

Сольбинская весточка

Выпуск 491
от 17 августа 2025 г.

Только молитвою
и постом

НИКОЛО-СОЛЬБИНСКИЙ ЖЕНСКИЙ МОНАСТЫРЬ

По благословению Настоятельницы Николо-Сольбинского женского монастыря Игуменнии Еротии

Дорогие сольбинцы!

Такими словами начинается каждый из номеров нашей газеты. Этим приветствием мы объединяем в одну добрую и дружную семью всех наших дорогих читателей, тех, кто уже побывал в Николо-Сольбинском монастыре, и тех, кто только мечтает об этом и живёт в ожидании удивительных впечатлений от поездки в обитель, кого связывают с монастырём светлые воспоминания и тёплые чувства, душевная забота о нем и желание во всем помогать.



ТОЛЬКО МОЛИТВОЮ И ПОСТОМ

«Сей род изгоняется только молитвою и постом» (Мф.17:21). Если сей род изгоняется молитвою и постом другого лица, то тем более войти не может в того, у кого есть собственный пост и молитва. Вот ограда! Хоть бесов бездна и весь воздух набит ими, но ничего не смогут сделать тому, кто огражден молитвою и постом. Пост – всестороннее воздержание, молитва – всестороннее богообщение; тот совне защищает, а эта изнутри устремляет на врагов всеоружие огненное.

Постника и молитвенника издали чуют бесы и бегут от него далеко, чтобы не получить болезненного удара. Можно ли думать, что где нет поста и молитвы, там уже и бес? Можно. Бесы, вселяясь в человека, не всегда обнаруживают свое вселение, а притаиваются, исподтишка научая своего хозяина всякому злу и отклоняя от всякого добра; так что тот уверен, что все сам делает, а между тем только исполняет волю врага своего. Возьмись только за молитву и пост – и враг тотчас уйдет и на стороне будет выжидать случая, как бы опять вернуться, и действительно возвращается, как только оставлены бывают молитва и пост.

Святитель Феофан Затворник



СЛОВО БОЖИЕ



«Все воды земли стекаются в океан, и, может быть, океан служит началом для всех вод земных. Писания отцов соединяются все в Евангелии; все клонятся к тому, чтоб научить нас точному исполнению заповедей Господа нашего Иисуса Христа; всех их и источник и конец – святое Евангелие».

Святитель Игнатий Брянчанинов

МОЛИТВА ПЕРЕД ЧТЕНИЕМ ЕВАНГЕЛИЯ

«Когда же читаешь, читай с усердием и прилежно; с великим вниманием останавливайся на каждом стихе и не листы только переворачивать старайся, но, если нужно, не ленись и дважды, и трижды, и несколько раз прочесть стих, чтобы уразуметь силу его. А когда садишься читать или слушать читающего, помолись прежде Богу, говоря: *Господи Иисусе Христе! Отверзи уши и очи сердца моего, чтобы услышать мне словеса Твои и уразуметь их, и исполнить волю Твою; потому что пришелец я на земле; не скрой от меня, Господи, заповедей Твоих, но открой очи мои, и уразумею чудеса, явленные законом Твоим (Пс. 118, 18-19). Ибо на Тебя уповаю, Боже мой, чтобы просветил Ты сердце мое».*

Преподобный Ефрем Сирин

Воскресное Евангельское чтение

ЕВАНГЕЛИЕ ОТ МАТФЕЯ

(глава 17, стихи 14–23)

17:14 Когда они пришли к народу, то подошел к Нему человек и, преклоняя пред Ним колени,

17:15 сказал: Господи! помилуй сына моего; он в новолуния беснуется и тяжело страдает, ибо часто бросается в огонь и часто в воду,

17:16 я приводил его к ученикам Твоим, и они не могли исцелить его.

17:17 Иисус же, отвечая, сказал: о, род неверный и развращенный! доколе буду с вами? доколе буду терпеть вас? приведите его ко Мне сюда.

17:18 И запретил ему Иисус, и бес вышел из него; и отрок исцелился в тот час.

17:19 Тогда ученики, приступив к Иисусу наедине, сказали: почему мы не могли изгнать его?

17:20 Иисус же сказал им: по неверию вашему; ибо истинно говорю вам: если вы будете иметь веру с горчичное зерно и скажете горе сей: «перейди отсюда туда», и она перейдет; и ничего не будет невозможного для вас;

17:21 сей же род изгоняется только молитвою и постом.

17:22 Во время пребывания их в Галилее, Иисус сказал им: Сын Человеческий предан будет в руки человеческие,

17:23 и убьют Его, и в третий день воскреснет. И они весьма опечалились.

МОЛИТВА ПОСЛЕ ЧТЕНИЯ ЕВАНГЕЛИЯ

Слава Тебе, Господи Царю, Сыне Бога живаго, сподобивый мя недостойнаго о Божественная Твоя словеса и глас Святаго Евангелия Твоего слышати; сим убо Владычним Твоим гласом, укрепи мя в покаянии настоящия сея жизни преити ноць, от всякаго избавляя мя навета и злобы видимых и невидимых враг. ✠

ОБЪЯВЛЕНИЯ

ПОДАТЬ ЗАПИСКУ ОНЛАЙН

В нашем монастыре Вы можете подать записку онлайн на различные требы:

- заказная литургия (проскомидия в алтаре)
- сорокоуст (проскомидия в алтаре 40 дней)
- год (проскомидия в алтаре)
- полгода (проскомидия в алтаре)
- молебен
- панихида
- сугубая молитва о больных (канон о болящих + свеча ежедневно в течение 1 месяца)
- молебен об учащих (молебен прп. Сергию Радонежскому + свеча еженедельно 1 месяц)



Подать записку

ПРИГЛАШАЕМ ПОСЕТИТЬ МОНАСТЫРЬ

В монастыре действует паломническая служба, и мы с радостью организуем посещение обители для Вас и Ваших близких.

Для этого позвоните нам за 2-3 дня до приезда: +7-980-749-17-75 Василий.

Обзорные экскурсии в монастыре доступны ЕЖЕДНЕВНО.

ЕВАНГЕЛЬСКОЕ ПОУЧЕНИЕ

ИСЦЕЛЕНИЕ БЕСНОВАТОГО ОТРОКА

Митрополит Антоний Сурожский



Евангельский отрывок, который мы читали и слышали сегодня, следует сразу же за повестью о Преображении Господнем. И не может нас не поразить болезненный, страшный контраст между этими двумя мирами.

На Горе Преображения явлен был Христос, Человек во всей славе своего человечества, не только сияющий первобытной благодатью творения, но сияющий той славой, которую мы все призваны разделить, когда благодать Божия охватит нас, и мы будем, как Неопалимая купина, гореть и не сгорать, светить и сиять

Божественным светом. На этой же горе ученики видели мир, творение Божие, каким оно могло бы быть, было и станет, когда победит Господь и когда мир будет сиять славой вечной жизни. Они видели то, что является таинством будущего века: преображенный мир, охваченный и сияющий славой Божией. Им было хорошо, и не хотелось им отрываться от этого видения и лишаться этого состояния. Но Христос им повелел оставить гору Преображения, оставить это видение, оставить это блаженное состояние и спуститься в долину.



ИЗ ГЛУБИНЫ СЕРДЦА



К Тебе, о Матерь Пресвятая

К Тебе, о Матерь Пресвятая,
Дерзаю вознести свой глас,
Лице слезами омывая:
Услышь меня в сей скорбный час.

Прими мои теплейшие моленья,
Мой дух от бед и зол избавь,
Пролей мне в сердце умиление,
На путь спасения наставь.

Да буду чужд своей я воли,
Готов для Бога все терпеть,
Будь мне покров во горькой доле,
Не дай в печали умереть.

Ты всех прибежище несчастных,
За всех молитвенница нас;
О, защити, когда ужасный
Услышим судный Божий глас.

Когда закроет вечность время,
Глас трубный мертвых воскресит,
И книга совести все бремя
Грехов моих изобличит.

Покров Ты верным и ограда;
К Тебе молюся всей душой:
Спаси меня, моя отрада,
Умилосердись надо мной!

Н.В. Гоголь

И не одних Он их послал туда, а Сам с ними сошел, чтобы погрузиться во мрак земной греховной жизни и встретиться со всей тьмой, со всем ужасом ада: когда они сошли в долину, их встретил человек, сын которого был во власти злых, разрушающих, темных сил – сил смерти; и туда позвал Христос и Своих учеников.

Не то же ли состояние и мы испытываем порой, когда находимся в церкви и нам кажется, что все мучительное, злое, темное, разрушительное отошло куда-то далеко-далеко, когда стало светло на душе, покойно, когда радость нас охватывает, когда мир нисходит на нас? Нам здесь бывает хорошо; и порой бывает больно и страшно вернуться туда, где мы встретим хаос, горечь, страх, нелюбовь, жадность – все, что разрушает жизнь, разделяет людей, убивает души.

Но нам надо помнить, что Христос нам дает видение нетварной, победоносной красоты вечности для того, чтобы свидетельство об этом мы принесли в мир, который порой так горек и так труден. Мы должны бы сходить с этой горы Преображения, как Моисей сошел с Синайской горы, с таким светом в глазах, с таким светом на лице, что люди глядели бы на нас и не могли вынести этого сияния, или, глядя на нас, видели тихий свет вечной жизни, рассеивающий всякую тьму, приносящий мир и радость, надежду и спасение.

Подумаем о своей ответственности: сколько нам дано, как дивно то, что нам дается, как мы богаты!.. И когда мы будем покидать храм или отрываться от домашней молитвы, потому что Бог зовет нас на другое: на служение – будем вспоминать, что мы должны принести в мир, какой свет, какую радость, какую уверенность, какое свидетельство! Аминь. 

**Митрополит Антоний Сурожский,
1976 г.**

НОВОСТИ

ОБРАЗ ПРЕСВЯТОЙ БОГОРОДИЦЫ «МЛЕКОПИТАТЕЛЬНИЦА»



6 августа в Николо-Сольбинском монастыре произошло чудесное событие. В дар обители был преподнесен образ Пресвятой Богородицы «Млекопитательница». Икону подарил из своей личной коллекции Александр Васильевич Ренжин, иконописец, реставратор, директор музея Императора Николая II в Москве.

Под торжественный колокольный звон икону встретили священники, сестры, воспитанницы и прихожане монастыря во главе с Матушкой игуменией Еротиидой. В Успенском храме было совершено параклис – пение канона с акафистом.

«Млекопитательница» – одна из самых почитаемых икон Православной Церкви. Божия Матерь изображена на ней кормящей грудью Младенца Христа. История иконы начинается V веке, когда преподобный Савва Освященный написал образ по благословению основателя монастыря близ Иерусалима. Затем икона находилась в основанной им обители, а позже была привезена на Афон в Хиландарский монастырь святым Саввой Сербским. Там она хранится и сейчас.

Один из известных списков иконы находится в главном приделе Московского Елоховского собора. Он стал известен в XIX веке благодаря чудесам, связанным с ним. Позже с этой иконы были сделаны копии, которые находятся в разных городах России, Белоруссии и Украины. Сольбинская икона – один из таких списков.

Образ Пресвятой Богородицы «Млекопитательница» создан во второй половине XIX века. Он имеет высокую художественную и музейную ценность как прекрасный образец московской иконописи эпохи Императора Александра III.

Но икона имеет еще большую духовную ценность. К ней издавна на Руси обращались за помощью и покровительством. Особенно часто перед ней молятся о даровании чад, об избавлении от женских болезней, о помощи в воспитании детей и в любых нуждах и скорбях.

Приглашаем всех в наш монастырь поклониться святой образу Божией Матери «Млекопитательница».



НОВОСТИ

ПРАЗДНИК ДВУХ СВЯТИТЕЛЕЙ НА СОЛЬБЕ



11 августа Русская Православная Церковь отмечает Рождество святителя Николая Чудотворца. Этот праздник возобновили чуть более 20 лет назад, поэтому мы больше привыкли к двум основным праздникам святого - 19 декабря (успение святителя Николая) и 22 мая (перенесение его святых мощей в город Бари).

Этот день менее известен, чем два основных праздника святого - 19 декабря (успение святителя Николая) и 22 мая (перенесение его святых мощей в город Бари). Причиной является то, что этот праздник был возобновлен сравнительно недавно, чуть более 20 лет назад.

Традиция празднования Рождества святителя Николая существовала на Руси с XIII века, а в Великом Новгороде даже был монастырь в честь этого события. Во времена правления Императрицы Екатерины II дату отменили, так как она отсутствовала в месяцесловах других Поместных Православных Церквей. В 2004 году по желанию настоятелей храмов и прихожан Патриарх Московский и всея Руси

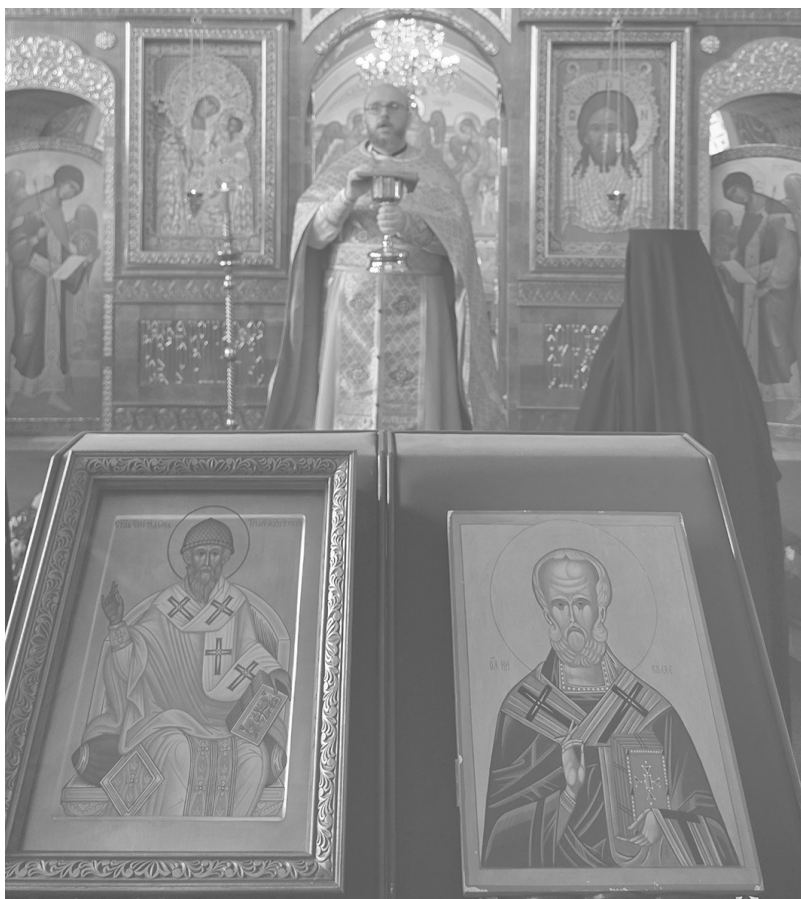


Алекси́й II благословил возобновить празднование Рождества святителя Николая. В Николо-Сольбинском монастыре это престольный праздник.

В этот же день, 11 августа, на Сольбе совершается еще одно торжество – память чудесного спасения острова Корфу святителем Спиридоном Тримифунтским от турецкой осады в 1716 году. В этот день на Корфу бывает торжественный крестный ход с мощами святителя Спиридона. А в Николо-Сольбинском монастыре в честь этого угодника Божия воздвигнут прекрасный храм, где по его молитвам и ныне происходит множество чудес.

Храм украшает серебряная рака святителя Спиридона с частицей его мощей и башмачком. Обе святыни – благодатный дар святителя и знак его покровительства Николо-Сольбинскому монастырю и всей Переславской епархии.

Мы верим, что этот прекрасный летний праздник, день почитания двух святителей – Николая и Спиридона, скорых помощников и молитвенников за всех, кто к ним обращается, вскоре станет более известным и любимым нашим православным народом.





МОНАШЕСКОЕ ДЕЛАНИЕ

Сегодня монашество – одна из сторон жизни не только Церкви, но и современного общества. Ведь монахами и монахинями становятся обычные люди, которые живут среди остальных. И тем не менее монашество – это как бы другой мир со своей «философией», со своими правилами, законами и традициями, подчас не понятными светским людям.

О том, чем живет монашество и в частности Николо-Сольбицкий монастырь, о проблемах современного монашества, поучения святых отцов и современных проповедников многое другое – в нашей рубрике «Монашеское дело».

ВО ВРЕМЯ МОЛИТВЫ СОВЕРШАЕТСЯ ТАИНСТВО

Старец Ефрем Филофейский



Сегодня я, как обычно, расскажу вам кое-что из жизни моего блаженного Старца (преподобный Иосиф Исихаст – ред.) – в основном то, что касается практического образа молитвы, как сам Старец её творил и как научил нас.

Устав у нас, когда мы пребывали в пустыне, был такой: с заходом солнца мы вставали от сна и приступали к молитве, выпив перед этим по чашечке кофе, для того только, чтобы было удобнее бодрствовать. После этого каждый шёл в свою келью,

и там мы приступали к молитве и бдению, как учил старец.

Старец говорил: «Когда встаёшь от сна, ум у тебя отдохнувший, чистый; и пока ум у тебя чист и спокоен, лучшее делание для него в это время – это поучение в имени Христовом. Сядь на скамеечку и, прежде чем начать молитву “Господи, Иисусе Христе, помилуй мя”, посиди несколько минут, подумай о смерти, представь, что это твоя последняя ночь, что через несколько часов, после того, как окончится молитва, ты отой-

дёшь в иной мир, и в момент твоего исхода предстанут перед тобой и Ангелы, и бесы. Они представят перед тобой твои дела, совершенные тобой в течение всей жизни, и добрые, и злые. Бесы постараются ввергнуть тебя в отчаяние, говоря, что дела твои таковы, что спасение для тебя невозможно. Ангелы же станут возражать, представят дела, сотворённые по Богу; состоится предварительный Суд, после которого душа станет восходить в сретение Судии. Но прежде чем душа



поклонится страшному Судии, она пройдёт через воздушные мытарства, на каждом из которых будут стоять демонские полки; на каждом мытарстве будет рассматриваться определённый грех. Душа будет проходить через эти мытарства и, если избегнет бесов, то взойдёт к Судии. Если же она не сможет пройти через мытарства, то на том мытарстве, где её задержат, ей будет произнесён обвинительный приговор и она, по учению отцов, сойдёт в ад. Это один образ созерцания».

Старец советовал, чтобы мы приводили себе на ум такие мысли прежде, чем приступить к сердечной молитве.

Есть и другой образ созерцания. Он касается грехов, Второго Пришествия и других полезных мыслей, которые можно приводить на ум прежде, чем приступить к молитве. Созерцая, не нужно рисовать в уме и воображении разные образы и картины. Такое подготовительное упражнение приведёт душу в состояние умиления и приготовит к молитве, чтобы приступить к ней без рассеяния и с охотой. И когда душа придёт в состояние умиления и сокрушения, тогда ум обращается в область сердца.

Для большего облегчения ум лучше помещать туда, откуда начинается дыхание человека, туда, где воздух идёт к сердцу, — в область лёгких. Вместе с дыханием к сердцу будет идти и ум. И там, где окончится вздох, утверди свой ум. Найдя таким образом место сердца, дай начаться внутреннему слову молитвы, на вдохе: «Господи, Иисусе Христе, помилуй мя», и на выдохе — опять та же молитва. Ум пусть стоит в месте сердца без рассеяния и без образов; не надо представлять в уме ни Христа, ни Божией Матери и вообще ничего другого. Ум пусть следит за тем, чтобы не принимать образов, пусть даст быть внутреннему слову молитвы и пребывает в области сердца с любовным

расположением ко Христу, Которого поминает в молитве. Это практический метод.

От делания молящийся в уединении восходит к созерцанию. От деятельной молитвы мы восходим и приближаемся к Богу посредством созерцания. Однако, если ум не очистится молитвой по первому образу, то он будет и не в состоянии приблизиться и ощутить Христа в созерцании.

Диавол страшно ненавидит молитву и не даёт человеку молиться

как научили отцы, делает всё возможное, чтобы помешать молящемуся. Он тщательно готовится и изобретает способы, чтобы разрушить духовные укрепления, которые строит воин Христов. Следовательно, и воину Христову стоит строить укрепление так, чтобы оно выдержало удар.

Итак, всё внимание нужно обратить на ум. Ум — это капитан, это очи души и человеческого сердца. Ум Благодатью Божией и старанием человека должен быть чрезвычайно внимательным, чтобы практический образ молитвы осуществился в соответствии со всеми правилами отцов и был достигнут положительный результат.

Внимание необходимо с самого момента пробуждения. Мы говорили, что диавол следит, он знает, что этот человек встанет на молитву, и сам бывает уже заранее готов. Только я встану — он станет влагать мне помыслы, представлять изображения разных житейских предметов, чтобы сразу замутить ум образами, лишит чистоты, возможности сесть и приступить к молитве. Поэтому нужно, лишь только откроются глаза, уже во время пробуждения сразу же устами произносить: «Господи, Иисусе Христе, помилуй мя», — очень тихо, чтобы предвредить диавола, чтобы он нам, не дай

Бог, не вложил свою молитву, в которой вся его злоба. И так, начав потихоньку и легко молитву «Господи, Иисусе Христе, помилуй мя», сразу идём умывать лицо, ум при этом освежается и пробуждается, что-нибудь глотаем для укрепления сил — немного воды или что-то другое — и сразу со вниманием читаем Трисвятое и Символ веры, славу Православия.

Прежде любого другого дела садимся на скамеечку и размышляем об исходе: что предстоит пережить душе, когда она станет разлучаться с телом, сколько слёз проливает душа в этот момент, помышляя о Суде Божиим, что ожидает её по исходе, и о том, насколько она готова к Суду. Все эти мысли не должны вызывать в уме представлений и образов; здесь нужны только слова, а ум должен следить за содержанием мыслей. И как только душа в скором времени придёт в состояние умиления и сокрушения, тут же нужно входить в практический образ молитвы.

Ум пусть отгоняет всякое размышление, а мысль ведёт себя туда, где начинается дыхание, сдержанное дыхание — не обычное естественное, а лишь немного сдержанное. Вдыхая воздух и продвигая его к сердцу, будем произносить молитву один раз на вдохе. Ум пусть при этом пребывает в сердце, и ещё раз произнесём молитву на выдохе. Вдыхая и выдыхая имя Христово, ум пусть стоит и внимает! Пусть держит себя в сердце, взирает очами и следит, чтобы вдруг не возник какой-нибудь образ.

Так поупражнявшись в этом методе столько времени, сколько угодно Богу, примем благословение. Если ум удержался в молитве, выдержал первый натиск и удалил от себя образы, значит, молитва пошла в ритме, практическом ритме. Далее ум приобретает чистоту, то есть ощущает мир, тишину, спокойствие, легкость, ощущает, что



нечто тянет его вверх. Куда? В сретение Бога! Духовный магнит тянет его вверх, к ближнему общению с Богом.

И когда это случится, тогда словно встречаются два человека, которые были в разлуке много лет на разных материках и при встрече от любви друг к другу заливаются слезами, обнаруживают во всех движениях любовь и нежное чувство сердца. Так же точно, когда душа и ум встречаются, соединяются с Богом: льются слёзы и ум не может выразить словами, что чувствует в этот момент сердце человека. И это первое сближение с Богом есть плод практического метода молитвы.

Вернёмся же теперь немного назад и посмотрим, что помогает молитве и сближению с Богом.

Молитве нужно помогать, для этого человек должен быть вообще внимательным в духовной жизни

Если это послушник, то он обязан хранить послушание во всём до самых мелочей, быть внимательным во всём и исполнять то, чему учит его старец, и не делать ничего, что было бы противно воле, желанию или образу жизни старца.

Всё учение нашего Старца есть ни что иное, как практическое воплощение, изъяснение, изложение в упрощённом виде заповедей Христовых. Поэтому, говорят отцы: «Внимающий заповедям духовного старца, исполняет заповеди Христовы».

Далее. Послушник должен стремиться всегда пребывать в напряжении духовных сил, чтобы не случилось так, что он ночью подвизается в молитве, а днём расточает приобретённое в празднословии, в пустословии, в невнимании и в небрежности к послушанию. Это всё равно, как если бы кто подоил корову, а потом по неосторожности задел ведро и вылил всё надоенное на землю. Получается, что зря доил.

Если я хочу и стараюсь приобрести молитву, чтобы сделаться духовно преуспевающим монахом, и в то же время днём рассеиваю своё внимание, занимаясь празднословием и загромождая ум тысячами ненужных мыслей, то как потом смогу сесть и сосредоточиться на молитве? За день я столько всего загрузил в себя – о какой ночной молитве можно тогда говорить? Мы даём диаволу простор, а он представляет нам образы один за другим, и душа, измождённая своим дневным поражением, не может противостоять диавольским козням. Так молитва остаётся бесплодной, а душа потом ощущает сухость и пустоту и говорит: «Почему так происходит, почему я не могу найти молитву?» А ничего удивительного, всё закономерно.

Во время молитвы совершается некое таинство. Как же молитва может не быть таинством? Мы чувствуем в молитве излияние любви, и душа тайно, таинственно, как-то божественно общается с Богом.

Мы слышим слова молитвы и не можем изъяснить, что ощущает сердце духовно преуспевающего в молитве человека

Поэтому к молитве нужно готовиться, вниманием в духовной жизни помогать уму, сердцу, чтобы время молитвы стало плодотворным.

Святой Исаак Сирин говорит, что если мы во всём себя приготовим, то Господь просто обязан послать Свою Благодать. Но святой подвижник говорит ещё и другое: «Ты, человек, должен приготовиться, но от Бога зависит: даст или не даст Он тебе Свою Благодать. Но как бы то ни было, со своей стороны, ты должен приготовиться». Поэтому часто бывает так, что человек хотя и готовится необходимым образом, но не всякий раз нахо-

дит в молитве особой благодати. Так происходит, как мы сказали, чтобы он познал, что Бог посещает, когда Сам сочтёт нужным. Человек должен быть готов, сосуд его должен быть свободен, чист и открыт; а сам он должен ожидать, когда Благословение Божие придёт к нему.

Но если сосуд нечист и закрыт сверху, то куда Богу вложить Свою Благодать? Даже если Он захочет даровать её, то в какой сосуд можно будет вложить Всенепорочную Благодать? Потому-то и становится человек недостойным. Потому-то и в Святом Евангелии говорится, что должно очистить внутренне чаши, чтобы и внешнее было чисто. То есть, если сосуд чист, то мы примем Благодать Божию, которая и внешне проявится, в теле, а в членах тела отразится чистота души. Эта чистота будет заметна, как заметна она в духовных людях, и на лице их, и во всем их существе. Благодать есть явное и осязаемое доказательство того, что человек духовен. Духовный, собственно, и значит – преуспевающий в молитве и Благодати Божией.

Всему этому и многому другому учил нас блаженный Старец, вся жизнь которого была не чем иным, как непрерывным самопонижением в молитве. Когда я был у него келейником и готовил ему кофе на закате солнца, чтобы взбодриться перед бдением, он не разрешал мне даже слова произносить, даже исповедовать помыслы, например, то, что меня беспокоило во время пробуждения и т.п. Я готовил кофе молча, а он потом жестом показывал мне: уходи. Так он готовился к молитве! А потом уходил в келью – летом он пил кофе на улице и потом уходил в келью, готовился, молился и размышлял о том, о чём мы говорили. Уходя в свою тёмную келью, он одновременно сосредотачивался в сердце; входил и пребывал в нём часами. Бог ведает, что там происходило!

Часто я по своей немощи выходил из кельи раньше; тогда я слышал, как старец поёт тро-

пари из чина пострижения в великую схиму или из заупокойной службы – так он вводил некоторое разнообразие, давал уму немного отдохнуть, а потом он снова уходил в молитву и сколько времени пребывал в ней – знает только Бог и сам старец! Часто он затворялся на заходе солнца и пребывал в келье до полуночи, а то и дольше. Потом выходил, брал чётки и начинал совершать правило, которое обязательно должен совершать каждый монах. Но главные силы ума он отдавал молитве с произнесением имени Христова, непосредственному общению с Богом. А потом совершал уставную часть, чтобы и с этой стороны избежать упрека.

Вот это практическое учение старца должно стать для нас светлым руководителем к молитве. Поэтому в первую очередь мы должны позаботиться о том, чтобы своей жизнью помогать нашей молитве. Если мы тут прегрешаем, то и в молитве не преуспеем. Поэтому в течение дня мы не должны заниматься пустыми вещами. Будем внимательно совершать своё послушание и творить молитву, как учил нас Старец. А так как днём на послушании ум развлекается, потому полезно бывает, особенно новонаначальному, вслух произносить молитву во время работы. Конечно, он не приобретёт столько же, сколько приобретает в часы безмолвия и молитвы – свои восемьдесят или сто процентов пользы, но может приобрести хотя бы пятьдесят или тридцать процентов. Молитва во время послушания, призывание вслух имени Божия днём имеет целью помочь главной – ночной молитве. Следовательно, очень важно днём произносить молитву вслух и внимательно следить за своими пятью чувствами, а главное – за языком.

Не будем заниматься пустословием, не будем нарушать заповеди, которые принимаем от старца. Старец наставлял нас:

**«Не занимайся
празднословием, чадо;
не вступай в пустые
разговоры; не ходи в
келью к брату, когда
имеешь заповедь не
пустословить»**

Когда начинаешь празднословить, говорить пустые вещи, тем уничижаешь послушание, нарушаешь заповедь, уничтожаешь приуготовительный труд и саму главную молитву. А потом приходишь и сетуешь: «Я не нахожу молитвы, чувствую внутри пустоту». Правильно, а до молитвы ты чем занимался?!

Итак, если послушник невнимателен к этим вещам, то потом в молитве он не приобретает ничего. Потому мы говорим, чтобы вы следили за помыслами. На тебя нападают разные помыслы, беря начало в страстях – смотри внимательно, произноси вслух молитву и пренебрегай помыслами, не обращай на них внимания, словно бы их и не было. Удерживай молитву, пренебрегай помыслами – вот так мы полагаем доброе начало, крепкий фундамент, даём приуготовительную помощь душе, помогаем дальнейшей молитве и далее прямо идём к своей цели. Ничего здесь нет трудного, никогда духовный подвиг не требует чрезмерного усилия и напряжения, если мы идём проторенным путём. Небольшое усилие вначале, а потом человек ощущает в душе лёгкость. Или кто-то может сказать, что не вести ненужных разговоров с братом и произносить молитву вслух – это труд? Да, положим, но как изъяснить то духовное возвышение, что потом испытываешь на молитве, если предварительно будешь хранить от нечистоты язык и все чувства?

Помню, когда мы жили со Старцем, получали от него эти заповеди и старались хранить их в точности. Случалось и сле-

дующее: послушливый брат, в точности исполнявший всё, что заповедовал Старец, даже во время отправления естественной нужды орошал место вокруг слезами, шёл спать – и не мог уснуть из-за слёз, только открывал глаза – первой на ум приходила мысль о смерти, что бы ни делал – ум занимался духовным. Вот плод хранения послушания! Что, этот человек перенапрягался, когда плакал? Нет. Благословение Божие или, лучше сказать, достойный плод делания – вот результат исполнения заповедей и труда послушания, в котором брат подвизался. Слёзы его тогда являлись результатом подвига и, в сущности, были слезами духовной радости.

Следовательно, и днём, когда человек трудится в послушании и поневоле отвлекается, Благодать Божия не перестает его посещать, если только он хранит в уме мысль, как соблюсти послушание. Итак, если послушник соблюдает заповеданное и чувствует плоды своего делания, разве возможно, чтобы он не вкусил богатого плода Благодарности и Благословения Божия, не вошёл бы в общение с Богом и с душой своего старца, не достиг бы духовного единения! Говоря проще, духовное единение есть не что иное, как Благодать Божия, познаваемая в душе понуждающего себя в подвиге послушника.

**Святой Симеон
Новый Богослов
учился богословию
не в университете;
он обучался ему
в монашестве
через абсолютное
послушание и веру
своему духовному отцу**

В итоге, как награду, он воспринял всё богословие Святого Духа. Поэтому всё, чему он учил, было безоговорочно



принято учёными-богословами, как богословие подлинное, хотя часто не все могли проникнуть в богословскую суть того, что испытал на опыте этот богослов от Бога. Может, он и выражался богословским языком, но глубина и грандиозность его богословского познания не может вполне вместиться в книги.

Теперь нам остаётся только погнудить себя к исполнению того, что было по Благодати Божией и по молитвам Старца здесь сказано. Это совсем не трудно, но даже очень просто. Замечено, что человек, когда говорит много лишнего, устаёт. Когда же молчит, то внутри у него происходит духовный процесс. Он духовно отдыхает, потому что поучается в духовном. А поучение в духовном приносит душе отдохновение. Неужели можно назвать непосильным трудом молчание или хранение послушания, если человек знает, что послушание приведёт его в такую духовную меру, что даже смерть, придёт ли она днём или ночью, найдёт его уготованным: он достигнет своей вечной цели – будет сопричтён Ангелам, стоящим пред Престолом Божиим! Он войдёт в число Ангельского чина и вместе с Ангелами будет возносить те неизреченные и неизглаголаные песнопения, что они воспевают вечно, стоя кругом Престола Божия!

Человек, который хотя немного потрудится, чтобы достичь в эту меру, делается вне себя и ощущает такую любовь, что вмещает в своё сердце всех людей! Так любящий человек чувствует себя счастливым. Наоборот, не имеющий любви, испытывает внутреннюю скорбь и горечь.

Когда мы удаляемся от исполнения послушания, которое есть средоточие всех вместе заповедей Божиих, то впадаем в

ошибки, огорчаемся, лишаемся полноты, останавливаемся на пути вперёд, делаемся духовно несчастны. Следовательно, нужно неотступно понуждать себя, подвизаться, и подвиг принесёт тогда духовный плод. Ведь цель, для которой мы пришли сюда, есть изменение нашего внутреннего человека.

У нас есть современный святой – наш Старец со своим современным учением, который теперь обитает на Небесах и смотрит, как мы исполняем его слова на деле и как следуем его жизни. Мы, конечно, не можем достичь его меры, но можем в некоторой степени последовать его жизни.

«Иисус Христос вчера и днесь тойже, и во веки», – говорит святой апостол Павел. Будем подвизаться и следить за тем, чтобы и днём творить молитву, кто может – умом, а новоначальный лучше пусть произносит вслух. Каждый пусть исполняет своё послушание так, словно он прямо служит Богу и Ангелам. Ангелы – это наши братья. Думайте о том, что празднословие – вещь нехорошая, оно помрачает ум человека и затрудняет ночную молитву.

Помимо молитвы можно ещё заниматься духовным размышлением.

В церкви – со вниманием стойте в стасидиях и сходите со своего места только в случае крайней необходимости

Раздаётся удар в било? Будем все собираться в церкви, как собрались в Ноев ковчег разные животные, когда раздались

призывные удары, чтобы спастись от Потопа. И мы спасаемся от потопа грехов, когда идём в церковь, потому что здесь мы все вместе, объединяем свои молитвы и обретаем дерзновение. Если моя молитва слаба, то сильна молитва брата, и вместе с его молитвой к Богу пойдёт и моя. Ангел, который помогает ему, своим присутствием поможет и мне, чтобы ко мне не приблизился грех. «Брат от брата помогаем, яко град тверд и высок».

Так, все вместе будем идти и в церковь, и на работу. После трапезы будем спокойно и тихо расходиться на отдых и не будем собираться в разных местах для празднословия. Сразу уединимся в своей келье, приляжем ненадолго и по колоколу встанем, чтобы начать молитву: «Господи, Иисусе Христе, помилуй мя!» – с умилением и сокрушением, в соответствии с практическим методом. Отдадим Богу себя, всё своё произволение, а Он ниспошлёт нам Своё Благословение.

Старец Иосиф печётся о нас; он теперь в Горних обителях и имеет совершенное общение с Богом – общается с Ним иными устами и иными словами, просит Его, чтобы Он послал нам Свою помощь и Благодать. Он невидимо наблюдает за нами, будет наблюдать и в будущем, чтобы мы крепко утвердились в духовной, монашеской жизни, сами бы достигли спасения и по долгу братской любви помогли бы достичь его своему ближнему. Аминь. Да будет! 

Старец Ефрем Филофейский,
«Искусство спасения»,
том 1, издание монастыря
Филофей, Святая Гора Афон



Главный редактор – Игуменья Еротиюда
НИКОЛО-СОЛБИНСКИЙ ЖЕНСКИЙ МОНАСТЫРЬ
152030 Ярославская обл., Переславский р-н, местечко Сольба
сайт: solba.ru
электронная почта: solba@solba.ru
телефон: +7-915-970-24-74,
посещение монастыря: +7-980-749-17-75

ПРОСИМ ВАС
НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ
ГАЗЕТУ В БЫТОВЫХ
ЦЕЛЯХ. ЛУЧШЕ
ПЕРЕДАЙТЕ ЕЕ
ВАШИМ ДРУЗЬЯМ.