**Святитель Афанасий Великий   
  
Наставления деве**

Горе деве, не подчиненной никакому правилу: в сем случае она подобна не имеющему кормчего кораблю, который, по сокрушении кормила, не имея правителя, несется в ту и другую сторону, пока не погибнет, разбившись о камень. В таком же состоянии находится дева без руководителя, внушающего ей страх. Блаженна та дева, которая подчинена правилам. Она подобна плодоносному винограду, растущему в вертограде. Делатель оного, пришедши к нему, очищает ветви его, напаяет его и исторгает растущие около него бесполезные травы, и виноград приносит благовременно плод.

По словам блаженного Павла, тайна великая есть то, что всякий прилепляющийся к жене, бывает с нею одно тело. Так точно всякий муж или жена, прилепляющиеся к Богу, становятся един дух с Ним (1Кор.6,17). Если прилепляющиеся к миру оставляют отца и матерь и соединяются с человеками смертными, то дева целомудренная не паче ли обязана оставить все земное и прилепиться к единому Господу?

Всякая дева или вдовица целомудренная, если печется о мирском, то сие попечение бывает ей вместо мужа; заботится ли она о богатстве или о других вещах, - сия забота оскверняет ее душу. Мирские образы оскверняют душу и тело целомудренной-и она уже не бывает свята по телу и по духу. А та, которая печется о деле Божием, имеет женихом своим Христа и творит волю Жениха своего.

Воля же Христова состоит в том, чтобы прилепляющийся к Нему совершенно ни к чему не имел пристрастия, что принадлежит веку сему, и нисколько не пекся бы о земном, а только бы нес крест Распятого за него. День и ночь имел бы попечение и заботу о том, дабы прославлять Его неумолчными песнями и славословиями, иметь просвещенное око ума, знать волю Его и творить оную, иметь простое сердце и ум чистый, быть милосердным, подражая Его милосердию - быть кротким, тихим и терпеливым, ни кому не воздавать злом за зло, терпеливо сносить множество оскорблений. Смирение есть также великое средство к спасению. Сатана свержен с небес не за блуд или прелюбодеяние, или хищение, но гордость низринула его в преисподнюю. Бог есть Бог смиренных.

Пламенною любовию возлюбим пост, ибо пост есть великая твердыня, равно как и молитва и милостыня, поелику они избавляют человека от смерти. Как Адам за едение и преслушание изгнан из рая, так тот, кто желает паки войти в рай, входит в оный постом и послушанием. Сею-то добродетелию, дева, украшай тело свое, - и угодна будешь Небесному Жениху. Если же некоторые придут и скажут тебе: не постись часто, чтобы не ослабеть тебе, то не верь им и не слушай их, ибо таковых подсылает враг. Смотри, что делает пост: он врачует болезни, иссушает кровоточивые потоки, изгоняет демонов, прогоняет злые помыслы, просвещает ум, делает сердце чистым, освящает тело и поставляет человека пред Престолом Божиим. Пост есть жизнь Ангелов, и кто пребывает в нем, тот причисляется к лику Ангелов.

Но не подумай, возлюбленная, что пост состоит только в телесном воздержании. Тот не постится должным образом, кто воздерживается только брашен: истинный пост бывает тогда, когда человек воздерживается от всякого злого дела. Если ты постишься и не воздерживаешься от слов лукавых, от гнева, лжи, клятвы, осуждения ближнего, от сребролюбия, то пост ничего не пользует, напротив, губит весь труд. Не постись неумеренно, чтобы не сделать тела немощным, но проведши девять часов дня в песнопениях и молитвах, вкуси хлеба с плодами, приправленными елеем.

Перед трапезой своей так благодари Господа: "Благословен Бог, милующий и питающий нас от нашей юности и дающий пищу всякой плоти, - исполни радостию и веселием сердца наша, дабы мы всегда, имея всякое довольство, богаты были для всякого дела благаго, во Иисусе Христе Господе нашем, с Которым Тебе подобает слава, держава, честь и поклонение со Святым Духом во веки веков. Аминь".

Когда сядешь за стол и начнешь раздроблять хлеб, то, ознаменовавши оный трижды знамением креста, благодари таким образом: "Благодарим Тебя, Отче наш, за святое воскресение Твое, ибо Ты явил оное нам чрез отрока Твоего Иисуса. И, как хлеб сей, лежащий на трапезе, некогда состоявший в различных зернах, будучи совокуплен, сделался едино, так да соберется Церковь Твоя от конец земли в царствие Твое, потому что Твоя есть сила и слава во веки веков. Аминь". Когда же, раздробив хлеб, положишь его на стол и хочешь сесть за трапезу, тогда прочти всю молитву "Отче наш". Когда встаешь из-за стола, то опять произнеси молитву "Благословен Бог" и трижды повтори: "Щедр и милостив Господь: пищу даде боящимся Его"; "Слава Отцу и Сыну, и Святому Духу и ныне, и присно, и во веки веков".

После сего славословия продолжай молиться так: "Бог Вседержитель и Господь наш Иисус Христос, имя, высшее всякого имени! Благодарим и хвалим Тебя, что Ты удостоил нас насладиться Своими благами, телесною пищею; - молим и взываем к Тебе: Господи, даруй нам и небесную пищу; даруй нам боятися страшнаго и честнаго имени Твоего и не преступать заповедей Твоих; закон Твой и оправдания Твоя вложи в сердца наша, освяти наш дух, душу и тело чрез возлюбленнаго Твоего Сына Иисуса Христа и Господа нашего, с Которым Тебе подобает слава, держава, честь и поклонение во веки веков. Аминь".

Не садись вкушать пищу с женами нерадивыми и любящими смеяться. Девы благочестивые и боголюбивые да едят с тобою. Не вечеряй с гордыми. Когда сидит с тобой за столом жена богатая и ты увидишь бедную, то пригласи ее к пище и не стыдись сего перед богатою.

Одежды твои не должны быть из драгоценной материи. Верхняя твоя одежда должна быть черною некрашеною, головное покрывало такого же цвета без бахромы; рукава должны быть шерстяные, покрывающие руки до перстов; волосы на голове подрезаны кругом; головная повязка шерстяная, кукуль и надшейная одежда без бахромы. Если встретишься с мужчиною, покрой лицо твое и не обращай его к человеку, но только к Богу. Когда ты станешь на молитву, то надевай на ноги сандалии. Не раздевайся до наготы, чтобы не только другая женщина, но и ты сама не видала своей наготы. Без нужды не погружай тела в воду, но умывай только лицо, руки и ноги, и то одною водою. Не намащай тела своего мастию, и одежд своих ароматами.

Все время жизни своей проводи в постах, молитвах и милостынях. Да будет всегдашним занятием твоим упражнение в Священном Писании. Имей Псалтирь и учи псалмы.

Восходящее солнце да видит в руках твоих книгу, и по третьем часе посещай церковные собрания. В церкви соблюдай молчание, ничего не говори, но только внимай чтению. В шестом часу совершай молитвы с псалмами, плачем и прошением, ибо в сей час Сын Божий был повешен на Кресте. В девятом часу в пениях и славословии умоляй Бога, ибо в сей час Господь, вися на Кресте, предал дух Свой Богу.

А когда наступит двенадцатый час, то должно умножить и усугубить хваление, ибо в оный час Господь наш сошел во ад. Посему в оный час мы должны обращать внимание на себя и со слезами ночью призывать Господа, ибо слезы составляют великую и превосходную добродетель; слезами омываются весьма тяжкие грехи и беззакония. Вставай в полночь и воспевай Господа Бога твоего, ибо в оный час Господь наш восстал из мертвых и воспел Отца, посему и нам заповедано воспевать Бога в сей час. Вставши, сначала прочти следующий стих: "Полунощи восстах исповедатися Тебе о судьбах правды Твоея" (Пс.118,62). Потом помолись и начни читать Пятидесятый псалом до конца.

Исполняй это каждый день и читай псалмов, сколько можешь прочесть стоя; каждый псалом заключай молитвой и коленопреклонением, исповедуя пред Господом грехи свои и умоляя Его о прощении оных. После трех псалмов говори: "Аллилуйя". Если же будут с тобою девы, то и они должны петь псалмы, и одна после другой совершайте молитву. По утру же читайте сей псалом: "Боже, Боже мой, к тебе утреннюю, возжада Тебе душа моя" (Пс.62), а пред рассветом: "Благословите вся дела Господня Господа" (Дан.3,57); также: "Слава в вышних Богу, и на земли мир, в человецех благоволение. Хвалим Тя, благословим Тя и проч."

Таким образом, раба Христова, встаешь ли или сидишь, занимаешься ли чем или принимаешь пищу, отходишь ли ко сну или пробуждаешься, непрестанно воспевай песнь Богу.   
  
Не унывай, когда случится с тобою какое-либо несчастие; не печалься, когда причиняют тебе вред или обиду, ибо печаль мира сего производит смерть. Сокрушайся только о грехах своих и ни о чем другом не скорби. Никому не отвечай со гневом, ибо раба Господня не должна раздражаться. Да не исходит из уст твоих проклятие, ниже обида, ниже злословие, ибо уста твои освящены хвалебными Богу песнями и славословиями.

Сколько возможно, люби уединение. Не забывай рабов Божиих. Если святой муж внидет в дом твой, то прими его, как Сына Божия, ибо Господь наш Иисус Христос говорит: *Иже вас приемлет, Мене приемлет* (Мф.10,40). Если же придет к тебе муж праведный, со страхом и трепетом встреть его и поклонись к ногам его до земли, ибо ты не ему будешь кланяться, но Богу, пославшему его; потом возьми воды и умой ноги его, и со всяким благоговением слушай слова его. Не полагайся много на свое целомудрие, дабы не пасть, но опасайся сего, ибо доколе ты будешь бояться, дотоле не подвергнешься падению.

Для воздержной весьма полезно в уединении вкушать хлеб свой. Если же ты сидишь за трапезой с девами, то вкушай с ними все предлагаемое. Ибо когда ты не будешь есть, то они будут думать, что ты их осуждаешь. Даже если они пьют и вино, для них ты должна выпить немного. Если же с тобою находятся старицы и будут принуждать тебя выпить более, ты скажи им: "Вы провели юность вашу в великом воздержании, а я еще не достигла и первой степени".

Поступай так, чтобы никто не знал о твоем подвижничестве, даже из самых близких твоих родственников. Но если что делаешь, делай втайне - и *Отец твой Небесный, видяй втайне, воздаст тебе яве* (Мф.6,4). Если же откроешь жизнь свою, то от сего родится в тебе тщеславие и ты потерпишь вред.

Тщательно избегай тщеславия и надменности. Если тебе придет на мысль, что ты, успевши в добродетели, соделалась великою и славною, то не верь сему. Ибо это враг опутывает тебя и внушает тщеславие. Если же тебе представится мысль, что ты можешь спастись и не изнуряя себя столь тяжкими трудами, то не слушай оной. Ибо это враг возбуждает тебя к беспечности и нерадению, дабы отвлечь от добродетельной жизни. Не принимай похвал человеческих и не презирай невоздержных.

Если найдешь душу, которая согласна с твоею и так же работает Богу, как и ты, то ей открой свою жизнь. Ты получишь великую награду, если чрез тебя спасется какая-либо душа. Если тебе придет мысль что-либо сделать, не решайся без рассуждения, чтобы не посмеялся над тобою враг твой, но все предпринимай с совета старших.

Сохраняй любовь, которая выше всего. Сколько бы ни трудился человек, но если он не имеет любви к ближнему, то вотще будет трудиться. Итак, оказывай любовь к ближнему не на словах только, но и на делах. Не удерживай в сердце своем зла, причиненного тебе другими, иначе молитва твоя не будет чиста пред Богом. Имей кротость, терпение, великодушие и младенческую простоту.

Никогда не должен оскудевать елей в лампаде твоей, дабы не погасла она прежде пришествия Жениха: ты не знаешь, когда Он придет, в первый сон или поутру. Посему всегда будь готова встретить Его с мудрыми девами, имея в своей лампаде елей, т.е. благие дела. Всегда помни исход свой; каждодневно имей пред глазами смерть: помни пред Кем ты должна предстать.