

Источник любой [добродетели](#) – Бог. Во Христе все добродетели существуют в высшей и совершенной степени; кроме того, они неделимы и составляют единое целое. Ибо мы – Его творение, созданы во Христе Иисусе на добрые дела, которые Бог предназначил нам исполнять. ([Еф.2:10](#))
 «Плод же духа: любовь, радость, мир, долготерпение, благость, милосердие, вера, кротость, воздержание. На таковых нет закона» ([Гал. 5:22-23](#)).

Добродетель	Определение	Свящ. Писание	Условия стяжания	Примеры, после Иисуса Христа	Плоды	Прочее: степени, связь, образы
Вера	Добровольное согласие человеческой воли на принятие Богооткровенной Истины, доверие к Богу как Любящему Отцу и Его Всеблагому Промыслу.	Мф.16:24 , Мф.21:21-22 , Откр.3:20 .	Безусловное доверие Богу. Следование Христовым Заповедям.	Праотец Авраам Апостол Андрей Первозванный Благоразумный разбойник Первомученик, архидиакон Стефан	Все поступки совершаются в согласии с волей Божией и являются исполнением её. Стяжевается упование на всеблаготворительный Промысл Божий в любых обстоятельствах.	Верующий православный христианин является членом Церкви и ведёт активную духовную жизнь. Вера возрастает участием в Таинствах (Исповеди и Причастия), изучением Священного Писания, Житий святых и личным общением с подвижниками благочестия.
Воздержание	Удержание желаний, не согласующихся с волей Божией. Греческое слово "воздержание" означает: держать под контролем, владеть собой. Часто оно переводится словом "самообладание" и подразумевает "сдерживать пыл, влечение, желания".	1Кор.6:12 , 1Кор.9:25 ; Лк.1:14-16 , Мф.11:11 , Гал.5:24	Объектом воздержания могут быть: 1) порочные страсти и греховные влечения человеческой природы и 2) ее естественные нужды и необходимые потребности. С 1-м требуется беспощадная борьба, а 2-е должно подчинить духу и удерживать в разумных пределах.	Праведный Иоанн Кронштадтский Преподобный Герасим Иорданский	Тело должно покориться душе, а душа — духу.	Подвиг воздержания простирается вообще на все, что препятствует богоугодной жизни. С этой точки зрения воздержание (принимаемое в широком смысле), как добродетель, является родоначальной, основной по отношению к другим добродетелям.
Кротость (простота, незлобие)	Добродетель кротости заключается в совершенном безгневии и неподвижном устройении души, пребывающей одинаковой при бесчестиях и похвалах.	Мф.5:5 Мф.11:29 Иак.3:17 Флп.4:5 Пс.24:9	Послушание. Испрашивание помощи у Бога. Самоукорение.	Преподобный Павел Препростый Святитель Спиридон Тримифунтский	Терпение, безгневие, Возможность при оскорблениях от ближнего без смущения и искренно о нем молиться.	Терпение оскорблений и гонений. Кроткие силой воли своей, своим терпением укрощают гнев, успокаивают раздраженного и всегда остаются в пределах самообладания.
Любовь	(Венец добродетелей) совокупность совершенств, по происхождению есть дар Духа Святого, по своей сущности – обожение человека, по форме – жертвенное служение предмету любви – Богу и Его творению.	Гал.5:22-23 1Ин.4:7-16, 20-21 1Ин.5:3 Лк.10:27 Ин.14:23, 15:9-17, 6:24	«Если ты находишь, что в тебе нет любви, а желаешь иметь ее, то делай дела любви, хотя сначала без любви. Господь увидит твоё желание и старание и вложит в сердце твоё любовь». <i>Преподобный Амвросий Оптинский.</i>	Апостол Иоанн Богослов Преподобный Силуан Афонский Праведный Алексей Мечев	Жертвенное служение Богу и людям. Зрение в ближних образа Божия. (Отсутствие страха). Плод любой добродетели – умножение любви.	Христианская любовь – деятельная и жертвенная.
Милосердие	Сострадательное отношение к ближним, способность откликаться на их нужды.	Мф.25:31-40 Мф.5:7 Мф.6:3 Лк.6:36 Лк.10:30-37 2Кор.9:6 Пс.40:2 .	Св. Иоанн Златоуст: «Начни отдавать неимущим, что тебе не нужно, что у тебя валяется; потом будешь в состоянии давать и больше и даже с лишением себя; и, наконец, уже готов будешь отдавать и все, что можешь».	Праведный Филарет Милостивый Святитель Николай Чудотворец Святитель Иоанн Милостивый	Милосердие – лекарство от эгоизма. Оно облагораживает душу, умиротворяет совесть, дает внутренний покой и радость, укрепляет веру.	Оказание милости при жизни станет заступничеством в день Страшного суда.

<p><u>Молитва</u></p>	<p>Обращение человека к Богу, Богородице, Ангелам или святым угодникам Божиим.</p>	<p>Мф.6:6 Мф.1:35 Мф.7:7 Мф.15:8 Мф.26:39 Лк.6:12 Деян.13:2-3</p>	<p>Внимание, неспешность, памятование о Боге, пост, уединение, сосредоточенность, тишина. Молитву можно сделать потребностью только через молитвенный труд.</p>	<p>Преподобная Мария Египетская</p> <p>Святитель Григорий Палама</p> <p>Праведный Иоанн Кронштадский</p> <p>Преподобный Серафим Вырицкий</p>	<p>(Матерь добродетелей).</p> <p>Непрестанная память о Боге, сердечная теплота, любовь к Богу и ближним.</p>	<p>Молитва – барометр духовной жизни.</p> <p>Три степени молитвы: устная, умная, умно-сердечная.</p> <p>Молитва является зеркалом духовного возрастания.</p>
<p><u>Надежда</u></p>	<p>Надежда – уверенность в добром исходе нашей жизни, укорененной в вере в Бога, убеждение, что несмотря на всю тьму и весь грех, свет любвеобильного прощения Божия нисходит на нас и изменяет нас.</p> <p>Главным предметом христианской надежды является вечное спасение.</p>	<p>Пс.32:20-22 Рим.8:24-25 Лк.12:22-32</p>	<p>Упование на Промысл Божий в любых обстоятельствах.</p>	<p>Мученицы Вера, Надежда, Любовь и мать их София</p> <p>Святая царица-страстотерпица Александра</p>	<p>Она ободряет дух в искушениях, воодушевляет на подвиги.</p> <p>Надеждой гордый может быть смирен, нечистый – очищен, слабый – укреплен, грешный – исправлен.</p>	<p>Надежда имеет своим основанием веру.</p> <p>Познается надежда только в приключившейся скорби. Случившаяся неожиданность, внезапная потеря, болезнь близкого человека открывают христианину глаза – на кого в действительности он надеялся.</p>
<p><u>Нестяжание</u></p>	<p>Удовлетворение себя (одним) только необходимым.</p>	<p>Пс.61:11 Мф.6:25-26 31-33 Мф.19:23 Лк.12:33-34 Ин.15:5</p>	<p>Любление евангельской нищеты.</p>	<p>Преподобный Нил Сорский</p> <p>Блаженная Ксения Петербургская</p> <p>Новосвященномученик Фаддей Тверской</p>	<p>Милосердие к нищим, презрение к роскоши, готовность отдать последнее.</p>	<p>Исторгается из сердца страсть к наживе.</p>
<p><u>Покаяние</u></p>	<p>Фундаментальная перемена в жизни: от произвольно-греховной, самолюбивой и самодостаточной к житию по заповедям Божиим, в любви и стремлении к Богу.</p>	<p>Мф.3:2 Мф.4:17 Мк.6:12 Деян.2:38, 2:41</p>	<p>Совершение в течение всей (человеческой) жизни, (никогда не бывает излишним)</p>	<p>Авва Сисой Великий</p> <p>Апостол Петр</p> <p>Царь и пророк Давид</p>	<p>Видение своей греховности, появление желания служить ближним, нрав становится непритворным и нелицемерным.</p> <p>Переход на качественно иной образ мыслей.</p>	<p>Плоды: искренность исповедания грехов, видение даже тонких греховных помыслов.</p> <p>Вектор жизни изменяет направление от собственного «я» к Богу.</p>
<p><u>Послушание</u></p>	<p>Послушание – это особое отношение пастыря и пасомого, которое строится на глубоком доверии, взаимном уважении, творчестве, смирении, молитве, стремлении искать и находить правду Божию.</p> <p>В более широком смысле – согласование своей воли с волей Божией.</p>	<p>Лк.16; Ефес.4:11-12 Быт.22:1-18 Мф.26:39 Ин.6:38 Фил.2:6-8 Деян.4:19</p>	<p>Отсечение своей воли (имеется в виду воля греховная и гордость).</p> <p>Для него необходимы: смирение, вера, надежда, любовь, чистота намерений, жертвенность, рассудительность.</p> <p>Духовный руководитель может указать на какие-то ориентиры, но проходить путь от ориентира до ориентира человек должен сам.</p>	<p>Исаак при жертвоприношении Авраама</p> <p>Преподобный Симеон Псково-Печерский</p> <p>Преподобный Акакий Синайский</p>	<p>Приходит внешний порядок жизни.</p> <p>Смирение рождает послушание, а послушание рождает смирение.</p>	<p>Церковь созидает Божию благодать, которая дается только смиренным и послушным.</p> <p>Настоящее послушание должно быть сознательным и творческим, потому что это есть не желание угодить и формально исполнять чьи-то предписания, а быть активным, решительным и инициативным, понимать, что нужно для пользы дела.</p> <p>Образом послушания указывают ртуть, т.к. она спускается ниже всякой</p>

<p><u>Рассуждение</u></p>	<p>Благодатный дар духовного зрения и различения воли Божией.</p>	<p>2Пет.1:5 Пс.78:16 Притч.2:3-5</p>	<p>1. Самоконтроль. Внутреннее внимание. 2. Избегание крайностей. 3. Сообразование собственной аскезы и духовной пользы окружающих. 4. Чтение святых отцов и Житий святых. 5. Развитие навыков рассуждения.</p> <p>Рассуждение невозможно для новоначальных. Поэтому неопытным необходимо недоверие к себе и послушание духовному руководителю.</p>	<p>Святитель Иоанн Златоуст</p> <p>Преподобный Амвросий Оптинский</p> <p>Святитель Феофан Затворник</p> <p>Преподобные Варсонофий Великий и Иоанн Пророк</p>	<p>Просвещенный ум. Способность принимать правильное решение в любых обстоятельствах и подавать душеполезный совет ближнему.</p> <p>Когда человек стяжает добродетель рассуждения, тогда он будет защищен от осуждения других.</p>	<p>жидкости и не смешивается с нечистотою.</p> <p>Рассуждение – Дар Божий, а не просто интеллектуальная развитость.</p> <p>Без рассуждения ни одна добродетель не имеет настоящей цены в очах Божиих. Будет ли то молитва, или пост, или милостыня — без рассуждения все это может обратиться даже во вред.</p> <p>Образом добродетели рассуждения в церковной письменности являются руль и соль.</p>
<p><u>Ревность</u></p>	<p>Сердечная сила души, выражающаяся в пламенном стремлении к добру и ненависти ко злу, христианская решимость к бесповоротному оставлению греха и исполнению Божией воли.</p>	<p>Исх.30:3-5 Пс.36:8 Пс.68:10 Рим.10:2</p>	<p>Необходимо преобразить противоестественную ревность о временном и преходящем, изначально присущей человеку, – ревностью к познанию Бога и соединению с Ним.</p>	<p>Пророк Иеремия,</p> <p>Праведный Иоанн Кронштадтский,</p> <p>Преподобный Иосиф Волоцкий</p> <p>Новосвященномученик Иоанн Рижский</p>	<p>Отвага, усердие, душевная сила и телесная старательность.</p> <p>С ослаблением ревности приходит <u>теплохладность</u>.</p>	<p>Ревность в духовной жизни не должна исключать такую добродетель, как рассуждение. Ревность без рассуждения в патристике именуется <i>ревностью не по разуму, неразумной ревностью</i> (Рим. 10:2).</p>
<p><u>Святость</u> (обожение)</p>	<p>Высшая степень приобщения подвижника к божественной благодати, причастность к Богу.</p>	<p>Лев.11:44 1Пет.1:15 Мф.5:48</p>	<p>Святые отличаются от обычных людей той решительностью и решимостью, с которой они меняют жизнь после обращения к Богу.</p>	<p>Преподобный Серафим Саровский</p> <p>Святитель Иоанн Шанхайский</p>	<p>О святости свидетельствуют не подвиги, а богоподобные качества.</p>	<p>Три степени: освящение, просвещение, усовершенние.</p>
<p><u>Смирение и</u> Смиренно-мудрие</p>	<p>Смирение – почитание себя грешником, не сделавшим ничего доброго перед Богом, уничтожение духа, трезвое видение своих грехов.</p> <p>Смиренномудрие – одна из граней смирения, правильный образ мыслей человека о самом себе и окружающем его мире.</p>	<p>Исх.66:2 Мф.26:63 Мф.11:29 Ин.13:14-15.</p>	<p>1. Справедливая оценка самого себя и понимание того, что все человеческие заслуги – дары Бога.</p> <p>2. Молчание.</p> <p>3. Смиреннословие</p> <p>4. Скромное одеяние.</p> <p>5. Самоуничужение.</p> <p>6. Сокрушение о грехах.</p> <p>7. Последность.</p>	<p>Преподобный Сергей Радонежский</p> <p>Андрей, Христа ради юродивый</p> <p>Преподобный Агафон Египетский</p>	<p>Чем более приближаются подвижники к Богу, тем более грешными себя видят.</p> <p>Есть два смирения: считать себя ниже всех и приписывать Богу свои подвиги (это совершенное смирение святых). Признак глубочайшего смирения, когда человек ради уничтожения, в некоторых случаях принимает на себя такие вины, каких в нем нет.</p>	<p>Смирение – высшая добродетель. Цель христианской жизни – обожение, а кто больше познает Бога, тот более и смиряется.</p> <p>Только этой добродетели не могут подражать бесы.</p> <p>Люди делятся на праведников, которые считают себя грешниками, и грешников, которые считают себя праведниками.</p> <p>Что соль для всякой пищи, то смирение для всякой добродетели; оно может</p>

			8. Телесные труды. Смирение явственно рождается в душе от исполнения заповедей.			сокрушить крепость многих грехов.
Терпение	Стойкое перенесение скорбей с благодарением Богу.	Сир. 2:14 Пс.39:2 Мф.24:13 Лк.21:19 Иак.1:3-4 Евр.10:36 2 Сол.3:5.	Терпение есть готовность к скорби и ежедневное ожидание ее. В терпении нужно упражняться прежде необходимости, чтобы, когда она настанет, быть во всеоружии. (Нужно считать любое бесчестие посланным от Бога для упражнения в его преодолении.)	Праведный Лот Праведный Иов Многострадальный Богоотцы Иоаким и Анна Великомученик Евстафий Благоверная княгиня Анна Кашинская.	Терпеливому чужда обида. Терпеливый стяжевает всегдашнее спокойствие и сохраняет душевный мир в любых обстоятельствах.	Терпение вырабатывается несением скорбей. Терпение даётся Богом по мере смирения. Высшей степенью является перенесение обид с радостью, даже имея возможность отразить их.
Трезвение	С одной стороны, трезвение есть внимание к спасению души среди скорбей и искушений переходящего мира, противостоящее рассеянности и лени. С другой стороны, трезвение – это правильная (здравая) оценка своих сил и своего духовного состояния, основанная на познании своей немощи и уповании на Божественную благодать.	1 Петр.5:8 Пс. 79:12 1Кор. 14:16 Мф.24:45-51 Мф.26:41	Хранение ума от помыслов и сердечное безмолвие. Ежедневное испытание ума и сердца.	Святитель Игнатий Брянчанинов Преподобный Пахомий Великий	Исправляя сердце, исправляем внутреннее зрение своей души. Приобретается свобода от искушений, свобода от самообмана, видение своих грехов и упование на Бога, сдержанность в радости и сохранение благоразумия в скорбях.	Духовная бдительность помогает очищению ума и сердца и стяжанию прочих добродетелей.
Целомудрие	Совершенное подчинение тела душе, чистота души и тела. "По своему этимологическому составу греческое слово "целомудрие" указывает на здравость, неповрежденность, единство и вообще нормальное состояние внутренней духовной жизни христианина, цельность и крепость личности, свежесть духовных сил, духовную устроенность внутреннего человека" (свщч. Павел Флоренский)	Числ.6:8 2Кор.6:6 1Тим.4:12, 5:2 1Кор.3:17 Тит.2:5-6. 1Фес.4:7 Пс.138:14 Притч.6:25	Начало целомудрия – ум, не колеблющийся от блудных помыслов и мечтаний. Уклонение от сладострастных бесед, скверных слов, хранение чувств, особенно зрения, слуха и осязания. Телесные труды. Пост, молитва. Избегать всего, что может положить и малейшее пятно на чистоту души. Целомудрие есть воздержание и преодоление (всяких) похотей борьбою.	Богородица Равноапостольная Фекла Мученица Евфрасия Мученица Пелагея дева Мученицы Домнина, Виринея и Проскудия Мученица Фомаида Благоверная княгиня Иулиания Вяземская	Телесная и духовная чистота.	По определению святого Григория Нисского, "целомудрие вместе с мудростью и благоразумием есть благоустроенное распоряжение всеми душевными движениями, гармоническое действие всех душевных сил".