

МОНАШЕСКАЯ БИБЛИОТЕКА

Митерикон

СОБРАНИЕ НАСТАВЛЕНИЙ
АВВЫ ИСАИИ
ВСЕЧЕСТНОЙ ИНОКИНЕ ФЕОДОРЕ



Издательство
Московской Патриархии
Русской Православной Церкви
Москва 2026

УДК 244
ББК 86 372
М66

Рекомендовано к публикации
Издательским советом
Русской Православной Церкви
ИС Р26-524-0551

Митерикон : Собрание наставлений аввы
М66 Исаии всечестной инокине Феодоре. — М. :
Издательство Московской Патриархии Русской
Православной Церкви, 2026. — 320 с. : ил. —
(Монашеская библиотека).

В «Митериконе» представлены рассуждения аввы
Исаии (XIII век) о молчании и молитве, целомудрии
и смирении, терпении и незлобии, воздержании и хра-
нении в чистоте языка, о природе помыслов, о посте
и плаче. Наставления византийского монаха, славно-
го Исаии, публикуются в переводе святителя Феофана,
затворника Вышенского.

© Издательство Московской
Патриархии Русской
Православной Церкви, 2026

ISBN 978-5-907880-99-3



Предисловие святителя Феофана, затворника Вышенского

В бытность мою в Иерусалиме попалась
мне на глаза в библиотеке архимандрита
(потом преосвященного) Порфирия руко-
писная книга наставлений аввы Исаии
всечестной монахине Феодоре, надписан-
ная им «Митерикон» и приобретенная на
Афоне¹. Пересмотрев сию книгу, я пришел
к мысли, что хорошо бы было познакомить
с нею наших благоговейных инокинь, для
которых прямо назначенных книг у нас не
имеется. В сей мысли я решился перевести
ее и перевел там же, в Иерусалиме.

¹ Подлинная рукопись находится в публичной
библиотеке вместе с другими книгами преосвя-
щенного Порфирия. Рукопись эта 1450 года.

В книге различаются три отделения: в первом содержатся три послания аввы Исаии к инокине Феодоре о внешнем чине (уставе) уединеннической жизни; во втором — изречения святых жен-подвижниц, кои составляют собственно «Митерикон»; в третьем — наставления самого аввы Исаии о внутренней жизни, подобающей уединенницам.

Епископ Феофан



Послания монаха Исаии к благороднейшей монахине Феодоре

Послание первое

Получил я твое боголюбивое писание и с ним принял твою боголюбезную душу. В нем спрашиваешь ты нас, недобродетельных и недостойных даже имени монашеского, о поклонах, о псалмопении, о чине монашеского жития и о правиле касательно пищи. Как всегда, во всем тебе послушный, я пишу краткий ответ и на сие твое прошение. Но боюсь слова Господа, Который говорит: «Научивший и не сотворивший, как лицемер, меньшим наречется между подвижающимися внити в Царствие Небесное» (см.: Мф. 5:20); поскольку же послушание небезвозмездно и вера, и любовь к нам велика, то, уповая на сие

и на честную твою молитву, как бы руководимый ею, пишу, как ты повелела.

Богомудрые отцы говорят, что душа наша имеет три части: ум, который называют также и силою словесною, силу раздражительную и силу вожделетельную. В сих силах добродетели находятся естественно и внутренно, а пороки прибывают отвне, чрез потерю добродетелей. Добродетели ума суть следующие: правая вера, знание, благоразумие, смирение, непрестанная в сердце память о Боге, память о смерти, чистые помыслы, удаленные от житейских и суетных вещей мира, как то: разнообразной пищи и пития, стяжаний, бесполезных связей с людьми и подобного сему, чем оскверняется душа безмолвствующего. Потому-то святые отцы как сами жили в пустынях и горах, так и женам определили безмолвствовать, удаляясь связей и всякого обращения с мужчинами, чтоб таким образом удобнее утвердиться в добродетели, чрез терпение, совершенное безмолвие и всецелое упразднение от внешнего, — обучить нравы и чувства, сохранить ум и помыслы чистыми

и неоскверненными от нечистых воспоминаний и обрести Бога делами, творимыми в безмолвии. Дела же безмолвия суть пост, бдение, долулежание, чтение, поклоны на каждый час. Поклонов должно иметь каждый раз по крайней мере сто; потом, приложась к честному образу Сладчайшего Иисуса Христа и Бога нашего, сесть за чтение или рукоделие.

Но главное, госпожа моя и сестра, ты должна изглаждать зло из сердца — умертвием миру, всяким воздержанием, терпеливым пребыванием в безмолвии, истинным смирением, нощенственною молитвою и любовью к Богу. Сими душевными и телесными добродетелями зло искореняется, а добро насаждается и возрастает. Впрочем, знай, госпожа моя, что никто ничего не может исправить без помощи Божией, равно как и без своего желания и усердия ни в чем не можем мы иметь успеха. Кто познал любовь Божию и помнит об обетованных нам благах и повседневных благодеяниях и заступлениях, коими Бог избавляет нас от бед и искушений человеческих и наветов

демонских, тот безболезненно будет сидеть на безмолвии. Ибо если любящие земные блага употребляют все средства, решаются на все страдания, истощают силы и деньги, чтоб только не лишиться желаемого, то не тем ли паче возлюбившие небесные блага должны творить всякое добро и охотно претерпевать всякия скорби, чтобы не лишиться Царствия Небесного? И ты, добрая сестра, укрепленная свыше благодатию, оставила мир и все презрела в таком нежном возрасте, уверовав Христу Богу, Который говорит: «Кто не отречется всего имения своего, не может Мой быти ученик» (см.: Лк. 14:33); и: «Иже любит отца, или мать, или братию, или сестры паче Мене, несть Мене достоин» (см.: Мф. 10:37); также: «Кто оставит дома, и села, и виноградники ради Мене, сторицею приимет и живот вечный наследит» (см.: Мф. 19:29); еще: *Приидите ко Мне вси труждающиися и обремененнии, и Аз упокою вы* (Мф. 11:28). Услышав сие, ты уверовала, благословенная душа, и сотворила по вере, возжелав проходить славное, честное и высокое безмолвное житие. Хорошо

и мудро ты избрала сие. Впрочем, знай, что честный дом святого безмолвия велик и тяжел; потому имеет нужду в основаниях твердых и прочных: иначе, если под честным зданием добродетелей положены будут основания ненадежные, оно все падет, и будет разрушение храмины сей велие. Основания же безмолвия суть пост со смирением, молчание, чтение, удаление от бесед с мужчинами, скажу — и с женами, бдение, молитва, множество поклонов. Таковы основания честного безмолвия!

Во-первых же, госпожа моя, знай цель, для которой ты оставила род свой и вышла из дому отца своего. Без сомнения ты вышла для того, чтоб ненавидеть мир и все, что в мире, — и не только ненавидеть мирское, но и подвизаться против страстных и блудных помыслов, чтобы сосложением с ними не осквернить ума и соблюсти сердце свое чистым и сокрушенным, — в каковом обитает Дух Святой посредством непрестанной молитвы. Потому, если нападут на тебя демоны тлетворной похоти, вооружись постом, бдением, злостраданием, безмолвием,

молчанием, смирением и прилежною молитвою, — и противоборствуй им, как верная раба истинного Бога, чтобы могла сказать с Давидом: *...во смирении нашем помяну ны Господь* (Пс. 135:23).

Но знай, госпожа моя, что еще не Господь созиждет дом, всеу трудятся зиждущии. Поистине, добрая сестра моя, и кажущееся добрым из того, что мы творим, если хорошо вникнуть, окажется худым, достойным укора и осуждения. Ибо кто может целомудрствовать, как Иосиф? Любить Бога, как Авраам? Поститься, как Моисей, Илия и Даниил? Умирать на всяк день, как апостол Павел, мученики и преподобные жены, кои за Христа пролили кровь свою или в безмолвии угождали Ему и злострадали даже до смерти Царствия ради Небесного? Если всегда будешь памятовать в уме своем о святых мужах, о преподобных женах и о добродетелях их, то конечно найдешь, как совершенно святые возлюбили Бога, и укоришь себя, что не только ничего такого не сделала, но и не помыслила о том. Также, созерцая благодать Божию, по которой Он благоволил

сделаться ради нас человеком и умереть, все, что ни делаешь, ты почтешь обветшалым рубищем, уметом, ничем. Так, госпожа моя, непрестанно помышляя о сем, отвергай гордость душевную и, если делаешь что доброго в добром безмолвии своем, почитай то ничего нестоящим и даже не думай, что творишь добродетель; но презри всю честь и славу мира, как негодное рубище. Помни, христоролюбивая душа, что, как раба Христова, ты обязана и работать Ему, исполняя верно всякую заповедь, которую дал нам благий Владыка наш. Потому, когда исполнишь все, тогда помысли в себе смиренно: как раба я исполнила, что мне было повелено, — и сочти себя непотребною тварию. Также, сладчайшая госпожа моя, что ни делаешь, делай сокровенно, делай для единого Бога; укоряй себя всегда и говори помыслу своему: «Глупый помысл! что ты возносишься?» (см.: Лк. 18:14). Первый же тебе укор в том, что ты свою волю исполняешь, что похвала человеческая и добрая о тебе между ними слава придают тебе крепости и силы на таковой подвиг, а сестры,

находящиеся в подчинении, не то делают, что хотят, но что повелит настоятельница, хотя бы они того и не хотели. Так, укоряя помысл свой, ты хотя бы отчасти можешь избежать сетей демона гордости. Впрочем, в этом и в другом всем ты можешь успеть не иначе, как если всегда будешь пребывать в безмолвии. Если иногда будешь безмолвствовать с охотою, а иногда блуждать туда и сюда, влекомая демоном миролюбия, то суетен труд твой и бесплодно все, что ты ни делаешь. В таком случае на что и жить тебе? Если же всегда будешь безмолвствовать, творить добродетели, почитать себя худшею из всех людей, укорять как бесплодно сидящую в келье своей и убегать сообщения с мужчинами, то блаженна ты в женах и блажен путь, коим имеешь ты шествовать, разлучившись с телом. Иначе смотри, добрая сестра моя, не трудиться бы тебе всуе.

В келье своей не делай ничего ни более, ни менее правила, которое я предал тебе, ибо все чрезмерное от демонов. Но иди царским путем, который показан тебе мною. Когда же захочется тебе сделать

что-либо более, не делай того без моего ведома и совета. Итак, сидя в келье своей, имей делание духовное, то есть чтение, псалмопение, молитву, множество поклонов и небольшое рукоделие. Держи память о Сладчайшем Иисусе, память о смерти, память о прежних грехах своих и о повседневных падениях, каковы: наводимое лукавым нерадение о всякой добродетели, поскользновения языка, бессловесные движения гнева и похоти, блуждание ума, недобрые помыслы. Все сие старайся осязать в себе, и коль скоро найдешь что такое, спеши исправить и, отсеки с корнем, далеко отжени то от сердца своего, чтоб иначе плевелы зла не заглушили пшеницы добродетелей в душе твоей и в день Суда ты не оказалась бесплодною, как те пять юродивых дев. Потом опять дай делание помыслам для возбуждения сокрушения и ревности по Богу, каковы: память о вечных муках, о мужестве мучеников, о терпении и дивной твердости подвижников и подвизавшихся жен, и о добродетелях всех святых. Понуждай себя к духовной молитве, в которой научена ты поучаться

день и ночь непрестанно: Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя!

Помышляй всегда в сердце своем о снисхождении к нам Бога, о Его святых страданиях, кресте, смерти, сошествии во ад — о всем, что Он соделал для нас и что обетовал злострадающим ради Него. Сколько и каких страстей ни претерпел за нас всеблагий Бог! А я, так говори себе, добрая сестра моя, не исполнила и одной заповеди Божией! Он, по неизреченной благодати Своей и безмерному человеколюбию, избавлял и повседневно избавляет меня от прелестей демонских и наветов людских, а я, несчастная и многогрешная, каждодневно прогневаю Его неисполнением воли Его и злыми помышлениями огорчаю Его; диаволу же, врагу моему, повсечасно воюющему против меня, угождаю тем, что творю волю его. Помышляя о всем сем в келье своей, добрая моя и сладчайшая сестра, в какое не придешь ты умиление и плач, в какое смирение и сокрушение сердца?

К тому же рассматривай, какие добродетели ты творишь, какие сотворила и каких

недостает у тебя. Добродетели безмолвия суть совершенное смирение, совершенное послушание, совершенное воздержание, совершенное целомудрие, совершенный пост, совершенное бдение, множество поклонов, чтение, молчание, чистота, мир, превосходящий всякий ум, память о Боге, память о смерти, правда во всех добродетелях. Чрез все сии добродетели привходит в монаха блаженное смирение, а чрез смирение вселяется в него Бог. Да вселится и в твое сердце Бог и да походит в тебе, по обетованию Своему!

Говори ты злым помыслам: *Отступите от мене, вси делающие беззаконие* (Пс. 6:9), и: «Не творите дому Отца моего домом купли» (см.: Ин. 2:16). Поставь над помыслами своими, как бы стражем и главою, память о Боге и память о смерти, а учителем — Сладчайшего Христа и Бога нашего, не вводя ничего в келью свою, — ни чистого, ни нечистого. Говори сама себе: как провели мы нынешний день, или ночь, или даже каждый час дня и ночи? И, если что сделала доброго, говори со смирением и благодарением: слава долготерпению

Твоему, Господи! Слава человеколюбию
Твоему, Владыко! Слава благи Твоей,
Святой!

Помышляй о всем этом в блаженном
безмолвии твоём, внутри кельи своей,
плачь непрестанно, чтобы треклятый враг,
диавол, не приразил к тебе непотребных
и злых мыслей, не помрачил в тебе све-
та добродетелей и не уязвил сердца тво-
его скверными и суетными желаниями.
Молись, госпожа моя, о мире всего мира,
о спасении христиан и о всех людях. Молись
Господа ради, госпожа моя и сестра, и о
мне, бедном, что, не сделав никогда ниче-
го доброго, не имея и малого следа добро-
детелей, обремененный неисчетными
грехами и страстями, несчастный, я пишу
и учу других. Тебя же да покроет Господь
Бог от всякого зла, видимого и невидимо-
го, и да укрепит на исполнение воли Его во
все дни жизни твоей.

Вот тебе от меня, ничтожного и бедно-
го, госпожа моя, монахиня Феодора, вот
тебе доказательство моей духовной к тебе
любви, в сохранение и укрепление благо-
словенной души твоей и тела. Ибо иначе

я не могу праведно воздать тебе за чистую
любовь, которую всегда имеешь ты к нам,
как благожеланием, да безбедно проте-
чешь маловременную жизнь сию и бла-
годатию Христовою радостно прейдешь
в будущую, в сорадование с преподобны-
ми и славными женами, во веки веков.
Аминь.

Послание второе

Помню, что однажды благороднейшая
душа твоя, госпожа моя и сестра, спраши-
вала мою бедность о том, как должно петь
псалмы. Я тогда словесно отвечал и объяс-
нял, как должно совершать псалмопение;
ныне же хочу изобразить то христолю-
бивою душе твоей и письменно. Слушай
внимательно, пойми и рассуди о том сама
с собою.

Все люди, беседуя к другим, знают, что
говорят, и сами стоят со всем внимани-
ем, слушая речи других. Но бывает, что,
тогда как говорящие знают, что говорят
другим, слушающие часто не так хоро-
шо внимают тому, что говорится им. Есть
ли разум в таких людях? Но если за такое

невнимание к тому, что говорят нам другие люди, нас почитают неразумными и непотребными, то какую можем иметь мы надежду спасения, когда, приступая к псалмам — сим словесам Духа Святого, — устами поем и будто песнословим Бога, а ум нисколько не внимает поемому? Когда предаем ум свой лукавому демону и он, с самого начала пения, увлекает его к заботе о нужных будто вещах или исполняет его нечистыми и скверными воспоминаниями, и мы ничего не чувствуем из того, что поем! Итак, добрая госпожа моя, покажи хотя такое внимание во время пения псалмов, какое имеешь при беседе с другими. Если же не будешь прилагать о том старание, то на разорение и ни во что будет псалмопение твое и твоя беседа к Богу. Это будет не только тщетный, но и небезвредный труд. Тому, кто поет так, должно плакать и стенать, что, думая угождать Богу, более прогневляет Его своим бесчинным пением.

Порядок пения должен быть у тебя такой: по захождении солнца затвори дверь кельи своей и положи законные

100 поклонов; потом, став прямо и воздевши руки свои к небу, скажи трижды: «Боже, милостив буди мне грешной и непотребной рабе», — скажи из глубины души, со стенанием и сокрушением сердца; далее: «Молитвами святых отец наших, Господи Иисусе Христе, Боже наш, помилуй нас. Аминь»; Трисвятое; «Пресвятая Троице...»; «Отче наш...»; «Господи, помилуй» 12 раз; «Приидите, поклонимся...» трижды и начинай псалмы. Прочитав со всем вниманием две кафисмы, опять положи 100 поклонов; опять скажи: «Боже, милостив буди мне...» трижды и: «Приидите, поклонимся...», и опять две кафисмы. По окончании их опять 100 поклонов и: «Боже, милостив буди мне...»; и: «Приидите, поклонимся...» трижды; и еще одну кафисму. По исполнении ее — Трисвятое; «Господи, помилуй» 100 раз и поклонов 100; «Боже, милостив буди мне...»; «Слава Тебе, Боже наш, слава Тебе» трижды и: «Молитвами святых отец наших...» Потом поклонись святым иконам и поди почий. Когда дадут знак в церковь, всеми силами старайся быть в церкви вместе с окончанием стучания в доску.

Поступая таким образом, ты будешь безопасна от стрел лукавого. Впрочем, прошу тебя, сколько можешь, читай медленнее, чтоб и ум понимал, что́ читаешь.

Пришедши из церкви, пропой междо-часие первого часа, потом сядь, почитай немного и берись, если есть, за рукоделие. Часы совершай в келье так: когда настанет третий час, встань, положи 50 поклонов и начинай петь; по окончании псалмопения положи опять 50 поклонов и садись за чтение. То же на шестом и девятом часах. Прочитай также чин изобразительных и исполни 720 поклонов. Потом поклонись Господу до земли, прочитай «Отче наш...» — и вкуси насущного хлеба. После садись и читай. Таким образом, всегда за псалмопением должно следовать чтение и за чтением — рукоделие. Поступая таким образом, ты никогда не впадешь в уныние. Когда вкушаешь пищу в келье своей, женщина, служащая тебе, не должна стоять там, но пусть, положи немного хлеба, воды и овощей, выйдет. Когда кончишь, тогда позови ее опять. Ибо не должно, чтобы кто смотрел на безмолвствующего, даже

когда он спит. Вот я показал тебе чин безмолвствующего ради Господа и желающего оплакивать грехи свои! Молись и о мне и всегда поминай меня в молитвах.

Молитвы всех святых да будут с тобою, сохраняя тебя от всякого зла. Аминь.

Что касается до 720 поклонов², то ты должна исполнять их круглый год до последнего издыхания, кроме разве болезни. В Пятидесятницу до Недели Всех святых не должно их класть, а равно и в 12 дней³. Пять дней в каждой недели исполняй их, во весь год неопустительно, если желаешь вести жизнь, безопасную от сетей диавола. Молись и о мне, по слову апостола, который говорит: *...молитесь друг за друга, яко да исцелете* (Иак. 5:16).

² Какие эти поклоны, верно, известно было из общего обычая: класть 10 поклонов поясных, а потом земной. В обители святого Саввы каждый обязан класть 1500 поклонов, из них 150 земных, кладомых на десятках. Кладутся пред утрению, для чего дается знак в било за час до утрени.

³Вероятно, рождественских.

этого», — а теперь ты не можешь представить никакого извинения. Потому, сколько сил есть, затворись телом своим и душою своею — и обретешь благодать пред лицом Господа. Аминь.



Содержание

Предисловие святителя Феофана, затворника Вышенского	3
Послания монаха Исаии к благороднейшей монахине Феодоре	5
Послание первое	5
Послание второе	17
Послание третье	22
Достопамятные изречения святых жен-подвижниц, собранные аввою Исаиею для пречестной монахини Феодоры	30
Духовные наставления монаха Исаии пречестной монахине Феодоре ...	121

*Духовно-просветительская
православная литература*

Серия «Монашеская библиотека»

Митерикон

Собрание наставлений аввы Исаии
всечестной инокине Феодоре

Главный редактор
*епископ Балашихинский
и Орехово-Зуевский Николай*

Заведующая редакцией *И. Черкесова*
Редактор *Д. Павлова*
Корректор *Г. Абудеева*
Дизайн обложки *В. Харлап*
Верстка *М. Алимпиев*

В книге использованы иллюстрации:
стр. 28–29. *Нестеров М. В.* Великий постриг. 1897–
1898; стр. 162–163. *Нестеров М. В.* Девушки на берегу
реки. 1898; стр. 218–219. *Суриков В. И.* Посещение
царевной женского монастыря. 1912; стр. 310–311.
Игнатьев М. И. А жизнь так хороша. 1917

Подписано в печать 30.12.2025
Формат 70×100/32. Объем 10,0 печ. л. Заказ №

Издательство Московской Патриархии
Русской Православной Церкви
119435, Москва, ул. Погодинская, 18

Оптовый отдел реализации:
+7 (499) 246-52-08; +7 (495) 181-92-92, доб. 22-70, 22-50, 23-37
Магазин на ул. Погодинской: +7 (499) 245-30-68
Магазин на ул. Бакунинской: +7 (499) 246-25-35
E-mail: books@rop.ru, <http://www.rop.ru>