

Иосиф

**Советы и наставления духовного
отца монахиням Московского
Скорбященского монастыря по
руководству великих
подвижников и учителей
монашеской жизни. В 2 частях**

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 82-3
ББК 84-4
И75

И75 **Иосиф**
Советы и наставления духовного отца монахиням Московского Скорбященского монастыря по руководству великих подвижников и учителей монашеской жизни. В 2 частях / Иосиф – М.: Книга по Требованию, 2023. – 134 с.

ISBN 978-5-519-87284-3

ISBN 978-5-519-87284-3

© Издание на русском языке, оформление
«YOYO Media», 2023
© Издание на русском языке, оцифровка,
«Книга по Требованию», 2023

Эта книга является репринтом оригинала, который мы создали специально для Вас, используя запатентованные технологии производства репринтных книг и печати по требованию.

Сначала мы отсканировали каждую страницу оригинала этой редкой книги на профессиональном оборудовании. Затем с помощью специально разработанных программ мы произвели очистку изображения от пятен, клякс, перегибов и попытались отбелить и выровнять каждую страницу книги. К сожалению, некоторые страницы нельзя вернуть в изначальное состояние, и если их было трудно читать в оригинале, то даже при цифровой реставрации их невозможно улучшить.

Разумеется, автоматизированная программная обработка репринтных книг — не самое лучшее решение для восстановления текста в его первоизданном виде, однако, наша цель — вернуть читателю точную копию книги, которой может быть несколько веков.

Поэтому мы предупреждаем о возможных погрешностях восстановленного репринтного издания. В издании могут отсутствовать одна или несколько страниц текста, могут встретиться невыводимые пятна и кляксы, надписи на полях или подчеркивания в тексте, нечитаемые фрагменты текста или загибы страниц. Покупать или не покупать подобные издания — решать Вам, мы же делаем все возможное, чтобы редкие и ценные книги, еще недавно утраченные и несправедливо забытые, вновь стали доступными для всех читателей.

ПРЕДИСЛОВІЕ.

По должности духовника Московскаго Скорбященскаго женскаго монастыря, мнѣ часто приходится слышать отъ своихъ духовныхъ дочерей просьбы дать имъ какое-нибудь постоянное руководство въ ихъ монашеской жизни. Идя навстрѣчу ихъ желаній, я, насколько могъ, постарался изучить аскетическую литературу и результаты своего труда изложить въ настоящемъ изданіи. Своимъ трудомъ я желаю только лишь принести посильную пользу нуждающимся въ моемъ руководствѣ и потому прошу не осудить меня за несовершенство сего: я сдѣлалъ, что съумѣлъ, а лучшее пусть сдѣлаютъ тѣ, кого Богъ наградилъ и широкими научными знаніями, и большимъ духовнымъ опытомъ.

Іеромонахъ Іосифъ.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ.

МОНАШЕСКАЯ ЖИЗНЬ.

I.

Что требуется отъ желающихъ посвятить себя монашескимъ подвигамъ? *).

1) Прежде всего, много и усердно молиться Богу и просить Его помощи въ этомъ дѣлѣ.

2) Испытать себя: твердо ли рѣшается на терпѣніе всего прискорбнаго, до самой смерти?

3) Просить Бога отъ всей души, чтобы онъ указалъ ей обитель, какъ мѣсто подвига, и мать игуменію-наставницу и руководительницу въ жизни монашеской.

4) Спрашивать и узнавать, собирать необходимыя о семъ свѣдѣнія отъ другихъ лицъ.

5) Найдя искомое, предать себя въ совершенное послушаніе своей настоятельницѣ, ибо эта добродѣтель — искреннее послушаніе — есть главная, необходимѣйшая и приносящая наилучшіе плоды въ жизни монахини.

Такимъ путемъ вопрошеній съ молитвою, а не самочиннымъ блужданіемъ по безпутіямъ, можетъ инокиня достигнуть успѣховъ во внутренней жизни и избѣгнуть

*) Архiep. Ювеналій:—„Монашеская жизнь“.

обмановъ, засадъ и всюду простираемыхъ сѣтей невидимыхъ враговъ нашего спасенія.

II.

Основное правило монашеской жизни *).

Цѣлый сонмъ богомудрыхъ отцевъ и святыхъ подвижниковъ убѣждаетъ насъ своими изреченіями, что желающей несомнѣнно спастись въ монашествѣ и съ пользою для души проходить поприще этого подвига, необходимо, особенно въ началѣ его, имѣть послушаніе, т.-е. покорять свою волю настоятелю, опытной въ жизни духовной — все дѣлать и стараться мыслить согласно съ ея совѣтами и наставленіями, а также и совѣтами отца духовнаго, но при томъ и самой нелѣнно поучаться въ Священномъ Писаніи и твореніяхъ святыхъ Отцевъ подвижниковъ.

Таково начало пути правильной жизни монашеской. Но и вся эта жизнь, обнимающая собою иногда многіе годы и даже десятилѣтія, должна состоять изъ непрерывнаго ряда духовныхъ подвиговъ: внѣшнихъ, совершаемыхъ тѣломъ, и внутреннихъ — силами души.

Недостаточно для инокини однихъ тѣлесныхъ подвиговъ: поста, бдѣнія, тѣлесной молитвы, т.-е. поклоновъ, продолжительнаго псалмопѣнія и прочаго, подобнаго сему, необходимо и внутреннее дѣланіе — вниманіе себѣ, храненіе своего сердца.

*) Тамъ же.

III.

Тѣлесные подвиги инокини: постъ, бдѣніе и тѣлесная молитва *).

П о с т ь .

1) Постъ и воздержаніе совершенно необходимы для подвижницы.

2) Постъ самъ по себѣ не есть добродѣтель, а только орудіе добродѣтели, т.-е. средство и пособіе къ приобрѣтенію добродѣтелей чистоты и цѣломудрія.

3) Постъ должно соблюдать и тѣлесный, и душевный; второй, какъ охраненіе себя отъ всего противнаго Богу, обязателенъ для всѣхъ и всегда, а тѣлесный постъ слѣдуетъ проходить съ большою осторожностью и совѣтомъ опытныхъ. Постъ этотъ долженъ быть не безмѣрный, а умѣренный, и соображенный съ тѣлесными силами человѣка, чтобы можно было довести свой подвигъ до конца.

Молодая, крѣпкая, сильная женщина должна удручать себя соразмѣрнымъ постомъ, — согласно совѣтамъ старицы, или духовнаго отца; ибо иначе трудно, и даже невозможно сохранить чистоту тѣлесную.

Человѣку старому, болѣзненному и вообще слабому тѣломъ должно, избѣгая всякаго излишества, умѣренно подкрѣплять свои силы, и недоступную ему, по тѣлесной немощи, строгость поста замѣнять и восполнять душевнымъ воздержаніемъ отъ всякаго злаго дѣла, слова и помысла.

Послѣднее и составляетъ истинный подвигъ монахини. Невозможность строго поститься, по немощи тѣла, не помѣшаетъ достигнуть духовнаго преуспѣянія.

*) Тамъ же.

Въ наше грустное время ревность къ подвигамъ поста повидимому ослабѣваетъ и въ большинствѣ замѣтна наклонность къ ослабленію; но, можетъ быть, найдутся такія ревнительницы трудовъ и подвиговъ, которыя спросятъ: какъ же многіе изъ святыхъ, да и едва ли и не всѣ, проходили великіе подвиги поста: продолжительное время вовсе не употребляли пищи и удостоились получить отъ Бога великія дарованія: прозорливости, исцѣленій и различныхъ чудотвореній? Почему же не подражать имъ, насколько достанетъ силъ, и не поститься много и строго?

Св. Василій Великій говоритъ: «Надобно упражняться въ воздержаніи, которое служитъ надежнымъ стражемъ цѣломудрія, и вождю уму не позволяетъ порываться туда и сюда».

А воздержаніе думаемъ опредѣлить такъ, что оно есть не одно воздержаніе себя отъ снѣдей, но преимущественно воздержаніе отъ скитанія очей. Ибо какая польза, если, воздерживаясь отъ яствъ, пожираешь глазами похоть любодѣянія, или ушами охотно выслушивашь суетныя и діавольскія рѣчи? Нѣтъ пользы воздерживаться отъ снѣдей, но не воздерживаться отъ киченія, высокоумія, суетной славы и всякой страсти».

Старецъ Василій молдавскій пишетъ: «Подлинно не однимъ постомъ, а постомъ, соединеннымъ со смиреніемъ, побѣждаются враги нашего спасенія».

Б д ѣ н і е.

О бдѣніи св. Іоаннъ Лѣствичникъ пишетъ:

«Бодрственное око очищаетъ умъ, а долгій сонъ ожесточаетъ душу.

Бдѣніе есть погашеніе плотскихъ разжженій, избав-

леніе отъ сновидѣній, исполненіе очей слезами, умягченіе сердца, храненіе помысловъ, лучшее горнило для сваренія принятой пищи, укрощеніе злыхъ духовъ, обузданіе языка, прогнаніе мечтаній.

Излишество сна — причина забвенія; бдѣніе же очищаетъ память».

Бдѣніе, или бодрствованіе тѣлесное, по словамъ свв. Отцевъ, монахинѣ необходимо. Оно очищаетъ умъ, освѣжаетъ и укрѣпляетъ память и составляетъ неизбѣжное условіе для сохраненія цѣломудрія и побѣжденія страсти лѣности.

Но и бодрствованіе, подобно посту, должно быть не чрезмѣрное, а умѣренное и сообразное съ тѣлесными силами человѣка.

Половина ночи, шесть или пять часовъ въ сутки, вотъ мѣра, назначаемая свв. Отцами для сна здоровому человѣку, какъ общее правило для умѣреннаго подвига и соблюденія при томъ силъ и здоровья. Дозволяется ими и небольшой отдыхъ послѣ обѣда, около часа.

Жительницѣ монастырской, подвижающейся о спасеніи души своей, необходимо молиться ночью, или ходить на ночное славословіе Божіе, т.-е. къ утрени, ибо это время есть наилучшее для молитвы, а пужные для тѣла отдыхъ и сонъ распредѣлять такъ, чтобы до утрени и послѣ нея спать въ сутки около шести часовъ, а кто въ силахъ, и нѣсколько меньше. Но безъ сомнѣнія и здѣсь, какъ на каждомъ шагѣ въ монашеской жизни, кромѣ собственнаго подвига и усердія, необходимъ и совѣтъ опытныхъ старицъ или духовнаго отца.

Молитва тѣлесная.

Человѣкъ состоитъ изъ души и тѣла, и потому, совершая свою молитву, онъ долженъ молиться не только

духомъ, но и тѣломъ. Тѣлесная молитва, или тѣлесный молитвенный подвигъ, должна выражаться въ терпѣливомъ стояніи на службахъ церковныхъ и во время келейной молитвы и въ поклонахъ. Молитва тѣлесная неотдѣлима отъ молитвы духовной, посему и порядокъ совершенія ея опредѣляется нижеслѣдующими правилами духовной молитвы въ разныхъ случаяхъ ея проявленія.

IV.

Правило на выходъ изъ келліи въ церковь.

Одѣвшись прилично сану своему, прежде чѣмъ выйти изъ келліи своей, инокиня, помолись со вниманіемъ сице:

Боже, очисти мя грѣшную и помилуй мя.

Поклонъ.

Все упованіе мое на тя возлагаю, Мати Божія, сохрани мя подъ кровомъ Твоимъ.

Поклонъ.

Достойно есть (до конца).

Поклонъ.

Слава и нынѣ, Господи помилуй (трижды), благослови:

Господи Іисусе Христе, Сыне Божій, молитвъ ради Пречистыя Твоея Матере, силою честнаго и животворящаго креста, святаго Ангела хранителя моего (имя рекъ) и святыхъ мученикъ, преподобныхъ и богоносныхъ отецъ нашихъ Сергія Радонежскаго и Серафима Саровскаго и всѣхъ святыхъ, помилуй и спаси мя грѣшную. Аминь.

Поклонъ.

Послѣ этого положи еще три поклона поясныхъ съ молитвою: Господи Іисусе Христе, Сыне Божій, помилуй мя грѣшную, и съ миромъ иди въ церковь, творя тайно Іисусову молитву. Идя въ храмъ Божій пред-

стать лицу Божію, ты не должна смотрѣть по сторонамъ и на пути вести пустые разговоры, но имѣть глаза опущенными къ землѣ и руками не размахивать, встрѣчающимся сестрамъ поклонъ воздавать.

V.

Правило по входѣ въ церковь.

Пришедши въ церковь, инокиня первымъ долгомъ должна сдѣлать три поясныхъ поклона къ царскимъ дверямъ, затѣмъ обязательно приложиться къ чтимымъ или чудотворнымъ иконамъ, а также и къ св. мощамъ. Прежде чѣмъ приложиться, нужно сдѣлать два поклона или земныхъ (въ будни), или поясныхъ (въ праздники), послѣ прикладыванія клади третій поклонъ. Затѣмъ стань на свое опредѣленное мѣсто, собери свои чувства и умъ свой обрати къ престолу Божію, яко Самому сущу Богу, со страхомъ и трепетомъ помолися сице:

Боже, очисти мя грѣшную и помилуй мя.

Поклонъ.

Создавый мя, Господи, и помилуй мя. Поклонъ.

Безъ числа согрѣшила, Господи, прости мя.

Поклонъ.

Достойно есть (до конца).

Поклонъ.

Слава и нынѣ, Господи помилуй (трижды), благослови:

Господи Іисусе Христе, Сыне Божій, молитвъ ради Пречистыя Твоея Матере, силою честнаго и животворящаго креста, святаго Ангела хранителя моего (имя рекъ), и святыхъ мученикъ, преподобныхъ и богоносныхъ отецъ нашихъ Сергія Радонежскаго и Серафима

Саровскаго и всѣхъ святыхъ, помилуй и спаси мя грѣшную. Аминь.

Поклоняясь на обѣ стороны сестрамъ, положи еще три поясныхъ поклона со Іисусовою молитвою и стой на своемъ мѣстѣ до конца службы съ глубокимъ вниманіемъ къ тому, что читаютъ и что поютъ въ храмѣ Божиѣмъ: храмъ Божій есть земное небо. Поэтому, въ храмѣ Божиѣмъ должны стоять со страхомъ и благоговѣніемъ, имѣть глаза опущенными къ землѣ, не разговаривать, безъ особой нужды не кашлять и не сморкаться; на народъ, присутствующій при богослуженіи, не засматриваться и не оглядываться.

«Вообще, въ церкви Божіей должно сохранять всевозможные благоговѣніе и порядокъ, какъ для славы Божіей, такъ для собственной душевной пользы и для душевной пользы предстоящаго народа, который благоговѣніемъ монашествующихъ назидается, а неблагоговѣніемъ ихъ смущается, соблазняется, повреждается. Не должно выходить изъ церкви безвременно; не должно позволять себѣ какого бы то ни было, самаго малѣйшаго нарушенія правилъ благочинія и благоговѣнія. Отъ небреженія къ малому и ничтожному легко и скоро переходимъ къ небреженію о важнѣйшемъ и о всемъ. Чтобъ сохранить вниманіе къ важнымъ обязанностямъ своимъ, должно постоянно наблюдать за собою и быть внимательнымъ ко всѣмъ, самымъ мелочнымъ своимъ дѣйствіямъ.

При всѣхъ службахъ на всякомъ трисвятомъ, на всякомъ «Прїидите поклонимся», и при троекратномъ произношеніи «аллилуія» полагается класть три поясныхъ поклона, исключая «Прїидите» и трисвятое въ самомъ началѣ утрени, на которыхъ принято только знаменаться трижды крестнымъ знаменіемъ, такъ же дѣлается и при