

о. Ігор Цар

Жиймо так, щоб разом бути в небі!

Золота скарбинка
мудрости

ЗМІСТ

Бог і людина.....	2
Святе Письмо.....	3
Святий Дух.....	3
Божа воля.....	4
Священство.....	5
Церква.....	7
Служба Божа.....	7
Проповідь.....	8
Сповідь.....	8
Святе Причастя.....	9
Віра.....	10
Любов до Бога.....	10
Любов до ближнього.....	11
Святі.....	12
Святі жінки.....	13
Бог і Батьківщина.....	14
Молитва.....	16
Як молитися.....	18
Розважання.....	19
Досконалість.....	20
Чесноти.....	21
Чистота.....	22
Радість.....	22
Вдячність.....	23
Милосердя.....	23
Самота.....	24
Мовчання.....	24
Покора.....	25
Перемогти себе.....	27
Убогість.....	27
Стриманість.....	28
Покута.....	29
Терпіння.....	29
Хрест.....	31
Пізнати себе.....	32

Спокуси	33
Гріх.....	35
Останні речі.....	37
Спасіння.....	39

Бог і людина

1. Найвища ідея Ісуса Христа – спасіння душ і визволення роду людського з неволі гріха.
2. Бог стався Чоловіком, аби чоловік обожився (*св. Атаназій Великий*).
3. Євангелія – це не обігниця легких успіхів. Щоб знайти життя, треба його втратити; щоб народитися, треба померти; щоб врятуватися, треба прийняти хрест (*Папа Іван Павло II*).
4. Богоугодне життя є не лише в оминанні гріха, а передусім – у творенні добра (*патріарх Мирослав-Іван Любачівський*).
5. Ніщо так не ушляхетнює і не уподібнює людину до Бога, як прощати ворогам та відплачувати добром за зло (*о. Франциск Скуполі*).
6. Нагорода для тих, що сповняють заповіді Божі, перевищить усі їхні надії, вона буде без міри і без кінця (*св. Іван Золотоустий*).
7. Щоб називати себе людиною, треба мати ідею в голові, розум у серці і Бога в душі (*о. Ігор Цар*).
8. Ціль духовного життя та християнського вдосконалення в тому, щоб ми пізнали Божу могутність та доброту і водночас нашу негідність та схильність до гріха (*о. Франциск Скуполі*).
9. Дотримуватися Божого закону може бути дуже важко, але неможливо – ніколи. Це постійне вчення Церковного Передання (*Папа Іван Павло II*).
10. Христос – джерело життя. Ріка, відрізана від джерела, швидко висихає, губить силу і міць. Земля без сонця тратить плідність, а риба без води гине. – Так і людина без Бога (*Іван Луцик*).
11. Якщо не бажаєш бути переможеним, то полюби труднощі і лихоліття, які неминуче супроводжують нашу внутрішню боротьбу (*св. Никодим Святогорець*).
12. Умертвлення, які походять від Бога або від людей з Його розпорядження, цінніші від тих, які походять від нас (*св. Франциск Салезій*).
13. Колись свята Марія Магдалина удосвіта в неділю бігла до Христового гробу, а нині мільярди людей біжать на природу, на полювання, на торги, щоб піймати вітер в сітку. Але тільки Бог може дати людині здоров'я, спокій та щасливу долю (*о. Ігор Цар*).
14. Як обманює себе більшість людей! – Будучи багатими, вони бажають почестей, а коли їх осягнуть, почувують себе нещасливими, бо людське серце шукає Бога і ніколи не буде задоволеним чимось іншим, крім Нього (*Марія-Зелі Мартен, мама св. Терези з Лізьє*).

15. Ми зберегли Божі заповіді, а ті, що житимуть після нас, довершать половину нашого діла. Після них житимуть ті, які не зроблять взагалі нічого. На них наляжуть спокуси, й ті, хто того часу виявляться добрими, будуть більшими за нас і за Отців наших *(св. Спиридон)*.
16. Почесті, утіхи і багатства світу є не що інше, як суєта і смерть душі. Паплюження і злослів'я, якими переслідує нас світ, приносять нам істинну славу, а скорботи – радість. Прощення ворогам і чинення їм добра – одна з великих рис богоподібності *(св. Никодим Святогорець)*.
17. Від насилля над собою – скорбота дочасна, а насолода вічна від нього *(св. Теодор Студит)*.

Святе Письмо

18. Незнання Святого Письма є незнанням Христа *(св. Єронім)*.
19. Якщо вивчаємо Євангелію і Життя Святих, то не для того, щоб жити як світ, а як Христос *(о. Діонісій з Атосу)*.
20. Коли Цар небес послав Своє Письмо до тебе, то пильно щодня розважай слова Творця твого і зі слова Божого пізнай серце Боже, щоб ще усердніше стремів ти до неба та вічності *(св. Григорій Богослов)*.
21. Духовне читання – це щиг, об який відбиваються стріли злих думок; це дзеркало, яке показує плями і бруди на душі та очищає їх *(св. Єронім)*.
22. Читання вчить нас, як маємо молитись і як вправлятись у чеснотах. Читання – це зброя, якою поборюємо пекло і здобуваємо небо *(св. Берnard)*.
23. Не випускай зі своїх рук книгу Святого Письма; люби її мудрість – і не будеш любити блудів світу *(св. Єронім)*.
24. Щоденне духовне читання Святого Письма і Життя Святих необхідне для спасіння *(св. Іван Золотоустий)*.
25. Читаємо книгу, хоч автора не бачимо, та знаємо, що є. Так само читаємо книгу Всесвіту і визнаємо, що є Творець.
26. Природа води м'яка, а камінь твердий, однак крапля за краплею пробиває камінь. Так і Боже слово лагідне, а наше серце тверде; хто слухає слово Боже, в того відкривається серце, щоби боятися Бога *(св. Пімен Великий)*.

Святий Дух

27. Сповнений Святим Духом має потрійний мир: з Богом, з ближнім і з самим собою.
28. Треба мати Духа Святого в собі, щоб побачити Христа в інших *(о. Діонісій з Атосу)*.
29. Святий Дух, вселившись у серце людини, виявляє її внутрішню бідність і слабкість та віддалення від Бога; показує все в справжньому вигляді, тож людина починає упокорюватися, не надіється більше на свої власні сили й чесноти, вважаючи себе найгіршою з усіх. Тільки Святий Дух може навчити людину істинної молитви, яка приємна Богові *(св. Інокентій митрополит)*.

30. Кожне пробудження, кожна думка про молитву є дією Святого Духа і голосом твого Ангела Хоронителя (*схимонах Василій*).
31. Святий Дух – той самий на небі і на землі, і хто Бога не бачив у цьому житті – не побачить Його і в прийдешньому (*св. Симеон Новий*).
32. Що більше людина вдивляється у свій гріх і плаче над собою, то більше стає приємніша і доступніша для Святого Духа, Котрий, як лікар, приступає лише до тих, хто визнає себе хворим; і навпаки, відвертається від тих, які хиріють у своїй марній зарозумілості (*св. Ігнатій Брянчанінов*).

Божа воля

33. Хто шукає тільки Божої волі, той задоволений як у хворобі, так і в здоров'ї (*св. Іван з Авіля*).
34. Досконалість – не в молитві, покаяннях, Причастях, а в тім, що піддаємося Божій волі (*св. Тома з Аквіну*).
35. Згода з Божою волею втихомирює біль, осолоджує прикрість (*о. Михайло Баричко*).
36. Коли чоловік хоче чогось з власної волі, то відбирає Богові Його вінець; як вінець належить лише цареві, так і власна воля – лише Богові.
37. Віддавшись Божій волі, відчуємо істинний мир і спокій. Як немовля спокійно і безпечно засинає в обіймах матері, так і душа свobodно спочиває на раменах Божої волі (*о. Михайло Баричко*).
38. Є душі, що хотіли б дуже багато зробити для Моєї слави, бажали б перебігти цілий світ, аби повернути якнайбільше душ. Однак вони прикуті до ліжка і бувають не раз тягарем не тільки самим собі, а й іншим. Та якраз ці душі самою лише згодою з Моєю волею чинять більше, якби навіть для спасіння душ перебігли цілий світ (*з об'явлень св. Бенігні*).
39. Свята Гертруда молилася за здоров'я подруги, а Христос сказав: “Перешкоджаєш Мені, Гертрудо, просячи за її здоров'я, бо її хвороба – велика благодать для неї; піддаючись Моїй волі, вона швидко освячується”.
40. Сповнення Божої волі завжди є підготовкою до святої смерті (*з об'явлень Марії Вальторті*).
41. Ліпше людині з Божою ласкою бути серед диких звірів або на морі серед бурі, ніж без Божої ласки жити в розкошах і на царських престолах (*св. Іван Золотоустий*).
42. Як тіло без душі мертве, так душа без освячуючої ласки – мертва для неба (*св. Августин*).
43. Як око не може нічого бачити без свігла, так людина не може зробити нічого доброго без ласки Божої (*св. Августин*).
44. Знаком стану ласки є сильна воля не згоджуватися на жоден гріх, хоч би й найменший (*св. Франциск Салезій*).

Священство

45. Яка достойна гідність священників, в руках котрих, як у лоні Пречистої Діви, воплочується Син Божий! (св. Августин).
46. Усі Ангели разом не мають такої влади, яку має священник, бо не можуть відпустити ні одного гріха. А вже найбільша священнича гідність у тому, що на слова священника в Службі Божій Христос сходить на землю (св. Григорій Богослов).
47. Священство сповняється на землі, але здійснюється до ряду небесних Чинів. Що священник звершує на землі, те Бог довершує на небі, і суд рабів утверджує Сам Владика. Чи не значить це, що Він дав їм усю небесну владу?! (св. Іван Золотоустий).
48. Коли зважиш висоту небес, ти вищий; коли подивляєш красу сонця, місяця і зірок, ти красивіший; коли вражає тебе величність Ангелів, ти величніший; коли страшить тебе високе становище земних панів, ти вище поставлений; лише один Бог і твій Сотворитель стоїть вище від тебе (св. Касіян).
49. Завдання священника – виривати душі від світу та віддавати їх Богові.
50. Священник продовжує діло Апостолів, будує Царство Боже на землі; священник – це образ Божий, дитина Божа, якій дозволено звати Бога солодким іменем: “Отець” (о. Михайло Баричко).
51. Паси не себе, а Мої вівці; стережи їх як Моїх, а не своїх, старайся ширити між ними Мою честь, а не свою, Мою владу, а не свою, Мій здобуток, а не свій (св. Августин).
52. Бог покликав нас на се достоїнство не для того, щоб ми вигідно і розкішно жили, ні. Ми маємо бути посередниками між Богом і людьми, які вчать повірених їм дітей, пильно виховують, здобувають для Бога і спасіння їм забезпечують (св. Іван Золотоустий).
53. Як місто, збудоване на горі, є провідником і дороговказом для подорожнього, так і Божий слуга є поставлений на високім місці в Церкві, щоб був відображенням небесного життя для всіх, які бачать і чують його (кардинал Гіббонс).
54. Легше часом кров пролити в одній хвилі ентузіязму, ніж довгі роки з трудом виконувати обов’язки, зносити злобу людей і ненависть ворогів, брак довір’я своїх і недостачу помочі від найближчих; і серед такої праці аж до кінця сповняти своє завдання, не чекаючи лаврів перед перемогою, ані винагороди перед заслугою! (митрополит Андрій Шептицький).
55. Людина, що йде на поклик Божий, з роками німіє від життя, ні з чого не дивується, а лише тихо в душі розпинає себе разом із Христом, приносячи Богові милу жертву за спасіння світу (о. Ігор Цар).
56. Священник має забути про вигоду, користь, приємність; він повинен знати, що від хвили рукоположення не належить більше собі, лише Богові, а тому має займатися тільки Божими справами (св. Амвросій).
57. Тепер ти – священник і ближче до Ісуса. Я не читала твоїх книг, але пам’ятай: почати служити Літургію – значить почати страждати. Віднині ти повинен думати тільки про спасіння душ, отож залиш усяку турботу про мене (мама св. Івана Боско).
58. Богові – серце, людям – праця, собі – хрест (св. Хосе Ескріва).

59. Молитва – це життя і прапор священника! Священник без молитви – це сіль звітріла, це птиця без крил, це риба без води! (о. Михайло Баричко).
60. Священник повинен мати душу, чистішу від самих променів сонця, щоби його ніколи не полишав Святий Дух і щоби міг сказати: вже не я живу, а Христос живе в мені (св. Іван Золотоустий).
61. Священник має вмерти для світу і всіх пристрастей, щоби жити лише Божим життям (св. Григорій Богослов).
62. Життя священника має бути безперестанним приготуванням до Служби Божої і безнастанною подякою (св. Альфонс).
63. Священник мусить бути святим, горіти ревністю, розпаленою любов'ю і милістю (о. Михайло Баричко).
64. Священник, який відправляє Службу Божу, славословить Бога, помагає живим, рятує померлих і стягає на себе різні ласки (Папа Бенедикт XIV).
65. Хто прийняв священство, має бути чистим від усіх пристрастей, особливо від блуду й злопам'ятности (св. Теогност).
66. Сповідник – слуга правди, але не караючої, а милосердної (св. Іван Золотоустий).
67. Не можна принести милішої жертви Богові, як спасіння душ і навернення грішників (св. Григорій Богослов).
68. Спасіння або погибель народів залежить переважно від доброї або злої праці священника (св. Альфонс).
69. Злого духа більше злить Сповідь у сповідальниці, тобто виривання у нього душ, ніж екзорцизм, який вириває у нього тіла. А ще більше гнівить його виголошування проповідей, оскільки віра народжується зі слова Божого. Тому священник, який має відвагу голосити проповіді і сповідати, не повинен відчувати страху перед екзорцизмом (о. Габріеле Аморт).
70. Священник обов'язково має бути діяльним і плодоносним, а джерелом успішної його діяльності є розважання (о. Михайло Баричко).
71. Usta священника мають берегти науку, і з уст його люди очікують повчання, бо він – ангел Господа сил (Малахія 2:7).
72. Священник без книг, без науки, без читання є воїном без зброї, кораблем без керманіча, нещастям і згубою не лише для себе, а й для тисяч душ, повірених йому (о. Михайло Баричко).
73. То гідність дуже велика, але й згуба ще більша, коли священник впаде в гріх. Нема в світі такого дикого звіра, як злий священник (св. Єронім).
74. Священник мусить бути вільним від усіх блудів, бо люди радше наслідують його блуди, як його чесноти (св. Григорій Богослов).
75. Сину мій, якщо ти станеш священником і тобі випаде нещастя стати багатим, – ноги моєї не буде в твоєму домі (мама св. Івана Боско).
76. Священник, який не відправляє Служби Божої, коли має змогу, позбавляє Пресвяту Трійцю слави, Ангелів – радости, грішників – прощення, праведних – помочі і ласк, тих, що

перебувають у чистилищі – пільги, Христову Церкву – особливого добродійства, себе самого – ліку і середників проти щоденних гріхів, спокус (*св. Бонавентура*).

77. Тяжче грішать священники, які, осквернені гріхом, негідно жертвують Христа, царюючого в небі, ніж ті фарисеї, які розіп'яли Його, як жив на землі! (*св. Августин*).
78. Яке горе, яке згіршення – побачити священника, який після Служби Божої, змовивши недбало кілька молитов, зачинає пусті розмови або навіть полишає церкву і йде на вулицю, тимчасом як носить ще в своєму серці Ісуса Христа! (*св. Альфонс*).
79. Пилат, хоча й умив руки, однак підписав ними смертний вирок на невинного Ісуса. Подібне святотатство чинить священник, який, миючи руки, не вмиває своєї душі та недостойно служить (*о. Михайло Баричко*).
80. Усіх духовних осіб – монахинь, священників і навіть Святішого Отця – характеризує спільне покликання: належати Ісусові (*св. Тереза з Калькутті*).

Церква

81. Ми не можемо мати Бога Отцем, якщо не маємо за Матір Церкву. Поза Церквою спастися неможливо (*св. Августин*).
82. Як корабель без керманіча іде на погибель, як військо без вождя мусить здатися ворогові, так мусіла б розпастися Церква, якби не мала осередка єдності – видимого голови (*св. Іван Золотоустий*).
83. Вороги Церкви для того й переслідують голову Церкви, щоб через усунення керманіча вона розбилася. Один Бог, один Христос і один престол святого Петра, утверджений словом Спасителя (*св. Кипріян*).
84. У головному – єдність, у спірному – свобода, у всьому – любов. Під одним головою Петром є всі члени Церкви (*св. Августин*).
85. Рим сказав – справа скінчена. Там Церква, де Папа. Церква є або одна, або її нема (*св. Августин*).
86. Дитина несе горіх до матері, щоб розколола його; християнин спішить до Церкви, щоб розтлумачила йому значення Святого Письма (*св. Єфрем*).
87. Як легко люди відрізняють чисте джерело від брудної калюжі, але чомусь так важко їм відрізнити правдиву Церкву від фальшивої, бо лукаве серце шукає вигоди. Колись Бог за це спитає (*о. Ігор Цар*).
88. Церква не мала б ворогів, якби в ній не було святої Сповіді, обов'язку чистоти і науки про пекло (*Іван Луцик*).
89. Церква рясно процвітає тоді, коли є переслідувана (*св. Іларіон*).
90. Церква – це не збір досконалих людей, а грішників, які усвідомили свій гріх і очікують спасіння тільки від милосердного Бога (*о. Діонісій з Атосу*).

Служба Божа

91. Служба Божа має таку саму вартість, як смерть Христова на Голготі (*св. Іван Золотоустий*).

92. У кожній Службі Божій є ті самі плоди, які придбав Христос на хресті. Який результат Господньої смерги, такий і цієї жертви (св. Тома з Аквіну).
93. Земля завдячує своїм існуванням Службі Божій, бо без неї вже давно була б знищена (св. Тимотей).
94. Одна Служба Божа, побожно вислухана за життя, значить більше, як лишити по собі стільки мастку, щоби після смерги було її відправлено безліч разів.
95. Хто побожно і часто слухає Службу Божу, той не загине наглою і несподіваною смертю (св. Августин).
96. Чого ми не вимолити під час Служби Божої, того в інший час важко буде випросити (св. Іван Золотоустий).
97. Праведний Йов приносив щодня жертви за гріхи своїх дітей. Робімо так само й ми за наш нарід, за нашу духовну паству (о. Михайло Баричко).

Проповідь

98. Проповідь – це плуг, що оре нашу душу, а пирій гріха відкидає набік (св. Єронім).
99. Як вітер зрушує хмари, так Дух Святий зворушує благовісників і надихає їх на те, що вони мають говорити (св. Григорій Богослов).
100. Як перо пише те, що бажає людина, так і проповідники Євангелії говорять те, на що надихає їх Дух Святий (св. Василій Великий).
101. Як гіркі ліки оздоровляють тіло, так гірка правда лікує душу.
102. Як мусить умерти тіло, що не приймає страви, так завмирає духовно той, хто не слухає слова Божого, бо воно – корм душі (св. Діонісій Картагенський).
103. Я все життя проповідувала, інколи навіть словами (св. Мати Тереза).
104. Пси брешуть в обороні пана свого, а я маю тихо бути, коли хтось хулить ім'я Боже? Радше помру, а мовчати не буду! (св. Єронім).

Сповідь

105. Нема ліпшого ліку для спасіння, як Сповідь, і дар цей – від Бога (св. Теодор Студит).
106. Щоби небо тобі відкрилось, спочатку відкрий твої уста перед священником – це одно є дверима до раю (св. Августин).
107. Прикметою доброї Сповіді є не слова каянника, а жаль, який він виявляє (св. Григорій Великий).
108. Сповідь зміцнює душу, породжує смирення, а смирення є силою (св. Тереза з Калькутти).
109. Бог є нічний та денний свідок не тільки таємних діл, а й усіх помислів наших (св. Іван Касіян).
110. Архієпископ Петро з Франції каже до страшного грішника: “Ти сім років повинен каятися за свої гріхи”. “Так, я до самої смерги буду тепер на хлібі і воді”, – зі сльозами на очах прирікає каянник. Архієпископ же на те: “Якщо такий жаль – достатньо одного “Отче наш”.

111. На наказ екзорциста, диявол признався, що йому ніщо так не шкодить, як часта Сповідь людей (*Кесарій*).
112. Головним середником проти злих пристрастей є щоденний пильний іспит совісти і перегляд наших вчинків, розмов та думок (*св. Доротей*).
113. Як рілля очищуємо від бур'янів, так і душу мусимо очищати від диявольського насіння, щоб у ній рясніли лише гарні чесноти, небесні квіти (*о. Михайло Баричко*).
114. Змія, витягнена з темної нори на світло, намагається втекти, заховатися. Так і злі помисли, виявлені у покайній сповіді, втікають від людини (*св. Іван Касіян*).
115. Багато Святих сповідалось часто, щотижня, інші – щодня або й два рази на день (*о. Михайло Баричко*).

Святе Причастя

116. Ми повинні прагнути Святого Причастя, яке змиває наші гріхи (*св. Тереза з Калькутти*).
117. Що може бути миліше від Святого Причастя? Воно дарує вічне життя тим, які причащаються з чистою совістю (*св. Теодор Студит*).
118. Святе Причастя – триєдиний Бог. До освячення – хліб, по освяченні – Бог.
119. Під час освячення настає воплощення Ісуса Христа, подібно як через осінення Святим Духом Він воплотився в Пречистій Діві (*св. Іван Дамаскин*).
120. Хто приймає Святе Причастя, той єднається з Христом, як два куски воску, разом стоплені (*св. Кирило Олександрійський*).
121. Святе Причастя вгамовує гнів і пожадливість – ці дві пристрасті, що найчастіше і найсильніше атакують нас (*св. Бернард*).
122. Щоденні відвідини Господа в Пресвятій Євхаристії розсунуть ту димову хмару, яку затягнув світ довкола тебе, і приблизять тебе до Бога світла; ярмо життя стане легшим і повіє на тебе подув спокою та небесного миру (*кардинал Гіббонс*).
123. Бджола не з більшим запалом шукає квітку, щоб з неї висати мед, аніж Моє серце лине до тебе, коли ти бажаєш прийняти Мене у Святім Причасті! (*з об'явлень св. Мехтільді*).
124. Ти не переміниш Мене в себе, людино, як це робиш з поживою твого тіла, а радше перемінишся в Мене (*св. Августин*).
125. З одного Святого Причастя є більший хосен, аніж з цілотижневого посту на хлібі та воді (*св. Вінкентій Ферерій*).
126. Коли відходимо від престолу, то з нашого серця виходить стільки полум'я любови, що стаємо пострахом для злих духів (*св. Іван Золотоустий*).
127. Будьте взірцем, приймайте щодня Святе Причастя, працюйте чесно в своєму покликанні – і більш нічого (*митрополит Андрей Шептицький*).
128. Не лише в часи апостольські, а й протягом перших століть у звичаї християн було щоденне причащення. У неділю після Святого Причастя християни брали додому частинки Євхаристії на цілий тиждень і щодня зранку причащалися разом з малими дітьми. Так освячували себе на цілий день перед початком праці (*о. Руфин*).

129. Подяка після Святого Причастя повинна тривати одну годину, щонайменше півгодини, бо це є час, коли відкриваються для душі скарби ласк *(св. Альфонс)*.
130. Духовне Святе Причастя дуже спасенне, бо дає ті самі плоди, що й дійсне на Службі Божій. Збуджуймо в собі часто протягом дня гаряче бажання прийняти Ісуса до свого серця, щоб Він став нашим навіки *(св. Петро Баромей)*.
131. Монахам, особливо в спільноті, належало би, якщо можливо, всім і кожному щоденно причащатися Святих Тайн. Нині ж дуже рідко так причащаються. Святе Причастя – це хліб життя вічного, і блаженний той, хто приймає його, не знаючи за собою жодного злого пожадання. Готуючи себе до Святого Причастя, ми віддаляємося від усякого гріха *(св. Теодор Студит)*.
132. Треба щоденно причащатися Святих Тайн Христових, щоб – віддаляючись від них – не віддалитися і від Бога *(Аполлоній монах)*.
133. Треба молитися за того, хто уникає Святого Причастя, бо такий може втратити вічне спасіння *(св. Кипріян)*.

Віра

134. Вірити – значить безсумнівно визнавати істинним те, чого не можемо збагнути розумом.
135. Сліпий завжди скаже, що є сонце, то чому зрячі сумніваються, що є Бог?!
136. Віра є корінь, надія – стовбур, а любов – плід *(св. Єфрем)*.
137. Швидше перестане світити сонце, аніж Ісус забуде того, хто на Нього надіється *(з об'явлень Марії Вальторті)*.
138. Лікар призначає ліки хворому, і той не знає, як вони діють, але стає здоровим; саме так і Боже ім'я, яке призиваємо з вірою, вбиває усі пристрасті, хоч ми й не знаємо, як це відбувається *(свв. Варсануфій Великий та Іван)*.
139. Хто має не лише віру пізнавальну, а й віру діяльну, хто любить Бога і вірою тішитися, той посідає віру досконалу, і тому прагне жити згідно з правдами, в які увірував *(св. Альфонс)*.
140. Про Трійцю не досліджуй, а тільки віруй і поклоняйся Їй, бо хто досліджує, той не вірує *(св. Ніл Синайський)*.
141. Якщо будеш уповати на Бога, то сподобишся сили з небес, і світ та тіло піддадуться твоїй владі *(Тома Кемпійський)*.
142. Пам'ятай, що твоє спасіння залежить від твого довір'я до Ісуса. Що більше це довір'я в тобі вкорениться й розростеться, то більше щастя чекає тебе! *(з об'явлень св. Бенігні)*.

Любов до Бога

143. Найважливішим у нашому житті є любов до Бога і спасіння душі *(св. Альфонс)*.
144. Я вже не боюся Бога, – лише люблю Його, бо любов проганяє страх *(св. Антоній Великий)*.
145. Уся святість – у любові до Бога, а вся любов до Бога – у сповнянні Його волі *(св. Альфонс)*.

146. Якщо полюбимо Бога досконало, то всі блага цієї землі видадуться нам димом і болотом, а ганьба і страждання заради Бога стануть солодкими для нас *(св. Альфонс)*.
147. Бог – достойний любови і коли нас втішає, і коли завдає нам болю *(св. Франциск Салезій)*.
148. Любов до Бога і досконалість – не в ніжності та духовних втіхах, а в перемозі над самолюбством і в сповнянні Божої волі *(св. Альфонс)*.
149. Дехто вважає досконалістю суворе життя, дехто – молитву або часте приймання Святих Тайн, ще дехто – милостиню. Але досконалість – це лише любов до Бога всім серцем. Усі інші чесноти без любови є тільки купою каміння. А якщо ще досконало не втішаємося цією святою любов'ю, то це наша провина, бо не вповні віддані ми Богові *(св. Франциск Салезій)*.
150. Любов – це роздумування про Бога з безнастанною вдячністю, а з цієї вдячності радіє Бог, вона бо є знаком заспокоєння *(св. Ісаї монах)*.
151. Люди йдуть на край світу, щоб здобути дешицю золота, а я не мав би туди піти ради любови до Ісуса Христа?! *(св. Франциск Ксаверій)*.
152. Душа, яка любить Бога, зберігає спокій внутрі серця і зовні як у приємних випадках, так і серед неприємностей *(св. Бернард)*.
153. Святі чують вночі не задля подвигу чи з власної волі, а тому, що любов не дає їм спати *(о. Діонісій з Атосу)*.
154. Хто любить Ісуса, хотів би бути таким, як Він, – убогим, мученим і зневаженим *(св. Альфонс)*.
155. Якби хтось мав таку віру, що зумів би пересувати гори, та не мав би любови, – нічого не буде вартий. Якби роздав усе своє майно вбогим і з власної волі пішов на мученицьку смерть, але без любови до Бога, то нічого б не досягнув *(св. Григорій Чудотворець)*.
156. Правдива любов до Бога – це наше розуміння, що ми винні Йому все *(патріярх Мирослав-Іван Любачівський)*.
157. Мученики страждали з терпеливістю і радістю не через знечулення, а з любови, якою горіли до Христа *(св. Бернард)*.
158. Господи, як мені казати, що люблю Тебе понад усе, якщо все на цій землі – болото, дим і хробаки? *(св. Людвіг де Понте)*.

Любов до ближнього

159. Немічна і слабка за природою своєю людина уподібнюється до Бога любов'ю до добрих і злих, праведних і неправедних, наслідуючи в цьому нашого Господа *(св. Іван Касіян)*.
160. Вогонь любови освячує більше, ніж вогонь чистилища *(св. Тереза з Лізьє)*.
161. Любити ближнього – це означає боротися за права людини і йти проти течії цього світу *(Папа Іван Павло II)*.
162. Не кожному дано мати великий розум, але кожен може мати велике серце. Не кожний може бути генієм науки, але кожен може бути генієм любови *(о. Роман Кияк)*.

163. Хто любить, той шукає заблудлих, грішних, слабких і покинутих. Він – як Христос, що прийшов у світ заради хворих, а не здорових, заради грішних, а не праведних (*о. Діонісій з Атосу*).
164. Ліпше померти від холоду, роздягнувшись заради жебрака, аніж серед м'яких одеж дати замерзнути серцю з нестачі любови (*з об'явлень Марії Вальторті*).
165. Навіть якби всі ув'язнені були злодіями і розбійниками, то ми вчинили б зле – зробившись самі злодіями і убивцями – відібравши в них через нашу зневагу надію на прощення (*з об'явлень Марії Вальторті*).
166. Убиває власну душу той, хто ранив добре ім'я ближнього свого (*св. Августин*).
167. До чернечих обігів послуху, убогости й чистоти свята Мати Тереза з Калькутти додала четвертий – безкорисливе служіння з любови до вбогих.
168. До всіх майте любов і від усіх ухиляйтеся (*св. Арсеній Великий*).
169. Хто зі злом не бореться, той людей не любить (*Іван Франко*).
170. Хто б ти не був: якщо ти любиш і терпиш, пам'ятай, що живе лише той, хто згоряє (*Н. Сальванескі*).

Святі

171. Святі можуть одержати від Бога все, що хочуть, тому звертаймося до них з великим довір'ям і гарячою ревністю (*св. Іван Золотоустий*).
172. Святі – це небесні зірки, які просвічують темноту землі, це наші дороговкази і провідники (*о. Михайло Баричко*).
173. Мусимо дуже ревно просити Святих про заступництво, щоб одержати те, чого самі неспроможні вимолити в Бога (*св. Бернард*).
174. Ми почитаємо мощі Святих, щоб через них поклонитися Богові, за Якого вони померли (*св. Єронім*).
175. Біси трясуться не тільки від Самого Розп'ятого, а й від мощей тих, що за Нього віддали своє життя (*св. Іван Золотоустий*).
176. Якщо зірки сяють з такою славою, то чи не більше від них засяють невимовним світлом Спасителя Праведні і Святі, які творять волю Божу?! (*св. Єфрем Сирійський*).
177. Хто подивляє заслуги Святих і величає їх, той мусить наслідувати і їхні святі звичаї та праведність (*св. Іван Золотоустий*).
178. Хочеш славитись святим? Будь до себе строгим, а до інших – лагідним (*св. Іван Золотоустий*).
179. Що більше плоду приносить душа, то більше смиряється; так і святі: що ближче наближаються до Бога, то більше бачать свою грішність (*св. Доротея*).
180. Мої слуги подібні до Мене, мають бо лише одне бажання – страждати, щоб відкупити (*з об'явлень Марії Вальторті*).

181. Багатство благородних і святих душ полягає в тім, щоб бути вбогими; їхня честь і слава – бути погорджуваними; їхня радість – позбавляти себе земної радості (св. Григорій з Назіянзу).
182. Не всім дано терпіти зневаги за ім'я Христове – лише чистим і святим (св. Зосима).
183. Приклади Святих, про яких я розважав, нищили моє ліниство і запалювали в мені святу любов до Бога (св. Августин).
184. У духовному дитинстві полягає тайна святости (Папа Бенедикт XV).
185. Хто святий, той завжди скромний і смиренний (з об'явлень Марії Вальторті).
186. Святі Учителі зрозуміли, що ознака любови – вміння принижуватися і таким чином просвітити Церкву (св. Тереза з Лізьє).
187. Диявол старається нав'язати нам думку, що високе бажання та воля наслідувати Святих є гордістю (св. Тереза Велика).

Святі жінки

188. Світ не був знищений за гріхи тільки через те, що мала народитися Богородиця (з об'явлень Марії Вальторті).
189. Хто буде спасений? Той, за кого заступиться Пречиста Діва Марія (св. Діонісій).
190. Служити Марії – значить панувати, а бути її невільниками – значить більше, як посідати царство (св. Бонавентура).
191. Хто не визнає Святої Богородиці, є відлучений від Бога (св. Григорій з Назіянзу).
192. Як віск тоне при вогні, так і диявольська сила тоне, коли побожно взиваємо ім'я Марії (св. Бонавентура).
193. Не з браку довір'я до Божого милосердя взиваємо Пречисту Діву Марію, а зі страху перед своєю негідністю.
194. Бог хоче, щоб ми одержували всі ласки через руки Марії (св. Бернард).
195. Набожність до Пречистої Діви є непомильним знаком спасіння: Бог дає його лише тим, котрих призначив до неба (св. Іван Дамаскин).
196. Змії уникають квігучих рослин, а демони втікають від почитателів Марії (з об'явлень Марії Вальторті).
197. Марія – зірка моря! Марія – ясна зоря, вознесена Провидінням понад велике і широке море цього світу, сяє заслугою і власним прикладом. Вона нам дороговказ і спасіння. Коли тобою кидають хвилі, не відвертай очей від Неї (св. Єронім).
198. Дівиттво не є обмеженням місії жінки, бо плодючість духа перевищує плодючість тіла (Мішель Куаст).
199. Жінка сильніша та вірніша за чоловіка в годину страждання. І Марія Магдалина, і Марія Клеопова, і Соломія! (св. Хосе Ескрива).

200. Якщо Господь такий могутній, як знаю і бачу, і якщо злі духи є його невірниками, у чому віра не дозволяє мені сумніватися, що ж злого можуть зробити мені, коли я – слугиня цього Царя і Господа? Чому ж мені мало б забракнути відваги до боротьби навіть з цілим пеклом? Я брала в руки хрест і Бог на правду додавав мені відваги до боротьби (*св. Тереза Велика*).
201. Не розумію постійного страху перед сатаною, якщо можна закликати на допомогу Бога і примусити диявола боятися (*св. Тереза Велика*).
202. Хоч я дуже люблю тебе, але воліла б бачити тебе померлим на марах, ніж довідатися, що ти образив Бога хоч одним смертельним гріхом! (*Софія Шептицька до сина Андрея*).
203. Свята Макрина вмовила свого брата святого Василя Великого покинути успішну кар'єру адвоката і розкоші світу та посвятити своє життя для Бога.
204. Мама святого Григорія Богослова свята Нонна прийшла на похорон своєї дочки святої Горгонії в білій одежі, бо вірила, що смерть для християн – то не кінець, а початок вічного життя, не смуток, а радість для тих, хто дивиться на смерть очима віри.
205. Мама святого Івана Золотоустого Анфіса на 20-му році життя залишилася одною з найбагатших вдів Антіохії. Однак не думала про життя в розкошах, а посвятилася цілковито Богові та вихованню своєї дитини. Бог прийняв жертву доброї матері – і син її став славою Церкви.

Бог і Батьківщина

206. Любов до Бога і Батьківщини – це дві найбільші любові кожної благородної душі (*Папа Пій XII*).
207. Ті, що живуть в Україні, нехай кріпляться Святим Духом, а Боже Провидіння зарахує їх до когорти Святих! (*Папа Іван XXIII*).
208. Якщо тебе, Єрусалиме, я забуду, – нехай забудеться десниця моя! (*Пс. 136:5*).
209. Не протестом проти властей нація стає великою і вільною, а святим способом життя громадяни отримують прощення і благословення Боже (*з об'явлень Марії Вальторті*).
210. Справу Церкви неможливо відділити від національних первнів. Так було століттями, так є і тепер. Хто є українцем-християнином, той є теж українським патріотом (*патріярх Йосиф Сліпий*).
211. Добре робить той, хто загальному добру більше служить, ніж своїй волі (*Тома Кемпійський*).
212. Змагання за волю і правду, за Бога і Батьківщину мусить бути головним змістом життя поневоленого народу (*Степан Бандера*).
213. Геть з українських сіл і міст горілку і тютюн, бо кожний сотик, виданий на це, збагачує фонди окупантів, які вживають їх задля знищення України! (*Степан Бандера*).
214. Ім'я митрополита Андрея Шептицького залишиться благословенним навіки в Божій Церкві, яка завжди пам'ятатиме його палку ревність за спасіння душ та мужню відвагу в обороні навіть національних прав свого народу (*Папа Пій XII*).

215. Споконвіку українці передавали своїм синам горде почуття незалежності як найдорожчу спадщину, при чому клич “Воля або смерть” був їхнім одиноким заповітом, що переходив від батька до сина разом з прадідівською зброєю (*Жан Бенуа Шерер*).
216. Не пийте горілки і не куріть цигарок, – тоді окупанти не зможуть знищити нашого народу (*Іван Пилипчак*).
217. Треба любити ідею понад усе на світі і не міняти свободи на кусок м’яса (*о. Ігор Цар*).
218. Проти вігру перти, проти хвиль плисти, сміло аж до смерти хрест важкий нести (*Іван Франко*).
219. За будь-яких обставин стій прямо, пам’ятаючи, що горизонтальна лінія – це лінія змії. Людина ж – вертикальна.
220. Ідея живе лише тоді, коли людина прагне за неї померти (*Зеновій Красівський*).
221. У кого лев у серці, в того нема гадюки в мозку.
222. Молодець прагне туди, де правда, а собака – де ситість.
223. Найцінніший скарб, яким Бог обдарував людину, є свобода.
224. Найбільше гнітять того, хто найменше вимагає.
225. Я боровся не за свою свободу, а за свободу Вітчизни, і таке завзяття виявив не для того, аби самому бути вільним, а щоб жити серед вільних (*Катон*).
226. Якщо переконання, за які ви боролися, потерпіли поразку, – хай вірність ваша торжествує свою перемогу.
227. Не є християнином той, хто боїться за правду вмерти (*св. Кипріян*).
228. Я дякую Всевишньому за те, що мене били в тюрмах і на волі! Дякую Йому за те, що мене били, а не величали раби! (*патріярх Йосиф Сліпий*).
229. Якби раби не похилили голови, – то не стояв би я нині над берегом Неви (*Тарас Шевченко*).
230. Злі володарі є зазвичай карою Божою за гріхи народу (*св. Августин*).
231. Якби народ Мій був послушав Мене, якби Ізраїль ходив був путями Моїми, Я легко упокорив би ворогів їх, і на гнобителів їх поклав би руку Мою (*Пс. 80:14-15*).
232. Далеко важливіше, щоб народ і його представники трималися Бога, ніж запитувати, чи Бог стоїть на боці народу (*Авраам Лінкольн*).
233. Патріотизм – це не якась політична справа, а справжня християнська чеснота, що випливає з четвертої Божої заповіді (*о. Іриней Назарко, ЧСВВ*).
234. Це ворожа пастка диявола, щоб думкою про безнадійність боротьби підірвати опір, змусити скласти зброю і віддатися в руки ворогів. Будь твердим і непохитним, аж поки не дочекаєшся приходу сонця правди, яким є Христос.
235. Кому бракує серйозності, відповідальності та характерності, неохоти постояти за правду й за неї жертвуватися, – той є духовний нігіліст і релігійний самовбивця (*о. Василь Зінько, ЧСВВ*).
236. Ми всі мусимо виступити як один український народ в обороні нашої Святої Помісної Церкви, державності і наших прав (*патріярх Йосиф Сліпий*).

237. Моліться, друзі, – це допоможе не менше зброї (*Роман Шухевич*).
238. Я люблю Бога і Україну, але волю радше кінець світу, ніж Україну без Бога! (*о. Ігор Цар*).
239. Безбожники знищили моє тіло, але їм не вдалося знищити мого духа! (*блаженний Василь Величковський*).
240. Усе, що я робив, було на користь Карпатської України. А коли така Божа воля, щоб я став мучеником, то я це приймаю без нарікання (*о. Августин Волошин*).
241. Ми повинні своєю смертю вчити майбутніх людей, як жити (*Леся Українка*).
242. Умирав уже народ наш, царі його подавлювали, а він узяв та й дав Шевченка! І ожив народ, і розцвів народ! Досить було однієї людини, щоб урятувати цілу націю. Це велике багатство нашого народу, коли одна людина підставляє свої могутні плечі за цілий народ! (*Остан Вишня*).
243. Щастя... Скільки сліз проліто і ллється за нього, але від сліз тільки кайдани іржавіють (*Леся Українка*).
244. Скільки мучеників пройшло і проходить тобою попід Золоті Ворота, країно мого подиву – Україно! (*Папа Іван Павло II*).
245. За правду борись аж до смерти, то й за тебе і Господь Бог змагатиметься (*Сирах 4:28*).
246. Я сів те, що Бог послав. Зберу, що сів, і веселий піду на вічну оселю (*Павло Чубинський*).

Молитва

247. Бог дав кітці звірятам, крила – птахам, а нам – молитву (*св. Іван Золотоустий*).
248. Молитва праведного є ключем до неба: вона возноситься до неба, а Боже милосердя сходить з неба (*св. Августин*).
249. Справжня молитва – та, яка вселяється в серце і стає постійною. Це – дар Божий і діло Божої ласки, а тому, молячись про все, не забувай молитися і про молитву (*св. Макарій Єгипетський*).
250. Твори багато молитов, бо світло для душі є молитва (*св. Ісаїя монах*).
251. Молитва – це печать дівицтва, вірність подружества, щит подорожніх, сторож сплячих, безпека чуваючих, урожай рільника, спасіння плаваючих, вінець подружжя, свято для живих і похорон для вмираючих (*св. Григорій Ніський*).
252. Стрілисті молитви – наче блискавки. Вони підносять душу високо і здобувають багато (*Тома Кемпійський*).
253. Сила справжньої молитви залежить від виконання заповідей через творення добрих діл (*св. Максим Ісповідник*).
254. Дияволи сильні, але молитва сильніша від усіх демонів (*св. Бернард*).
255. Родина, яка молиться разом, тримається разом (*о. Пейтон*).
256. Молитва – це плуг, яким оремо ниву серця під посів покаяння (*Іван Луцик*).

257. Сила молитви залежить не від наших заслуг, а від милосердя Бога, Який обіцяв вислухати тих, хто просить *(св. Тома з Аквіну)*.
258. Як риба без води гине, так і людина без молитви не може жити *(св. Іван Золотоустий)*.
259. Роби для Бога те, що можеш, молися про те, чого не можеш, – і Він допоможе тобі, щоб ти все зміг *(св. Августин)*.
260. Безнастанна молитва притягає нам поміч Святого Духа *(св. Єфрем)*.
261. Злі помисли – це вогонь, а водою на нього є молитва *(св. Пімен Великий)*.
262. Бог дає початок віри – ласку, а витривалість – тим, що моляться *(св. Альфонс)*.
263. За гроші можна купити хату, машину, золоту й срібло, а щасливу долю можна вимолити тільки в Бога святим і праведним життям *(о. Ігор Цар)*.
264. Хто невпинно молиться, той пізнає Бога, стягає страх Господній, страхом входить у чистоту, а чистотою – у божественну любов *(св. Ігнатій Брянчанінов)*.
265. Сонце сходить над землею і будить день, а святе й преславне ім'я Ісуса Христа, засявши в умі, породжує лише сонцесяйні, світлі помисли *(св. Езихій Єрусалимський)*.
266. Ранішня молитва розганяє тьму і відкриває душу для Божого світла *(о. Михайло Баричко)*.
267. Найбільшою допомогою у терпеливому знесенні страждань є молитва. А Божа допомога, що випливає з молитви, дасть нам таку силу, якої ми самі у себе не знайдемо *(св. Альфонс)*.
268. Як вода чистить тіло, так молитва – душу *(св. Іван Золотоустий)*.
269. Дух ученого, який не молиться, є безконечно нижчим від духа невченої людини, що молиться *(о. Михайло Баричко)*.
270. Яка велика могутність молитви! Вона – наче королева, яка завжди має доступ до короля й може отримати все, чого просить *(св. Тереза з Лізьє)*.
271. Найкраще досягнути духовного поступу можна через молитву й духовне читання *(св. Тереза з Калькутти)*.
272. Молімося за цілий світ, жаліючи грішників, еретиків та інших нечестивих язичників, які перебувають у пітьмі невір'я, і, коротко кажучи, за всіх людей *(св. Теодор Студит)*.
273. Довго молися вночі, щоб просвітвся ум твій *(св. Ісая монах)*.
274. Люби працю, але ще більше – молитву, бо, якщо праця не завжди плідотворна, то молитва – завжди *(св. Ніл Синайський)*.
275. Наша праця повинна стати молитвою, тоді ми все робитимемо для Ісуса, для слави імені Його та для спасіння людей *(св. Тереза з Калькутти)*.
276. Злодії не наважуються лізти до хати, коли чують, що там хтось говорить; так само й вороги наші бояться влізти всередину душі, коли чують там маленьку молитву, яка дзюрчить струмочком *(св. Партеній Печерський)*.
277. Ісусовим іменем бий ворогів, тому що немає зброї міцнішої ані на небі, ані на землі *(св. Іван Ліствичник)*.

278. Хто слухає Бога, того й Бог слухає *(св. Мойсей монах)*.
279. Коли думаєш про Бога, помножуй моління твої, щоб Господь згадав про тебе, коли забудеш про Нього *(св. Марко Подвижник)*.
280. Жалієте, що Ісусова молитва не буває безперервною, що не вимовляєте її безперестанно, – цього й не вимагається.., потрібно лише постійно відчувати Бога під час спілкування, читання, тілесної праці – і згодом Ісусова молитва розширить свої обрії *(св. Теофан)*.

Як молитися

281. Є різні методи молитви, але найліпше забути про всякі методи і просто – любити *(о. Діонісій з Атосу)*.
282. Як мала дигина, пробудившись, горнеться до матері, так і ти після сну відразу вознеси душу свою до Бога з дигинною любов'ю і побожністю та проси благословення на день *(св. Альфонс)*.
283. Ліпше коротка молитва, яка приносить плоди, ніж та, яка роками триває, але не схиляє серця до Бога *(св. Тома із Аквіну)*.
284. Вибери собі коротку молитву або кілька таких молитовок і частим повторюванням їх дійди до того, щоб вони були в тебе на язиці та тримали твою думку на одному – на думці про Бога *(св. Никодим Святогорець)*.
285. Якщо хочеш мати гарний вигляд, стій хвилину перед дзеркалом, п'ять хвилин перед своєю душею і п'ятнадцять хвилин перед Христом *(Мішель Куаст)*.
286. Не встидайтеся завершити день псалмами, бо навіть малі пташки вітають своїм солодким співом початок дня і ночі *(св. Амвросій)*.
287. Благаймо Бога про ласку, і благаймо про неї через Марію *(св. Бернард)*.
288. Принесімо Ісусові поклін з дарами: кадило сердечної молитви, благовонне миро покори, жалю і скрухи, дорогоцінне золото гарячої любові *(о. Михайло Баричко)*.
289. Мусиш часто молитися і радо читати святі книжки, бо якщо молишся, то тоді ти розмовляєш з Богом, а якщо читаєш, то тоді Бог розмовляє з тобою *(св. Тереза з Лізьє)*.
290. Буває, що один сповнений гарячої любові погляд на Христа стає найпалкішою молитвою *(св. Тереза з Калькутти)*.
291. У внутрішній молитві заплющ очі, стули уста й відкрий серце *(св. Іван Віяней)*.
292. Ті, що завжди при цареві, мають вплив на нього і все отримують від нього. Так і з тими, що через молитву стають близькими до Бога – Царя всіх царів *(св. Іван Золотоустий)*.
293. Як же хочеш, щоб Бог тебе вислухав, якщо ти сам себе не розумієш? *(св. Єфрем)*.
294. Постава стоячи є знаком нашого визволення та воскресіння у Христі, виражає нашу повагу, щирість і цілковиту відданість Богові *(св. Тереза з Калькутти)*.
295. Нехай головним твоїм ділом буде молитва і читання святих книг; іншим речам надавай другорядного значення *(св. Ігнатій Брянчанінов)*.

296. Як вода в млині рухає колесо й камінь, так і найсолодше ім'я Ісуса разом з пам'яттю про Бога, Який цілковито живе в Христі, спонукує ум до молитви і з радістю воздає хвалу Творцеві неба і землі *(св. Паїсій Величковський)*.
297. Молитва в початківців – як вогонь веселости, що виходить із серця, а в досконалих – як запашне світло, спрямоване всередину серця *(св. Григорій Синайський)*.
298. Нехай у тебе на молитовне призивання імени Ісуса Христа буде використано значно більше часу протягом доби, ніж на інші заняття. Тоді на терезах Божого правосуддя часта молитва переважить шалюку твоїх немочей і пом'якшить гріхи якогось дня в пам'ятній книзі совісти, поставить тебе на ступінь праведности й подарує надію отримати освячення також і у вічному житті *(схимонах Василій)*.
299. Безнастанне взивання імени Божого умертвляє не тільки пристрасті, а й самі гріхи, що слідує за ними *(свв. Варсануфій Великий та Іван)*.
300. Свята Клара з Ассижу щоденно повторювала одну і ту ж саму молитву тисячу разів, а ісусівець Яків Керрут – 24 тисяч раз.
301. Молитися треба кров'ю свого серця. Так молився Ісус Христос перед Своїми страстями *(св. Силуан)*.
302. Безнастанно твори молитву в серці твоєму: у ділі й служінні, в дорозі й за столом, засинаючи й пробуджуючись, завжди повчайся в ній, заки постійним вправлянням не звикнеш виспівувати її навіть уві сні *(св. Іван Касіян)*.
303. Ніколи не бажай під час молитви бачити чиєсь лице або якийсь образ *(св. Ніл Синайський)*.
304. Хто молиться і грішить, той не молиться, а богохульствує *(св. Іван Золотоустий)*.
305. Горді тому й не моляться, бо молитва – це акт упокорення перед Богом *(о. Роман Кияк)*.
306. Недбалі в молитві подібні до свиней, що перевертають корито, з якого їдять; вони – замість молитись – відпихають від себе джерело всіх Божих ласк *(св. Іван Золотоустий)*.
307. Ліпше перебувати вдома на молитві, ніж на празниках стати легкою здобиччю ворогів *(св. Ніл Синайський)*.
308. Як рослини не пускають коріння, якщо їх часто пересаджувати, так і молитовні порухи не закореняються в серці, якщо часто змінювати слова молитви *(св. Григорій Синайський)*.

Розважання

309. Обіцяно небо тому, хто щоденно хоч чверть години посвячує на розважання *(св. Тереза з Лізьє)*.
310. Людина без розважання – то город без води. Без розважання мусить все зіпнутись і згинуть *(св. Іван Золотоустий)*.
311. Розважання – це внутрішня молитва серця і душі, коли не лише ми промовляємо до Бога, а ще більше Бог промовляє до нас та заохочує до святого життя *(о. Михайло Баричко)*.

312. Найліпше розважаєш тоді, коли жертвуєш свій біль, муки, споглядаючи на Розп'ятого і еднаючи свої малі терпіння з безмірними терпіннями Ісуса Христа, розп'ятого за нас (св. Альфонс).
313. Гріх не може опанувати душі, яка пильно розважає про смерть Христа.
314. Тяжкий гріх і правильне розважання не можуть довго вкупі існувати. Одно з них мусить вкінці уступити (св. Тома з Аквіну).
315. Без розважання над правдами віри світ наповнюється гріхами, а пекло – душами (св. Альфонс).
316. Розважання перед читанням Слова Божого – це духовна очищаюча купіль, яка дозволить тобі з чистим серцем явитися перед лицем великого Царя на Його Таїнственній Вечері (кардинал Гіббонс).
317. Як Апостоли могли безперервно молитися? Вони під час усіх своїх справ думали про Бога і жили в безнастанній відданості Богові. Цей настрій духа був їхньою безперервною молитвою (св. Василій Великий).
318. Нема нічого спасеннішого, як щоденно розважати про те, скільки витерпів за нас Богочоловік (св. Августин).
319. Бог дав нам пам'ять, щоб ми про Нього пам'ятали; дав розум, щоб ми Його пізнавали; дав волю, щоб ми Його любили. Ці три дари є основою кожного розважання (о. Михайло Баричко).
320. На самоті між буками і смереками я навчився більше, як від своїх учителів та з книжок (св. Бернард).
321. Через розважання душа черпає просто з Божого серця ті ласки, які потім повинна щедро роздавати (св. Тереза з Калькутті).

Досконалість

322. Щоб стати досконалим, треба замкнути уста для обмови, розум – для злих думок, а серце наповнити любов'ю до Бога і всіх людей (о. Ігор Цар).
323. Через жаль до себе люди не хочуть рішуче відмовляти собі в усьому. Це головна причина, чому так мало тих, хто досягає повної християнської досконалости (св. Никодим Святогорець).
324. Хто хоче стати досконалим у любові, того Бог поступово позбавляє утіх, дібр, почестей, приятелів і навіть здоров'я, щоб людина вповні могла віддати себе Господеві (о. Франциск Скуполі).
325. Хто хоче правдиво наслідувати Христа, той повинен з радістю приймати вбогість – як багатство; смуток – як радість і задоволення; образу – як честь; ганьбу – як славу. В цьому – правдива слава Божих слуг (св. Єфрем).
326. Хто мужньо не стерпить наклепів, скорбот і несправедливости, – той не зробить жодного поступу в духовному житті, а тільки надаремно стратить усі роки свого життя (св. Зосима).

327. Хто хоче наслідувати Мене, повинен любити істину, чистоту і покору, мати любов для всіх і геройство, щоб виступати проти людської думки і ярма тиранів (з об'явлень Марії Вальторті).
328. Правдива побожність – в сильній волі чинити все, що угодне Богові, а не в духовних утіхах (св. Франциск Салезій).
329. Робити добро – вища молитва, аніж гімн і псалми (з об'явлень Марії Вальторті).
330. Завжди пам'ятай про Бога – і небом стане твій ум (св. Ніл Синайський).
331. Не промовляти в гніві – велика досконалість, бо гнів – це адський вогонь; бідна людина думає, що вона так горить від ревности за правду, тимчасом у гніві ніколи не буває правди (св. Теофан).
332. Як тільки виявиться благодать Божа в серці подвижника – починаються неприязні людей до нього. Зовнішня боротьба – це необхідна умова для вдосконалення християнина (св. Макарій Великий).
333. Християни живуть у тілі, але не для тіла. Цілий світ їх переслідує, а вони люблять цілий світ (св. Юстин).
334. Святий Антоній Великий велів їсти потроху щодня, аніж постити по три, чотири і сім днів. Отже, щоденне споживання їжі за вказаним правилом – це діло вельми досконалих (св. Теодор Студит).

Чесноти

335. Жодної чесноти так не бояться біси, як лагідности (св. Евагрій Понтійський).
336. Здобудь лагідність, якою трощиться уся сила князя віку цього (св. Ігнатій Богоносець).
337. Хто здобув терпеливість і лагідність Божу, той не гнівається уже більше на грішників, а, співчуваючи немочам їхнім, молиться за їхнє спасіння (св. Іван Касіян).
338. Якщо ми ховаємо свої чесноти від людей, тоді й Бог ховає наші гріхи (св. Марко Подвижник).
339. Сподіяне в тайні добро сяє більше від світла (св. Ніл Синайський).
340. Душа стає сильною, коли тіло виснажене (св. Антоній Великий).
341. Чи хочеш, аби Бог знав тебе? Тоді все роби для того, щоб люди якомога менше знали тебе (св. Евагрій Понтійський).
342. Знаючи заповіді, сповняй їх, бо від самого лише знання гордіє людина (св. Езихій Єрусалимський).
343. Багато є добрих почуттів, але почуття недостойности є головне; коли його немає – все без користи (св. Теофан).
344. Коли немає в людині лукавства, тоді й одна подяка від неї – приємніша Богові більше, ніж багатоцінна жертва (св. Антоній Великий).

345. Не осуджуй нікого зі смертних, аби Господь не гидував твоїми молитвами *(св. Антоній Великий)*.
346. Якщо бажаєш уникнути хвороби й муки, ніколи нікого не лихослов, бо тим ти смутиш Бога *(св. Ніл Синайський)*.
347. Не будь охочим до сміху, бо це свідчить, що немає страху Божого в тобі *(св. Ісаїя монах)*.
348. Страх Божий не є страхом перед Богом, а боязню відпасти від Нього і впасти у гріхи та пристрасті *(св. Кирило Олександрійський)*.
349. З любови до людей Господь часом посилає їм прикрощі, аби не звеличувались, а перебували в подвизі. Втома, недуги, смуток, збентеження, розчарування – це та інше буває з тими, що люблять Господа *(св. Антоній Великий)*.

Чистота

350. Чеснота чистоти – це не свобода від спокус, а перемога над спокусами *(св. Тереза з Калькутти)*.
351. Добре є славити Бога, але ще ліпше – зробитися чистим для Бога *(св. Григорій Богослов)*.
352. Святу чистоту Бог подає тому, хто просить її у покорі *(св. Хосе Ескріва)*.
353. Настане час, коли непорочність всі будуть вважати пороком, осуджувати і зневажати її *(св. Антоній Великий)*.
354. Сидливі – це ангели в тілі *(св. Василій Великий)*, і навіть перевищують їх, бо мусять боротися з тілом, чого в Ангелів нема *(св. Іван Золотоустий)*.
355. Сидливі душі будуть мати в небі частку з Пречистою Дівою *(св. Кирило Єрусалимський)*.
356. Як оберігаємо око від найменшої порошокинки, так і думку свою треба завжди зберігати чистою *(св. Езихій Єрусалимський)*.
357. Наше тіло і душа є храмом Духа Святого, а тому старайся бути чистим і непорочним *(о. Ігор Цар)*.

Радість

358. Радість – це плід Святого Духа та очевидний знак Божого Царства в нас *(св. Тереза з Калькутти)*.
359. Як хворий нездатний до тяжкої роботи, так сумний – до діла Божого *(св. Ніл Синайський)*.
360. Коли радісно та мовчазно зносиш несправедливість, то це певний знак, що ти – людина Божа *(св. Хосе Ескріва)*.
361. Щасливі сльози – це нове хрещення душі *(св. Іван Ліствичник)*.
362. Радість – це найліпший захист від спокуси. Радісна людина почувається менше втомленою і завжди готова творити добро.
363. Святий Франциск з Асизу відсахнувся, побачивши сильно спотвореного хворобою прокаженого, але переміг себе й поцілував його в обличчя. Відчув невимовну радість, а прокажений зцілювався і відійшов, славлячи Бога.

Вдячність

364. Уста, що завжди дякують, приймають благословення від Бога, а серце, що благодарить, сподобляється несподіваній благодаті *(св. Ісаак Сирійський)*.
365. Кінець усякого труду чи скорбот – подяка Богові-Благодателеві, щоби благодаренням засоромити злобу ворога *(св. Ніл Синайський)*.
366. Богові не потрібно твоєї подяки, але тобі дуже потрібні Божі благодіяння. Пристановищем і сховищем цих благодіянь в тобі є вдячне серце *(св. Никодим Святогорець)*.
367. Якщо не пам'ятаємо одержаних від Бога ласк і добродійств, то Бог відбере їх від нас – як від невдячних і негідних *(св. Августин)*.
368. У скорботах дякуй Богові – і легшим стане ярмо твоїх гріхів *(св. Ніл Синайський)*.
369. Якщо спаде на тебе недуга, не втрачай надії і не падай духом, але подякуй Богові – і Він вчинить тобі благо через недугу твою *(св. Ісая монах)*.
370. Немає людини, що благоугодила Богові без претерпіння спокус, тож благодарім Бога за всяку скорботу *(св. Марко Подвижник)*.
371. Нашадкам Єви призначено сумувати, та коли з вдячністю зносимо скорботи, тоді прокляття перемінюється нам на благословення *(св. Ніл Синайський)*.
372. Маємо щоденну потребу в їжі, але не споживаймо її з насолодою. Коли споживаємо її, дякуючи Богові, що дав нам її, і осуджуючи себе як негідних, то Бог чинить, що вона служить нам на освячення і благословення *(св. Іван Пророк)*.
373. Муха завжди сідає тільки на все брудне й смердюче, а бджола – тільки на все чисте й солодке. Так і люди: одні бачать в житті тільки все зле – і осуджують, а інші бачать все добре – і дякують Богові.

Милосердя

374. Море має свої береги і межі, а милосердя Боже – безмежне *(св. Іван Золотоустий)*.
375. Що більше людина вправляється у милосерді і любить людей, то більше наближається до Господа *(св. Доротеї)*.
376. Неспівчутливість до грішників і строге засудження їх – це прикмета душі, яка ще не очистилась від скверних пристрастей *(св. Іван Касіян)*.
377. Коли гниє наша рука чи нога, то ми не відсікаємо її, а старанно лікуємо. Так само треба чинити з ближнім, коли в нього гниє душа, – не відкидати його, а рятувати, бо всі ми є члени одного Христового тіла.
378. Хто мудро служить хворим, той звільняється і від пристрастей, і від борні блуду. Ніщо так не гасить пристрастей, як співчуття *(св. Доротеї)*.
379. Що жменя піску, вкинута в море, те саме гріхопадіння всякої плоті – порівняно з Божим милосердям *(св. Ісаак Сирійський)*.

380. Як вода гасить вогонь, так і милостиня гріхи відпускає (*Сирах*).
381. З усього вашого майна в хвилині смерти залишиться вам єдине – те, що ви дали убогому! (*митрополит Андрей Шептицький*).
382. Мурашка громадить пильно на зиму, а якщо ти даєш милостиню, то громадиш на життя вічне (*св. Августин*).
383. Спішім робити добро, поки сонце світить! (*о. Ігор Цар*).
384. Милостиня зроджує презирство до майна і за руку провадить людину до любови (*св. Ісаї монах*).
385. Руки убогих занесли вашу милостиню до раю (*св. Іван Боско*).

Самота

386. Не трать часу на пошук друзів, бо тільки Христос – правдивий Друг, Порадник, Батько, Учитель і Бог (*о. Ігор Цар*).
387. Усамітнене життя – це життя земних ангелів (*св. Іван Золотоустий*).
388. Для когось самота – це втеча хворого, а для когось – втеча від хворих.
389. Потрудіться так улаштуватися, щоб не було бажання до когось виходити і когось у себе бачити (*св. Теофан*).
390. Скільки разів бував я між людьми, стільки ж разів повертався менш добрим чоловіком (*Сенека*).
391. Прикрість і сердитість, коли хтось порушить ваше усамітнення, дуже погані. Це плід зухвалости: не смій, мовляв, заважати мені. Тут і ворог осідає біля вас. Не піддавайтеся цьому почуттю. Неприязнь і сердитість дозволена лише на погані думки і почуття (*св. Теофан*).
392. Спокій і мир на самоті є початком очищення душі: тоді язик звільняється від говорення про людські речі, очі не звертають уваги на красу оточення, а слух не є послаблений приємними тілові мелодіями і розмовами з балакливими людьми (*св. Василій Великий*).
393. Чим є цілий світ порівняно зі спокоєм серця? (*св. Франциск Салезій*).

Мовчання

394. Твердинею в духовній боротьбі є мовчання, воно дає певну надію на перемогу (*о. Франциск Скуполі*).
395. Хто навчився мовчати, той вміє розумно говорити (*св. Григорій Богослов*).
396. Ліпше камінь кинути навмання, аніж слово (*св. Ніл Синайський*).
397. Говори людям про Бога, а Богові про людей – тоді не згрішиш.
398. Треба мовчати не тільки язиком, а й духом, нікого не осуджуючи в серці своїм (*о. Діонісій з Атосу*).

399. Мовчання – це результат терпеливості, яка ломить злість (св. Климентій).
400. Коли на одну шальку покласти всі діла цього життя, а на другу – мовчання, тоді побачиш, що мовчання переважить на вазі (св. Ісаак Сирійський).
401. Мовчання дуже миле тому, хто надіється не на себе, а тільки на одного Бога (св. Никодим Святогорець).
402. Перемога над усіляким трудом, що спаде на тебе, – це мовчання (св. Пімен Великий).
403. Хто подвизається у мовчанні, хай не думає, що звершує велику чесноту, а мовчить, тому що не гідний говорити (св. Антоній Великий).
404. Коли пам'ять про Ісуса злиється з твоїм диханням, тоді пізнаєш користь від безмовності (св. Іван Ліствичник).
405. Найшвидший спосіб звикнути до мовчання – це просто мовчати (св. Никодим Святогорець).
406. Від множества тривалих бесід мізерніє душа (св. Ісаак Сирійський).
407. Хто любить мовчання, той перебуває біля Господа та Його Ангелів, і на небі його місце (св. Антоній Великий).
408. Багатомовність оскверняє людину (св. Варсануфій Великий).
409. Не є заслугою просто мовчати; але мовчання стає заслугою, якщо не відповідає на образу (з об'явлень Марії Вальторті).
410. Тільки тоді осягнеш істинну безмовність, коли понесеш свій хрест; що більше сходиш до смирення, то більшого досягнеш поступу (св. Іван Пророк).
411. Коли почувеш про гріх брата твого, не розголошуй про це нікому, бо в цьому смерть для тебе (св. Ісаїя монах).
412. Вважай себе найменшим з усіх людей і хай душа твоя перебуває в плачі, смиренні і стогнанні, а ти – як негідний та нерозумний – завжди мовчи і взагалі не говори без потреби (св. Ісаїя монах).
413. Старайся мовчати, коли хтось образить тебе, поки безнастанною молитвою не вгамується серце твоє, і потому вже благай брата простити тобі (св. Зосима).
414. Великі заслуги має перед Богом той, хто, будучи несправедливо звинувачений, мовчить і не виправдовується (св. Альфонс).
415. Безмовність – це непрестанне чекання смерті (св. Ісаак Сирійський).
416. Коли я говорив, то часто каюся, а коли мовчав, то ніколи (св. Арсеній Великий).

Покора

417. Тільки покора є правдивим мірилом навернення і силою святости (з об'явлень Марії Вальторті).
418. Небесна брама є вузька, і лише малі, тобто покірні, можуть ввійти до неї (св. Бернард).
419. Грїб – це найкраща школа, де вчать покори (св. Іван Золотоустий).

420. Покора – це добровільне пониження себе через пізнання власної немочі (св. Бонавентура).
421. Правдиво покірний сам погорджує собою і бажає, щоб інші погорджували ним (Тома Кемпійський).
422. Усе – навіть наші гріхи – може послужити нам до освячення, оскільки пам'ять про них робить нас покірнішими і вдячнішими (св. Альфонс).
423. Покірність – це вміння радіти з усього, що схиляє нас до самоупокорення (св. Ігнатій Лойола).
424. Ніщо так не тішить Бога в нас, як наш послух (св. Тереза з Калькутти).
425. Піднести з землі стебло соломи з послуху має більшу вартість, ніж із власної волі відбутися довге розважання або бичувати себе до крові (св. Альфонс).
426. Потрібно терпеливо зносити не тільки зухвалу лайку, зневагу і навіть удари, а й кривий погляд, і гостре слово. Пропускаючи необережно такі нагоди, ми морально розслаблюємося і робимося менш здатними на важливі діла (св. Никодим Святогорець).
427. Не тільки говори покірно, а й будь покірним, бо неможливо підвестися в Божих ділах без покори в думках (св. Мойсей монах).
428. Щоб вважати себе меншим від усіх, треба не звертати уваги на гріхи інших людей, а завжди на свої і безнастанно молитися.
429. Як земля не впаде додолу, так і той, хто упокорюється, не впаде ніколи.
430. Господь сказав: коли вдарять по одній щоді, підстав другу; а тут муха пролетіла та й зачепила крилом, і ми відразу на дибки (св. Теофан).
431. Межа покірливості – забути назавше свої добрі діла (св. Діядох).
432. Полюби труд, убогість, самігництво, умертвлення тіла і мовчання, бо від них зроджується смирення, а смиренній людині прощається усякий гріх (св. Ісая монах).
433. Хто молиться: “Господи, дай мені смирення”, мусить знати, що просить Всевишнього послати йому когось, хто б його зневажив (св. Доротеї).
434. Усіляко привчайте себе до того, щоб більше радіти, коли вас зневажають, докоряють і ображають, ніж коли вітають і голублять. У цьому бо найнадійніший шлях до смирення (св. Теофан).
435. Зоря випромінює світло довкола себе, а благочестивий і богобоязний муж – убогість і смиренність, бо покора та пониження – це розпізнавальна ознака учнів Христових (св. Езихій Єрусалимський).
436. Без цієї посудини – покори – не зможеш набрати води живої, бо Дух Святий ніколи не замешкає в гордій людині (о. Діонісій з Атосу).
437. Якщо робиш усе таємно, без журби бути знаним, – відчуєш усю солодкість смиренномудрости (о. Діонісій з Атосу).
438. Тихе серце й замкнені уста – це дар Божий, щоб здобути смиренність (о. Діонісій з Атосу).
439. Як не маєш можливості зносити биття по обличчі, ані ран заради Бога, знеси хоча б якесь слово погорди! (св. Альфонс).

Перемогти себе

440. Найбільшим даром, який можемо отримати від Бога, є перемогти самого себе через зречення власної волі (св. Франциск з Асизу).
441. Відсікти свою волю – це кровопролиття, і для досягнення цього людина мусить трудитися до смерти (св. Варсануфій Великий).
442. Хто вміє страждати, той буде втішатись великим спокоєм; він є переможцем самого себе і володарем світу, другом Христа і наслідником неба (Тома Кемпійський).
443. Перемагати себе є родом мучеництва (св. Бернард).
444. Уся мудрість полягає в тому, аби переконати себе, що людина – це ніщо (св. Августин).
445. Якщо себе самого маєш за ніщо, то не будеш порівнювати себе з іншими (св. Ніл Синайський).
446. Роби все, щоб твого брата завжди більше шанували, ніж тебе, – тоді заздрість не матиме влади над тобою (о. Діонісій з Атосу).
447. Осуджуй себе – і перестанеш осуджувати ближніх. Уважай кожную людину ліпшою за себе. Без цієї думки, навіть якби хтось і чудо сотворив, – далекий від Бога (Магдалина монахиня).
448. Якщо хочеш, щоби Господь простив твої гріхи, то не воздавай злом ближньому твоєму навіть у серці твоїм (св. Ісаїя монах).
449. Бог допустив твоє падіння, щоб ти ліпше пізнав твою слабкість і таким чином не тільки сам навчився погорджувати собою, а щоб захотів бути погордженим ще й від інших (св. Никодим Святогорець).
450. Христос не потребує твоєї допомоги. Він – Бог. Ти себе оборони перед гріхом. Покажи силу і відвагу, переможи свої почуття і пристрасті (св. Ремігій).
451. Помисли – як літаки, що лігають у повітрі. Не зважай на них – і не матимеш клопотів. Головне, щоб вони не приземлялися на тобі, як на аеродромі (о. Паїсій з Атосу).
452. Більшою заслугою буде перемогти світ з його підступами і фарисейством, аніж тих, що грозять муками (св. Августин).

Убогість

453. Справжня убогість – це уміння дякувати за те, що є, і не прагнути нічого, окрім того, що дає Господь.
454. Захланний бажає земних речей, як жебрак, а убогий погорджує ними, як цар (св. Бернард).
455. Ніщо не може наблизити до Бога серце так, як милостиня. І ніщо не приносить до серця такої тиші, як добровільна вбогість (св. Ісаак Сирійський).
456. Звертайте особливу увагу на бідних, щоб їх не принизити. Згадуйте про Мене, бо Я бідний, бідним залишуся і пишаюся цим, а також тому, що бідні часто кращі за багатих (з об'явлень Марії Вальторті).

457. Приймай із рук Божих убогість – як багатство, а голод і нестачу – як достаток, тоді переможеш диявола і приборкаєш усі пристрасті *(св. Макарій Великий)*.
458. Знатні люди несуть цареві дари і за це мають велику повагу від нього, а духовні подвижники зберігають заповіді Божі і приносять в дар Ісусові дівичтво і убогість. За це мають велику ласку Божу *(св. Доротеї)*.
459. Найліпше ніколи не думати, що ти чогось досягнув, а завжди вважати себе вбогим, нагим, сліпим і нікчемним *(св. Теофан)*.
460. Усмішка, з якою бідняк вітає вас як, брата, варта більше, ніж повний мішок золота *(з об'явлень Марії Вальторті)*.
461. Ненависть до розваг – це подвиг душевний, а добровільна вбогість – це подвиг тілесний *(св. Ісая монах)*.
462. Ті, кого благодать Божа поставила попереду як блискучих світил для наслідування, – споживали простий і недорогий хліб *(св. Іван Касіян)*.
463. Багато монахів бажають бути убогими, але не хочуть, щоб їм чого-небудь бракувало *(св. Бернард)*.
464. Є монахи, що бажають поваги, яка випливає з убожества, але не його невигод *(св. Франциск Салезій)*.

Стриманість

465. Хто чесно дотримується безшлюбности, тому чудуються Ангели; його буде увінчано незгірш за мучеників *(св. Теогност)*.
466. Нічим Бога так не умиловичиш, як тілесною здержливістю *(св. Евагрій Понтійський)*.
467. Наше тіло щодня бореться проти душі, і ми мусимо щодня поборювати тіло *(св. Августин)*.
468. Мученики погорджували життям – ти погорджуй задоволеннями. Вони кидали свої тіла у вогонь – ти вкладай свої гроші в руки бідних. Вони перемагали розпечене вугілля – ти погаси полум'я похоті. Це трудно, але корисно *(св. Іван Золотоустий)*.
469. Початок плодоношення – цвіт; а початок тверезіння ума – стриманість у їжі та питті, зречення усяких помислів та безмовність серця *(св. Езихій Єрусалимський)*.
470. Бичуй себе злиденним харчуванням, щоб думати не про розпусту, а про голод *(св. Ніл Синайський)*.
471. Що маєш зробити завтра – зроби сьогодні, а що маєш з'їсти сьогодні – залиш на завтра *(Іван Пилипчак)*.
472. Я живу не для того, щоб їсти, а їм для того, щоб жити *(Сократ)*.
473. Не є ані духовний, ані розумний той, хто пристрасно їсть, як нерозумна тварина *(св. Бернард)*.
474. Коли ти нездоровий тілом, то стримуєшся від шкідливого для тебе. Чому ж не стримуєшся тоді, коли ти хворий душею? *(св. Іван Пророк)*.

Покута

475. Покута за гріх підносить з безодні тьми до світла Божої ласки і є головною чесною християнина.
476. Як сувора зима готує шлях весні, так покута веде нас до Божої святости (св. Тереза з Калькутти).
477. Добровільна покута за життя стократ має більшу вагу, ніж примусова у чистилищі.
478. Хто не плаче над собою *тут*, той буде вічно плакати *там*. Тож або тут добровільно, або там через муки необхідно нам плакати (св. Арсеній Великий).
479. Пости, бо згрішив ти, і пости, щоб не згрішити (св. Іван Золотоустий).
480. Добре є постити, але ще ліпше – накласти піст на язик, очі, вуха та думки (о. Ігор Цар).
481. Сповідник, що легковажить умертвленням тіла, не заслуговує на довір'я, хоч би навіть творив чудеса (св. Іван від Хреста).
482. Доки Адам постив – був у раю, а як тільки зламав піст, то був прогнаний з раю (св. Єронім).

Терпіння

483. Бог робить подібно до лікаря: якщо карає наше тіло, то тільки з любови (св. Августин).
484. Недуга тіла повертає здоров'я душі (митрополит Андрей Шептицький).
485. Ісус спас світ не гарними словами, а Своїми стражданнями і смертю (архієпископ Ігор Возняк).
486. Своїм стражданням Ісус навчив нас прощати в ім'я любови та забувати в ім'я покори (св. Тереза з Калькутти).
487. Люди більше служать Богові своїми стражданнями, ніж ділами (св. Франциск Салезій).
488. Хто заслужив собі на пекло, той повинен тішитися, коли Бог його карає, бо це дає йому надію, що Бог звільнить його від кари в другому житті (св. Альфонс).
489. Нема ліпшого часу, ніж духовна посуха, щоб виявити підкорення Божій волі. Земля є місцем здобування заслуг, і тому є місцем терпіння. Вічний відпочинок у радості буде в небі (св. Альфонс).
490. Це найбільше нещастя – нічого не терпіти на землі. Така людина стоїть над пропастю (св. Вінкентій Павло).
491. Не ввійдеш до неба, якщо перед тим не будеш мужньо терпіти (св. Іван Золотоустий).
492. Хто бажає слави, той мусить боротися і страждати (св. Альфонс).
493. Ті самі страждання одних ведуть до раю, інших – до пекла (св. Августин).
494. Бог допускає нам терпіння, щоб ми частіше прибігали до Нього (св. Іван Золотоустий).
495. Коли Бог обдаровує когось даром терпіння, то виявляє йому більшу ласку, ніж коли б дав йому силу воскрешати померлих, бо, роблячи чуда, людина стає боржником Бога, а коли терпеливо зносить страждання, Бог стає її боржником (св. Іван Золотоустий).

496. Святій Терезі з Лізьє Господь об'явив, що найдорожчими душами для Його Отця є ті, які терплять найтяжчі муки.
497. Не думай, що Мій Отець зробить Своїми приятелями людей, яких не випробував стражданнями (з об'явлення Ісуса св. Терезі з Лізьє).
498. Благодать Святого Духа вселяється тільки в тих, які розп'яли себе в стражданнях і злигоднях без всякого жалю до себе і через це з'єдналися з розп'ятим за них Ісусом (св. Никодим Святогорець).
499. Нехай християнин не думає, що зробить поступ у духовному житті, коли забуває про терпіння Ісуса Христа та не зносить терпеливо болів, убожества та погорди (св. Альварез).
500. В очах страждальної людини ми бачимо розп'ятого Христа, в очах дигини – відблиск неба. Душа, сповнена любов'ю, спішить до них (о. Ігор Цар).
501. Тобі, бідна убога дитинко, що терпиш гіркі терпіння й болі недуги, що лежиш у ліжку опущена, забута всіма, – тобі вільно терпіти так, що твоє ліжко стане неначе Христовим хрестом, на котрім розп'яте твоє тіло буде проливати свою кров разом з Ісусом за спасіння світу (митрополит Андрей Шептицький).
502. З самого ранку треба жертвувати свої терпіння Богові і злучити їх із терпіннями Пречистої Діви Марії і безконечними страстями Христа Спаса (о. Михайло Баричко).
503. Велике горе і страждання когось розчавлюють, а когось роблять сильним і святим (о. Ігор Цар).
504. Коли в святого Франциска з Асичу все було добре, то він боявся, чи Бог не забув за нього.
505. Терпіння, недуги, сльози, бажання, молитви є також способом проливання крові. Дивним даром Божої благодаті вільно нам так свою кров доливати до Христової чаші і тим способом доповняти те, що бракує Христовим страстям. Вільно своїми терпіннями завершувати Христове діло (митрополит Андрей Шептицький).
506. Свята Тереза Велика мучилася від страшних болів у ногах і жалілася Богові. Господь відповів: “Стражданнями я позначаю своїх друзів”.
507. Свята Лютгарда просила Господа про смерть, щоб якнайскоріше злучитися з найдорожчим Спасителем у небі. Але Ісус, весь покритий страшними ранами, з'явився їй і промовив: “Лютгардо, поможи Мені спасти бідних грішників!”. Вона зрозуміла, що треба забути їй про власні потіхи й відпочинок, а терпіти разом зі стражденним Ісусом, щоб врятувати душі, яким загрожує вічна погибель у пеклі.
508. Розкіш спочатку принаджує, а потім зраджує; терпіння, навпаки, спочатку відштовхує, зате потім колюче терня гарно зацвігає.
509. Я обіцяю зробити тебе щасливою не в цьому світі, а в майбутньому (з об'явлень св. Бернадети).
510. Якби ми пізнали дорогоцінний скарб, що криється у хворобі, то прийняли б його з такою радістю, як приймають найбільші дарунки (св. Вінкентій Павло).
511. Скорботи, які посилає Бог на врозумлення і навчання нам або як покарання за наші гріхи, є благодіями для нас і правдиво називаються спасительним хрестом. Господь нерідко кладе

їх на Своїх улюбленців та угодників, бо терпеливе знесення скорбот є найприємніше Йому (св. *Никодим Святогорець*).

512. Якщо любити – то без тям, якщо терпіти – то до мучеництва (св. *Хосе Ескріва*).
513. Як настане час терпіння, зневажання та розпинання, ти подумай: це ще дрібниця порівняно з тим, що ти собі заслужив (св. *Хосе Ескріва*).
514. Усі Святі були мучениками або меча, або терпеливості. Можемо бути мучениками без ставання під меч, якщо збережемо терпеливість (св. *Григорій Великий*).
515. Якщо тебе образили – терпи, і прикрість перейде на тих, хто тебе образив (св. *Ніл Синайський*).
516. Господи, пошли страждання або смерть! (св. *Тереза з Лізьє*).
517. Ви повинні з любови до Ісуса вміти терпіти так, щоб ніхто того навіть не помітив (св. *Тереза Велика*).
518. Свята Жанна де Шангаль 41 рік терпіла страшні внутрішні спокуси, муки і страх, що є відкинута Богом. Однак завжди зберігала спокійний вигляд, була милою в розмовах з людьми і постійно вдивлялася в Бога, відпочиваючи на лоні Його волі.
519. Свята Людвіга 38 років терпіла страшну хворобу, була покрита ранами, але, маючи перед очима терпіння Ісуса Христа, все зносила погідно і з радістю.
520. Мусимо приймати не тільки проби від Бога, як от: хвороби, безпомічність, втрати благ, а й від людей; переслідування, крадіжки, зневаги, бо й вони є від Бога (св. *Альфонс*).
521. Найважче пережити удар від людей, яких ми дуже любимо, і водночас не нарікати, а з радістю спрагло пити гірку чашу терпінь до дна, – тоді ми найбільше уподібнюємося до Христа, а Бог в нагороду за це дасть вічне щастя в небі.
522. Багато людей згідно на те, аби на очах тисяч захоплених глядачів їх прибито було цвяхами до хреста, однак не вміють по-християнськи знести злободенних уколів голкою. Коли ж це так, то подумай: що героїчніше? (св. *Хосе Ескріва*).
523. Коли наші напоумлення не виправлять когось, тоді за нього треба терпіти (*Тома Кемпійський*).

Хрест

524. Хрест є драбиною до неба (св. *Бернард*).
525. В хресті – спасіння, в хресті – життя, в хресті – покров від ворогів! (*Тома Кемпійський*).
526. Хрест і терпіння утримують людину в покорі. Вона відчуває свою неміч, шукає опори, бажає потіхи, глядить на небо, тулиться до Бога. Недаремно кажуть: як тривога, то до Бога (*о. Михайло Баричко*).
527. Йдучи за Ісусом, ти прямуюш не до земної величі, а до болю. Якщо витримаєш, то здобудеш велич у Небі (*з об'явлень Марії Вальторті*).
528. Що важчий прес – то краще вичавлюється вино, що важчий хрест – то більший плід приносить душа (*о. Ігор Цар*).

529. Христовий хрест з'явиться в славі при кінці світу і пригорне лише тих, які з хрестом, за Христа і під хрестом ішли слідами Ісуса Христа *(о. Михайло Баричко)*.
530. Що більше хрестів мені випадало, то більше я хотіла страждати *(св. Тереза з Лізьє)*.
531. Хрести не ставлять на могилах тих, хто мав причетність до розпінання Ісуса *(Степан Трубич)*.

Пізнати себе

532. Знання про Бога зроджує любов, а знання про себе самого – покору *(св. Тереза з Калькутти)*.
533. Тільки той найкраще себе знає, хто думає про себе, що він – ніщо *(св. Іван Золотоустий)*.
534. Я знаю, що нічого не знаю, але є такі, що й того не знають *(Сократ)*.
535. Людина не може нічого жертвувати Богові, що могла б звати своїм, крім власної волі. – І це наймиліша жертва Богові *(св. Августин)*.
536. Спочатку Петрові було вручено ключі, а тоді вже допущено зректися Христа, щоб таке падіння допомогло йому досягнути правильного мудрування про себе *(св. Іван Карпатоський)*.
537. Правда велич не в тому, хто задоволений самим собою, а тільки в тому, ким Христос є вдоволений.
538. Сонце є величезною зіркою. Навколо нього кружляють усі планети, а також Земля, яка в 1400 разів менша за нього. Було би смішним, якби Земля вимагала, щоб Сонце кружляло навколо неї. Так і людина – смішна, коли хоче, щоб Господь Бог сповняв її волю, пристосовувався до її вимог і забаганок *(о. Йосиф Схрейверс)*.
539. Людська похвала не звільнить нас від кар, які ми собі заслужили, а догана не відбере нам заслуги за наші добрі діла *(св. Августин)*.
540. Не все, чого ми боїмось, є для нас лихом, подібно як і не все те, чого ми собі бажаємо, є для нас добром! *(патріарх Мирослав-Іван Любачівський)*.
541. Хто не виправдовує себе, починає здобувати свободу Духа і не журиться тим, що говорять про нього: добре чи зле *(св. Тереза з Лізьє)*.
542. Як не можна підробляти чи фальшувати грошей, так не вільно вдовольнятись нам фальшивими вартостями в нашому щоденному житті *(патріарх Мирослав-Іван Любачівський)*.
543. Якщо до твого серця увійде щось високодумне й лишилось там або ж згадаєш про когось, сонного й безпечного, й осудиш його, то знай, що труд твій марний *(св. Ісая монах)*.
544. Що більше кріпне моя віра – то більше відчуваю свою неміч, що більші ласки посилає мені Господь – то більше відчуваю себе негідним їх *(о. Ігор Цар)*.
545. Приручена тварина повертається до дикого стану, якщо їй дозволити робити все, що хоче; так і людина, яка не працює над собою, дичіє *(Мішель Куаст)*.
546. Не всі можуть проповідувати чи вершити великі діла, але хто ж не здатний молитися, бути покірним і любити? *(св. Августин)*.

547. Плід тиші – молитва, плід молитви – віра, плід віри – любов, плід любови – служіння (св. *Мати Тереза*).
548. Люди добрі! Не проспій Царства Божого! (напис на годиннику *Ратуші у Львові з 1871 року*).
549. Тобі належить так поводитись щодо земних речей, хай і добрих, але не конечних, якби ти вже помер (св. *Никодим Святогорець*).
550. Хто згубить золоту або срібло, може знайти щось взамін, але той, хто втратить час, не знайде його.
551. Хто усувається від дорученого діла і шукає іншого, порушує передусім послух і доводить, що не відрікся ще себе. Тим він також багато шкодить собі та іншим. Бо багатьом відкриває двері спротиву і сам до того звикає (св. *Василій Великий*).
552. Якщо ти сьогодні не встанеш, то завтра тебе піднімуть, а післязавтра – винесуть.
553. Якщо не їси їжу як ліки, то будеш їсти ліки як їжу.
554. Тютюн шкодить тілові, руйнує розум, доводить до отупіння цілі нації (*Оноре де Бальзак*).
555. Чого очі не бачать, того нема в думці, того нема і в серці (о. *Франц Гаттлер*).
556. Не дивуйся з того, що є люди, які кидають світ заради Бога, а дивуйся з того, що є люди, які кидають Бога задля світу (*Іван Луцик*).

Спокуси

557. Коли вода стоїть – легко псується. Так само й душа, коли її не напастують спокуси, близька до погібелі. Через марне уподобання в своїх заслугах вона думає, що вже дійшла до досконалости (св. *Альфонс*).
558. Баняк кипить – муха не сяде. Серце палає любов'ю до Бога – спокуса не підступить (св. *Пімен Великий*).
559. Зі спокусою треба поводитися, як з іскрою, що падає на наш одяг. Таку іскру ми якнайскоріше стріпуємо (св. *Альфонс*).
560. Коли дитина бачить вовка, не відчуває страху. І ми наслідуймо в спокусі дитину – не біймось, а якнайшвидше прибігаймо до Ісуса та Марії, не вступаючи зі спокусою в перемову (св. *Франциск Салезій*).
561. Не спокуси і злі думки віддаляють нас від Бога, а згода волі на них. Як сильно поступає в досконалості та душа, що в спокусі поручає себе Богові та з Його поміччю поборює її! (св. *Альфонс*).
562. Сокира сама не піднесеться вгору і пилка не буде пиляти, поки руки не прикладеш: так і злі думки: поки їх не уподобаєш нічим не пошкодять (св. *Пімен Великий*).
563. Людськими помислами не можна подолати помислів бісівських, а тому під час спокуси треба мати довготерпелівість і ревно молитися (св. *Доротей*).
564. Як за тілами слідує тіні, так і за виконанням заповідей – спокуси, бо ніхто не ввійде до Царства Небесного без боротьби зі спокусами (св. *Антоній Великий*).

565. Трьома головними причинами вільних спокус є здоров'я, багатство і слава, а невільних спокус – утрати, недуги й наклепи. З першими треба боротися стриманістю, а другі терпеливо зносити (св. Ілля Екдик).
566. Є два способи швидко стати бідним: працювати в неділю і красти чуже добро (Іван Луцик).
567. Відмовся від утіх, бо вони втягають до діл, з яких опісля треба буде каятися (св. Ніл Синайський).
568. Захланність наповнює ліси розбійниками, дома – злодіями, ярмарки – ошуканцями, суди – кривоприсягою, очі бідаків – сльозами, в'язниці – злочинцями, а пекло – осудженими (св. Василій Великий).
569. Пес, що гризе кість, не віддасть її за ціле королівство; так само злий багач радше зречеться спасіння, а не дасть нічого зі свого майна (св. Бернард).
570. Скупар подібний до вола, що тягне ячмінь до стодоли, а сам їсть солону (св. Августин).
571. Захланний подібний до свині, з якої пожиток шойно тоді, як її заріжуть (св. Бонавентура).
572. Хто за grubий з обжерства, той не протиснеться через вузькі ворота, що ведуть до неба (св. Григорій Назіянський).
573. Як човен, наповнений водою, потопає, – так і той, що вживає алкоголь, тратить увесь розум і летить у пропасть, аж поки не пірне в пекельну безодню (св. Іван Золотоустий).
574. Горілка наймудрішого зробить найдурнішим і найсильнішого зуміє кинути в болото (Іван Пилипчак).
575. Усі думки, які викликають у нас неспокій, походять не від Бога – Князя миру, а завжди від диявола або ж через самолюбство, а також через високу думку про себе (св. Франциск Салезій).
576. Під час спокуси нечистоти слід одразу прибігнути до Бога і просити: “Господи, допоможи мені”, закликаючи найсвятіші імена Ісуса і Марії, які мають особливу силу знищувати цього роду спокуси (св. Єронім).
577. Коли тебе спокушає нетерпеливість, пригадай собі, що ти через свій гнів, може, позбавляєш якусь душу неба (о. Йосиф Схрейверс).
578. Де сталося падіння, там перше ввійшла гордість, бо гордість є передвісниця падіння (св. Іван Ліствичник).
579. Людина, яка терпеливо зносить хворобу, швидко освячується і стягає на себе велику ласку Божу. Тоді диявол шепче їй на вухо: “Скільки б ти добрих діл могла зробити, якби була здорова!” Не даймося здурити!
580. Зарозумілість породжує хизування собою і осудження ближніх. Тоді щохвилини в душі людини відбувається суд над іншими людьми. Ось коні, які несуть нас до провалля (св. Теофан).
581. Людині зовсім не можна давати сили двом думкам – перелюбству і злослів'ю на ближнього. Не вільно ні говорити про них, ані думати в своєму серці. Якщо людина визволиться від них, отримає спокій і велику користь (св. Пімен Великий).

582. Чому після довгої розмови з кимось буває сумно? Тому що під час розмови з людьми ви відхиляєтесь думкою від Господа. Богові це неприємно, і Він дає вам знати про це сумом (св. *Теофан*).
583. Хто віддається утіхам цього короткого часу, той відгодовує себе як тельця, призначеного на заріз (св. *Ніл Синайський*).
584. Безпечність і щастя часто валять навіть того, кого не могло повалити нещастя (св. *Іван Касіян*).
585. Погляд на жінку викликає у нездержливих пристрасть; невинного ж схиляє до прослави Бога (св. *Ніл Синайський*).
586. Журба про земні речі – це доказ, що людина не уповає на Бога, що в ній ще живе дух гордості (о. *Діонісій з Атосу*).
587. Головний ворог життя в Бозі – заклопотаність, яка є важелем, що урухомлює світську діяльність (св. *Теофан*).
588. Ми повинні за ніщо мати і вважати суєтним та брехливим усе те, що любить і шанує цей сліпий і розбещений світ (св. *Никодим Святогорець*).

Гріх

589. Грішник є мерцем, хоча живе; праведник живе, хоч тілом помер (св. *Іван Золотоустий*).
590. Тяжкий гріх – це злодій, який краде скарб освячуючої ласки (св. *Бонавентура*).
591. Плач над грішником, що купається в розкошах, бо меч правосуддя висить над ним (св. *Ніл Синайський*).
592. Тіло, з якого вийшла душа, оплакуєш, а над душею, яку Бог полишив, чому не плачеш? (св. *Августин*).
593. Людська є річ згрішити, християнська – з гріхів встати, а диявольська – в гріхах перебувати (св. *Августин*).
594. У світ увійшла смерть: пиятика, бісівське лікування, крики і верески, танці й сатанинське блудодійство (св. *Теодор Студит*).
595. Блудна пристрасть у тілі помножується спанням досхочу, їдженням досита, сміхотворним пустомовством і нарядженням тіла (св. *Ісая монах*).
596. Спання вдень вказує на хворобу тіла або на лінивість душі, її безпечність або недосвідченість (св. *Евагрій Понтійський*).
597. Як неможливо дружити зі змієм, так неможливо своєму тілові догоджати і водночас турбуватись про чесноту небесну (св. *Езихій Єрусалимський*).
598. Адам, будши в раю, переступив Божу заповідь, а Йов, сидівши на гною, дотримав її.
599. Ліпше стерегтись гріхів, ніж утікати від смерті (*Іван Луцик*).
600. Справедлива то річ, що Бог відкидає того, хто першим Його зрікся (св. *Августин*).
601. Коли Бог покине людину, то в душу її входить диявол (св. *Амврозій*).

602. Постанова не годитися на жоден гріх, навіть найменший, свідчить, що перебуваємо в ласці Божій (св. Франциск Салезій).
603. Праведний, що скоїть смертельний гріх, подібний до купця, який везе кораблем величезні мастки, а при самому березі його корабель потопає (св. Василій Великий).
604. Це більше діло, щоб грішник став праведним, ніж сотворити небо й землю, бо небо і земля минуться, а душа – безсмертна (св. Августин).
605. Бог дарував нашій свободній волі таку силу, що весь світ і всі демони не зможуть її присилувати до гріха! (св. Никодим Святогорець).
606. Досить одної невеликої дірки, щоб цілий човен пішов на дно, так і з гріхом (св. Кирило).
607. Як не простягаєш руки до склянки з отрутою, так ніколи не погоджуйся на гріх, який теж погубить тебе.
608. Гріховні насолоди є миттєві, а кари за них – вічні (св. Ніл Синайський).
609. Диво дивне! Молимося і уявляємо Бога, Який чує нас, а коли грішимо, то думаємо, що Він не бачить нас.
610. Дослідження Писання породжує суперечки і ворожнечу, а плач над гріхами приносить мир (св. Ісая монах).
611. Чимало людей більше грішать у помислах, аніж у діях, невидимо погоджується з ними й насолоджується ними. Совість справедливо мучить їх, бо фальшива зовнішність протирічить правдивому станові душі (св. Ніл Синайський).
612. Брехня з добрим наміром гідна осуду. Не брешти навіть начебто для добра. Інакше дух звикне вигадувати брехню, а уста – її вимовляти (з об'явлень Марії Вальторті).
613. Не знаю, хто має більший гріх: чи той, хто обмовляє, чи той, хто слухає обмову; я знаю тільки, яка різниця між ними: один має диявола на язиці, а інший – у вухах (св. Бернард).
614. Якби ти був добрим християнином, мій брате, то ти б не осуджував мене, а гірко заплакав над моїми гріхами і помолився Богові за спасіння моєї душі (св. Августин).
615. Щоб не осуджувати інших, треба оплакувати свою душу, мов мерця, а коли мерць вдома, то не будеш турбуватися про мерців по сусідству. Гріх осудження є більший у серці, ніж на язиці (св. Теофан).
616. Бачу, що люди, які полишили плач над своїми гріхами, забрали від Сина Божого суд і самі, неначе безгрішні, судять і осуджують один одного! (св. Максим Ісповідник).
617. Той, кому заздриш, те саме понесе до гробу, що й ти (Іван Луцик).
618. Злість зависника ще більша від злоти диявола, бо диявол не заздрить іншим дияволам, а людина заздрить людині, братові своєму (св. Іван Золотоустий).
619. Немає страшнішої отрути від зміїної; і немає більшого зла, ніж самолюбство (св. Езихій Єрусалимський).
620. Коли ти вперто доводиш свою правоту, хоч був би і правий, то ти заражений тяжкою недугою гордості. Якщо доводиш рівному, то, може, хтось і надоумить тебе, а якщо старшому, то людина не спроможна вилікувати тебе (св. Іван Листвичник).

621. Хто вважає, що вже досягнув досконалости, той впадає у гордість і починає осуджувати інших. Після цього майже неможливо, щоб хто-небудь з людей його опам'ятав, крім особливого Божого діяння (св. *Никодим Святогорець*).
622. Гордість – це життя людини без Бога.
623. Злість – зброя безсилля. Природа наділила їддю тих, хто повзає, сильному ж вона – ні до чого.
624. Цар Давид вчинив гріх перелюбу й убивства, однак не впав у відчай, а покався і багато плакав, а тому знову отримав дар пророцтва, що його мав раніше (св. *Теодор Студит*).
625. Жалюгідний той, кого вразило суперництво, бо він став співучасником диявола (св. *Єфрем Сирійський*).
626. Плекання соромного помислу є те саме, що поклоніння ідолу (св. *Ніл Синайський*).

Останні речі

627. Пам'ятай щоднини: Той, Хто дав тобі ранок, не обіцяв тобі вечора.
628. Найбагатший час – минулий, найзагадковіший – майбутній, найвідповідальніший – теперішній.
629. Знайте, що після земного життя – в чистилищі – стократно, до останнього сотика, мусите надолужити те, що тут опустили (св. *Бернард*).
630. Як пшениця сушиться на сонці і як золото чиститься у вогні, так усі неправди, котрі по смерті обтяжують душу, будуть знищені через вогонь (св. *Григорій Назіянський*).
631. У майбутньому житті є хрещення вогнем; це хрещення – довге і важке; воно, наче траву, палить у людині все земне (св. *Григорій Назіянський*).
632. Скільки зробиш за життя для померлих, стільки ж дістанеш помочі після смерті.
633. Вогонь чистилища – страшніший від усіх мук цього світу (св. *Августин*).
634. Одна година в чистилищі прирівнюється до 20-ти років важких терпінь на землі (з *об'явлень Марії-Анні Ліндмасер*).
635. Звичаї Церкви – то не легкодушна річ, бо вони є з розпорядження Святого Духа (св. *Іван Золотоустий*). Від часів Апостолів і за їхнім наказом на Службі Божій молимося за померлих (*Іван Луцик*).
636. Дар милосердя подай усякому живому, а й мертвому не відмов твоєї ласки (*Сирах 7:33*).
637. Жертвування Святого Причастя за душі померлих є дуже їм пожиточне (св. *Бонавентура*).
638. Коли правиться Служба Божа, то з чистилища виходить багато душ (св. *Єронім*).
639. У чистилищі є особлива кара – туга для тих, що під час земного життя мало бажали неба (св. *Альфонс*).
640. Коли людина покине своє тіло, то не може наблизитись до Бога, поки вогонь чистилища не спалить бруду, який покрив її душу (св. *Григорій Ніський*).

641. Найменша кара в чистилищі в тисячу разів тяжча від найбільших кар дочасного життя (св. Тома з Аквіну).
642. Кожну кару цього життя можна оповісти, а кару чистилища – ні, бо в однім вогні містяться всі кари (св. Григорій Великий).
643. Коли всі кари світу, всі муки, всі терпіння порівняти з найменшим терпінням чистилища, то вони здаватимуться охолодою, пільгою, потіхою (св. Кирило).
644. Жертва Служби Божої за померлих є великою охолодою для них (св. Григорій Великий).
645. Померлим треба допомогти, та не плачем, а молитвою, милостинею і жертвою (св. Іван Золотоустий).
646. Не вагаймося помагати тим, що відійшли, і жертвуймо за них наші молитви (св. Іван Золотоустий).
647. На підставі Святого Письма (Мт 12:31–32) можна зрозуміти, що деякі провини можуть бути прощені в цьому житті, а деякі – в майбутньому (св. Григорій Великий).
648. Кінець життя – це не прірва, а гавань, до якої мусить кожен причалити: хто замолоду, хто в середніх лігах, а хто в глибокій старості. Всім нагорода за мандрівку одна – вічність (о. Ігор Цар).
649. Хто не хоче вмирати, той, значить, і жити не хотів. Життя дане з умовою смерти. Дехто закінчує життя, так і не почавши його (Сенека).
650. Між смертельною агонією і смертю завжди ще є час, щоб отримати прощення для себе самих, або для тих, кого ми хочемо врятувати (з об'явлень Марії Вальторті).
651. Навіть посередньо приготовлена людина повинна бажати смерти, бо на землі кожний з нас знаходиться в небезпеці втратити Божу ласку (о. Іван з Авіля).
652. Щоб ніколи не лякатися смерти, завжди думай про неї (Сенека).
653. Бажаю померти, щоб бути з Христом (св. апостол Павло).
654. Аби я міг померти, щоб побачити Тебе, Господи! (св. Августин).
655. Хто мало тужить за небом, той виказує, що мало любить Бога (св. Альфонс).
656. Святі тужили за смертю так, як тужить морешлавець за берегом вітчизни, як мандрівник – за кінцевою ціллю своєї подорожі, як рільник – за жнивом (св. Іван Золотоустий).
657. Наше теперішнє життя порівняно з майбутнім – радше смерть, ніж життя (св. Григорій Богослов).
658. Коли ти апостол, то смерть – твоя добра приятелька, що полегшує тобі шлях. Радій, бо день по дневі ти все ближче до Життя! (св. Хосе Ескрива).
659. Небо – вітчизна тих людей, якими на землі погорджували і топтали ногами (св. Альварез).
660. О, як солодко вмирати тому, хто побожно жив (св. Августин).
661. Коли вмерти – страшна річ, то, може, ще небезпечніше – довше жити (Тома Кемпійський).
662. Ніхто нас не питав, чи хочемо жити, і ніхто тим більше не питає, чи хочемо вмирати (Іван Луцик).

663. Протягом усього життя вчимося боротися для того, щоб в годину смерти вступити в найжорстокішу боротьбу (св. *Никодим Святогорець*).
664. Не страшно померти, а страшно, що не померемо ніколи, бо людська душа – безсмертна (*Іван Луцик*).
665. Якщо кудись ідеш, пам'ятай, що з кожним кроком ти наближаєшся до гробу. Спостерігаючи політ птаха або води, яка швидко пливе, думай, що ще з більшою швидкістю минає твоє життя, наближаючись до свого кінця (св. *Никодим Святогорець*).
666. Достатньо миті досконалого зосередження, аби підготуватися до того, щоб з'явитися перед Богом (з об'явлень *Марії Вальторті*).
667. Завжди сподівайся смерті, але не бійся її, бо те й те – правдиві ознаки мудрости (св. *Ніл Синайський*).
668. Свята Тереза з Лізьє перед смертю шепотіла: “Я не вмираю, а входжу в життя”.
669. Під час смерті досконале єднання з Божою волею не тільки звільняє з пекла, а й навіть з чистилища (о. *Людовік Блозій*).
670. Треба говорити про пекло, щоб не впасти до нього (св. *Іван Золотоустий*).
671. Хай пам'ять про вічний вогонь іде з тобою до ліжка щовечора і хай вона встає з тобою щоранку (св. *Іван Листвичник*).
672. Сонце світить до якогось часу, а пекло буде вічне! (*Іван Луцик*).
673. Якби був кінець мукам у пеклі, то, безумовно, й життя небесне мало б кінець (св. *Василій Великий*).
674. У пеклі нема жодної людини, яка б не була засуджена за нечистоту (св. *Альфонс*).
675. Якби ти навіть за Христа був живцем спалений, та коли свідомо перебуваєш поза Церквою, то підеш до пекла (св. *Августин*).
676. На Страшному суді багато людей піде до пекла не за те, що зло робили, а за те, що добрих діл не мали (св. *Єронім*).
677. Радію й веселюся, що йду зі світу на небо, з тьми – у світло, з рабства – на свободу, з мандрів – у справжнє життя, з країни чужоземної – у свою, “бо я – приходень у Тебе, як усі мої батьки – перехожий” (св. *Теодор Студит*).

Спасіння

678. Не спасеться тільки той, хто не любить свого спасіння і добровільно хоче мучитися (св. *Теодор Студит*).
679. З усіма дбайте про мир та про святість, без якої ніхто Господа не побачить (св. *апостол Павло*).
680. Порада святого самітника така: уникай людей, мовчи – і спасешся.
681. Перешкоди, що не дали ізраїльтянам увійти до обітованої землі, це – зневіра, нарікання, осуд, суперечки, жорстокосердя, гордість, блуд (св. *Теодор Студит*).

682. Нехай усі осуджують, але якщо Бог оправдує тебе в совісті твоїй, всі інші суди – ніщо (св. єпископ Теофан).
683. Боголюбивий муж нікому не дорікає, бо знає, що сам грішить. Такий стан є ознакою душі, котра спасається (св. Антоній Великий).
684. Як молишся про хворі очі чи руки свої, щоб вони зцілилися, так молися і за спасіння брата твого (св. Зосима).
685. Є душі, які рятуються в останню мить, тому що протягом усього життя за них молилися (з об'явлень Марії Вальторті).
686. Терпеливе зношення хрестів робить нас Божими дітьми, веде до досконалости, запевнює нам небо. Хто терпен, той спасен (о. Михайло Баричко).
687. Найкраще діло – робити всяке добро заради майбутньої заплати на тамтому світі (св. Марко Подвижник).
688. Поки маємо владу над рукописанням нашого життя, стараймося наповнити його добрими ділами та стерти з нього наші гріхи (св. Ісаак Сирійський).
689. Блаженний, хто добро творить багатом, бо на Суді знайде він чимало захисників (св. Ніл Синайський).
690. Коли ти, даючи комусь нагана, розгніваєшся, то цим задовольниш свою пристрасть. Отже, щоб спасти когось, не згуби себе самого (св. Макарій Єгипетський).
691. Ваша винагорода буде такою, що ви забудете і землю з її стражданнями, і чистилище з його тугою за Любов'ю (з об'явлень Марії Вальторті).
692. Хто свідомо уникає марнославства, той у душі своїй відчув прийдешній вік (св. Ісаак Сирійський).
693. Хто готується дати одвіт Богові за всі свої діла, – того Сам Бог очистить від усякого гріха (св. Ісая монах).
694. Хто уникає тих, що йому докоряють, той утікає від лагідности; а тому молись за тих, хто докоряє тобі, як за істинних лікарів твоєї душі (св. Доротея).
695. Зрозумій, грішнику, що Бог є твоїм лікарем, а терпіння – твоїм ліком для твого спасіння, а не карою для твоєї погибелі (св. Августин).
696. Як вогонь спалює і пожирає хмиз, так чиста сльоза омиває всі зовнішні і внутрішні нечистоти (св. Іван Ліствичник).
697. Людині, ум якої цілковито очистився, Бог відкриває видіння навіть небесних Сил та ангельських Чинів (св. Филімон монах).
698. На що тільки не йдуть люди, щоб утримати життя тіла, а заради життя вічного не хочуть принести ніякої жертви! (св. Августин).
699. У небезпеці купці кидають у море весь свій масток, щоб лише спасти корабель і самих себе. Так само, коли душа в небезпеці, ми повинні кинути все, хоч би яке дороге було воно нашому серцю (св. Григорій Богослов).

700. Стерничий, коли його корабель б'ють хвилі, не втрачає надії на своє спасіння, а управляє кораблем, поки не заведе його до пристані. Так і ти до кінця життя молись і борись за своє спасіння (*св. Варсануфій Великий*).