

И. Брянчанинов

**Приношение современному
монашеству**

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 291
ББК 86.3
И11

И11 **И. Брянчанинов**
Приношение современному монашеству / И. Брянчанинов – М.: Книга
по Требованию, 2021. – 500 с.

ISBN 978-5-458-04216-1

Творения святителя Игнатия Брянчанинова (1807–1867) духовная сокровищница Русской Православной Церкви, любимое чтение благочестивых людей. За великие труды на Божией ниве Христовой этот знаменитый подвижник и писатель-аскет по праву назван Игнатием — Новым Богоносцем.

ISBN 978-5-458-04216-1

© Издание на русском языке, оформление
«YOYO Media», 2021
© Издание на русском языке, оцифровка,
«Книга по Требованию», 2021
© И. Брянчанинов, 2021

СВЯТИТЕЛЬ
ИГНАТИЙ
Брянчанинов
ПРИНОШЕНИЕ СОВРЕМЕННОМУ МОНАШЕСТВУ

{стр. 5}

ПРЕДИСЛОВИЕ

Приближаясь к концу земного странствования, я счел долгом моим составить духовное завещание на духовные блага, которыми ущедрила меня десница Бога моего. Завещанием называю душеспасительное слово: исполнители этого слова вступают во владение духовными благами. Завещание приношу в дар возлюбленным отцам и братьям, современным инокам. Духовным благом, объемлющим и совмещающим в себе прочие блага, называю монашество, к которому я призван с детства чудным призванием и неизреченною милостию. Не предоставлено мне было принести жизнь мою в жертву суете и тлению! Взят я, восхищен с широкого пути, ведущего к вечной смерти, и поставлен на путь тесный и прискорбный, ведущий в живот. Путь тесный имеет самое глубокое значение: подымлет с земли, выводит из омрачения суетою, возводит на небо, возводит в рай, возводит к Богу, поставляет пред лице Его в незаходимый свет для вечного блаженства. Чтоб доставить возможную удовлетворительность завещанию, потребовалось изложить его в книге. Книга содержит в себе правила для наружного поведения иноков и советы им о душевном подвиге, или делании.

Со всюю справедливостию могу назвать сочинение это моею таинственною исповедию. Прошу принять исповедь с вниманием и христианским снисхождением! она достойна того и другого. Предлагаемое мною учение вполне заимствовано из святого учения святых Отцов Православной Церкви, и теоретически и опытно ознакомившихся с учением Евангелия, усвоивших себе это учение. Упущения и увлечения мои, недостаточно твердое и неуклонное последование наставлениям Отцов, неимение руководителя благодатного, частая, почти постоянная встреча с руководителями, болезновавшими сле {стр. 6} потою и самообольщением, вольная и невольная зависимость от них, обстановка отвсюду предметами соблазна, а не назидания, внимание к учению, которому мир, враждебный Богу, придавал блеск и важность высшей мудрости и святости, которое, будучи тьма и скверна, заслуживало лишь презрение и отвержение, были причиною для меня многих потрясений. Потрясения, которыми я испытан, были потрясениями и горькими, и тяжкими, и жестокими, и упорно, томительно продолжительными. Потрясения по наружному положению, на суд совести моей, ничего не значат в сравнении с потрясениями, которым подвергалась душа. Свирепы волны житейского моря; на нем господствуют мрак и мгла; непрестанно воздвизаются на нем бури лютыми ветрами — духами отверженными; корабли лишены кормчих; благонадежные гавани превратились в водовороты, в гибельные пучины: *всяка гора и остров от духовных мест своих двинушася* [1], потопление представляется неизбежным. Оно и было бы неизбежным, если б непостижимый Промысл Бога и столько же непостижимое милосердие не спасали избранных его. *Много приишествова душа моя* [2], не находя пристанища верного ни вне, ни внутри

себя. *Углебох в тимении глубины, и несть постояния — правильного и твердого настроения души, непоколебимого в добродетели — приидох во глубины морския, и буря потопа мя. Утрудихся зовый, измолче гортань мой: исчезосте очи мои, от еже уповати ми на Бога моего* [3]: *яко погна враг душу мою, смирил есть в землю живот мой: посадил мя есть в темных* [4]. *Яко вода излихся, и разсыпашася вся кости моя, изше яко скудель крепость моя* [5], *одержаша мя болезни смертныя, и потоцы беззакония смятоша мя; болезни адовы обыдоша мя, предвариша мя сети смертныя* [6]; *уны во мне дух мой, смятесе сердце мое* [7]. Из {стр. 7} этого состояния подаю голос отцам и братьям, голос заботливого предостережения. Так поступает путешественник, претерпевший страшные бедствия в многотрудном и продолжительном путешествии! свои заметки, драгоценное сокровище, он передает тем, которые намерены предпринять подобное путешествие, или уже и вступили в путь, не зная его или ознакомься с ним лишь поверхностно по описаниям устаревшим. Здесь указаны изменения, изменения не в сущности, а в обстановке, имеющей на сущность существенное влияние; здесь указано, каким образом должно пользоваться писаниями древних и применять их к современности, избегая того ложного положения с его последствиями, в которое поставляется всякий, не понявший и не приметивший необходимости применения. Святой Иоанн Лествичник говорит, что некоторые, проходя по болотистым местам, увязли в грязи и, покрытые ею, поведали о том, как это случилось с ними, другим, которые тут проходили, для спасения их. За спасение ближних Всемогущий избавил из болота и тех, которые, попавши в него, предостерегли ближних от впадения в него [8]. *Правя течения твори ногама твоима и пути твоя исправляй: не уклонися ни на десно, ни на туе: отврати же ногу твою от пути зла. Пути бо десныя вестъ Господь, развращени же суть, иже оущую: Той же права сотворит течения твоя, и хождения твоя в мире поспешит* [9]. Аминь.

Епископ Игнатий

{стр. 8}

Правила

наружного поведения
для новоначальных иноков

Введение

Церковный Устав говорит, что по завещанию святых Отцов во всем должно наблюдать меру и правило. Упомянув вообще о святых Отцах, Устав приводит знаменательное изречение преподобного Ефрема Сирского: «Там настоит великое бедствие, где жительством не руководствуют законные правила» [10]. На сем основании мы предлагаем возлюбленным братьям, новоначальным инокам, нижеследующие правила для их наружного поведения.

Правила

1. Святые Отцы называют монастырь лечебницею (больницею) [11]. Точно: монастырь есть нравственная лечебница. Мы приходим из мира в монастырь, чтоб оставить греховные навыки, полученные в мирской жизни, и, вне влияния

на нас соблазнов, которыми преисполнен мир, стяжать навыки или поведение истинно христианские. За жителство истинно христианское на земле надеемся получить вечное блаженство на небе. Итак: должно употребить все старание к тому, чтоб цель, с которою вступаем в монастырь, была нами достигнута, чтоб наша жизнь в монастыре послужила нам во спасение, не послужила поводом к большому осуждению нас на Суде Христовом [12].

{стр. 9}

2. Поступающие в больницу для пользования обяываются руководствовать-ся во всем наставлением врача, не позволяя себе употреблять пищу, одежду, движение, лекарства по собственному усмотрению; иначе вместо пользы они принесут себе вред: так и всякий, вступивший в монастырь, обяывается упражняться не в тех подвигах и трудах, которые кажутся самому ему нужными и полезными, но в тех, которые будут ему указаны и назначены настоятелем лично или при посредстве других монастырских властей [13].

3. Вообще все монастырские упражнения и должности называются послушаниями. Послушания должно проходить со всею тщательностию, с строгим хранением совести, веруя, что такое прохождение послушаний необходимо для нашего спасения. Монастырские занятия потому и называются послушаниями, что они соединены с отречением от своей воли и от своих разумений. По этой причине при исполнении послушаний совесть подвергается непрестанным опытам. Последствием упражнения в послушаниях бывают: истинное смирение и духовный разум. Произвольные труды, совершаемые по самомнению или прихоти, особенно с отвержением покорности, как бы ни были велики, не только не приносят никакого духовного плода, но, напротив того, будучи сами последствием самомнения и гордости, чрезвычайно усиливают эти страсти в иноке, совершенно отчуждают его от христианского благодатного образа мыслей, то есть от евангельского смиренномудрия. Преподобный Кассиан говорит: «Главнейшая забота старца, которому поручены новоначальные, состоит в том, чтоб новоначальный, во-первых, научился побеждать свои воли, посредством чего он, вводимый постепенно, мог бы взойти на верх высочайшего совершенства. Прибучая его к сему со всею тщательностию и прилежанием, старец намеренно старается всегда приказывать ему то, что противно его воле. Египетские великие Отцы утверждают, будучи изучены многими опытами, что монах, в особенности юный, будет не в силах обуздать самых похотений вожеления, если прежде не обучится умерщвлению своих волей посредством послушания. Они решительно свидетельствуют, что тот, кто не научился прежде побеждать свои воли, никак не возможет погасить ни гнева, ни печали, ни духа любодеяния, не возможет стяжать ни истинного сердечного смирения, ни всегдашнего {стр. 10} единения с братиями, ни даже пребыть долго в общежитии. Они стараются преподавать новоначальным эти правила, как азбуку, руководящую к совершенству, и по ним рассматривают, каково смирение новоначальных, истинное ли оно, или притворное и мечтательное» [14].

4. Погрешности, в которые впадаем по немощи, свойственной всем человекам, должно исповедовать отцу духовному, а иногда, по свойству погрешности, и настоятелю, — и, не впадая в уныние и расслабление, с обновленную ревностию продолжать послушание. Если мы не вдруг понимаем земные науки и искусства, но при изучении их подвергаемся в течение продолжительного времени разным

недоумениям и погрешностям, тем свойственнее подвергаться погрешностям при изучении науки из наук и художества из художеств — монашеского жительства [15].

5. Молитва есть мать добродетелей [16]. По этой причине в монастыре наибольшая часть времени посвящается молитве. Для новоначального бесполезно совершение молитв наедине: посему церковный Устав, воспрещая самовольное моление, завещает, чтоб все живущие в монастыре приносили молитвы Богу вместе, в церкви Божией, за исключением больных, удерживаемых в кельи болезнию, и старцев, созревших для уединенной келейной молитвы [17].

6. Молитва есть мать добродетелей; и потому все братия приглашаются к тщательному и неупустительному исполнению установленных молитв, а для сего к тщательному и неупустительному хождению в церковь Божию.

7. Идя из кельи в церковь предстать лицу Божию, должно в походе сохранять благоговение, отнюдь не бегать, по сторонам не смотреть, но иметь глаза опущенными к земле, руками не махать, но держать их опущенными вниз.

8. Каждый брат, придя к церкви Божией, должен пред дверми ее оградиться крестным знамением и положить поясный поклон, воздавая этим честь жилищу Божию, которое — церковь.

9. По входе в церковь каждый брат обязан встать посреди ее пред царскими вратами, и положить три поясных поклона, а в Великий пост три земных; потом, поклонившись на обе стороны предстоящему народу, становиться на свое место.

{стр. 11}

10. Если брат — крылосный, и принадлежит к правому крылосу, то он, подошедши к своему крылосу, должен благоговейно положить поясный поклон пред иконою Спасителя, поклониться братиям, стоящим на крылосах, обращаясь сперва к левому крылосу, потом к правому, и встать с скромностию на свое место. Если же брат принадлежит к левому крылосу, то, подошедши к нему, должен положить поясный поклон пред иконою Божией Матери и, поклонившись крылосам, сперва правому, потом левому, встать на свое место.

11. Церковь — земное небо. Стоящие в ней должны стоять с благоговением, чинно, подобно святым Ангелам, иметь глаза опущенными к земле, на стены не облокачиваться, держать руки опущенными, не складывая их вместе, не отставлять ног, но стоять на обеих ногах равно.

12. Церковь — судилище Божие. Из нее можно выйти или оправданным, или осужденным, по свидетельству Святого Евангелия [18]. И потому должно отправлять чтение и пение со всевозможным вниманием и благоговением, никак не позволять себе празднословия, тем более смеха и шуток. Иначе выйдем из церкви осужденными, прогневав Царя Небесного неблагоговейным предстанием Ему [19].

13. На народ, присутствующий при богослужении, не должно оглядываться. Должно всячески хранить зрение, как то отверстие в душу, чрез которое могут войти в нее заразительнейшие страсти [20].

14. На крылосах каждый должен занимать назначенное ему место. За отсутствием кого-нибудь следующий за ним становится на незанятое место, а отнюдь не младший по самоволию, самолюбию или дерзости. Из этого исключаются те случаи, когда начальствующие на крылосах найдут нужным расставить певцов соответственно их голосам.

15. В святой алтарь, как Святая Святых, отнюдь не входит никому из неосвященных, за исключением пономарей и свечников, по 19 правилу Лаодикийского Собора и по обычаю, принятому в благоустроеннейших православных монастырях. Самое поминовение родственников одинаково слышит Бог, как из алтаря, так и из церкви, с того места, где ты стоишь. Богу приятнее будет молитва твоя из церкви, когда, по причине благоговения к Нему, ты устранишься входа в {стр. 12} алтарь, нежели из алтаря, когда ты вошел в него без должного благоговения, нарушив преподанное тебе правило.

16. Брат, которого необходимость заставит войти в алтарь или пройти чрез него, обязывается сделать это с величайшим благоговением и страхом Божиим. Войдя в алтарь, положи, обратясь к святой трапезе, три земных поклона, а в воскресенье, субботу, в праздничные и полиелейные дни три поясных, потом, обратясь к иконе, стоящей на горнем месте, один поясный поклон; после этого поклонись настоятелю и прими его благословение; если настоятеля нет в алтаре, прими благословение от служащего иеромонаха.

17. Кругом святой трапезы не должно ходить неосвященным. Если же по крайней нужде случится пройти, то должно исполнить это с великим страхом Божиим и осторожностью, идя тихо и обходя около престола Божия, как можно в дальнейшем расстоянии от него.

18. В алтаре нисколько не стоять без надобности, но по исполнении ее немедленно выходить. Впрочем, кто вошел в алтарь и по крайней надобности или будучи послан начальствующими, должен укорять себя, говоря: «Увы мне, грешному и скверному, во осуждение себе дерзнувшему войти во святая святых». Самые священнослужители, призванные к служению и предстоянию Богу в алтаре, тем и соделывают себя достойными сего служения, что сознают свое недостойнство, стараются пред служением омыwać себя обильными слезами покаяния и смирения, а самое служение совершают с величайшим благоговением, вниманием и страхом Божиим.

19. Читающий псалмы и суточное последование, то есть вечерню, утреню и часы, должен заблаговременно приготовиться и приискать тропари и кондаки дня, чтоб во время чтения в церкви не ошибаться, не производить остановки в молитвословии приискиванием тропарей и кондаков. Чтец должен стоять прямо, иметь руки опущенными, читать и неспешно и непротяжно, произносить слова отчетливо, внятно. Читать должно просто, с благоговением, в один тон, без излишних своих чувствований переливами и изменениями голоса. Предоставим святым молитвословиям действовать собственным их духовным достоинством на слушателей [21]. Желание преподавать предстоящим свои чувствования есть знак самомнения и гордости.

{стр. 13}

20. Суточная чреда чтения начинается с вечерни. Вступающий в чреду должен встать близ оканчивающего ее девятым часом. Когда тот окончит, — они оба вместе полагают поясный поклон к алтарю, потом поклоняются друг другу. Вступающий в чреду становится пред налой, а окончивший идет и становится на свое место.

21. Чтец Апостола, идя с крылоса и на крылос, должен держать книгу в левой руке, несколько прислонив верх ее к груди. Выходя для чтения, чтец Апостола становится сперва пред иконою Спасителя или Божией Матери, судя по тому, к

которому крылосу он принадлежит, полагает поясный поклон пред иконою, потом покланяется, обратясь к своему крылосу, а за сим выходит на средину пред Царские врата. Здесь полагает поясный поклон к алтарю; на слова служащего иеромонаха *мир всем* воздает поклон служащему и начинает сказывать прокимен. По произнесении заглавия Апостолу, когда служащие иеромонах или иеродиакон скажут *вонмем*, чтец опять воздает поклон служащему иеромонаху и начинает чтение Апостола. По окончании чтения, на слова служащего *мир ти*, чтец воздает ему поклон пред Царскими вратами, идет с среды церкви, становится близ своего крылоса пред иконою, полагает пред нею поклон, потом, обратясь к противоположному крылосу, воздает ему поклон, затем такой же поклон своему крылосу и становится на свое место.

22. Читая Апостол, отнюдь не должно чрезмерно и непристойно кричать, увлекаясь тщеславием; напротив, должно читать природным голосом, без отяготительного для слуха и совести напряжения, благоговейно, внятно, величественно, чтоб наша жертва хвалы была благоприятна Богу, чтоб не оказалось, что мы приносим Богу один *плод устен* [22], а плод ума и сердца приносим тщеславию, причем и *плод устен* отвергается Богом, как оскверненная жертва. Это должно помнить и певцам, потому что для всех вообще крылосных крайне опасна страсть тщеславия, за которою входят в душу и другие пороки, особливо гордость, и отступает от человека хранящая его благодать Божия.

23. Идя на сход и со схода, должно начинать и оканчивать пение всем вместе; притом руками не махать, глаза иметь опущенными к земле, отнюдь не оглядываться по сторонам; должно идти в порядке, плавно, одному брату за другим, не толкая и не торопя друг друга. Встав на сходе, должно вы {стр. 14} равняться, чтоб один не стоял впереди другого. При возвращении со схода на крылоса должно наблюдать тот же порядок, какой выше указан при выходе на сход. Стоя на сходе, должно иметь руки опущенными, отнюдь не складывая их вместе, поклоны класть отнюдь не произвольно, а когда следует — класть не порознь, а всем вместе, чтоб братия, находящиеся на сходе, представляли из себя единое тело, по выражению церковного Устава [23]. Для такового единообразного и благоговейного поклонения все братия должны применяться к головщику, который обязан наблюдать за своевременным исполнением поклонов и за тем, чтоб его собственные поклоны не были ни поспешны, ни преждевременны, и братия имели всю возможность сообщаться с ним.

24. Поклоны [24] при богослужении полагаются следующие и в следующем порядке: когда служащий иеромонах выходит пред царские врата, чтоб благословить чтение девятого часа или полунощницы, или в алтаре намеревается благословить чтение часов, то он пред возгласом *благословен Бог наш* полагает *три* поясных поклона; то же должны сделать и братия, равно как и пред начатием Божественной Литургии. При начале всенощного бдения полагаются *три* поясных поклона, когда головщик возглашает *приидите поклонимся*. Вообще при всех службах на всяком *трисвятом* и на всяком *приидите поклонимся* полагаются *три* поясных поклона, исключая *приидите* и *трисвятое* в самом начале утрени, на которых принято только знаменаться *трижды* крестным знамением так, как и в начале шестопсалмия при троекратном произнесении стиха *слава в вышних Богу*, в середине шестопсалмия при троекратном произнесении *аллилуиа, аллилуиа, аллилуиа, слава Тебе, Боже*. Обыкновенно знаменуются *однажды* крестным

знамением пред начатием *Символа веры* на Божественной Литургии. При пении стихир и стиховен тогда только полагается по *одному* поясному поклону, когда слова стихир побуждают к поклонению. Впрочем, ни на сходе, ни на крылосах не кланяться в беспорядке и самовольно, но всегда следуя головщику. Когда при чтении кафизм поется, а при окончании их, равно как и при окончании шестопсалмия произносится троекратно *аллилуиа, аллилуиа, аллилуиа, слава Тебе, Боже*, полагается по *три* поясных {стр. 15} поклона, кроме воскресных и праздничных дней, суббот и полиелей, в которые эти поклоны оставляются. Когда придут братия на сход, и пред тем, как уходить со схода, полагают вместе, чинно, *один* поясный поклон, и потом все, в одно время, поклоняются стоящему на сходе братству. При первом прошении каждой ектинии и при возгласе, которым служащий иеромонах заключает ектинию, полагается по *одному* поясному поклону. Пред чтением и после чтения Святого Евангелия, при пении *славы* — по *одному* поясному поклону. На девятой песни при пении *Честнейшую Херувим*, при каждом повторении этих слов — по *одному* поясному поклону. На Божественной Литургии после *приидите поклонимся и припадем ко Христу* полагается *один* поясный поклон. По окончании всей *Херувимской песни*, то есть после *аллилуиа* — *три* поясных поклона. Приносимым дарам, как еще не освященным, воздается честь *одним* поясным поклоном и, после него, наклоном главы. По окончании *Тебе поем* полагаются глубокие *три* поясных поклона, а некрылосными *один* земной: во время пения этой святой песни освящаются предложенные Святые Дары. По *Достойно есть* — *один* поясный поклон. Пред *молитвою Господнею* некрылосные полагают *один* земной поклон, а крылосные знаменуются только крестным знамением, потому что им немедленно нужно петь. После *молитвы Господней*, когда служащий иеромонах скажет: *Яко Твое есть Царство* и прочие слова возгласа, — полагается *один* поясный поклон. При возгласе *Святая святым* полагаются *три* поясных поклона. Когда выносят Святые Тайны с возгласением *со страхом Божиим и верою приступите*, полагается крылосными *один* глубокий поясный, благоговейный поклон, как бы Самому Христу, невидимо присутствующему в Святах Тайнах, а некрылосными полагается *один* земной поклон. Точно так же должно поступать, когда выносятся Святой Потир во второй раз с возгласением *всегда, ныне и присно, и во веки веков*. По окончании Божественной Литургии полагаются *три* поясных поклона, и младшие обоих крылосов обращаются к старшим, все приветствуют друг друга поклонением. В воскресные и праздничные дни, в субботы и полиелей земные поклоны в церкви отменяются.

25. Камилавки снимаются с головы и становятся на плечо так, чтоб крест, образуемый оконечностью клобука, не сходил с плеч, в следующие времена богослужения: на *Литургии*: при входе с Евангелием, при чтении Евангелия, при входе {стр. 16} ликом входе, при словах Христовых *приимите ядите* до *Достойно* включительно; при пении молитвы *Отче наш* и при явлении Святых Таин. На вечерне: при входе. На утрени: при чтении Евангелия и при пении *Честнейшей*. При чтении Апостола на Литургии и паремий на великой вечерне чтец снимает камилавку. Братия снимают камилавки при пении *Отче наш* пред трапезою и *Достойно после* трапезы [25]. Братия должны как снимать, так и надевать камилавки все в одно время, не предупреждая друг друга.

26. Вообще в церкви Божией должно сохранять всевозможные благоговение

и порядок, как для славы Божией, так для собственной душевной пользы и для душевной пользы предстоящего народа, который благоговением иноков назидается, а неблагоговением их смущается, соблазняется, повреждается. Не должно выходить из церкви безвременно; не должно позволять себе какого бы то ни было самонаименьшего нарушения правил благочиния и благоговения. От небрежения к малому и ничтожному легко и скоро переходим к небрежению о важнейшем и о всем. Чтоб сохранить внимание к важным обязанностям своим, должно постоянно наблюдать за собою и быть внимательным ко всем, самым мелочным своим действиям [26].

27. При встретившейся нужде излишнюю мокроту должно с осторожностью собирать в платок, а не повергать на пол при непристойном шуме. Не должно кашлять и сморкаться громко: эти и другие подобные естественные необходимости должно исполнять с тихостию и благопристойностию. В церкви табаку не нюхать. Если употреблять пищу, что составляет для человека естественную потребность, не позволено в церкви, тем непозволительнее нюхать табак, что совсем не естественная необходимость, но худой навык и прихоть. Да и вообще вступающему в чин монашеский должно отучиться от употребления табака. Мирские братия наши весьма соблазняются на употребление табака монашествующими: непременный долг любви требует, чтоб мы не подавали повода к соблазну мирским братьям, которые, соблазнившись чем-нибудь ничтожным, не будут доверять нам и в важном. Тот, кто не может преодолеть привычки, да сознает свою немощь, да восполняет самоукорением недостаток самоотвержения [27], а при {стр. 17} вычку да не обнаруживает пред братьями, потому что вред, причиненный одному, не столько тяжок, сколько вред, причиняемый многим. Таково мнение Отцов о побеждении нашем немощами нашими.

28. Строжайшее благоговение и порядок установлено сохранять в церкви: они да сохраняются и в трапезе. Пребывание в трапезе для подкрепления пищею должно быть как бы продолжением богослужения. Братия, питая тело с благоразумным довольством предлагаемыми яствами, должны в то же время питать душу словом Божиим, которое читается во время трапезы. Для этого соблюдается в трапезе глубокое молчание. Если понадобится что сказать, то говорится весьма тихо и кратко, чтоб не воспрепятствовать слышанию чтения [28].

29. Все братия должны употреблять пищу в общей трапезе, а не по келлиям, кроме больных, которым дозволяется употребление пищи в келлии, но не иначе, как с ведома и дозволения настоятеля. Старайся быть участником общей трапезы, не избегая ее по какой-нибудь маловажной причине, имеющей личину правды: в свое время увидишь особенную душевную пользу от постоянного участия в общей трапезе.

30. Употребление пищи, как в трапезе, так и в келлиях, должно быть по отношению к количеству самое благоразумное. Новоначальные должны употреблять пищу почти до сытости, но не до пресыщения. Пост, столько полезный монаху впоследствии [29], для новоначального должен быть умеренный. Если новоначальный не будет употреблять пищи вне трапезы, то такой пост будет вполне удовлетворительным для него. Употребление пищи в трапезе почти до сытости нужно для новоначального по той причине, что он обязан исполнять послушания, иногда трудные, и для того не ослаблять телесных сил излишне. Для должного ослабления их достаточно качества и количества трапезной монастырской пищи.