніт для світла лампади» (гл. 102). Никифор Монах також навчає: треба намагатися бути якнайуважнішим під час молитви, що, безсумнівно, відкриє вхід до серця і зродить у ньому внутрішню молитву. Це відомо з досвіду святих Отців, і *Святе Письмо* підтверджує істину, що без уважності не можна злучитися з Богом: *Вгамуйтеся і пізнайте, що Я - Бог* (Пс. 46:11).

Отже, хто бажає - через уважність - досягти внутрішню молитву, той повинен, наскільки це можливо, усамітнюватись, уникати пустих бесід з людьми, молитися поволі, не проказувати бездумно великої кількості молитов, а заглиблюватись умом в слова молитви, відганяти всілякі помисли,

всеціло дослухатися до Ісуса, призиваючи милість Його на поміч собі. Іноді, помолившись один раз, добре є трохи помовчати, немов очікуючи Божої відповіді. Коли хто розсіяний, нехай намагається зосередити увагу свою і завжди пам'ятає, що молитись до Господа слід уважним серцем і умом, очищеним від усіляких помислів.

### **третій ключ**

Третій ключ - це входження у себе, чи - в своє серце. Пропонуємо науку святих Отців про самозаглиблення і входження до серця випробуваними способами. Настанови святих Отців розділяємо в три ряди:

*До першого ряду* ввійшли науки святих Отців -вичерпні настанови про Ісусову молитву:

1. Святого Симеона Нового Богослова;
2. Святого Григорія Синаїта;
3. Святого Никифора Монаха;
4. Святих Каліста та Ігнатія Ксантопулів.

*До другого ряду* - короткі вислови Отців про внутрішню молитву:

1. Святого Езихія, пресвітера Єрусалимського;
2. Святого Філотей Синайського;
3. Святого Теоліпта Митрополита;
4. Святих Варсануфія Великого та Йоана.

*У третьому ряді* подаємо душеспасенне оповідання про авву Филимона, де описано весь шлях подвижництва.

## **НАСТАНОВИ СВЯТИХ ОТЦІВ ПРО ВНУТРІШНЮ МОЛИТВУ СЕРЦЯ**

### **ПЕРШИЙ РЯД**

#### **1. НАСТАНОВИ СВЯТОГО СИМЕОНА НОВОГО БОГОСЛОВА**

*Святий Симеон Новий Богослов подає спосіб входження до серця (третій спосіб молитви) у 68 слові (Добротолюбіє, т. III, с 163).*

*Цей спосіб молитви є насправду дивний для тих, що не знають його з досвіду; його важко зрозуміти, тож: він видається неймовірним. І дійсно, тепер цей спосіб молитви не часто практикують, хоча завдяки йому знищуються різноманітні демонські підступи й хитрощі, що притягують ум до численних помислів. Людський ум, будучи вільним від усього, може без усякої переешкоди досліджувати й випробовувати навіювані демонами помисли, дуже легко відганяти їх і чистим серцем молитися до Бога.*

*Передумови для поступу в цьому способі молитви - це досконалий*



*послух і чисте сумління щодо Бога, людей і речей: все робити так, ніби ти предстоїш перед лицем Божим.*

Правдива і пряма стежка до цього способу молитви така: ум нехай стереже серце тоді, коли воно молиться, всередині його перебуває і з глибини серця засилає молитви до Бога. У цьому все. Роби так, поки не скуштуєш, який добрий Господь. Коли ж ум у глибині серця відчує усю благість Господню, тоді вже не захоче віддалятися звідти, кажучи, як святий Петро: *Добре нам тут бути* (Мт. 17:4). Завжди буде перебувати в глибині серця, виганяючи звідти всі помисли, що їх підкидає людині диявол.

Для тих, що не мають жодного уявлення про це діяння, воно здається важким і гнітючим. Але ті, що відчували в глибині серця свого насолоду і втіху від нього, взивають разом зі святим Павлом: *Хто нас відлучить від Христової любови? Горе чи утиск, чи переслідування, чи голод, чи нагота, чи небезпека, чи меч?* (Рим. 8:35). Тому наші святі Отці, слухаючи Господа, Який сказав: *Із серця походять лихі думки, убивства, перелюби, розпуста, крадежі, лжive свідчення, богохульства, і що це осквернює людину* (Мт. 15:19-20), а також знаючи, що в іншому місці Євангелія заповідається *очищувати спершу середину чаші й миски, щоб і назовні були чисті* (Мт. 23:26), покинули все і почали вправлятися тільки в цьому одному духовному діянні. Вони берегли своє серце, твердо знаючи, що так здобудуть усяку чесноту, а без цього не досягнуть поступу в жодній. Хто бажає більше дізнатися про це діяння, нехай читає писання Марка Подвижника, Йоана Ліствичника, преподобного Езихія, Філотея Синайського, авви Ісаї, Варсануфія Великого та інших.

Якщо хочеш навчитися, як умом входити до серця і перебувати там, я розповім тобі.

Передусім збайдужій до всього зовнішнього, не лише до суєтного, а навіть до доброго; дбай про чисте сумління і досконалу безпристрасність. Усамітнись у будь-якому відлюдному й тихому місці, зачини за собою двері, сядь, відверни ум свій від усього скороминущого і суєтного, схили голову свою на груди і зосередься всередині самого себе (тобто в серці своїм), звертаючи туди ум і чуттєві очі свої та затримуючи трохи подих. Усіляко намагайся занурити ум свій у серце, щоби він перебував там постійно. Спочатку буде тобі в серці якось темно й незручно, але опісля, якщо безперервно - вдень і вночі - вправлятимешся у цій вправі, знайдеш постійну радість. Ум, подвизаючись так, віднайде місце в твоїм серці й узрить там, усередині, такі речі, яких ніколи раніше не бачив і не знав. Тоді, звідки би не з'явився помисел, ум прожене його з серця - Ісусовим Іменем - раніше, ніж він увійде досередини і зродить думку або уявлення. Відтак ум, запалавши гнівом на демонів, завше виганятиме їх і нещадно знищуватиме. Все інше, що зазвичай настає за цим діянням, пізнаєш - з Божою поміччю - із власного досвіду, будучи уважним і безнастанно взиваючи Ісуса на поміч: *Господи Ісусе Христе, помилуй мене!*

## 2. НАСТАНОВИ СВЯТОГО ГРИГОРІЯ СИНАЇТА

*Святий Григорій Синаїт навчає про внутрішню молитву серця у трьох главах Про безмовність і молитву (Добротолюбіє, частина I, с 112-119). Пропонуємо вам витяг із них.*

Прийнявши духа життя в Христі Ісусі, мали би ми чистою молитвою в серці по-херувимськи славити Господа нашого. Але ми не розуміємо величі, чести й слави благодаті відродження, не турбуємось про те, щоб духовно зростати, сповняти заповіді Божі та зноситися до умового споглядання. Натомість поринаємо в недбальство, впадаємо в пристрасні звички та безодню темряви. Буває й так, що цілковито забуваємо про Бога, а про те, якими повинні бути ми - діти Божі по благодаті -зовсім не думаємо. Віруємо - та бездіяльно і, обновились духом у святому Хрищенні, живемо й далі тілесно. Якщо деколи, покаювшись, звертаємось знову до заповідей Божих, то сповняємо їх тільки зовнішньо і так одвикаємо від духовного життя, що побожність інших видається нам збоченням та облудою, тож до самої смерти ми мертві духом, не сповняємо свого призначення - бути дітьми Божими, які, зродившись від духа, повинні бути духовними.

Прийнявши у святому Хрищенні Ісуса Христа, не леліємо своєї віри в Нього, не розвиваємо - а заковуємо свій скарб у землю. Розважність і вдячність зобов'язують, навпаки, зробити його явним. Але як?

Є два способи: *перший* - ретельно, копітко й дбайливо сповняти заповіді Божі, щоб дар Господньої благодаті осінив і очистив нас. *Другий* - постійно призивати Господа Ісуса, або - що те саме -безнастанно пам'ятати про Бога. Перше знаряддя сильне, але друге - значно сильніше, бо перше саме від нього черпає силу свою. Тим-то, якщо щиро бажаємо зростити приховане в нас насіння благодаті, то поспішим сердечно молитися, щоб те молитовне діяння зіграло і запалило серце наше вогнем несказанної любови до Господа.

Молитва в серці твориться двояко: деколи перед веде ум - постійною пам'яттю про Бога; іноді сама молитва привертає ум до серця і спонукує його там призивати Господа Ісуса й побожно перед Ним предстояти. У *першому* випадку молитва твориться після згасання пристрасстей завдяки виконанню заповідей, сердечній теплоті, постійному призиванню Господа Ісуса; у *другому* - дух привертає ум до серця і утверджує його там, у глибині, стримуючи від звичного блукання. Від цих двох різновидів молитви ум буває то діяльним, то споглядальним. Діянням він - з поміччю Божою - перемагає пристрассті, а спогляданням зрить Бога -наскільки це тільки можливо людині.

Діяльну умову молитву серця твори так: сядь на стілець (заввишки - одна п'ядь), спрямуй ум свій з голови до серця і звідтіля взивай умом і серцем: *Господи Ісусе Христе, помилуй мене!* Дихай повільно, не різко, бо це може розсіяти уважність. Якщо з'являться якісь помисли, віджени їх, хоч би навіть вони були прості й добрі, а не тільки суєтні й нечисті. Часто й

терпеливо призиваючи Господа Ісуса умом у серці, ти розженеш усі помисли, невидимо вражаючи їх Божественним Ім'ям. Святий Йоан Ліствичник закликає: «Ісусовим Іменем побивай ворогів. Іншої зброї, міцнішої від цієї, немає ні на небі, ні на землі».

Коли знеможеться ум твій від труду цього і кволими стануть тіло й серце від напруженої зосередженості та частого призивання Господа Ісуса, тоді співай або розважай над якимсь місцем *Писання*, згадай про смерть, читай або працюй...

Читай тільки такі книги, які містять повчання про внутрішнє життя, тверезіння духа і молитву, головню - *Ліствицю духовну* Йоана Ліствичника, слово Ісаака Сирійського, аскетичні книги Максима Ісповідника, Симеона Нового Богослова, Езихія, Філотія Синайського та подібні до цих писання. Усі інші твори облиш на якийсь час - не через те, що вони погані, а через те, що несвоєчасні: вони можуть відвести ум твій від молитви. Читай небагато, але заглиблюйся, засвоюючи прочитане.

Не покидай і молитвослов'я. Одні дотримуються більшого молитовного правила, інші зовсім забувають про молитовник, молячись Господеві лише умовою молитвою. Ти ж вибери середину: не молися багатьма молитвами, бо звідси збентеження, але й зовсім не покидай їх - якщо знеможешся чи ослабнеш. Коли молитва сама твориться у твоєму серці, не берись за молитовник. - Це означало б залишити Бога всередині серця, вийти звідти і зовні з Ним розмовляти. Хто ще не набув самодіючої молитви, тому треба багато молитися, навіть без міри, щоб від такого виснажливого молитовного труду потепліло серце і в ньому почала творитися молитва. Хто ж зазнає нарешті цієї благодаті, тому треба більше перебувати в умовій молитві, як заповідали святі Отці. Коли внутрішньо ослабнеш, треба молитися або перечитувати писання Отців. Коли вітер надув вітрила, весла зайві - вони потрібні тоді, коли вщухне вітер і човен зупиниться.

Потужну зброю на ворогів здобув той, хто під час молитви покаянно плаче. Такий не впаде в зарозумілість від задоволення, яке приносить молитва. Хто перебуває у радісній і тихій печалі, той не зазнає жодної шкоди. Справжня та необлеслива внутрішня молитва - та, тепло від якої запалює вогонь у серці та спалює в ньому пристрасті, як тернину. Така молитва сповнює душу веселістю та миром, вириваючись із серця, як джерело води від животворного Духа. Її єдину полюби і здобудь серцем своїм, а уму заборони блукати світами й мріяти про пуста. З такою молитвою не бійся нічого, бо Сам Христос, Який сказав: *Будьте ж мужні: - це Д не бійтесь!*-є з нами (Мр. 6:50).

### **3. НАСТАНОВИ СВЯТОГО НИКИФОРА МОНАХА**

*Настанови про внутрішню молитву серця Никифор Монах виклав у*

*главі Про тверезіння і зберігання серця (Добротолубіє, частина II, с 36-43J.*

Ви, що бажаєте прийняти небесний вогонь у серце своє, напrawdę відчути, що таке *Божєє Царство всередині вас* (Лк. 17:21), прийдіть - я навчу вас небесного життя, відкрию секрети мистецтва, яке без труднощів введе вас у пристань безстрастя. Через падіння людина, полюбивши видимий світ, стала роздвоєна. Повернімось, отже, до себе, відвернімось від усього зовнішнього! Примирення і споріднення з Богом неможливе, якщо ми не повернемося наперед до себе і не ввійдемо ззовні всередину. Тільки внутрішнє життя є істинно християнське. Про це свідчать усі Отці.

Одного разу брат запитав авву Агатона: «Що важливіше: фізична праця чи оберігання серця?» Старець відповів: «Людина подібна до дерева: тілесна праця - це листя, а оберігання серця - плід. Оскільки, згідно з Писанням, *кожне дерево, що не приносить доброго плоду, зрубають і в вогонь кинуть* (Мт 3:10), то очевидно, що ми повинні турбуватися єдино про плід, тобто оберігати серце, хоча нам потрібна й одежа з листя, тобто тілесна праця».

*Святий Йоан Ліствник* каже: «Зачиняй двері келії для тіла, двері уст для язика, а двері серця - для лукавих духів. Сидячи на висоті (пильнуючи серце), спостерігай - якщо ти досвідчений - скільки злодіїв підкрадається до виноградника серця твого, щоб викрасти грона. Втомившись, наглядач (тобто уважний до серця свого) встане, помолиться, потім знову сідає і мужньо береться за головне діло своє - уважність серця і молитву».

*Святий Макарій Великий* навчає: «Головне діло подвижника - ввійти в серце своє і там боротися із сатаною, знищуючи задуми його».

*Святий Ісаак Сирійський* радить: «Поспіши ввійти до внутрішньої скарбниці своєї - і побачиш небесний скарб. Сходи до Небесного Царства приховані в тобі, тобто в серці твоєму. Тож очистись від гріха і спрямуй кроки свої у серце своє: там ти знайдеш сходинки, якими зможеш підійнятися до небесного».

Ось що каже *преподобний Йоан Карпатоський*: «Багато подвигу й труду потрібно, щоби знайти в молитві умиротворення - це друге небо серця, де живе Христос, як мовить Апостол: *Хіба не знаєте, що ви - храм Божий і що Дух Божий у вас перебуває!* (1 Кор. 3:16)».

А це слова *святого Симеона Нового Богослова*: «Відтоді, як людину було вигнано з раю і віддалено від Бога, диявол з бісами вдень і вночі невидимо розхитує умову силу кожного з нас. Врятуватись від цього можна лише повсякчасною пам'яттю про Бога. Хто постійно пам'ятає про Бога, той може пильнувати і свою умову силу».

Так вчать усі святі Отці. Цього найбільшого з усіх діянь - умової молитви серця - майже всі навчилися від інших людей. Дуже рідко хтось сподобився цього безпосередньо від Бога - завдяки своїй вірі. Отож потрібно шукати наставника, досвідченого в умовій молитві серця. Якщо ж такого немає, то, призвавши Бога на поміч, у скрусі серця й сльозах роби так, як я скажу тобі:

Відомо, що через дихання кисень з повітря потрапляє до серця. Отож сядь і, зосередившись, спрямуй ум свій цими дихальними шляхами

досередини, змушуй його разом із повітрям зайти в саме серце і затримай його там, не даючи вийти, як би йому того не хотілось. Не дозволяй уму безцільно блукати в серці, але дай йому оці священні слова: *Господи Ісусе Христе, Сину Божий, помилуй мене грішного!* Повторюй їх день і ніч. Звикни перебувати всередині себе з цією молитвою і пильнуй, аби ум твій нескоро виходив звідти, бо спочатку він буде дуже тужити за «волею». Проте згодом, коли здобудеш навик, умові стане так радісно в серці, що він уже добровільно захоче повсякчас перебувати там. Як чоловік, повернувшись із чужої країни до рідного дому, радіє, коли знову бачить жінку й дітей своїх, так і ум, з'єднавшись із серцем, сповнюється невимовною радістю і веселістю.

Якщо зумієш увійти до серця цим шляхом, що я вказав тобі, - віддай хвалу Богові й роби так завжди. Це діяння навчить тебе того, про що ти навіть не сподівався. Коли ж, багато потрудившись, все ж не зможеш увійти в країну свого серця, то роби, що я тобі зараз скажу, - і з Божою поміччю знайдеш те, чого шукаєш.

Відомо, що внутрішньо ми говоримо самі з собою; там, у серці, ми радимося, коли мовчать наші уста, там творимо молитви, коли із пам'яті їх мислено проказуємо, там псалми співаємо і розмовляємо самі з собою. Оцю-то розмову, позбавивши її усякого помислу, спрямуй у це русло: *Господи Ісусе Христе, Сину Божий, помилуй мене грішного* і присилуй себе лише це одне промовляти всередині себе. Терпеливо роби так деякий час - і тобі, без усякого сумніву, відкриється вхід у серце, як і ми самі з досвіду це пізнали.

Разом із цим вельми бажаним і радісним входженням у серце та його сторожею - уважністю -напевно прийде до тебе весь збір чеснот: любов, радість, мир, довготерпеливість, лагідність.

#### 4. НАСТАНОВИ СВЯТИХ ОТЦІВ ІГНАТІЯ ТА КАЛІСТА

*Ченці Каліст та Ігнатій Ксантопули навчають про внутрішнє серця у ста главах Добротолюбія (II частина, с 56-131). Ось головне з них:*

Початок життя в Бозі - це ревне та щире сповняння спасених Христових заповідей, а кінець -удосконалення всього того, що закладене в нас божественною благодаттю у Хрищенні, а це те саме, що *позбутися, за нашим попереднім життям, старої людини, яку розтлівають звабливі пристрасті, а відновитись духом нашого розуму й зодягнутись у нову людину* (Еф. 4:22-24), тобто - в Господа Ісуса Христа, як каже божественний Павло: *О мої дітоньки, яких я знову народжую в муках, доки Христос вообразиться у вас!* (Гал. 4:19).

Коли ми охрищуємося, - каже святий Йоан Золотоустий, - тоді душа наша, очищена Духом Святим, сяє більше від сонця. Як чисте срібло під сонячним промінням випромінює сяйво не завдяки своїй природі, а через те,

що сонце освітлює його, так і душа, очистившись у Хрищенні, приймає промені слави від Духа Святого і внутрішньо сама стає славною. Але, на жаль, ця слава - несказанна і страшна - ледве один чи два дні перебуває в нас, а потім ми втрачаємо її через життєві турботи і пристрасті.

У божественному лоні, тобто в святій купелі, ми даром приймаємо досконалу божественну благодать. І якщо потому губимо її у життєвих клопотах і пристрастях, то можемо наново віднайти її у тій же благодаті, очистившись покаянням та сповняючи божественні заповіді - і знову узріти в собі її надприродну ясність. Це дається кожному по вірі його, найбільше ж - з благословення Господа Ісуса Христа.

*Святий Марко Подвижник* каже: «Христос, Бог наш, дарував досконалу благодать Духа Святого тим, що охрищуються. Стає ж вона явною в нас, коли ми сповняємо заповіді, *аж поки ми всі не дійдемо до єдності у вірі й до повного спізнання Божого Сина, мужа досконалого, у міру зросту Христової повноти* (Еф. 4:13).

Отже, початок і корінь спасенного діяння - це життя за заповідями Господніми, а вершина і плід - це відновлення досконалої благодаті Духа (дарованої нам відпочатку Хрищенням). Благодать ця вже є в нас, але приглушена пристрастями; стає ж знову видимою, коли зберігаємо заповіді Божі. Тож потрібно нам ревно сповняти усі Божі заповіді, аби наявний у нас дар Духа очистити й узріти всю ясність його.

Апостол Йоан, улюблений учень Господній, вчить нас: той, хто дотримується заповідей Божих, з Господом перебуває, а Господь - із ним. Сам же Господь ще чіткіше висловлює цю думку: *Той, у кого Мої заповіді і хто їх береже, той Мене любить. Хто ж Мене любить, того Мій Отець полюбить, і Я того полюблю і йому об'явлю Себе. Коли хтось Мене любить, то й слово Моє берегтиме, і возлюбить його Мій Отець, і прийдемо Ми до нього, і в ньому закладемо житло* (Йоан 14:21,23).

Спасенні заповіді неможливо сповнити без помічі Господа Ісуса Христа, як Він Сам каже: *Без Мене ж ви нічого чинити не можете* (Йоан 15:5) і як визнав Апостол, що *нема ні в кому іншому спасіння* (Ці. 4:12). Христос для нас - *путь, істина і життя* (Йоан 14:6). Тому славні наставники наші - вмістилища Всесвятого Духа - премудро навчають нас єдиному Господеві молитись і без тіні сумніву просити в Нього милости, безперервно призиваючи всесвяте і найсолодше Ім'я Його в серці, умі й устами, постійно жити Ним: чи спимо, чи чуваємо, чи десь ідемо, їмо чи п'ємо. Коли не призиваємо Імени Господнього, назбирується в нас усе погане; коли ж Ім'я Господнє в нашому серці перебуває, тоді все згубне пропадає, ніщо добре не маліє і немає нічого неможливого для нас, як Сам Господь сказав: *Хто перебуває в Мені, а Я в ньому, - той плід приносить щедро* (Йоан 15:5).

Отож, пізнавши всю неміч свою і поклавши всю надію на Господа, заповіді ж Його полюбивши до готовости скоріше покласти життя своє, аніж порушити котрусь із них, стараймося з усіх сил утвердитись у цьому безперервному призиванні спасенного Імени Господнього, що руйнує кожне зло і творить усяке добро. Щоб сповнити це, святі Отці вказали на особливе

діяння, назвавши його мистецтвом мистецтв. Пропонуємо тут мистецтво молитви преподобного Никифора Монаха: входження у серце через дихання, що сприяє зосередженню думок.

Ось його правило: сядь на самоті й, зосередившись, впровадь свій ум - разом із диханням - у серце, затримай його там, взиваючи: *Господи Ісусе Христе, Сину Божий, помилуй мене грішного!* Так чини, доки це призивання, з'єднавшись із серцем, стане безупинним.

Так вчили й усі святі Отці.

*Святий Йоан Золотоустий* каже: «Молю вас, браття, завжди сповняти правило цієї молитви». В іншому місці: «Кожному треба - чи він їсть, чи п'є, чи сидить, чи служить, чи подорожує, чи інше що робить - безнастанно взивати: *Господи Ісусе Христе, Сину Божий, помилуй мене грішного* - й Ім'я Господа Ісуса Христа, ввійшовши до глибини серця, упокорить пагубного змія, душу ж - спасе й оживотворить. Призывай же безустанно Ім'я Ісусо-ве, щоб серце твоє ввібрало Господа, а Господь - серце твоє, щоби стали вони одне ціле». І ще: «Не відлучайте серця вашого од Бога, але завжди пам'ятайте про Господа нашого Ісуса Христа, поки Ім'я Господнє вкоріниться всередині серця. І ні про що інше не думайте, як тільки про те, щоби возвеличився у вас Христос».

*Святий Йоан Ліствичник* настановляє: «Пам'ять про Ісуса нехай злучиться з диханням твоїм».

*Преподобний Езихій радить*: «Хай молитва до Господа Ісуса злучиться з диханням твоїм, якщо бажаєш позбутися сторонніх помислів та постійно тверезити серцем своїм. Коли ум наш навчиться разом із диханням входити в серце, то виразно побачить там усю наготу і вбогість свою, тож ревно взиватиме на поміч єдиного Господа нашого Ісуса Христа. І навпаки, виходячи звідти назовні, мимохить роздрібнюється на численні уявлення і спомини. Щоб зберегти простоту та уважність ума, досвідчені Отці заповідають тим, що ревно здобувають навик перебування ума в серці, сидіти в безлюдному й темному місці, особливо - на початку цього доброго подвигу. Бо зовнішні предмети розсівають думки. Коли ж безмовна й темна храмина сховає зовнішнє від нас, думка не відволікається і легше зосереджується сама в собі, як каже святий Василій Великий: «Розум, що не летить чуттями в світ, повертається до себе самого».

Особливо зауваж, що суть цього подвигу - в одnodумному, щирому й чистому призиванні з вірою та любов'ю Господа нашого Ісуса Христа. Входження ж ума до серця - це лише один із способів молитви серця. Його вказують Отці для того, щоб ми навчилися зосереджувати свої думки в собі. Від уміння бути зібраним і уважним зроджується навик чистим і зосередженим духом молитись умом в серці своїм.

Знай і те, що положення тіла під час молитви - важливе, доки не навчишся чисто й нерозсіяно молитися у серці своїм. Коли ж - благоволінням і благодаттю Господа нашого Ісуса Христа - навчишся того, тоді більше, ніж просто словесно, з'єднаєшся з єдиним Господом у чистій молитві серця і не матимеш потреби в цих допоміжних засобах.

Отож, якщо бажаєш сподобитися життя у Христі Ісусі, завжди й усюди чисто й зосереджено молись Господеві у серці, аби *досягнути досконалости та зрілости мужа у міру зросту повноти Христа* (Еф. 4:13). Коли ж часом самовільно зродиться в серці твоїм чиста молитва, не руйнуй її твоїми молитвословними правилами. Так вчить авва Филимон: «Якщо вдень чи вночі сподобить тебе Господь чисто й уважно помолитися, залиш тоді свої правила й усім серцем своїм пригорнись до Господа Бога - і Він просвітить серце твоє в духовному діянні».

Коли ж удостоїшся постійної молитви в серці твоїм, - каже святий Ісаак Сирійський, - тоді досягнув ти вершини всіх чеснот і став храмом Духа Святого. Тоді вже безперестанку творитиметься в серці твоїм вічна молитва, незважаючи на те: сидиш ти чи йдеш, їси, п'єш ачи що інше робиш. Навіть у глибокому сні молитовні пахощі виливатимуться із тебе, бо внутрі твого серця молитва завжди таємно священнодіятиме.

## ДРУГИЙ РЯД

### 1. ВИСЛОВИ ПРЕПОДОБНОГО ЕЗИХІЯ, ПРЕСВІТЕРА ЄРУСАЛИМСЬКОГО

1. Уважність - це постійна безмовність серця, відсутність усякого помислу. Уважне серце безперервно живе Христом Ісусом, Сином Божим і Богом, Його єдиного призиває, з Ним мужньо повстає проти ворогів і Йому, що має владу прощати гріхи, визнає свої провини. (Гл. 5)

2. Тверезіння духа - це постійне перебування ума при дверях серця. Ум тоді чітко бачить, як підкрадаються ворожі помисли, ці лиходії-викрадачі, чує, що верзуть ці губителі, які образи навіюють ці люті демони, занурюючи серце людини до мрійливості і спокушаючи його. Якщо з любов'ю будемо зносити труд тверезіння, то він, ніби наставник, навчить нас мистецтва мисленої боротьби. (Гл. 6)

3. Способи тверезіння духа: *перший* - постійно слідкувати за мрійливістю; *другий* - зберігати серце своє у мовчанні, безмовності на всякий помисел, щоб постійно молитись; *третій* - часто та смиренно призивати на поміч Господа Ісуса Христа; *четвертий* - безнастанно пам'ятати про смерть; *п'ятий* (найдієвіший з усіх) - лише до неба здіймати очі свої, за ніщо маючи земні речі. (Гл. 11-12)

4. Хто внутрішньо подвизається, тому щомиті треба держатися таких чотирьох чеснот: смиренности, уважності, протистояння помислам, молитви. *Смиренність* потрібна нам для того, щоб Христос завше нас спомагав, бо Бог



*гордим противиться* (Як. 4:6), а боремося ми з гордими супротивниками - демонами. *Уважність* потрібна, щоб повсякчас відсікати з серця свого всякі помисли, навіть ті, що видаються нам добрими. *Протистояння* потрібне, щоб з гнівом заперечувати помислам лукавого, як мовлено: *Я відповім тим, що кепкують з мене, - бо я звівся на Твоє слово* (Пс. 119:42). *Молитва* потрібна, щоби не дозволити лукавим похотям увійти до серця, а натомість із глибини душі співати Христові пісню хвали. Тоді побачимо, як ворог із своїми помислами - від всехвального Імени Ісусового -розвіється, як порох на вітрі, щезне, як дим. (Гл. 20)

5. Хто не набув постійної, чистої від помислів молитви, що з найпотаємніших закутків душі призивала би Господа Ісуса Христа, бичувала й обпикала би ворога, - той не має зброї для боротьби.(Гл. 21)

6. Вдивляйся в себе гострозорим поглядом ума, аби розпізнавати тих звірів, що намагаються влізти до серця твого. Як тільки побачиш голову змія, одразу ж протистав їй Христа - і відчуєш невидиме заступництво Боже. (Гл. 22)

7. Якщо ти завжди в серці твоїм смиренно роздумуєш, пам'ятаєш про смерть, каєшся у гріхах, протистоїш помислам, призиваєш Ісуса Христа і з цією зброєю щоденно проходиш шляхом вузьким, але радісним і втішним, - то дійдеш до блаженного споглядання Святих і просвітишся глибокими Таїнствами Христа, в Якому сховані всі *скарби мудрости* (Кол. 2:3). Бо в Христі Ісусі зійде на твою душу Дух Святий, просвітить її, щоби відкритим обличчям бачити тобі славу Господню (2 Кор. 3:18). *Ніхто*, - каже Апостол, - не може сказати: *Господь Ісус*, як лише під впливом Духа Святого (1 Кор. 12:3), що таємно утверджує в істині того, ХТО шукає ЙОГО. (Гл. 29)

8. *Противник наш, диявол, ходить навколо нас, як лев ревучий, шукаючи, кого б пожерти* (1 Пт. 5:8). Будьмо ж завжди уважні серцем, тверезі духом, відважно спротивляймося помислам і постійно молимося до Ісуса Христа, Бога нашого. Бо могутнішої помочі від Ісусової не знайти нам у житті. Тільки Він, єдиний Господь, легко подолає усі демонські підступи, хитрощі та лукавство. (Гл. 39)

9. Як сіль надає смаку їжі, зберігає надовго її свіжість, так і ум береже мислену насолоду й чудесне діяння серця. Бо вони божественно осолоджують і внутрішню, і зовнішню нашу людину, проганяють смрад лукавих помислів, усталюють нас у доброму. (Гл. 87)

10. Що більше дбатимеш про уважність свого ума, то гарячіше молитимешся Богові. І, навпаки, наскільки занедбаєш свій ум, настільки віддалишся од Бога. Як уважність освічує ум, так недбалість затьмарює його. (Гл. 90)

11. Постійно й гаряче призиваючи Ісуса, серце наше сповнюється відрадою, втішною і тихою радістю. Тільки Ісус Христос - Син Божий і Бог, Творець усього благого - може досконало очистити серце людини, бо Він Сам каже: *Я, Господь, усе це чиню* (Іс. 45:7). (Гл. 91)

12. Невимовно божественний стан зродиться в умі нашому тоді, коли постійно призиватимемо в молитві Господа нашого Ісуса Христа. І дійсно,

єдине наше справжнє діло на землі - взивати Ісуса Христа, Царя і Бога нашого, палким серцем молитися до Нього, щоб дав нам пізнати причастя святого Імени Свого. Часте повторення є матір навику - як у чеснотах, так і в пороках; а навик потім уже панує, ставши нашою другою природою. Навчений ум самотійно вже шукає ворогів своїх, як мисливський пес - зайця у кущах. Але пес шукає для того, щоб пожерти, а ум - щоб виявити й прогнати. (Гл. 97)

13. Досвідчений у молитві великий Давид каже до Господа: *Сило моя! Тебе я пильнуватиму, бо Ти моя безпека, Боже* (Пс. 59:10). Безмовність ума й серця, від якої зроджуються усі чесноти, залежить від Господа, що дав нам заповіді Свої. Коли безнастанно призиваємо Його Ім'я, Господь одганяє од нас шкідливе забуття, що більше від усього іншого нищить - як вода вогонь - безмовність серця. Тому не віддаваймося сну - собі на погибель, а Іменем

Ісуса побиваймо супостатів своїх. Коли найсолодше Ім'я Ісусове з'єднається з нашим диханням -тоді пізнаємо користь від безмовности. (Гл. 100)

14. Коли ми, негідні, сподобимося зі страхом і трепетом причаститися Божественних Пречистих Таїн Христа, Царя і Бога нашого, тоді найбільше роздмухаємо в собі божественний вогонь тверезіння, збережемо незворушними ум і уважність свою, бо Тіло і Кров Господа нашого Ісуса Христа знищує усі наші гріхи, малі й великі нечисті скверни. Ввійшовши до нашого серця, Господь прощає нам скоєні гріхи й проганяє з нас лукавих духів злоби. Тоді ум наш звільняється від докучливих бісівських помислів. Якщо після цього неустанно перебуватимемо біля дверей свого серця і, старанно пильнуючи ум свій, знову сподобимося святих Таїн, то Божественне Тіло щораз більше просвічуватиме ум наш, уподібнюючи його до ясної зорі. (Гл. 101)

15. Ревно дбаймо про те, що дорогоцінне. Істинно дорогоцінне є лише те, що береже нас від усякого зла: як почуттєвого, так і мисленого. Тож пильнуймо свій ум, призиваючи на поміч Ісуса Христа, щоб завжди бачити глибину серця свого й безнастанно німотувати думкою. Намагаймося звільнитися навіть від тих помислів, що видаються нам добрими, як і від усіх інших, щоб не затаїлися між ними злодії. (Гл. 103)

16. Завжди призиваймо в серці нашому Ім'я Ісуса Христа, що, як блискавка перед грозою, освічує навколишню тьму. Це добре знають досвідчені отці внутрішньої духовної боротьби. А боротьбу цю треба провадити так. Насамперед потрібна уважність. Коли ж зауважимо, що підкрався вражий помисел, - з гнівом киньмо на нього слова прокляття із серця свого. Після цього треба помолитися, призвавши на поміч Ісуса Христа, - і відразу ж розсіється демонська примара. Інакше наш слабкий ум може послідувати за цим маренням, ніби дитя, зваблене чудернацькими витівками вмілого фокусника. (Гл. 105)

17. Ось плоди від безмовности: гріхи, що стукають спочатку в двері ума тільки помислами, завжди відсікаються - через заступництво Господа нашого Ісуса Христа - у єстві внутрішньої людини чеснотою тверезіння, що

не дозволяє їм входити всередину й виходити назовні скверними ділами. (Гл. *ill*)

18. Як ниви рясно родять пшеницю, так Ісусова молитва, або Сам Господь наш Ісус Христос щедро зростить у нашому серці всіляке благо, бо без Нього ми *нічого чинити не можемо* (Йоан 15:5). Спочатку Ісусова молитва буде для нас сходами, потім книгою, нарешті, коли досягатимемо щораз більшого поступу, стане вона для нас небесним Єрусалимом, градом Царя сил з Єдиносущним Його Отцем І СВЯТИМ Духом. (Гл. 117)

19. Навіть після смерті душа, вознісшись до врат небесних, не осоромиться і там ворогів своїх, якщо Христос буде її заступником. Тільки до останньої своєї хвилини нехай не втомлюється день і ніч взивати на поміч Сина Божого. І Він не забариться її захистити, бо дав істинну Божественну обітницю в притчі про несправедливого суддю: *Істинно кажу вам, оборонить її негайно* (Лк. 18:8) і в земному, і в потойбічному житті. (Гл. 149)

20. Якщо з уважністю ума - тверезінням - поєднаємо смиренність, а поряд із опором лукавим помислам поставимо молитву, то добре нам йтиметься мисленням шляхом, як зі світильником ясным, із святим Іменем Ісуса Христа, Котрому поклоняємось. Якщо ж понадіємось лише на своє тверезіння, або уважність, то скоро впадемо від ворожої стріли й будемо відкинуті. І в усьому нас тоді перемагатимуть ті найлукавіші злопідступники, а ми щораз більше обплутуватимемось, як сітями, злими пожаданнями або легко уразимось їхнім смертоносним жалом, якщо не буде в нас переможного меча - Імени Ісуса Христа. Бо тільки цей священний меч, безнастанно перебуваючи в нашому серці, де й тіні облесливого образу не буде, змусить ворогів ганебно відступити назад, бо має силу посікти, обпалити й пожерти їх, як вогонь соломі. (Гл. 152)

21. Душекорисне й плодотворне діло *постійного тверезіння ума* - це здатність одразу ж запримітити мрійливі помисли, що виникають в умі, *заперечити їм і протиставитися злому* - викрити й осміяти лукаві марення, що намагаються пробратися до нашого ума через почуттєвий образ. *Призивання Господа* одразу гасить і розвіює усякий замисел супротивника, всяке слово його, всіляку мрію, усякого ідола і всіляку опору злоби. І ми самі умом бачимо, як нещадно їх нищить Ісус, великий Бог наш, як захищає нас - смиренних, бідних і ні до чого нездатних рабів Своїх. (Гл. 153)

22. Як корабель не пропливе жодної милі без води; так і нам не зберегти ума свого без тверезіння, смиренности й ісусової молитви. (Гл. 168)

23. Завдяки безустанній молитві серце наше звільняється від похмурих вітрів зловних духів. Коли ж простір серця чистий, то вже ніщо не перешкоджає сяяти в ньому Божественній величі Ісусовій, якщо тільки не загордіємо ми в своєму марнославстві та самохвальстві, не понесемось за недосяжним і не позбудемося за те помочі Ісусової, бо Христос, Сам ставши смиренным аж до смерті, *гордим противиться, смиренным же дає благодать* (Як. 4:6). (Гл. 175)

24. Як не варто виводити букв у повітрі, а ліпше нанести їх різцем на твердому матеріалі, щоб вони могли надовго зберегтися; так і зі своїм важко

здобутим тверезінням треба поєднати Ісусову молитву, щоби ця прекрасна чеснота - тверезіння - разом із Ім'ям Господа була в нас цілісна й через Нього навіки перебувала в нас. (Гл. 183)

25. Коли діяльне зберігання ума з Божою поміччю і заради єдиного Бога вкоріниться в душі, то породжує в ній мудрість завжди подвизатися у Бо-зі, в Ньому чинити всі діла свої і міркувати словами чистими. (Гл. 194)

26. Направду блаженний той, хто пригорнеться до Ісусової молитви й безнастанно взиватиме до Господа в серці своїм. Сонце, сходячи над землею, будить день, а святе й преславне Ім'я Господа Ісуса, засявши в умі, зроджує в людині лише сонцесайні, світлі помисли. (Гл. 196)

27. Коли розступляться хмари, небо стає чисте. Коли ж сонце правди - Ісус Христос - розсіє пристрасні мрії в серці, тоді зроджуються в ньому світлосайні помисли, що просвічують його. Бо Премудрий каже: Ті, що звірилися на Господа, зрозуміють правду, і вірні в любові перебуватимуть при ньому. (Гл. 197)

## 2. ВИСЛОВИ СВЯТОГО ФІЛОТЕЯ СІНАЙСКОГО

1. Благочестива людина береже в серці своїм пам'ять про Бога немовби якусь дорогоцінну перлину. Забуває про все, навіть про тіло своє, нехтує теперішнє життя, аби в серці своїм зберегти єдиного Бога. (Гл. 1)

2. З ранку до ночі мужньо й невідступно стіймо при дверях свого серця з непохитною пам'яттю про Бога і безнастанною Христовою молитвою в душі. Цією умовою сторожею подолаємо всіх грішників землі, а вірною пам'яттю про Бога, що повсякчас поривається вгору, зітнемо - Іменем Господнім - голови лукавих помислів. (Гл. 2)

3. Тверезіння справедливо називається *шляхом*, бо воно веде до царства - того, що всередині нас, і до будучого; а також *умотворенням* (духовною майстернею), бо воно різьбить і шліфує духовні риси характеру, перекарбовуючи пристрасні на безпристрасні. Тверезіння подібне також до віконця, через яке Бог світить у серці. (Гл. 3)

4. Де є смиренність, пам'ять про Бога (з тверезінням та уважністю) і часта молитва - там місце Боже, або небо серця, що його бояться полчища бісівські, бо там перебуває Сам Бог. (Гл. 4)

5. Перші двері, що вводять нас у мислений Єрусалим і роблять уважним наш ум, є *безмовність*, навіть якщо ми ще не заглибилися цілковито у мовчання; другі - *поміркуваність* у їжі, питті й сні; треті - *постійна пам'ять і роздуми про смерть*, які очищають ум і тіло людини. (Гл. 6)

6. Втішаюча пам'ять про Господа нашого Ісуса Христа - гнівом серця і спасенною неприязню до всього гріховного - зазвичай руйнує усю «чарівну» силу помислів, різні навіювання, слова і мрії, сороміцькі уяви - все, чим озброюється і з чим насмілюється підступати до нас всегубний ворог, жадаючи поглинути душі наші. Взиваючи на поміч Господа Ісуса, ми

спопеляємо тим диявола дотла. Бо ні в кому іншому немає спасіння, крім Ісуса Христа. Про це каже і Сам Спаситель: *Без Мене ж ви нічого чинити не можете* (Йоан 15:5).

7. Повсякчасно всіма силами оберігаймо серце наше від помислів, що затьмарюють дзеркало душі, в якому повинен відображатися і сяяти лише Ісус Христос - істинна премудрість і сила Бога Отця. Шукаймо безнастанно Царства Небесного всередині серця, тоді, певна річ, таїнственно знайдемо в собі і зерно, і перлину, і закваску - якщо очистимо спершу око серця свого. Ради цього Господь наш Ісус Христос сказав: *Божєє Царство всередині вас* (Як. 17:21).

8. Внутрішньо борися так: з тверезінням духа поєднуй молитву, тоді тверезіння буде посилювати молитву, а молитва - тверезіння. Тверезіння, постійно наглядаючи за всім, що діється в людині, зауважує, коли вороги намагаються увірватися до її серця і, загороджуючи їм туди вхід, призиває на поміч Господа Ісуса Христа, щоб Він прогнав цих лукавих зайд. Уважність загороджує вхід демонам, противлячись усякому гріху, а Ісус, що Його ми призиваємо, проганяє їх з усіма їхніми бісівськими мріями і маревами. (Гл. 25)

9. Завжди оберігай свій ум. Як тільки зауважиш ворожий помисел, одразу протистався йому, не дозволяй йому ввійти, призиваючи Христа Господа на поміч. Найсолодший Ісус, коли взиватимеш Його Ім'я, відгукнеться: «Я з тобою і допоможу тобі». Але навіть коли всі вороги твої - з Божою поміччю - будуть подолані, будь і далі наготові. Ось знову хвилі помислів несуться, ще більше їх, аніж перед тим, одні за одними котяться на тебе: від них душа твоя ось-ось уже зануриться в безодню і, здається, пропаде там навіки. Але Ісус, Якого призиваємо на поміч, велить злим вітрам помислів вщухнути. Визволившись Іменем Христа од ворожих нападів, прослав Господа, що спас тебе, і глибоко роздумуй про смерть. (Гл. 26)

10. Уважним серцем духовно чувай і звершуй свій шлях. Уважність і молитва, щоденно злучені між собою, подібно до вогненної колісниці Іллі, підносять вірних їм на небеса. Та хіба лише це? Хто утвердився у тверезінні ума, той, завдяки чистоті серця, стає мисленим небом зі своїм сонцем, місяцем і зорями, вмістилищем неосяжного Бога в таїнственному видінні та сходженні (піднесенні ума).

### **3. ВИСЛОВИ СВЯТОГО ТЕОЛІПТА МИТРОПОЛИТА**

1. Після заходу сонця настає ніч; коли Христос віддаляється од душі - тоді огортає її темінь пристрастей і мислені звірі роздирають її. Зійшло сонце - і хижакі ховаються по норах своїх. Засяє Христос на тверді молитовного ума - і всякий помисел світу тікає, а ум повертається до свого діла - божественного повчання аж до вечора. (Лист 45)

2. Утікай від зовнішніх розмов і борися із внутрішніми помислами,

поки не знайдеш місця чистій молитві - оселі, де замешкає Христос, що освітити і втішить тебе пізнанням і відвідинами Своїми. *(Там же)*

3. Сліди на снігу зникають під сонцем, а нечисті думки знищує Христос, що сяє у серці, яке молиться й ллє благі сльози розчулення та втіхи. *(Лист 4в)*

4. Часті молитви серця зі щирим каяттям знищують спомини про колишні гріховні діла. Просвічення душі пам'яттю Божою, вірою і скрухою серця, ніби лезо, відтинає лихі згадки. *(Там же)*

5. Усамітнившись зовні, ввійди всередину вартової вежі своєї душі, в сей дім Христовий, де завше панує мир, радість і тиша. Ці дари, неначе сонця проміння, посилає Ісус благоговійній душі, що прийняла Його з вірою і добротолюб'єм. *(Там же)*

6. На самоті пам'ятай про Бога, відвертай ум свій од усього тлінного, лиш у думках лише до єдиного Господа, виливай перед Ним серце своє і пригорнися до Нього з любов'ю. Пам'ять про Бога - це умове споглядання Всевишнього, що осяює зір і бажання ума людини Своїм світлом. Ум, коли щезнуть у ньому всі образні уяви речей світу цього, невидимо зрить Бога. *(Там же)*

7. Молитва - це умова розмова з Богом. Молитовними словами й умом душа поривається до свого Творця. Коли ум у серці безперестанку взиває божественне Ім'я Господнє, тоді світло Боговидіння осяює душу. *(Там же)*

8. Вір мені: коли в усіх ділах твоїх невідлучно буде з тобою матір усякого добра - молитва, то вона не лише вкаже тобі весільну світлицю, а й уведе тебе туди, ще й сповнить невимовною славою і веселістю. Молитва, усуваючи всі перешкоди, чинить дорогу чесноти легкою і радісною для того, хто йде по ній. *(Лист 48)*

9. Ідучи умовим шляхом, твори молитви і розмовляй з Господом, повсякчасно співай і не втрачай бадьорости. Невідступно молись, наслідуючи наполегливість тої вдовиці, що ублагала невмолимого суддю *(див. Лк. 18:1-8)*. Тоді ти духом ходитимеш, не зважатимеш на пожадання тіла і помислами не перериватимеш молитви своєї, але станеш храмом Божим, у якому безмовно оспівуватимеш Господа свого. Умово молячись, сподобишся кінець кінцем безнастанної пам'яті про Бога, увійдеш до найпотемніших закутків ума, узриш в таїнственному спогляданні Невидимого, служитимеш Йому в тайні своєю любов'ю. *(Там же)*

#### **4. ВИСЛОВИ СВЯТИХ ОТЦІВ ВАРСАНУФІЯ ВЕЛИКОГО ТА ЙОАНА**

1. Призиваючи Ім'я Боже, ми знесилюємо ворогів наших. Знаючи це, завше взиваймо Ім'я Господнє на поміч. У цьому - суть молитви, бо сказано: *Моліться без перерви* (1 Сол. 5:17). *(Відпов. 422)*

2. Пам'ятай: Бог відає таємниці серця, тож безнастанно взивай до Нього в серці твоїм. Про це сказано в Писанні: *Ти ж, коли молишся, увійди у*

свою кімнату, зачини за собою двері й молись Отцеві твоєму, що перебуває в тайні, а Отець твій, що бачить таємне, віддасть тобі (Мт. 6:6). Склепи уста свої і молися Богові в серці своїм: хто так робить, той сповняє цю заповідь. (Відпов. 427)

3. Труд серця твого - це постійна молитва до Бога. Якщо бажаєш удосконалитися, молися, та не ліниво, а в надії - і Господь благословить тебе. (Відпов. 26)

4. Безнастанне взивання Імени Божого умертвляє не тільки пристрасті, а й самі гріхи, що сліднують за ними. Як лікар підбирає відповідні ліки хворому, щоби йому полегшало (хоча хворий не знає, як він це робить), так само й Ім'я Боже, що його безустанно призиваємо, умертвляє всі пристрасті в нас, хоч ми й не відаємо, як це діється. (Відпов. 42)

5. Господь сказав: *Просіть, і дасться вам* (Лк. 11:9). Проси всеблагого Бога, щоб послав тобі Духа Святого, Утішителя, Який навчить тебе всього і відкриє всі таємниці. Хай Дух Утішитель стане тобі Провідником - і Він не допустить до серця твого спокус, до думки твоєї - розсіяности, недбальства, лінощів та дрімоти; просвітить очі, утвердить серце, піднесе ум. До Нього пригорнись, у Нього віруй, його єдиного люби. (Відпов. 136)

6. Коли підступні хитрощі ворога заважають тобі молитися, не вступай з ним у суперечку, а відразу призови Ім'я Боже - і Господь допоможе тобі, звівши нанівець усі підступи ворожі. (Відпов. 424)

7. Досконала молитва - в тому, аби молитися до Бога, не розсіюючись думками, зібравши всі свої помисли і чуття до купи. Людина досягне такого стану, коли умово вмере для всіх людей, світу і всього, що в ньому є. Така людина під час молитви стоїть перед Богом і з Ним Єдиним розмовляє. (Відпов. 79)

## **5. СЛОВО ПРО АВВУ ФИЛИМОНА**

1. Авва Филимон, пустинник, що жив на самоті в печері поблизу Лаври, званої Ромиєва, мислено питав себе так, як і Арсеній Великий: «Филимоне, чому ти тут?» Багато років подвизався він у тій печері. Плів шнурки і кошики, віддавав їх економові - за невеликі хлібці на прожиток собі. Нічого не їв, окрім хліба з сіллю, і то - не щодня. Про тіло зовсім не дбав, зате, вправляючись у спогляданні, перебував у божественному просвіченні й сподобився нескazanного тайновидіння, високих духовних таємниць. До церкви ходив завжди сам, заглиблений у себе самого, ні з ким не розмовляв, аби ум його не переривав молитовного діяння. У церкві ж, ставши в куті й опустивши голову додолу, виливав потоки сліз, постійно дорікаючи собі, умом же споглядав святих Отців, особливо Арсенія Великого, наслідувати якого всіляко намагався.

2. Коли в Александрії та її околицях поширилась єресь, авва Филимон відійшов до Никанорової Лаври. Прийняв його там боголюбивий Павлин,

поступившись йому своїм самотнім місцем, тож авва перебував там у цілковитій безмовності. Цілий рік Павлин нікого не допускав до авви і сам ніколи йому не докучав, лише час від часу приносив йому потрібну для життя поживу.

На празник Святого Христового Воскресіння бесідували вони про пустинне життя. Филимон, збагнувши, що побожний брат Павлин також прагне стати пустинником, почав його напучувати, рясно засіваючи сказане подвижницькими прикладами - писаними і усними - доводячи, що без цілковитої самотності неможливо догодити Богові. Скажімо, Мойсей, богопросвічений муж, роздумує у Священному Писанні так: *Безмовність породжує подвиг, подвиг породжує плач, плач - страх, страх - смиренність, смиренність - прозріння, прозріння - любов, любов же чинить душу здоровою і безпристрасною; і тоді людина пізнає, що вона недалеко від Бога.*

3. Филимон казав Павлинові: «Тобі треба досконало очистити безмовністю свій ум, щоб він міг постійно духовно діяти. Як око любиться видимим, так чистий ум захоплюється духовним спогляданням. І наскільки ум - завдяки безмовності - очиститься від пристрастей, настільки сподобиться бачити духовні речі. Досконалим же стає тоді, коли глибинно зрить Бога, злучившись з Ним навік. Тоді вже, набувши царського достоїнства, позбувається він убогости своєї і не захоплюється більше низькими пожаданнями, хоч би й пропонували йому всі царства світу цього. Отож, якщо хочеш досягнути таких благ, мерщій втікай од світу й поспішай іти шляхом Святих, не турбуючись про свій зовнішній вигляд. Одежа хай буде у тебе проста. Вдачу май нелукаву, мову - нехитру, ходу - нечванливу, голос - щирий. Полюби життя в злиднях, прагни зневаження від усіх. Понад усе дбай про ум і тверезіння духа, будь терпеливим в усіляких утисках і пильно зберігай уже здобуті духовні блага. Будь уважним, не підпускай до себе соромних насолод, що таємно підкрадаються звідусіль. Бо хоч безмовність і приборкує душевні пристрасті, треба бути завжди напоготові, бо якщо дозволити гріховним помислам розгорітись - вони ще з більшою силою тягнутимуть тебе до гріха (як і тілесні рани, роз'ятрені наново, стають невиліковними). Навіть одне-єдине слово може одвернути ум від постійної пам'яті про Бога - коли біси силують до цього, а людина піддається їм. Великий це подвиг і страх - охороняти душу свою. Отож треба цілковито віддалитися од світу, не потурати пристрастям тіла свого, стати співником єдиного Бога, людиною без місця, без дому, без маєтку, без нагромадження земного добра, без тілесних клопотів, далеким від житейських турбот, смиренным, співчутливим, добрим, лагідним, тихої вдачі, в серці котрого закарбовані мудрі настанови Божого Провидіння. Бо й на воску неможливо писати, якщо не вирівняти спершу поверхні, як навчає Василій Великий. - Такими були всі Святі. Цілковито віддалившись од усіх мирських звичаїв і зберігаючи в собі непорушну небесну мудрість, просвітились вони божественними законами і засяяли благочестивими ділами і словами, умертвивши земні члени свої (Кол. 3:5) здержливістю, Божим страхом і любов'ю. Бо безперервною молитвою і повчанням у *Божественних Писаннях*



розкриваються очі серця, що бачать Царя сил. Тоді настає велика радість, розгоряється в душі нестримне божественне бажання, поривається до небесного - діянням Святого Духа - і тіло, тож уся людина стає духовною. Ось чого сподобляються ті, що полюбили блаженну безмовність і суворе подвижницьке життя. Віддалившись од усякої людської втіхи, вони з єдиним на небесах Сущим Владикою постійно веселяться».

4. Почувши це, боголюбивий брат уразився був у саму душу божественною любов'ю, покинув місце своє і разом з Филимоном подався у скит, де найбільші з Отців подвизалися у благочесті. Прибувши до Лаври святого Йоана Колова, віддалися вони під провід економів Лаври, оскільки бажали перебувати в цілковитій безмовності. І жили вони там у благодаті Божій. Щосуботи й щонеділі ходили на спільні церковні зібрання, а в будні перебували в келії, притім кожний молився і служив осібно.

5. У святого старця Филимона було таке правило: вночі він співав цілий *Псалтир* і *Пісні* (вміщені в ньому), потім без поспіху прочитував одне *Зачало Євангелія*, опісля сідав, взиваючи довго й уважно: «*Господи, помилуй!*», поки вже несила було промовляти. Тоді аж дозволяв собі трохи спочити.

На світанку знову співав перший Час, а потому, сівши на своє місце для молитви, обличчям на схід, співав псалми або читав напереміну з *Апостола* чи *Євангелія*. Так і проводив авва Филимон увесь день у співах та молитвах, втішаючись спогляданням небесних речей. Його ум так часто підносився до Бога, що він сам не знав, чи вже перебуває на небі, чи ще на землі.

6. Брат бачив, що Филимон, ревно молячись, деколи цілком преображається від божественного споглядання. Якось запитав його:

- Чи не важко тобі, отче, на старості літ так умертвляти і приневолювати тіло своє?

Авва відповів йому:

- Повір, брате, Бог вклав у мою душу таку любов до молитовного служіння, що я просто не міг би жити без цього. В молитві - все моє життя. Тілесну ж неміч мою долає любов до Бога і надія на прийдешні блага.

І справді, усі Филимонові бажання були завжди умово спрямовані до небес.

7. Якось запитав його один брат:

- Які є таємниці споглядання?

Филимон, бачачи, як щиро той брат прагне повчання, відкрив йому:

- Повір, сину мій: людині, ум якої цілковито очистився, Бог відкриває видіння навіть небесних сил та ангельських чинів.

8. Запитав брат авву ще про таке:

- Чому, отче, втішаєшся ти *Псалтирем* більше від усіх інших *Божественних Писань* і як це так, що, співаючи тихо, здається, що бесідуєш ти з якимсь невидимим співрозмовником?

На це Филимон відповів йому:

- Бог закарбував у моїй душі силу псалмів, як у самого пророка Давида, тож я не можу відірватися від утіхи, що в них захована. До того ж у псалмах

сокрите ціле *Божественне Писання*.

Це все з великою смиренністю повідав авва -ради користи ближніх - після довгих та настійливих умовлянь.

9. Якийсь брат на ім'я Йоан прийшов до святого отця Филимона аж з примор'я, впав йому до ніг і спитав:

- Що маю робити, отче, аби спастися? Мій ум ширяє туди й сюди - усюди, де не слід.

Филимон помовчав трохи і сказав:

- На цю душевну недугу хворіють поверхові люди. Це означає, що ти ще досконало не полюбив Бога і не пізнав Його.

- Що ж мені робити, отче? - питає його брат. Филимон відрік йому:

- Здобудь таємне повчання серцю своєму - і воно очистить твій ум.

Брат, не розуміючи цих слів, спитав:

- Що ж це за таємне повчання, отче? Старець відкрив йому:

- Уважно, зі страхом і трепетом взивати у серці своєму та умі: *Господи Ісусе Христе, помилуй мене!* -Так радить чинити початківцям блаженний Діядох.

10. Брат пішов - і з поміччю Божою за молитвами отця - сподобився спокою і втіхи від молитви. Але згодом ця втіха минула - і він уже не міг з радістю творити молитву. Тоді знову пішов той брат до Филимона і розповів йому все, що сталося. Старець повідав йому на те:

- Тепер ти вже пізнав шлях безмовности та умового діяння, навіть зазнав утіхи, яка настає від них. Пам'ятай же завжди в серці твоїм - коли їси чи п'єш, розмовляєш з кимсь чи мовчиш, у дорозі перебуваєш ачи в келії твоїй - тверезою думкою і нерозсіяним умом взивати Господнє Ім'я, співати і повчатись у молитвах і псалмах; навіть сповняючи свої найконечніші потреби, не давай уму своєму перепочинку: хай завжди повчається і молиться у серці. Так ти збагнеш глибину *Божественного Писання* і потайну його силу, коли ум твій безнастанно молитиметься. Так сповниш апостольське слово: *Моліться без перерви* (1 Сол. 5:17). Будь уважним до себе й завжди оберігай серце своє від лихих, суєтних і шкідливих помислів. Коли спиш, встаєш, їси чи п'єш, коли розмовляєш чи мовчиш - хай серце твоє мислено поучається в псалмах або молиться: *Господи Ісусе Христе, Сину Божий, помилуй мене грішного!* Також, співаючи псалми устами, будь уважним, аби не промовляти устами одного, а думкою ширяти деінде.

11. Ще признався йому брат:

- Багато суєтних марень бачу я уві сні. Старець порадив йому:

- Не лінуйся і не будь малодушним, але перед тим як заснути, багато молися у серці своїм, протиборствуй помислам та спробам диявола нав'язати тобі волю свою - і змилується над тобою Бог. Засинай із псалмами на устах. Нізащо не приймай у себе - через недбальство свого ума - чужих навіювань, але з якими помислами молишся, з ними ж, повчаючись, лягай у ліжко, аби, коли будеш спати, вони перебували в тобі, а коли прокинешся - щоб розмовляли з тобою. Відмовляй також і святий *Символ віри* перед сном, бо в ньому - джерело й охорона всіх благ у тобі.

12. Ще попросив його брат:

- Отче, розкажи мені про діяння твого ума. - Навчи мене, щоб і мені спастися.

Филимон на те нічого не відповів.

Тоді брат, припавши до ніг Святого, благав відкрити йому це. Старець, помовчавши, сказав:

- Ти ще не можеш робити так, як я. Давати кожному чуттю відповідне діло може тільки той, хто вже звик безнастанно перебувати в добрі правди. Неможливо сподобитись цього дару тому, хто ще не очистився від суєтних помислів світу цього. Отож, якщо дійсно бажаєш осягти цей дар, зберігай таємне повчання в чистому серці. Коли ж безперервно молитимешся і повчатимешся з *Писань*, тоді розкриються очі твоєї душі і настане в ній велика радість, зродиться якесь невимовне й палке душевне тепло від Духа Святого - і ввесь ти станеш духовним. Отож, коли сподобить тебе Бог - вночі чи вдень - зосереджено помолитися чистим умом, то залиши своє молитовне правило і всім єством своїм пригорнись до Бога - і Він просвітить серце твоє в духовнім діянні.

Опісля Филимон додав:

- Яюсь прийшов до мене один старець і сказав: «Два роки перебував я на молитві перед Богом. Від усього серця благав я Його, аби постійно й зосереджено творилась у моєму серці молитва, яку заповів Він учням Своїм. І многомилостивий Господь, бачачи труд мій і терпеливість, дарував мені те, про що просив я Його».

Ось що він ще повідав мені: «Помисли про суєтні речі - це недуга марнославної, недбалої душі. Тим-то нам треба, згідно з *Писанням*, усіляко зберігати ум свій діяльним, нерозсіяним, щоб співати і молитися чистим серцем».

Отож, брате, Бог хоче, щоб ми виявляли Йому ревність свою: *по-перше*, трудами подвижництва і благодіяння, *по-друге*, любов'ю і постійною молитвою. - Тоді Він відкриє нам путь спасіння. Немає іншого шляху до неба, як цілковито віддалитися від усього злого, осягнути все добро, досконало полюбити Бога і перебувати з Ним у правді. Тоді людина, без сумніву, піднесеться до небесного збору. Усім, хто бажає вишнього, потрібно умертвити земну природу свою, розірвати тілесні пута. Бо коли душа наша узрить істинне благо, то вже не захоче слугувати жодній з пристрастей, що їх породжує гріхозна насолода, але, одвернувшись від усякої тілесної похитливості, - чистим і неоскверненим умом споглядатиме об'явлення Божі.

Тож нам потрібно постійно пильнувати себе, багато тілесно трудитися та очищати душу свою. Лише тоді Бог вселиться у наші серця - і ми зможемо сповняти Його божественні заповіді. Сам Господь навчить нас неухильно зберігати Його закони, осяюючи нас, ніби сонячним промінням, благодаттю Свого Пресвятого Духа. Трудом і терпінням ми повинні очистити свій первісний образ розумних істот, здатних сприймати всяке знання, - і уподібнитися до Бога, щоб мати чисті від усякої скверни почуття, переплавивши їх у горнилі спокус, і піднятися до царської гідності дітей

Божих. Бог створив людину для всякого добра, здатною мислено споглядати тріумф Ангелів Слави, Господств, Сили, Начала, Власті, неприступне світло, пресвітлу славу.

Але коли ти здобудеш якусь чесноту - гляди, щоб не звеличувався ти над братом твоїм, що ще не зумів досягнути її, бо це - початок гордості.

Коли борешся з якоюсь пристрастю - борись бадьоро й не виявляй малодушності, що боротьба надто тяжка, але припади перед обличчя Боже й усім серцем своїм взивай разом із Пророком: *Розсуди, Господи, моїх позовників; воюй проти тих, що боєм ідуть на мене* (Пс. 35:1), бо несла мені самому побороти їх. Господь, бачачи смиренність твою, одразу подасть тобі поміч Свою.

Коли йдеш з кимось дорогою, не говори про пусте й суєтне, але нехай ум твій і далі духовно діє, щоби перебував у ньому цей добрий навик і забуття про мирське, щоби не виходив він із пристані безстрастя.

Багато ще повчань, подібних до цих, повідав старець братові й відпустив його з миром.

13. Та невдовзі брат той знову прийшов і запитав:

- Що мені робити, отче? Під час нічного служіння обтяжує мене сон і не дає тверезо молитися і довго чувати; коли ж співаю - хочу братися до роботи.

На це старець відповів:

- Коли молишся уважно - не торкайся рукоділля. Коли ж охоплений дрімотою - берися за рукоділля.

Ще запитав брат:

- Чи ти, отче, не обтягуєшся сном під час молитви?

Старець мовив:

- То не так легко - подолати сон. Коли нападає на мене дрімота, тоді трохи встану, почитаю спочатку *Євангеліє* від Йоана, підносячи до Бога око ума, - і сонливість одразу ж зникає. Подібно роблю і щодо помислів: коли спалахне котрийсь із них, я поливаю його сльозами, бо вогонь треба гасити водою - і він згасає. Ти ж іще добре не озброївся проти них, але точно дотримуйся таємного повчання і старайся творити денні молитви, що їх установили святі Отці (третій, шостий і дев'ятий Часи), не забувай про Вечірню і нічні богослужіння. Нічого не роби, щоб догодити людям, остерігайся ворожнечі з братами, щоби не віддалитися тобі від Бога. Будь зібраним, уважним до внутрішніх помислів. Коли захочеш причаститися святих Христових Таїн - не виходи з церкви, поки не відчуєш досконалого душевного спокою. Стій на одному місці до самого відпусту - уяви собі, що предстоїш на небі зо святими Ангелами перед Богом, аби прийняти Його до свого серця. Готуйся до цього зі страхом і трепетом, аби не стати тобі недостойним причасником Святих Таїн Господніх.

Ось так старець озброїв брата, передавши його Господеві й Духові Його благодаті, та й розпрощався з ним.

14. Інший брат розповів таке: «Сидячи якось біля авви, запитав я його, чи спокушували його демони, коли він жив у пустині. Авва відповів:

- Прости, брате, але якби Господь допустив тобі такі спокуси від диявола, яким підлягав я, то не думаю, що ти витримав би усю гіркоту їхню. Мені понад сімдесят років. Зазнав я багато спокус на своїм віку, живучи в різних пустинях у цілковитій безмовності. Чого тільки не витерпів я од демонів! Про гіркоту тих переживань шкідливо навіть оповідати тим, що ще не набули безмовності. У спокусах я завжди уповав лише на Господа Бога, приносячи Йому обіти відречення, - і Він скоро визволяв мене від усякої скрути. Тому, брате, я вже не турбуюся за себе, бо знаю, що Сам Господь піклується мною, тож дуже легко зношу спокуси, які на мене спадають. Тільки одне Богові від себе приношу: безперервну молитву. Немало помагає притім надія: що більші спадають скорботи, то величніші вінці чекають на терплячого, бо в Праведного Судді випробування і нагорода взаємно пов'язані. Знаючи це, брате, не будь малодушним. Ти народився, щоб боротися, - то й борись, скріплюючи себе думкою, що тих, які борються проти Божого ворога за нас, набагато більше від усіх полчищ ворожих. Та й як могли б ми подолати такого страшного супротивника роду людського, якби могутня правиця Бога Слова не обіймала, не захищала і не покривала нас? Як би витримало людське єство усі ворожі наклепи? Бо каже Іов: *Уже самий вигляд його валить на землю. Хіба він не страшний, коли його збудити? Хто може перед ним устоятись! Хто був напав на нього й зоставсь цілим? Ніхто у цілій піднебесній. Не промовчу й про його члени, розповім про його силу незрівнянну. Хто відчинив ворота його пащі? Кругом зубів його страх! З ніздрів у нього дим виходить, мов з казана, що на вогні парує. Своїм подихом він запалив би вугілля, з пащі у нього полум'я виходить! У його шиї сидить сила, поперед нього жах стрибає. М'язи на його тілі грубі; як натиснути на них, - не подаються. Серце його тверде, мов камінь, тверде, мов спід у жорнах! Під ним, мов у казані, кипить безодня, йому море, мов горицук на пахоці. Рівні він на землі не має, він створений безстрашним. Він позирає на все гордо: він цар над усіма гордими звірями* (Іов 1-4; 6; 12-16; 23; 25-26). Ось проти кого ми боремось, брате! Ось яким зобразило Слово цього тирана! Та перемогти його легко тим, що живуть благоговійно на самоті - завдяки тому, що не мають в собі нічого ворожого Богові. Зрікшись світу, вони здобули високі чесноти, бо пізнали й полюбили Того, Який воює за них. Хто, скажи мені, приступивши до Господа і маючи страх Його в серці своїм, не перемінився єством і, осінивши себе божественними законами й діяннями, не просвітлів душею, не засяяв божественним розумінням? Такий муж ніколи не дозволяє душі своїй залишатися пустою, бо Сам Бог, Котрий у ньому перебуває, спонукує його негамовно прямувати до світла. Дух не допускає діяльній душі розніжуватися пристрастями, але в страшному гніві, як цар, нещадно стинає їх. Тоді людина вже ніколи не озирається і не повертається назад, але, вправляючись у чеснотах, із піднесеними до неба руками й умовою молитвою на устах і в серці своїм перемагає ворога в невидимій боротьбі».

15. Оповідав той брат, що авва Филимон серед інших чеснот мав і таку: не терпів пустої балаканини. Якщо хтось говорив таке, що не було

корисним для душі, - зовсім не подавав голосу. Також коли брат кудись збирався, він ніколи не питав: «Куди йдеш?» А коли той повертався, не цікавився: «Де ти був?» або: «Що робив?» Одного разу відплив той брат до Александрії, а звідти у важливій церковній справі подався до Царгороду, не давши про це знати слугі Божому Филимонові. Відвідавши тамтешніх побожних братів, пробув там доволі часу і повернувся нарешті до свого скиту. Старець втішився, побачивши його, але, привітавшись і помолившись з ним, сів, і ні про що не розпитуючи, знову поринув в умову молитву.

16. Якось, бажаючи випробувати Филимона, брат кілька днів не давав йому хліба. Старець нічого на те не казав. Тоді, поклонившись, брат спитав його:

- Чи не образився ти, отче, на мене, коли я не приносив тобі їсти?

Филимон відповів:

- Брате, якщо і більше днів не даси мені хліба, я не попрошу його в тебе, бо доки терплю душею, доти терплю і тілом.

Ось наскільки авва був захоплений спогляданням істинного добра.

17. Филимон казав: «Відтоді, як прийшов я у скит, - не дозволяю помислові своєму виходити поза стіни келії, а до себе не допускаю жодного іншого помислу, окрім страху Божого та пам'яті про Страшний суд, що погрожує грішникам вічним вогнем та кромішньою темрявою. Зате які блага чекають на праведних! Тоді кожний одержить нагороду за діла свої: той за труди подвижництва, той - за милостиню і нелицемірну любов, хтось - за безкорисливість і цілковиту безмовність, хтось - за досконалий послух, хтось - за поневіряння... Над усім цим я постійно роздумую і не допускаю до себе іншого помислу, навіть не можу вже з людьми бути, щоб тільки не віддалитись од божественних роздумів».

18. Притім оповів авва Филимон про одного самотника, який уже й безпристрасність осягнув, і з руки Ангела поживу приймав, але через зледачіння - ослаблення уважності до себе - позбувся усього. Бо коли душа послабить уважність ума - то обіймає її ніч. Де не сяє Бог, там усе темніє, покривається чорною пільмою. - Тоді не може вже душа споглядати єдиного Бога і вслухатися в Його слова. *Чи то ж Я Бог лише зблизька, - каже Господь, - а не Бог і здалека? Чи може хтось де-небудь у потайне місце схватись, де б Я його не побачив!* (Єр. 23:23-24). І про багатьох інших, що впали, подібне він казав. Навів, як приклад, і Соломона, який осяг таку премудрість, що, ніби вранішня зірниця, всіх освітлював, та через малу насолоду втратив славу свою. Отож страшно потурати лінивству. Треба постійно молитися, щоб якийсь грішний помисел не відлучив нас од Бога. Тільки чисте серце, ставши вмістилищем Духа Святого, виразно, як у дзеркалі, зрить у собі Бога.

19. Брат, що жив з аввою, казав:

- Судячи з Филимонових діл, пізнав я, що над ним уже не мають влади тілесні пристрасті й він став ревним сповнителем усякої досконалости. Він завжди був преображеним Божественним Духом, зідхав невимовними зідханнями, постійно врівноважений духом і повен різноманітних подвигів.

Ніщо вже не каламутило чистоти його ума і жодна скверна не торкалася його. Спонукуваний ревністю до такого високого способу життя, я наполегливо просив його відкрити мені:

- Як і мені здобути таку чистоту ума? Филимон відповів:

- Трудись, бо для того потрібно багато праці й убоління серця. Духовні блага гідні старанного шукання й великого труду; вони не стануть нашими, якщо будемо лінуватися: лежати чи спати. Навіть земне добро нікому не дається без труду. Тому, хто бажає досягнути духовного поступу, треба найперше зректися волі своєї й здобутися на безперервний плач і безкорисливість, не надіятися на людей, не зважати на прогрішення ближніх, а тільки над своїми ридати день і ніч. Бо душа, яка вболіває серцем над власною душею і оплакує свої гріхи, є мертва для світу і світ є мертвий для неї. Тоді гинуть тілесні пристрасті - і людина вивільнюється з-під їхньої влади. Зрікшись світу, а з Христом злучившись, полюбивши Бога над усе, - перебуває вона в безмовності, зберігає Його образ у собі й стає подібною до Нього. Така людина приймає від Бога дари Духа і стає храмом Божим, а не кублом демонів, тож праведні діла являє Богові. Душа, ставши чистою ще за життя, звільняється од скверни і, не маючи жодної нечисти й плями гріха, зодягається врешті вінцем правди і сяє красою чеснот.

У кого ж на початку відречення не зринуть духовні сльози, не зродиться у серці плач, пам'ять про безконечні муки, справжня безмовність, постійна молитва, псалмоспів і повчання у *Божественних Писаннях*, в кому не стануть вони звичкою (другою природою) і страх Божий не завладарює в душі - той ще перебуває у тісній дружбі зі світом і не може зберігати ум чистим на молитві. Бо тільки благочестя і страх Божий очищають душу від пристрастей, звільняють ум від усього зовнішнього і вводять його у природне для нього споглядання, дають йому зазнати богослов'я як блаженства. *Блаженні чисті серцем, бо вони побачать Бога* (Мт. 5:8). Для тих, що сподобились такої чистоти серця, ця заохота слугує заставою світлої будучности і зберігає дух непохитним.

Отож усіма силами дбай про чесноти й подвиги, якими підносимось до благочестя, що є умовою чистотою, плід котрої - природне для ума богословське споглядання. Бо діяння - це сходження до споглядання, як каже проникливий розумом Григорій Богослов. Тим-то, якщо будемо недбалими у подвижанні, то залишимося чужими всякій любовмудрості. Бо хоч би хтось і досягнув самої вершини чеснот, йому повсякчас вкрай потрібно духовно подвизатися, бо тільки труд подвижництва приборкує сороміцькі порухи тіла й суворо пильнує помисли. Лише тоді вселиться в людину Христос. Бо що більше помножується наша праведність, то більше духовно мужніємо. І врешті ум, ставши досконалим, пригорнеться до Бога та осініться божественним світлом - і йому відкриється багатство невимовних таємниць. Тоді він на-правду пізнає, де мудрість, де сила, де розум, де довголіття, де життя, де світло очей і мир. Бо поки він бореться з пристрастями, доти не може насолоджуватись пізнанням усякого добра: бо як гріхи засліплюють ум - щоби не бачив чеснот, так і чесноти засліплюють його, аби не бачив гріхів.

Але коли ум - перемігши - спочине од боротьби і сподобиться духовних дарувань, тоді зійде на нього благодать Божа і він увесь стане світловидним од споглядання духовних речей. Такий ум не прив'яжеться уже ні до чого земного, бо перейшов од смерти до життя.

Тому, хто прагне наблизитись до Бога, треба мати непорочне серце й чисті уста, щоби слово, виходячи з чистих уст чистим, могло достойно оспівувати Бога, бо ж душа, що злучилася з Ним, постійно з Ним розмовляє. Запрагнім же, брате, такої висоти чеснот. Перестаньмо плазувати по землі, плутаючись у пристрастях тілесних. Хто полюбив подвиг і відчув близькість Бога - той причастився Його святого світла; хто знемагає з любови до Бога - той насолоджується духовною Господньою веселістю, як сказано в божественному псалмі: *Радій у Господі - і Він сповнить тобі бажання твого серця, виведе, як світло, твою правду і твоє право, як полудень* (Пс. 37:4,6). Чи є любов сильніша від Божої, що вливається до душі, очищуючи її від усякого зла? Така душа щиро зідхає: *Я з любови знемагаю* (П.п. 2:5). Невимовне і незбагненне сяйво божественної краси! Неможливо її ні словом описати, ні слухом вмістити! Чи на блиск зірниці поглянемо, чи на сяйво місяця, чи на світло сонця - все це ніщо проти Божої слави, бо все жалюгідне перед лицем істинного світла, як найглибша ніч або найпохмуріша темінь перед найяскравішим полуднем. Так казав святий Василій Великий, дивний між учителями, пізнавши це з власного досвіду.

20. Усе це - та ще багато іншого - оповів брат, що жив з аввою. Але хто не подивується ще й з такого доказу великої Филімонової смиренности? Віддавна сподобившись пресвітерського звання, діткнувшись небесних речей життям і умом, він дуже рідко приступав до святої трапези священнодійства. Незважаючи на святе життя своє, нечасто й причащався. А коли вже відважувався прийняти Божественні Таїни, то перед тим довго молився Богіві, умилюючи Його псалмоспівами та каяттям. Жахався він голосу священника, що виголошував на Літургії: *Святая - святым*. Тоді, - казав він, - уся церква повна святих Ангелів, а Сам Цар Сил таїнственно священнодіє, переміняючи хліб і вино у Тіло і Кров Свою, щоб через святе Причастя вселитися у наші серця. Тому треба непорочно й чисто - немов безтілесні - приймати святе Причастя пречистих Христових Таїн, аби причаститися просвітлення від них.

Чимало святих Отців бачило святих Ангелів, які остерігали їх від усього гріховного, тому й перебували святі мужі в глибокому мовчанні. Спілкуючись з людьми, Филімон не говорив нічого земного, а тільки душекорисне і спасенне для них.

21. Ще таке розповів той брат: «Коли старцеві потрібно було самому продати своє рукоділля, то він вдавав із себе юродивого, щоб не дійшло до якоїсь брехні, клятви, зайвого слова чи іншого якого гріха, і кожний, хто бажав купити його рукоділля, давав йому за роботу стільки, скільки сам хотів. Плів же авва Филімон малі кошики. Те, що давали за них, - вдячно приймав».



## **ЗВІД ПОВЧАНЬ СВЯТИХ ОТЦІВ**

*Пропонуємо вам звід повчань святих Отців, викладених у цій книжці.  
Святі Отці навчають нас молитися так, щоб рости духовно. Для того  
потрібно:*

Часто проказувати Ісусову молитву.

Під час молитви бути уважним, постійно зосереджуючись умом своїм на Господі, відганяючи від себе всі інші помисли.

Проказувати Ісусову молитву деколи повністю, деколи - скорочено.

Поперемінно молитися, читати псалми, простягати руки до Господа, відтак знову творити Ісусову молитву й читати твори святих Отців.

Повсякчасно пам'ятати про всюдисушність Божу.

Зректися світу, пам'ятати про смерть і завше молитися.

Безперервно призивати Ім'я Ісуса Христа -всюди і завжди: на самоті - голосно, а при людях -тільки умом.

Засинати завжди з Ісусовою молитвою на устах.

Просити в Господа помочі, щоб віднайти в серці внутрішню молитву.

*Душі, що бажає здобути внутрішню молитву і назавжди злучитися з  
найсолодшим Господом нашим Ісусом Христом, потрібно сповняти такі  
настанови святих Отців:*

1. Сісти або, ліпше, стати в неосвітленому й затишному кутку в молитовному положенні.

2. Перед початком зробити декілька поклонів і не розслаблятися тілом.

3. Уявити собі місце серця в лівому боці й зосередитися на ньому.

4. Впровадити ум з голови до серця і промовляти тихо: *Господи Ісусе Христе, помилуй мене* - устами або тільки умом - як зручніше; промовляти не поспішаючи, з благоговійним страхом.

5. Водночас старатися, наскільки це можливо, бути дуже уважним і не плекати в умі ніяких помислів - ні добрих, ні злих.

6. Спокійно тверезіти серцем своїм, постановивши стояти на молитві довго і забути притім усе.

7. Додержуватися золотої поміркованости і схиляти коліна (клякати) відповідно до своїх сил та витривалости.

8. Зберігати мовчазність.

9. Після обіду читати *Євангеліє* і твори тих святих Отців, які міркують про внутрішнє діяння і молитву.

10. Спати п'ять-шість годин на добу.

11. Зовнішньою молитвою випрошувати у Господа молитви внутрішньої.

12. Не братися до такої роботи, що розсіює увагу.

13. Завше звіряти свої діла з настановами святих Отців.

*Господи, дай слугі Твоєму Твою силу* (Пс. 86:16), -молився колись святий пророк Давид. Заклич і ти, душе моя: «Господи, дай мені уважність!

Від Тебе бо є і хотіти, і творити. Боже мій, очисти ум і серце моє, приготуй їх на обитель Тобі Триєдиному!»

### ***Від старчества про келійне правило і молитву, яку Ангел Господній заповів великому Пахомієві***

Якось брат запитав старця:

- Скажи мені, отче, що робиш ти в келії твоїй?

- Я сповняю ось таке правило, - відкрив йому старець, - *вночі* чотири години сплю, чотири години молюся й чотири години працюю; *вдень* працюю до шостого часу; від шостого до дев'ятого - читаю; від дев'ятого готую собі їжу й займаюсь рукоділлям.

Тоді брат питає:

- Скільки ж треба молитися?

- Я додержуюсь заповіту Ангела святому Пахомієві, - повів старець, - ти ж - скільки можеш.

- Що це за заповіт Ангела, отче? - запитав брат. Старець відповів:

- В Ангеловому заповіті сказано, щоб Пахомієві ченці творили 12 молитов вдень і 12 молитов вночі; в дев'ятий час проказували 3 молитви і Псалом перед кожною з них. Це, зрештою, дуже мало - щоб і початківці могли сповняти це правило. Досконалим же правила не потрібні, для них є заповідь: *Моліться без перерви* (1 Сол. 5:17).

### ***ПРАВИЛО СВЯТОГО ПАХОМІЯ, яке заповів йому Ангел Господній***

Благословенний Бог наш завжди, нині, і повсякчас, і на віки вічні. Амінь.

Слава Тобі, Боже наш, слава Тобі.

Царю Небесний.

Святий Боже, Святий Кріпкий, Святий Безсмертний, помилуй нас. (3 р.)

Слава, і нині.

Пресвятая Тройце.

Господи, помилуй. (3 р.)

Слава, і нині.

Отче наш.

Господи, помилуй. (12 р.)

Слава, і нині.

Прийдіте поклонімся.

Псалом 50: Помилуй мене, Боже.

Вірую.

*Сто молитов:* Господи Ісусе Христе, Сину Божий, помилуй мене грішного.

*Опісля:* Достойно єсть.

Відпуст.

*Це є одна молитва.*

*Таких молитов Ангел Господній велів творити 12 вдень і 12 вночі.*