
ОГЛАВЛЕНИЕ

1 Вступительное напоминание о данном обещании вести переписку о духовной жизни. Ожидаемая от сего польза	3
2 Отзыв о причине молчания. Необходимая откровенность и простота в переписке. Суэта светской жизни	4
3 Пустота и односторонность светской жизни	6
4 Светская жизнь лишает свободы и преданных ей держит в тяжком рабстве. Лицемерие и эгоизм как постоянные качества светской жизни	9
5 Три стороны человеческой жизни. Первая сторона: жизнь телесная, ее органы и потребности; нормальная и излишняя заботливость о теле	15
6 Вторая сторона человеческой жизни: жизнь душевная и три главных ее отправления. Первое отправление: сторона мыслительная с ее видами. Знание и наука. Нормальные отправления рассудка и пустое блуждание мыслей.....	19
7 Желательная сторона душевной жизни. Ее отправления. Правильное и беспорядочное состояние желательной способности	23
8 Сторона чувства — сердце. Важное значение сердца в жизни человека. Влияние страстей на сердце	27
9 Третья сторона человеческой жизни: жизнь духовная. Главные проявления духовной жизни: страх Божий, совесть и жажда Бога. Достоинство человека	31
10 Всеобщность веры в бытие Божие как проявление духовной жизни	35
11 Воздействие духа на душу человека и происходящие отсюда явления в области мыслительной, деятельной (воле) и чувствующей (сердце).....	38

12 Выводы из сказанного о трех сторонах человеческой жизни. Возможность перехода из одного состояния в другое и преобладания той или другой стороны жизни. Преобладание душевности и плотяности как греховное состояние. Господство духовной жизни как норма истинной жизни человека	43
13 Истинное счастье человека — жизнь по духу. Тончайшая оболочка души, служащая посредницей между ею и телом и средством общения душ между собою и с миром святых и Ангелов. Светлое и темное состояние оболочки души	48
14 Оболочка души бывает светлою или темною, соответственно внутреннему настроению. Примеры. Потемненную душу видят бесы	54
15 Как святые слышат наши молитвы. Приложение о молитве	57
16 Истинная цель жизни. Образ жизни соответственно цели.....	60
17 Вклады в Небесную сокровищницу. Богоугодная жизнь. Мечтания прогрессисток о всеобщем благе человечества и их лживость	64
18 Значение духовных потребностей в ряду других сторон человеческой жизни. Единое на потребу. Господство духа как естественная гармония всех потребностей, могущая дать мир и покой. Отсутствие этого покоя в человечестве. Всеобщая суета и крушение духа. Зародыш этого смятения получается вместе с рождением	67
19 Первородный грех как источник внутреннего смятения и беспорядка. Возможность врачевания поврежденного грехом состояния человека	72
20 Продолжение. Изъяснение расстройств, внесенного в природу человека грехом прародителей.	

Общение с Богом служило источником господства духа над душою и телом. Чрез нарушение заповеди человек отделился от Бога и потерял господствование над душою и телом и подчинился господству страстей. Изображение человека, по падении терзаемого страстями	75
21 Необходимость воссоединения с Богом для спасения. Сам человек не в силах сделать этого. Дух Божий совершает сие в нас ради искупления, принесенного Сыном Божиим	79
22 Продолжение о искупительном восстановлении падшего человека. Участие всей Святой Троицы в нашем спасении. Порядок возбуждения в спасаемом человеке добрых чувств от Духа Божия. Участие в сем деле самого человека. Ревность о спасении как первое условие к достижению его	83
23 Признаки истинной духовной ревности в отличие от ревности душевной	89
24 Новогодние пожелания. Необходимость обновления и самоочищения. Это делает в нас ревность духовная	93
25 Мысли в праздник Крещения Господня. Сокровенное действие благодати, получаемой нами в Таинстве Крещения	96
26 Продолжение о сокровенном действии в человеке благодати Крещения. Пояснительные уподобления благодати закваске в тесте и огню в железе. Приходя в возраст, человек должен упрочить в себе благодать Божию свободным произволением. Опасность остановиться на полудороге. Полная горячая решимость служить Богу	98
27 Продолжение о ревности и решимости жить по благодати. Внутренняя центрособранность. Про-	

светление оболочки души. Разные степени этого просветления	102
28 Объяснение свободной решимости жить по благодати притчами и примерами	107
29 Решимость жить по благодати не должна ограничиваться лишь желанием, а должна сопровождаться готовностью к трудам и борьбе, стремлением непременно достигнуть желаемого. Решившись, должно тотчас начинать дело и продолжать с терпением и постоянством	111
30 Очерк просветленного благодатию внутреннего состояния словами Макария Великого. Способы возбуждать и усиливать решимость к доброй жизни	115
31 Как поддерживать начавшееся стремление к доброй жизни. Духовное чтение и размышление. Записывание добрых мыслей. Как избегать блуждания мыслей при чтении и молитве. Непрестанное памятование о Боге и смерти. Самоукорение.....	120
32 Решившийся стать на путь доброй жизни должен поговеть. Наставление о достоулыном говении. Поведение говеющего в церкви	124
33 Продолжение о говении. Поведение говеющего дома	127
34 Продолжение о говении. Приготовление к исповеди. Поверка жизни.....	130
35 Продолжение. Поверка расположений сердца. Определение главного характера или духа своей жизни	134
36 Совершенное приготовление к Таинству Покаяния и Причащения. Чувства, необходимые кающемуся. Полезное напоминание о блаженной Феодоре и хождении ее по мытарствам.....	139

37 Пробудившаяся решимость быть исправным должна определиться ясно как стремление во всем поступать сообразно с волею Божиею. Мир и радость рабов Божиих. Предупреждение от неполной решимости жить по Богу. Ни теплый ни холодный будет отвержен Богом	144
38 Необходимая решимость говеющего посвятить себя Богу рассматривается как сознательное обновление обетов, данных за нас при Крещении	148
39 Исправление жизни состоит в переустройстве не внешних порядков, а в духе, с готовностью бороться с препятствиями. Разные способы, какими враг старается отклонить становящихся на путь истинной жизни	150
40 Опасение охлаждения в будущем. Разные причины охлаждения к духовной жизни. Как вести себя при появляющихся охлаждениях.....	154
41 Последние советы пред исповедью и причащением	157
42 Поздравление и благожелание покаявшемуся и причастившемуся Святых Христовых Таин. Вступившему на путь истинной жизни требуется непрестанное памятование о Боге	161
43 Вступивший после покаяния и причащения на путь истинной жизни должен установить внутри себя мир. Правила для отогнания внутреннего нестроения: непрестанная память о Боге, решимость во всем большом и малом поступать по совести и терпеливое ожидание успехов.....	164
44 Предосторожности вступившему на истинный путь. Взыграние жизни весною. Отчего многие постившиеся не исправляются совершенно	169
45 Главное занятие вступившего на истинный путь — молитва. Наставление о нерассеянной молитве	173

46 Общие правила для стоящего на пути истинной жизни	176
47 Молитвенное правило для стоящего на пути богоугодной жизни. Заучивание псалмов. Замена длинных молитвословий краткими. Четки	178
48 Как достигнуть надлежащей нерассеянной молитвы. Приготовление к должному отправлению молитвы	184
49 Житейские дела. Как относиться к делам житейским, чтобы они не отвлекали, а совмещались со служением Богу	187
50 Продолжение. Какими способами можно возбуждать в себе непрестанное памятование о Боге с любовью	190
51 Как обращаться житейские дела и вещи на духовную пользу	193
52 Памятование о Боге должно доводить до чувства теплоты или горячей любви к Богу	196
53 Страсти как помеха духу возгореться любовью к Богу. Они должны быть изгнаны	198
54 О борьбе со страстями	201
55 Продолжение о борьбе со страстями	204
56 Должно изгонять и малейшие движения страстей... Позволительный гнев	208
57 Разные степени развития страсти: страстные мысли, чувства, желания и действия. Борьба с ними	212
58 Значение молитвы в деле борьбы со страстными помыслами. Примеры	219
59 Выдержка из преподобного Исихия о борьбе со страстями	224
60 Как поступать, если и при борьбе со страстями проторгаются в нас страстные мысли и желания. Очищение сердца	229

61 Блюдение слуха и зрения. Как уничтожать худые впечатления видимого и слышимого	233
62 После руководства к мысленной борьбе со страстями предлагается наставление о деятельной борьбе с ними. Наиудобнейший внешний вид жизни для борьбы со страстями. Заключение беседы о борьбе со страстями.....	236
63 Хлопоты по дому. Пение и музыка	238
64 Одиночество. Как избегать скуки. Чтение и изучение наук	241
65 Извлечение из преподобного Пимена о богоугодной жизни, побеждении страстей и насаждении добродетелей	243
66 Путешествие в Сергиеву Лавру. Наставления богомольцам	249
67 Утешение богомольца. Наставление о тщательной исповеди. Краткие молитовки и непрестанное внимание к Богу	252
68 Молва и речи человеческие. Нужда в добром советнике. Постоянная опасность со стороны врага	255
69 Тоска и страхования. Невинные развлечения. Разобщение с людьми дурными. Английский апостол из секты духоносцев. Его лживость.....	257
70 О чтении духовных и светских книг.....	261
71 Охлаждение к молитве. Небрежная и спешная молитва. Как избегать этого. Чтение молитв на память	265
72 Обет отречения от мира. Как вести себя по изречении обета до его исполнения	268
73 Продолжение. Раз данный обет безбрачия должно держать твердо. Высота девства	270
74 Наставление для рвущихся к монастырской жизни. Разные виды подвига безбрачной жизни. Терпеливое ожидание и домашнее приготовление к монастырской жизни	273

75 Ухищрения врага отклонить от мироотречной жизни. Как отражать их.....	276
76 Искушения со стороны неверов. Опровержение их суемудрых рассуждений	279
77 Искушения со стороны домашних неприятностей. Покорность родителям как приготовление к монастырскому послушанию.....	283
78 Искушение со стороны несправедливости и напастей от посторонних. Терпение их. Предупреждение желающим уйти из дома родителей на свободу	285
79 Последние тревоги и беспокойства. Предание своей участи в руки Божии с молитвой и мужеством против врага, наводящего искушения	289
80 Успокоение после воздвигнутой врагом бури искушений. Сборы на родину. Последний совет.....	293