Православное богословие

Личная духовная жизнь

Составитель – священник Александр Галака

Приход свв. Александра Невского и Серафима Саровского

Льеж, 2020 г.

EGLISE ORTHODOXE STS ALEXANDRE NEVSKY ET SERAPHIN DE SAROV
RUE DU LAVEU, 80 - LIEGE

Содержание

Введение……..…… с. 5

Личная молитва к Богу……... с. 6

Внешняя сторона молитвы……. с. 6

Молитвенное правило по Молитвослову……. с. 7

Внутрення сторона молитвы…….. с. 11

Молитва «Отче наш»……... с. 13

Обязательное чтение молитв по молитвослову……... с. 19

Чтение разных молитв (творческий подход)……... с. 22

«Серафимово правило»…… с. 25

Молитва – это не монолог, это диалог и наша беседа с Богом…….. с. 26

О важных просьбах к Богу…….. с. 27

Церковно-славянский язык…… с. 29

Иные церковные и богослужебные книги с молитвенными текстами….. с. 32

О молитве своими словами……..... с. 35

Монашеское правило……... с. 36

Молитва Иисусова…… с. 45

Ступени молитвы…….. с. 48

Основные ступени духовной жизни……... с. 55

Немного из истории молитвенного правила…… с. 59

Пост……... с. 67

Пост в Православной Церкви русской традиции……... с. 71

Пост в Католической Церкви……. с. 75

Пост в Протестантизме…… с. 77

«Держи ум твой во аде и не отчаивайся»……. с. 79

ПРИЛОЖЕНИЕ

Некоторые молитвы из богослужебных книг…….. с. 85

Использованная литература……... с. 116

Введение

Что значить жить духовно? Это значить стремиться жить по-христиански, жить свято, так, как того хочет Бог. Или проще – жить с Богом.

Бог желает, чтобы мы были совершенны: *«Итак, будьте совершенны, как совершенен Отец ваш Небесный.»* (Мт 5,48). Совершенство христианина состоит в восстановлении утерянной связи с Богом, в наличии христианских добродетелей и даров Духа Святого, в победе над всяким грехом и греховной страстью.

В одиночку и только одними своими силами, без помощи Божией и благодати, этого достичь невозможно. Поэтому жизнь христианина всегда полна молитвы, которая есть не только обращение к Богу за помощью, но и общение с Ним.

Отец Александр Мень, православный священник, богослов и миссионер второй половины XX века, мученически погибший в 1990 г., сказал, что только тогда духовная жизнь христианина полна, когда в ней присутствуют четыре основных вида деятельности.

1. Личные молитва к Богу.
2. Посещение богослужения (т.е. церковная жизнь).
3. Чтение духовной литературы.
4. Общение с другими христианам.

Личная молитва к Богу

Начало Духовной жизни

Духовная жизнь человека начинается с личного обращения к Богу. Можно сказать, что наши первые шаги в духовной жизни начинаются именно тогда, когда мы впервые начинаем осознанно и регулярно молиться.

Личная жизнь христианина, это та «тайная клеть» в которую никто, кроме нас и Бога проникнуть не может (Мф 6,6), это то духовное пространство, где наедине встречаются две личности: наше «я» и Бог.

Внешняя сторона молитвы

«Молитвенным правилом» в Православии называют те молитвы, которые христианин обязан вычитывать в течение дня.

Обычно это утренние и вечерние молитвы, которые находятся в Молитвослове.

Принято считать, что эти молитвы являются обязательными, хотя не существует никакого церковного канона или правила, говорящего об этом.

Условно можно сказать, что на данное время имеется три категории верующих:

1. Те, кто неукоснительно выполняет молитвенное правило.

2. Те, кто читает его в изменённом виде (сокращает их количество и добавляет новые).

3. Те, кто читает так называемое «Серафимово правило».

Есть и такие, которые молятся мало, или совсем не моляться. Такие люди ещё «не проснулись» для Бога. Он духовно «спят».

Сразу можно сказать, какое бы молитвенное правило не выполнял человек, он должен выполнять его внимательно, с чувством и осознанием того, что он читает и к Кому обращается.

Молитве, как духовной деятельности, свойственны такие опасности как формализм, невнимание и сухость, потакание своей лености (уменьшение и временное оставление молитвы).

Рассмотрим по порядку эти три подхода к молитве.

Молитвенное правило по Молитвослову

Одни православные христиане считают, что утренние и вечерние молитвы нужно вычитывать обязательно все до единой, и что опущение или сокращение их является грехом.

Согласно Молитвослову, утренние и вечерние молитвы состоят из:

УТРЕННИЕ МОЛИТВЫ

Подготовка

1. «Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Аминь.»

2. Три поклона с Иисусовой молитвой: «Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешнаго».

Начало обычное

Возглас: «Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, молитв ради Пречистыя Твоея Матере, и всех святых, помилуй нас. Аминь.»

0. «Слава Тебе, Боже наш, слава Тебе».

1. Царю Небесный.

2. Трисвятое.

3. Отче наш.

Молитвы начальные

1. Тропари троичные: «Восставше от сна…» (три тропаря).

2. «Господи помилуй» – 12 раз.

3. «От сна восстав…».

4. «Приидите поклонимся…» и 50 псалом «Помилуй мя Боже…».

5. Символ веры: «Верую…».

Молитвы утренние

1. «Боже очисти мя грешнаго…».

2. «От сна восстав полунощную песнь приношу Ти, Спасе,…».

3. «К Тебе, Владыко Человеколюбче…».

4. «Господи, иже многою Твоею благостию…».

5. «Господи Вседержителю, Боже сил и всякия плоти…».

6. «Тя благословим, вышний Боже…».

7. «Воспеваю благодать Твою, Владычице…».

8. «Многомилостиве и всемилостиве Боже мой…».

9. «Святый Ангеле…».

10. «Пресвятая Владычице моя, Богородице…».

Молитвы дополнительные

1. «Моли Бога о мне, святый угодниче Божий…».

2. «Богородице Дево, радуйся…».

3. «Спаси, Господи, люди Твоя…».

4. Краткий помянник: «Спаси, Господи, и помилуй,…» и «Упокой, Господи…».

5. Или большой помянник о живых и усопших.

Заключительная молитва

1. «Достойно есть…»

2. «Слава и ныне». «Господи помилуй» - 3-жды.

Отпуст

«Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, молитв ради Пречистыя Твоея Матере, преподобных и богоносных отец наших и всех святых помилуй нас. Аминь».

ВЕЧЕРНИЕ МОЛИТВЫ

Подготовка

1. «Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Аминь.»

Начало обычное

Возглас: «Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, молитв ради Пречистыя Твоея Матере, и всех святых, помилуй нас. Аминь.»

0. «Слава Тебе, Боже наш, слава Тебе».

1. Царю Небесный.

2. Трисвятое.

3. Отче наш.

Молитвы начальные

1. Тропари: «Помилуй нас, Господи, помилуй нас…».

2. «Господи помилуй» – 12 раз.

Молитвы вечерние

1. «Боже вечный, и Царю всякаго создания…».

2. «Вседержителю, Слово Отчее…».

3. «Господи, Царю Небесный…».

4. «Что Ти принесу, или что Ти воздам…».

5. «Господи Боже наш, еже согреших…».

6. «Господи Боже наш, в Негоже веровахом…».

7. «Господи, не лиши мене небесных Твоих благ…» (24 кратких молитв святителя Иоанна Златоуста).

8. «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий…».

9. «К Тебе Пречистей Божией Матери…».

10. «Благаго Царя, Благая Мати…».

11. «Ангеле Христов, хранителю мой святый…».

12. Краткие богородичные молитвы: «Взбранной воеводе…»; «Преславная Приснодево…»; «Все упование мое…»; «Богородице Дево, не презри мне грешнаго…».

13. «Упование мое Отец, прибежище мое Сын, покров мой Дух Святый: Троице Святая, слава Тебе».

Заключительная молитва

1. «Достойно есть…»

2. «Слава и ныне». «Господи помилуй» - 3-жды. «Господи, благослови.»

Отпуст

«Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, молитв ради Пречистыя Твоея Матере, преподобных и богоносных отец наших и всех святых помилуй нас. Аминь».

Молитвы добавочные, перед тем как лечь спать

(Таким образом предусматривается, что вечерние молитвы могут быть вычитаны не сразу перед сном. Такое разделение обуславливалось тем, что вечерние молитвы в монастырях читались в храме. И монахи, вернувшись в келии, читали ещё добавочные молитвы, перед тем непосредственно лечь спать.)

1. «Владыка Человеколюбче, не ужели мне одр сей гроб будет…».

2. Тропари: «Просвети очи мои, Христе Боже,…».

3. «Да воскреснет Бог…».

4. «Ослаби, остави, прости Боже, прегрешения наша…».

5. Помянник: «Ненавидящих и обидящих нас прости, Господи...».

6. Исповедание грехов повседневное: «Исповедаю Тебе, Господу Богу моему и Творцу…».

Внутренняя сторона молитвы

Молится нужно с вниманием и чувством.

Святитель Феофан Затворник (+1894) произнёс пять проповедей, в которых изложил учение о молитве. Текст проповедей был издан как: «Пять слов о молитве».

Вот выводы из того, что он сказал.

1. Молитва – главное в духовной жизни. Она её показатель. Она – единственное средство в нашей жизни, которое приближает нас к Богу.
2. Перед тем как начать молится, стоит подготовить себя к этому, настроиться на молитву.
3. Молясь, нужно осознавать, что мы беседуем с Богом, Который является реальной и живой Личностью.
4. Вся суть молитвы сводиться к следующему: «Понимай, что читаешь, и понятное старайся прочувствовать».
5. Нужно не рассеиваться в молитве. Ум должен понимать то, читается. Если внимание утеряно, нужно вернуться к тому месту молитвы, где оно было потеряно.
6. Одного внимания недостаточно. Необходимо чтобы сердечные чувства соответствовали ему. Если мы просим Бога прощения в молитве, просить нужно не только умом, но и сердцем, чувствами. Стоит почувствовать это. Если говорим: «Слава Отцу, и

Сыну и Святому Духу…», нужно прославлять Бога в уме и сердце, а не просто механически произносить эти слова и т.п.

7. Во время молитвы не стоит глушить в себе благодатные озарения. Лучше помолится с благодатным чувством, чем стараться во чтобы то ни стало сухо и формально вычитать всё положенные молитвы.

8. Стоит установить для себя примерный минимум времени на молитву: это может быть, от 10 до 20 минут. Но если есть возможность и желание молиться больше, нужно молится больше.

9. Закончив молитву, не стоит сразу же уходить и переходить к повседневным заботам. Необходимо немного побыть в тишине, сохранить в себе молитвенный дух, и прислушаться к ответу Божию, порой ниспосылаемому нам различными способами.

10. Нужно стараться не растерять молитвенный дух в течении дня. Для этого стоит всегда, при всяком удобном случае и во время своих дел вспоминать о Боге и внутренне взывать к Нему краткими молитвами.

О внимании и чувстве во время молитвы

Когда человек молится со вниманием и чувством, он не только вникает в слова молитвы умом, но ещё чувствует сердцем то, о чём говорится в молитвенном тексте. В этом случае молитва действительно оживает и преображается.

Концентрирование внимание на тексте молитвы – это первый этап. Если его нет, то нет и самой молитвы. Рассеяние внимания встречается часто, и сосредоточенность внимания на молитве – это первое и обязательное для всех правило. При наличии внимания, со временем приходят и чувства. Сами собой чувства не возникают.

Если во время молитвы не возникает никаких чувств, нужно просто читать молитву с вниманием, то есть следить за тем, чтобы наше внимание было приковано к словам молитвы. Рано или поздно Святой Дух, почивающий в молитвенных текстах и в тексте Священного Писания, тронет нашу душу, и мало по малу чувства проснутся. Но ни в коем случае не стоит бросать молитву под предлогом: «Сейчас я ничего не чувствую, и моё внимание рассеяно, и потому я не буду молиться. Лучше я помолюсь потом, когда у меня появятся и внимание, и чувства». Такой путь ведёт к постепенному оставлению молитвы. Нужно понуждать себя к молитвенному труду.

Молитва «Отче наш»

Молитву «Отче наш», нам дал Сам Господь Иисус Христос, отчего эта молитва называется «молитвой Господней». Это единственный в истории человечества случай, когда непосредственно Сам Бог учит человечество как именно нужно молиться. В этой молитве собрано всё самое необходимое как для духовной, так и для телесной жизни человека.

Произнесение этой молитвы осмысленно и с чувствами может быть следующим:

Отче наш,	Стоит понять и почувствовать, что Бог есть Отец всех людей, живущих на земле.
Иже еси на небесех.	Стоит понять и почувствовать, что Господь находиться в ином, высшем и духовном мире.
Да святится имя Твое,	Это прошение может быть не совсем нам понятным: для чего просить то, что уже и так существует на самом деле? Ведь имя Божие

	уже свято, как и Сам Бог. Может быть здесь идёт речь «о констатации факта»? То есть мы попросту признаём, что Бог свят, и тем самым воздаём Ему хвалу, прославляем Его? К тому же все еврейские молитвы, а также и многие христианские молитвы, начинаются именно с прославления Всевышнего. Вполне возможно, что этими словами мы действительно прославляем Бога. Также возможно, что речь идёт о том, чтобы имя Божие прославлялось через наши хорошие поступки. (Таково классическое толкование этого места в «Православном Катехизисе» митр. Филарета Дроздова, одной из символических книг РПЦ). Но имеется один очень интересный перевод этого прошения. Во французской Библии ТОВ оно звучит так: «Сделай так, чтобы все знали кто Ты есть». Если вдуматься в этот перевод, то значение этого прошения становиться довольно глубоким. Знать Бога – значить быть близким к Нему, а быть близким к Нему, значить быть спасённым. Получается, что в этом прошении мы просим, чтобы всё люди познали Бога и стали к Нему близки. Таким образом, в этом прошении мы просим спасения всему человеческому роду.

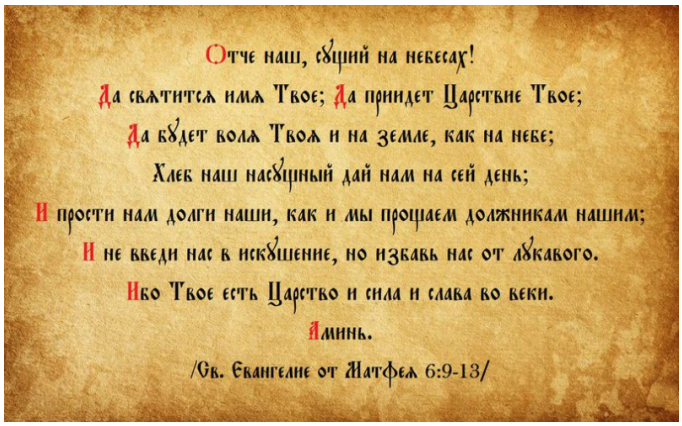
Да приидет Царствие Твое,	Стоит понять, почувствовать, и пожелать, чтобы именно сейчас, и в этом момент, на землю пришло Царство Бога. Это значить, что мы желаем и просим водворения на земле Царства Небесного и его правды. А значить, все наши земные хлопоты, все наши сегодняшние переживания, особенно в начале дня, когда у нас ещё масса планов, или когда нам предстоит сделать что-либо важное, о чём мы сильно переживаем, всё это должно отойти на второй план или устроиться так, как того захочет Господь. Прошение «Да приидет Царствие Твое» – по сути первая просьба в молитве. Обыкновенно первую часть молитвы «Отче наш» мы читаем быстро, не особо задерживаясь на ней и не особо обращая на неё внимание. Почему? Потому что прошения первой части – *«… иже еси на небесах … да святится имя Твое … да приидет Царствие Твое…»* – относятся не к сегодняшнему нашему положению и состоянию, нам, а к миру духовному, запредельному, далёкому от нас. Зато лишь только мы начинаем читать вторую часть молитвы, где содержаться прошения о нашем земном бытии – *«хлеб наш насущный…», «и остави нам долги наша..»*

	–мы сразу же становимся более внимательными и действительно начинаем просить у Бога с вниманием и чуствами. Однако не случайно в молитве «Отче наш» «духовные» прошения стоят на первом месте. В свете этих прошений все наши суетные и земные попечения как бы исчезают и отходят на второй план. И не просто отходят, а скорее находят своё реальное осмысление и решение.
Да будет воля Твоя, яко на небеси и на земли.	Прочувствовав как следует предыдущее прошение, и пожелав, дабы наступило Царство Божие, мы логически переходим к следующему прошению: о том, чтобы здесь, на земле, совершалась воля Бога точно так же, как она совершается на Небесах. В свете этого, опять же, все наши земные проблемы и попечения как бы исчезают и отходят на второй план. Зачем и для чего переживать обо всём земном, если всё что случиться с нами, случится по благой воле Бога, заботящегося о нас и любящего нас? Когда глубоко проникаешься этим чувством, то необходимость что-то просить дальше, даже уже становиться даже и не такой важной. И в Евангелии как раз и сказано: *«Ищите прежде Царствия Божия и правды его, и это всё приложиться Вам»* (Мф 6,33).

Хлеб наш насущный даждь нам днесь.	Здесь мы просим не только хлеба, и не только пищи, но и всего того, в чём нуждается наша душа и тело: духовные блага, благодать и поддержка Бога, пища, питие, безопасность, реализация наших планов и желаний и т.д.
И остави нам долги наша, яко же и мы оставляем должником нашим.	Здесь мы просим прощения грехов. Условием для этого является то, что мы сами должны простить всем тем, кто нас обидел. В притче о немилосердном должнике (Мф 18,23-35), говориться о том, как царь простил одному должнику 10.000 талантов. После этого этот должник не простил своему ближнему всего то 100 денариев. Денежная мера одного таланта во времена Христа соответствовала примерно 5.500 денариям. Если эти цифры перевести на современные деньги, получится, что Господь как бы говорит следующее: немилосердный должник задолжал царю пол миллиона (напр. долларов), тогда как сам не простил своему товарищу и одного доллара. Притча, конечно же, для наглядности всегда пользуется преувеличениями и яркими образами. Но, можно понять слова Христа буквально. Тогда получится, что в то время, когда наш ближний обидел нас всего лишь однажды, мы на то время уже обидели

	Бога пол миллиона раз! (Такова математика духовного мира, где тысяча лет как один день, и где реалии неизмеримы даже в мега числах!)
И не введи нас во искушение.	Здесь мы просим у Бога, чтобы Он избавил нас от тех жизненных ситуаций, которые могут спровоцировать нас на грех. «Не введи нас во искушение»: Бог конечно же никого не вводит в искушение. Имеется в виду «Не допусти нас впасть в искушение, т.е. сохрани нас от искушений ко греху». Римский папа Франциск (и не только он) давно уже обратил внимание на этот не совсем удачный перевод. И потому он предложил улучшить перевод этого прошения. Впрочем, на французском языке такой перевод уже существует давно: прежнее прошение *« et ne nous soumets pas à la tentation » (и не подвергай нас искушению) было заменено на « et ne nous laisse pas entrer en tentation » (и не оставь нас впасть в искушение)*.
Но избави нас от лукаваго.	Конечно же здесь мы просим Бога избавить нас от злого духа, несущего в этот мир всякое разрушение, зло и прежде всего отдаление от Бога.

Яко Твое есть Царство, и сила и слава во веки.	Здесь мы славим Бога, признавая, что Он Царь мира, что у Него вся сила, и что Ему подобает всякая слава и хвала на все века.
Аминь.	«Так и есть». «Да будет так».



Обязательное чтение молитв по Молитвослову

Часто порой приходится слышать следующее мнение: утренние и вечерние молитвы, или так называемое «молитвенное правило», является обязательным для всех мирян. Малейшее его опущение является грехом и показателем упадка духовной жизни.

Да, конечно, сам принцип постоянной молитвы подразумевает наличие дисциплины в ней. Подобно тому, как спортсмен, если не будет дисциплинированно и продуманно тренироваться каждый день, не добьётся результатов в соревнованиях, так и христианин, если не будет иметь духовной дисциплины в молитве, не будет иметь духовных плодов молитвы. Наше тело лениво и немощно, «дебе́ло», на церковнославянском языке. Это «дебельство» плоти нужно понуждать. Понуждение, умение себя заставить, важный момент в духовной жизни. Этим принуждением христианин приходит к определённой дисциплине, которая помогает ему духовно возрастать.

Поэтому молитвенное правило действительно необходимо для достижения постоянства в молитве.

Понуждение к определённым молитвам и в определённое время – это первый этап духовной жизни. Для начинающего христианина молитвенное правило – это как начальная школа. Как в классах начальной школы дети учатся читать и писать, так и выполняя определённое молитвенное правило мы учимся молиться.

Но на этом пути учёбы в молитве христианина ждут некоторые духовные препятствия и опасности, о чём мы немного и поговорим.

Первое препятствие: постоянно выполняя одно и то же правило, человек может духовно не развиваться. Он как бы останавливается на одном и том же молитвенном правиле. Порой возникает «фарисейский синдром»: человек внутренне успокаивается только тогда, когда всё правило «вычитано», вне зависимости от того, произнесена ли молитва с внимание и чувством, или нет. Если правило незакончено, такой человек становится неспокойным, его душа мятётся, ему кажется, что он что-то не доделал или опустил. Но, как только всё правило прочитано, он считаем себя не обязанными что-либо духовно делать ещё. Такой человек останавливается на необходимом минимуме утренних и вечерних молитв, и дальше не идёт. Затем весь день его проходит в суете, без воспоминания о Боге и так, до самого вечера, когда им будут бегло вычитаны молитвы вечерние.

Чтобы не впасть в подобное фарисейство, стоит понять, что молитвенное правило не есть самоцель. Оно всего лишь средство, которое должно нас чему-то научить. Один из саровских старцев (который жил ещё до преп. Серафима) говорил, что правило в духовной жизни – это костыли, которые учат нас ходить. После того,

как мы уже научимся духовно ходить, от костылей стоит отказаться и научиться ходить самому. То есть, в духовной жизни приходит такое время, когда мы перерастаем правило, становимся уже духовно взрослыми. Нам пора уже молиться больше, пробовать практиковать молитву Иисусову (о ней позже), также читать другие молитвы и службы, но мы часто держимся только одного правила и боимся что-то изменить, и потому так и хромаем всю свою жизнь на костылях.

Чему должно научить нас молитвенное правило? Оно должно научить нас апостольской заповеди: *«непрестанно молитесь»* (1Фес. 5.17). На этой идее апостола основано всё православное богослужение (его мы коснёмся детально дальше).

Таким образом, молитвенное правило –не самоцель, оно существует для того, чтобы научить нас постоянно молиться. Кто вкусил сладость молитвы, тот вкусил сладость общения с Богом. А общение с Богом и составляет суть блаженства. Неудивительно, почему многие христиане желали молиться постоянно, и всю свою жизнь посвятить молитве. Нам, людям, живущим в миру, желание постоянно молится может показаться странным: «Это что же, всю жизнь свою провести в молитве? А жить-то когда?» Но в том-то и дело, что настоящая жизнь имеет место только в Боге. А общаться с Богом в этом падшем мире мы можем только посредством молитвы[1].

[1] По этому поводу уместно вспомнить одну христианскую мудрость. Её содержание примерно следующее. Один монах, обучавшийся у духовного старца, желал узнать, в чём состоит райское блаженство. И вот однажды во сне он увидел рай. В этом раю он увидел своего старца и других его учеников, которые только то и делали, что молились. Он очень удивился, ведь здесь на земле старец с учениками делают тот же самое. Тогда он спросил у Бога: «Неужели старец с учениками делают в раю то же, что и на земле? Где же райские наслаждения?» На что услышал от Бога ответ: «Глупец, не старец с учениками находятся в раю, а рай находиться внутри них, когда они молятся даже на земле».

На высоты постоянной молитвы восходили не многие. Самочинно и самовольно дерзать подражать великим старцам всегда опасно. Имеется целый ряд духовных правил восхождения на высоты постоянной и непрестанной молитвы, основанных на опыте святых отцов. Без соблюдения этих правил, без духовного руководства (или через духовного учителя, или через чтение духовной литературы) такого молитвенного совершенства достичь невозможно.

Вторая опасность: Мы относимся к молитвенному правилу как к Священному Писанию, или как к догматам Церкви, то есть, мы боимся что-либо в нём изменить, что-либо убрать или добавить, думая что тем самым мы отступаем от верного пути. К чему приводит такое заблуждение? К «зачитанности до дыр» молитвенного правила. Порой приходится встречать таких христиан, которые неукоснительно, вот уже в течение многих лет обязательно прочитывают все утренние и вечерние молитвы. Да, это похвально. Но такие христиане сами часто чувствуют, что это правило не вносит в их жизнь ничего нового, что оно ужасно приелось и надоело и что часто оно становится для них оно мёртвой буквой.

Чтение разных молитв (творческий подход)

Святитель Феофан Затворник советует: обязательно читайте молитвы со вниманием, осознанием и чувством. Он наставляет: «привык тратить на утреннюю молитву минут 15-20, вот и потрать это время не на беглое вычитывание всех молитв, а на чтение молитв внимательно и с чувством». То есть, пусть меньше, но качественней. Далее он говорит: «Прочти заранее молитвы, входящие в твоё обычное правило, и выбери те, которые больше всего трогают твою душу, и читай их». Часто такие советы святителя являются

«революцией» для нашего «фарисейского сознания», привыкшего к неукоснительно соблюдаемому «правилу»: «Как, кто я такой, да и как я смею что-либо менять в правиле, которое установили святые отцы? Я же могу этим прогневить Бога и не угодить Ему!» Но святитель Феофан, перефразируя Евангелие (Мк. 2,23), наставляет нас: «Не человек для правила, а правило для человека».

Об этом пишет и святитель Игнатий Брянчанинов в «Поучении о молитвенном правиле»: «При совершении правила и поклонов никак нельзя спешить; надо совершать и правила, и поклоны с возможной неспешностью и вниманием. Лучше меньше прочитать молитв и меньше положить поклонов, но со вниманием, чем много и без внимания. Избери себе правило, соответствующее силам. Сказанное Господом о субботе, что она для человека, а не человек для неё (Мк. 2:27), можно и нужно отнести ко всем благочестивым подвигам, а также и к молитвенному правилу. Молитвенное правило – для человека, а не человек – для правила: оно должно способствовать к достижению человеком духовного преуспеяния, а не служить бременем неудобоносимым (тягостной обязанностью), сокрушающим телесные силы и смущающим душу. Тем более оно не должно служить поводом к гордостному и пагубному самомнению, к пагубному осуждению близких и унижению ближних».

То есть, не стоит бояться менять, изменять и корректировать своё молитвенное правило. Такая боязнь лишает нас, например, всего богатства литургических (т.е. богослужебных) текстов. В Православии имеется масса литургических книг (о них мы поговорим позже), и зачастую миряне о них даже и не знают. Тогда как в эти книгах имеется целая сокровищница православных молитв! Чего только стоит один «Октоих», особенно его каноны утрени и

повечерий! Но даже те, кому известны эти богослужебные книги, порой считают, что они предназначены только для богослужения, и потому молятся по ним на дому. Это неверно. В реальности нет никакого препятствия для того, чтобы обогатить наше молитвенное правило текстами из богослужебных книг. (Тексты некоторых богослужебных молитв см. в приложении.)

В 2015 г. в Москве издана прекрасная книга «Часослов для мирян». В неё внесены молитвы и богослужебные гимны суточных служб: Полунощницы, Утрени, Часов, Чина Изобразительных, Вечерни, Повечерия. По идее издателей эта книга может быть альтернативой Молитвослову.

Также стоит упомянуть иную книгу: «Богородичник. Каноны Божией Матери на каждый день», Москва, 2006 г. В неё вошли каноны Богородице из ровечерий Октоиха и из других богослужебных книг. Книга, была переиздана в 2013 г.

И «Часослов для мирян» и «Богородичник» значительно обогатят и разнообразят домашную молитву.

Православное богослужение построено по принципу соединения двух частей: неизменяемой, постоянной части, и изменяемой, той которая посвящена данному дню или празднику. Точно так же можно подходить и к домашним молитвам. Можно избрать необходимый и обязательный минимум, самые главные и основные молитвы, которые нужно обязательно читать каждый день, и к ним уже присоединять в разные дни разные молитвы.[2]

---

[2] Хорошо об это сказал о. Максим Козлов в статье «К молитве нужно относиться творчески»: «В том виде, в каком они есть, утренние и вечерние молитвы находятся в некотором несоответствии принципу построения православного богослужения, в котором соединяются, как все мы хорошо знаем, изменяемая и неизменяемая часть. При этом среди изменяемых частей есть повторяемые – ежедневно, еженедельно, раз в год – круги богослужения: суточный, седмичный и годичный. Этот принцип соединения твёрдого неизменного костяка, скелета, на который все наращивается, и варьируемых, изменяемых частей очень мудро устроен и соответствует самому принципу

Делать такие вариации нужно в том случае, когда правило для нас «умирает» по нашей же вине фарисейства и лености, или по причине мнимых страхов изменить что-либо. К молитве, а также к своей духовной жизни, нужно уметь относиться творчески.

Даже можно составить себе три вида молитвенного правила: полное, среднее и краткое, и применять их, согласно загруженности дня и наличия сил. В любом случае, молитвенное правило должно научить нас молиться. И чем чаще и больше мы молимся, тем лучше. Совершенство в молитве, как и в духовной жизни, бесконечно, как бесконечен Бог во всех Своих свойствах и совершенствах.

«Серафимово правило»

Преп. Серафим Саровский советовал тем монахам и мирянам, которые физически много трудятся и не в состоянии выполнить положенное молитвенное правило (молитвенное правило монахов намного больше, об этом мы скажем позже), молиться следующим образом: утром, в обед и вечером прочитывать: «Отче наш» - 3-жды, «Богородице Дево, радуйся» - 3-жды и Символ веры 1 раз. Далее, до обеда в течение дня постоянно читать про себя молитву Иисусову «Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешнаго», а после обеда – молитву Богородице: «Пресвятая Богородице, спаси нас». Сейчас некоторые миряне так и поступают. (Правда они не вполне выполняют правило преп.

человеческой психологии: ей, с одной стороны, необходима норма, устав, а с другой – вариативность, чтобы устав не превратился в формальное вычитывание, повторение текстов, не вызывающих уже никакого внутреннего отклика. И тут как раз есть проблемы с молитвенным правилом, где *всегда вычитываются* одни и те же тексты утром и вечером.» (https://www.pravmir.ru/k-molitve-nuzhno-otnositsya-tvorcheski/)

Серафима, а только читают указанные им молитвы утром и вечером.) Конечно, следовать правилу преп. Серафима лучше, чем совсем не молиться. Но и за «широкую спину» преподобного тоже не стоит прятаться. Не стоит извинять этим собственную леность, тем более что и это краткое правило, если его исполнять бегло и механически, выльется в сухую и формальную молитву.

Ещё один момент: чтение книг Священного Писания. Было бы просто прекрасно добавлять к утреннему и вечернему правилу чтение рядовых чтений Апостола и Нового Завета (а также Ветхого Завета) на каждый день. Эти чтения указаны в богослужебных календарях. Их также легко найти на православных интернет-сайтах.

Молитва — это не монолог, это диалог и это наша беседа с Богом

У святителя Феофана Затворника можно встретить следующую мысль. Перед началом молитвы очень важен настрой. Нужно настроиться на то, что сейчас в молитве ты будешь обращаться к Самому Богу. Потому каждое твоё слово должно быть осмысленно, продумано и прочувствовано. В таком случае, молитва будет заметно лучше.

Но святитель Феофан также говорит, что мы часто забываем, что молитва, это не просто монолог, это диалог, это беседа с Богом. Мы знаем, что Бог открыто не говорит с нами, и потому всякий раз, когда мы просим у Него что-либо, мы просто излагаем Ему свою просьбу в молитве, и не ждём тут же Его ответа, зная, что Бог ответит нам со временем через сложившиеся обстоятельства.

Однако, вот что говорит святитель Феофан. Он говорит, что, закончив молитву, не стоит сразу же спешить по своим делам. Стоит

немного постоять и помолчать, подумать о том, что мы только что сказали Богу. Или молча посидеть. А ещё лучше, в тишине почитать Священное Писание. Иногда в этом молчании нужно просто дать Богу время Самому что-то сказать нам. Нужно уметь Его слушать.

О важных просьбах к Богу

Порой нам необходимо узнать у Бога ответ что-то очень важное. Иногда нам нужно принять очень серьёзное решение в нашей жизни, и мы не знаем, как поступить. Конечно же, в таком случае мы молимся Богу. Как услышать Божий глас, ведь Бог не говорит с нами гласом с небес или вещанием с иконы?

Часто Бог говорит с нами через нашу душу. Принимая то или иное решение, склоняясь в ту, или иную сторону, мы вдруг чувствуем то ли спокойствие, то ли облегчение, то ли уверенность в том, что нужно поступить именно так, а не иначе. Часто это чувство и есть Божий ответ на нашу искреннюю просьбу к Нему. Порой наоборот,

принимая то или иное с виду правильное решение, даже после молитвы, мы всё же чувствуем какое-то внутреннее переживание и беспокойство. Они могут быть предвестниками ошибки.

Важный момент: перед тем, как просить у Бога что-либо, нужно просит с верой в то, что Он нам поможет. Если мы будем обращаться к Богу без веры, то часто можем и не получить Его помощи. В Евангелии сказано: «По вере вашей да будет вам» (Мф 9, 29). Поэтому, если мы просим Бога помочь нам, нужно верить, что Он поможет нам, причём только Ему Одному известными способами.

В беседах митрополита Антония Сурожского, имеется следующее размышление из собственного опыта. Он говорит, что прежде, чем просить у Бога помощи, перед тем или иным важным решением, он сам старался подумать и решить, а что он лично может предпринять в этом случае и какие возможные варианты существуют? Обдумав все варианты решения вопроса, он начинал молиться Богу. И часто после молитвы, он вдруг начинал склоняться к тому или иному решению, которое успокаивало его душу. Но бывало и наоборот, что душа склонялась к тому, что раньше казалось сомнительным, или даже вдруг появлялся новый план действий.

В любом случае нам нужно уметь слушать Бога.

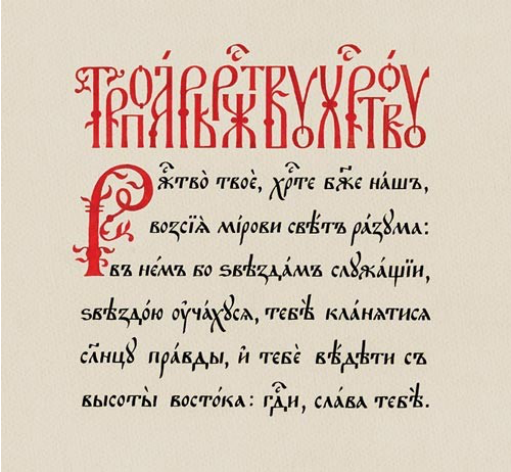
Однажды, изучая Ветхий Завет в духовной семинарии, мы проходили богоявления Аврааму. Я помню, что профессор, объясняя эту тему, задал такой вопрос: «Как Авраам мог быть уверен, что ему является Сам Бог, а не иная-нибудь тёмная сила, или что это не пустые видения и галлюцинации?» И тут же прочёл следующее объяснение святых отцов: «Бог часто являлся Аврааму, и потому Авраам уже по собственному опыту знал, что это явление Бога, а не что-то другое». То есть, у Авраама уже появился свой личный опыт

богообщения. Точно также и у нас, когда мы неоднократно обращаемся к Богу за помощью и получаем её от Него, у нас вырабатывается определённый личный опыт богообщения. Мы уже начинаем сами внутренне чувствовать и даже знать, что то или иное решение исходит от Бога, что именно так Бог показывает нам, как нужно поступать, и что именно так нас наставляет. Но для такого опыта необходимо держать зеркало свое души в чистоте – жить благочестиво и стараться не грешить. Иначе затемнённое зеркало нашей души будет плохо отражать Божественный свет.

Церковно-славянский язык

Все молитвы, и все богослужебные тексты издаются на церковно-славянском языке. Они печатаются или церковно-славянским шрифтом, или шрифтом гражданским (то есть шрифтом русского языка).

Вначале церковно-славянский язык может показаться препятствием. Некоторые выражения не привычны, хотя и понятны: *«живот», «грех мой предо мною есть выну (т.е. всегда)», «окропиши мя иссопом (растение, из которого делалась кропило)»*; а некоторые могут быть действительно непонятны: *«у него же несть пременение (перемена), или преложения осенениние (тень изменения)», «сквернопребытчеством (неправедный доход), мшелоимством (стяжание ненужных, красивых вещей)»*.



Богослужебные тексты и Псалтырь на церковно-славянском часто «пестрят» замысловатыми и непонятными формулами и словосочетаниями: *«в заповедях Твоих поглумлюся (буду размышлять)» «гаждение (поношение)», «коноб упования (умывальная чаша)»* и т.д.

Один из примеров неудачного богослужебного перевода с древнегреческого языка: «*Любити убо нам, яко безбедное страхом, удобее молчание: любовию же, Дево, песни ткати спротяженно сложенныя неудобно есть. Но и, Мати, силу, елико есть произволение, даждь.»* Что значит: «*Удобнее нам было бы хранить молчание, как не подвергающее страху (осуждения); при любви же к Тебе, Дева-Матерь, хотя нам и не легко составлять Тебе стройно сложенные песни, даруй нам столько сил, сколько имеем усердия (чтобы достойно воспевать Тебя).»*

Современный церковно-славянский язык называют славянским языком «елизаветинского извода». Он был приведён в свою нынешнюю норму в XVIII веке, во времена императрицы Елизаветы, при издании в России Библии на церковнославянском языке. Таким образом это не древнеславянский язык летописей Нестора или «Слова о законе и благодати» киевского митрополита Иллариона (XI век). Он намного проще и ближе к современному русскому языку.

Стоит ли учить церковнославянский язык? Стоит. Это не трудно. И это даёт доступ к обширной богослужебной литературе.

К тому же молиться на церковнославянском языке всегда возвышено и легко: это настраивает душу на особый лад.

Для изучения языка обычно поступают следующим образом:

1. Сначала учатся читать по-церковнославянски.

2. Затем просто пользуются словарями церковнославянского языка. Самым полным словарём считается словарь: Протоиерей Григорий Дьяченко, *Полный Церковно-славянский словарь*.

3. Для тех, кто желает познакомиться с грамматикой церковнославянского языка, имеется несколько учебников: Воробьёва А.Г., *Учебник церковно-славянского языка*; иеромонах Андрей (Эрастов), *Грамматика церковно-славянского языка*, иеромонах Алипий (Гаманович), *Грамматика церковно-славянского языка*.

Иные церковные и богослужебные книги с молитвенными текстами

Помимо Молитвослова существует много иных церковных книг, где содержаться тексты разных молитв и служб. Их можно разделить на келейные[3] и богослужебные.

Келейные

Молитвословы с канонами и Псалтырью

Часто в Молитвословах печатаются каноны[4]: Покаянный, Богородичный, Ангелу хранителю и др. Также бывают акафисты[5] Иисусу Сладчайшему, Богородице, святителю Николаю. Помимо этого, в них содержится Псалтырь. Хотя Псалтырь – это богослужебная книга, но псалмы часто читаются верующими на дому. Как-то установилось, что Псалтырь больше читается на церковнославянском языке, хотя её можно читать и на русском, прямо из Библии.

Акафистник

Отдельная книга с различными акафистами.

Канонник или Правильник

Книга, предназначенная для чтения монашеского молитвенного правила (об этом ниже). В этой книге помимо утренних и вечерних молитв имеется множество канонов, служб из Часослова и др.

«Чин двенадцати псалмов»

Этот чин представляет собой 12 псалмов: разделённых на 4 группы (по три псалма в группе). Его можно найти в каннониках или других молитвенных книгах. Помимо псалмов имеются разные

[3] «Келия» от греч. комната, чулан. Имеется в виду одинокая монашеская комната.
[4] «Канон» от греч. «правило». В богослужении это молитвенная поема, составленная по особым правилам.
[5] «Акафист» от слова «не сидеть», то есть это богослужебный текст, который исполняется стоя.

небольшие песнопения (тропари). Эти псалмы могут читаться полностью или по частям в любое время суток.

Богослужебные книги

Существует целая малая библиотека богослужебных книг. Обычно они разделяются на те, что употребляются священнослужителями в алтаре, и на те, которые употребляются на клиросе чтецами и певцами. Клирос – место в церкви, часто возвышенное, где поют и читают за богослужением. Его название происходит от слова «клир», ибо чтецы и певцы считаются низшими клириками. Священнослужители (диаконы, священники и епископы) – высшими клириками[6].

Миряне имеют полное право пользоваться теми книгами, которые употребляются низшими клириками на клиросе. Перечислим их.

Часослов

Часослов одержит службы дня: службы часов, вечерня, повечерие, утреня, полунощница, чин изобразительных и др. Часослов считается базовой книгой, ибо содержит порядок служб, которые должны совершаться ежедневно. Как молиться по Часослову? Нужно просто читать службы дня, каждую в своё время: утреню утром, вечерню – вечером и т.д. Как мы уже упомянули, недавно была издана книга: *«Часослов для мирян»*.

Октоих

Октоих содержит богослужебные гимны и песнопения (стихиры, тропари, каноны, седальны и др.) для дней недели, разделённые на 8

[6] Термин «клирик» происходит от греч. «кли́рос», что значить «жребий». т.е. выбор на служение Церкви.

гласов (мелодий). Наименование книги происходит от греческого «октоихос», где «окто» - восемь, а «ихос» - мелодия, глас. Иногда его называют «осмогласник». Каждый глас употребляется в течение одной недели. Поэтому Октоих содержит богослужебные песнопения для 8-ми недель. В связи с этим он имеет 2 тома: 1-й том – 1-4 гласы и 2-й том – 5-8 гласы. Стоит сказать, что краткие богослужебные песнопения и молитвословия Октоиха очень глубоки и молитвенны. Они отображают аскетическое[7] наследие древнего православно-византийского монашества, лишённого духа сентиментализма и романтизма, свойственных новому времени. Они отображают довольно трезвый подход к духовной жизни, не чуждый порой сильного самоуничижения и смирения. Как молиться по Октоиху? В текущем гласе (см. православный календарь) нужно найти соответствующий день недели и читать богослужебные гимны этого дня. Хотя можно читать богослужебные песнопения и любого другого дня.

Минея

Минея книга, в которой содержаться молитвословия и песнопения для служб каждого дня месяца. Греческое слово «мин» означает «месяц». В этой книге содержаться службы святым и праздникам. Имеется 12 томов Миней, по одному тому на Месяц. Как молиться по Минее? Нужно найти соответствующий день месяца, и читать богослужебные гимны этого дня. Можно читать и любой другой день.

[7] [7] Термин «аскетика» происходит от греческого «асекзис», что значить упражнение. Под этим термином понимают духовный подвиг не только монахов, но и всех остальных христиан. Обычно под «аскетикой» понимают воздержание, молитвенный труд, бдение.

Триодь постная

В этой книге содержаться песнопения для служб подготовительного периода к Великому посту, а также самого Великого поста.

Триоди Цветная

Это книга, в которой содержаться песнопения от Пасхи до Недели всех святых (первое воскресенье после праздника Пятидесятницы).

Электронные варианты всех богослужебных книг доступны в интернете, в пдф-версиях.

О молитве своими словами

Как мы видим, имеется очень много уже готовых молитв и богослужебных текстов. Можно задать вопрос: а можно ли молиться своими словами и в чём польза уже составленных молитв?

Конечно, молитва своими словами должна иметь место. Таким образом мы часто выражаем Богу то, в чём мы нуждаемся именно в эту минуту, то, что у нас на сердце именно в этот момент. Не нужно стеснять себя, когда во время молитвы появляется желание сказать Богу что-то своё. Святитель Феофан Затворник учил, что нужно и полезно обращаться к Богу своими словами, таким образом мы оживляем нашу молитву, и учимся неформально, вживую говорить с Ним.

Молитвы, составленные уже заранее также имеют пользу. Они обыкновенно составлены или святыми, или людьми, отдавшими себя на служение Церкви и Богу. Это молитвы высокого духовного уровня. Они не только помогают нам молиться, но и параллельно учат нас, что стоит просить у Бога, что есть духовная жизнь, каковы её правила,

в каких грехах стоит кается, какие добродетели приобретать, какой дух смирения должен нас сопровождать и т.п. (Все это значительно отличается от сентиментального католического подхода или от экзальтированного протестантского.)

Монашеское правило

В Православии существует такая поговорка: «Свет мирянам – иноки, а инокам – ангелы».

Немного о терминологии. Слово «монах» происходит от греческого «монос», что значит «один». Его славянский вариант – это «инок», то есть «иной», не такой как все.

Все мы знаем, что монах это тот, кто полностью посвятил свою жизнь Богу. Цель монашества проста: отказаться от всех внешних земных попечений, свести их к минимуму, чтобы всю свою жизнь и время посвящать Богу, то есть молитве, очищению души от грехов и стяжанию Божией благодати. Монахи – это духовные специалисты, «профессора и учёные» в духовной жизни. Не случайно духовность христианства тяготит к монашеству и построена на его писаниях.

При вступлении в монастырь монашествующие дают три основных обета:

1. Обед целомудрия.
2. Обед послушания.
3. Обед нестяжания.

Само устройство монашеской жизни внутри монастыря регулируется монастырским уставом. История Церкви знала множество монастырских уставов.

На данное время только две христианские Церкви имеют развитое монашество: Православная и Католическая. В Православной Церкви превалирует устав святителя Василия Великого (хотя в реальности от него мало что осталось), а в Католической – Бенедикта Нурсийского (бенедиктинский орден).

Помимо монастырей, расположенных на территориях православных стран (России, Сербии, Румынии и др.) в Православии имеется отдельная монашеская республика: полуостров Афон (Греция). Этот полуостров известен тем, что на нем расположены только мужские монастыри. Ни одной светской организации (школы, полиции, администрации) и даже женского монастыря на нём нет и вход женщинам на полуостров строго запрещён. По международному праву Афон имеет особый статус, установленный Лозанским договором от 1923 г., согласно которому полуостров обладает суверенитетом и самоуправляется советом монастырей, заседающем в Карее (центральный монастырь Афона). На данное время на Афоне имеется 20 монастырей разных национальностей и зависящие от них скиты[8]. Афон известен тем, что с 9-10 века на нём уже существовало монашество, которое практически никогда не прерывалось, но конечно знало периоды своего взлёта и упадка.

[8] Термин «скит» происходит от названия египетской пустыни, где в уединении селились монахи. Сейчас этим термином называют небольшой «дочерний» монастырь, который открывается в уединении, лесу и др. местах. В нём обычно совсем немного монахов. Скит зависит от центрального монстыря.

Давайте вкратце ознакомимся с распорядком монастырской жизни в монастырях, и соответственно с монашеским молитвенным правилом в них.

Православный монастырь России
(и в других православных странах)

05:30–06:00	Подъём и молитвы в келии.
06:00–07:00	Утреннее молитвенное правило в храме, состоящее из утренних, молитв и полунощницы.
7.00–8:30	Начало ранней Литургии. На этой службе остаётся небольшая часть монашествующих, остальные монахи расходятся по своим монастырским послушаниям (работы по монастырю).
09:00-11:00	Поздняя Литургия, в которой участвуют только монахи, несущие богослужебное послушание в храме.

12:00-12:30	Обед.
12:30-14:00	Отдых и время духовного чтения. Часть монахов предпочитают продолжить свои монастырские работы.
14.00-17.00	Монастырские послушания.
17.00-20.00	Вечернее богослужение.
20.00-20:30	Ужин.
20.30-21:30	Вечернее молитвенное правило, состоящее из малого повечерия, богородичного канона, вечерних молитв.
22.00	Отдых.

Афонские монастыри

(согласно: https://athos.guide/afon/zhizn-monakhov)

«Сутки жизни монаха на Афоне разделены на три части по 8 часов, первая часть посвящена молитве, 2-я – работе и 3-я – отдыху. Тем не менее, некоторая деятельность может занять больше 8 часов и являться одновременно молитвой, отдыхом и работой, как например изучение священных текстов. Время на принятие пищи, обычно, включено во время отдыха.

Ниже представлена программа монастырей 2-ух типов, переведённая на мирские часы.

Общежительные монастыри

Полночь	Подъём
00:05 - 01:00	Канон (300 поклонов)
01:00 - 04:00	Утреня служба
04:00 - 05:30	Отдых
05:30 - 06:00	Подъём
06:00 - 07:30	Служба
07:30 - 08:00	Общая трапеза
08:00 - 12:00	Послушание
12:00 - 14:00	Отдых, чтение
14:00 - 15:30	Послушание
15:30 - 16:30	Вечерня
16:30 - 17:30	Общая трапеза
17:30 - 18:00	Свободное время
18:00 - 18:30	Закрытие ворот/ночная молитва
19:00 - 24:00	Сон

Особножительные монастыри

04:00	Подъём
04:10 - 06:30	Утреня служба
06:30 - 07:00	Трапеза в частном порядке
07:00 - 10:00	Общее послушание
10:00 - 12:00	Частное послушание, чтение
12:00 - 13:00	Обед в частном порядке

13:00 - 15:00	Отдых
15:00 - 16:00	Вечерня и повечерие
16:00 - 18:00	Монастырское послушание и свободное время
18:00 - 19:00	Трапеза
19:00 - 21:00	Чтение
21:00 - 22:00	Канон в частном порядке
22:00 - 04:00	Сон

Богослужение

Молитва монахов, также, как и всех остальных православных христиан, различается на частную и общую.

Основой частной молитвы является упоминание имени Господа: "Господи, Иисусе Христе, помилуй мя грешного". В общежительных монастырях молитва совершается всеми монахами, собравшимися для этого в главном храме, но беззвучно. В особножительных монастырях эта молитва может совершаться как в частном порядке, так и при общем собрании. В целом, монахи особножительных монастырей имеют большую свободу. Вне зависимости от того совершается эта молитва в храме или в келье, она окрыляет душу монаха, взмывающую в заоблачные выси, если она чиста. Это беззвучная, исихастская[9] молитва.

Окружение монастырского храма, вся его конструкция, его выдержанное освещение, его священные фрески, а также монашеское

[9] Исихазм -движение монахов подвижников, ищущих в одиночестве и непрестанной молитве стяжание благодати Святого Духа и спасения. «Исихия» с греч. «спокойствие, тишина, уединение».

восприятие жизни, находящееся вне времени, возносят монахов и посетителей мирян над всем земным.

Следует отметить, что монахи особо почитают пресвятую Богородицу. Каждый монастырь может рассказать какую-то свою легенду или предание о небывалой заботе, которую Она проявила в отношении храма, часовни или всей обители. Многие монастыри располагают Её чудотворными иконами. Сами монахи называют Святую Гору садом Богородицы и считают Её его царицей. Это единственная женщина, для которой есть место на Афоне.

Чтение

"Пиши, читай, пой, воздыхай, безмолвствуй, молись". На Афоне действительно много читают, некоторые с особой страстью, т.к. чтение – это продолжение молитвы. Когда монахи пишут, они молятся. Также усердной молитве они предаются, когда занимаются каллиграфией. Безусловно, речь идёт о переписи книг.

Чтение предусмотрено даже в час трапезы. В таких случаях читается житие святых, панегирики (т.е. похвальные описания жизни и чудес святых) и некоторые другие книги отцов церкви. Личные библиотеки монахов всегда украшают Священное Писание и труды святых отцов. Монахи изучают также новейшие богословские и философские труды, и лишь немногие из них читают книги другого содержания. Тем не менее, художественную литературу также можно найти в местных библиотеках. Т.к. монашеская жизнь считается следующей стадией за мирской, то литература, имеющая отношения к миру, перестаёт представлять интерес для монаха, хотя её чтение не запрещено.

Послушание

Все на Святой горе трудятся. Монахи аскеты в кельях заняты, как правило, сельским хозяйством, виноделием и другими работами, в то время как обитатели калив и исихастириев заняты ручным трудом, т.е. производством, например, предметов резьбы по дереву. Некоторые кельи тесно связаны с искусством и достигли больших высот в церковном пении и иконописи.

Служители монастырей исполняют работы, связанные со всеми аспектами жизни монастыря, а также с богослужением, содержанием мощей, обслуживанием братства и паломников, возделыванием садов и уходом за деревьями.

Питание

Строгая диета святогорца (Афон называют Святой Горой) не отличается разнообразием, а её основу составляют хлеб, оливковое масло, вино, оливки, овощи.

Монахи киновиальных (общежительных) [10] монастырей и большого числа калив[11] принимают пищу два раза в день утром и в обед только несколько дней в неделю; в понедельник, в среду и в пятницу предусмотрен один приём пищи в день. Во время поста монахи едят один раз в день на протяжении всех его дней, также стоит отметить, что пища готовится без употребления масла, которое разрешается только в субботу и воскресенье. Эти монахи никогда не едят мясо, а рыбу употребляют только в дни великих праздников. Пост монахов исихастов ещё более строгий. Монахи входят в трапезную процессией, а главными обязательными атрибутами

[10] От греч. «киновия» - общая жизнь.
[11] «Клива» с греч. «хижина». Это небольшой одинокий дом, в котором может жить от одного до шести монахов. Несколько калив формируют скит.

каждой трапезы являются: молитва, внимание и восприятие текстов, которые произносит чтец.»

Бенедиктинский католический монастырь

05:00	Подъём. Молитвы в келии
05:30-06:30	Полунощница в храме
06:30-07:30	Молитва и духовное чтение в келии
07:30-08:30	Утреня в храме
08:30-09:	Затрак
09:00-10:0000	Lectio divina (лат. Божественное чтение)
10:00-11:00	Месса
11:00-13:00	Труд и послушания
13:00-13:15	Служба третьего часа
13:15-13:45	Обед
13:45-14:00	Служба шестого часа
14:00-15:00	Братское общение или прогулка по саду
15:00-17:00	Труд и послушания
17:00-18:30	Вечерня
18:30-19:30	Учёба, спевки или богословские доклады
19:30-20:00	Ужин
20:20-20:30	Собрание в братской часовне для вечернего размышления
20:30-21:00	Повечерие
21:00	Отбой

Молитва Иисусова

Практика молитвы Иисусовой известна как великое духовное делание. Цель этой молитвы – научиться постоянно молится Богу, как о том говорил ап. Павел: «непрестанно молитесь» (1Фес. 5,17). Через постоянную молитву человек соединяется с Богом. Божественная благодать проникает в человека, очищает его от всех греховных страстей и пожеланий, и обóживает его. Человек достигает цели своей жизни – спасения и святости. Иисусова молитва, как и всякое иное духовное делание, имеет свои уровни. Высóты этой молитвы доступны только настоящим и великим аскетам и монахам, идущим верным святоотеческим путём, основанном на опыте.

Технически Иисусова молитва представляет собой краткую молитву, повторяемую постоянно: *«Господи, Иисусе Христа, сыне Божий, помилуй мя грешнаго»*.

Почему произносится именно эта молитва? Во-первых, она краткая. А при краткости молитвы внимание не рассеивается. То есть, постоянно повторяя эту молитву, христианин должен оставаться сконцентрированным на ней. В идеале мысль молящегося не блуждает и не рассеивается.

Первая часть молитвы – это обращение к нашему Спасителю и упоминание Его имени. Имя Христа, когда оно произноситься с верой, духовно велико для нас и страшно бесам.

Вторая часть молитвы – признание себя грешным. Это и просьба о помиловании, о спасении, а также и лекарство от превозношения и гордости.

Кратко о постоянной молитве и аскетической антропологии

Но возможно ли постоянно молиться и в то же время заниматься чем-то? Духовная практика говорит, что это возможно. Согласно аскетической антропологии[12], разумное начало в человеке разделено на две части: ум и рассудок. Ум – это глубинное внимание человека, основная его направленность и стремление. Тогда как рассудок – это внешние дела и текущая повседневность[13]. У человека занятого мирскими попечениями ум и рассудок часто объединены вместе. Тогда как у аскета, они занимаются разными вещами, и это является признаком духовного здоровья. В то время, как ум погружён в молитву и внимание, рассудок заботиться о внешнем и земном.

Однако средоточием духовно-телесного состава человека является сердце. Обычно мы думаем, что душа содержится в теле, подобно тому, как в сосуд наливается вода. Но это не так. Наоборот, это душа оживляет и содержит тело. Душа разлита по всему телу и именно она даёт телу жизнь. Сердце – это центральный жизненный орган, распространяющий кровь по телу. Человек может жить без какого-либо органа, тогда как без работы сердца – нет. Центр души также расположен в области сердца. Ибо душа и тело взаимосвязаны. И согласно аскетическому учению о человеке, во время молитвы ум снисходит в сердце и находиться в центре души. Находясь в центре души, ум думает только о Боге и постоянно молится. Он стоит на страже внимания, и не пускает проникнуть в сердце плохим мыслям и пожеланиям. Это и называется умно-сердечной молитвой (снисхождением ума в сердце).

---

[12] «Антропология» - учение о человеке.

[13] Можно провести параллель с устройством компьютера, где имеется память материнской платы, в которой хранится основная информация системы, и операционная память, выполняющая текущие операции.

Имеются описания такого необычного для нас грешных людей, состояния, когда человек внешне, кажется, вовсе не отличается от других, он разговаривает или чем-то занят, но в то же время весь его ум снисходит в сердце и пребывает в молитве и общении с Богом. Конечно, такие люди часто стремятся к полному уединению, чтобы оставаться с Богом наедине. Также имеются свидетельства, когда погружённый в постоянную Иисусову молитву ум, даже молится во время сна: *«Аз сплю, а сердце мое бдит»* (П.Песн. 5,2).

Практика молитвы Иисусовой имеет свои уровни. И об эти уровнях речь будет ниже. Конечно же, высшие уровни «непрестанной умно-сердечной Иисусовой молитвы» доступны не каждому, но каждый из христиан может и должен время от времени практиковать Иисусову молитву. Можно молиться ею дома перед иконами, или просто занимаясь чем-либо, либо во время пути. Для этого можно пользоваться чётками.

Святые отцы горы Афон советуют читать не только одну Иисусову молитву. Можно кратко произносить *«Господи помилуй»*; или молится Богородице: *«Пресвятая Богородице, спаси нас»*; или Ангелу Хранителю: *«Святый Ангеле Божий, хранителю мой, моли Бога о мне грешном»*; или обращаться к любому святому, например : «*Преподобне отче Серафиме, моли Бога о мне грешнем»* и др. И так же как и молитва Иисусова, эти молитвы повторяются множество раз.

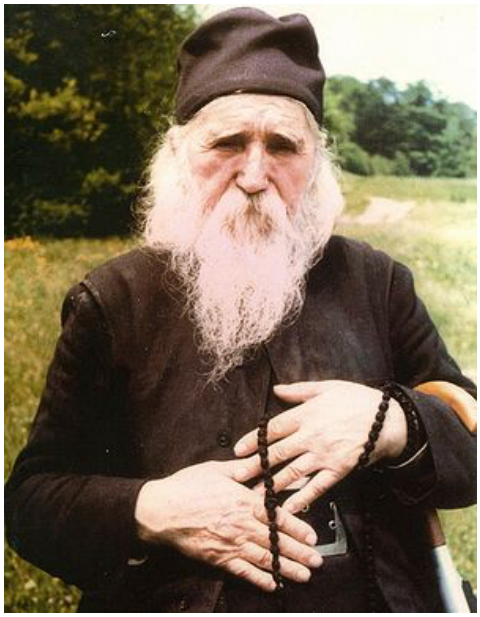
Литература

Имеется богатая литература об Иисусовой молитве. Широко известны «Рассказы странника». Это книга, так сказать, стала «популяризатором» этой молитвы. Правда, согласно митр, Иллариону (Алфееву), психосоматическая практика, описанная в этой книге –

связать ум с сердцем и постичь сладостную теплоту – может противоречить святоотеческому учению об этой молитве.

Также интересна книга «На горах Кавказа», в которой описывается жизнь и духовные подвиги монахов отшельников советских времён. Классическим считается поучение свят. Игнатия Брянчанинова о молитве Иисусовой. Издаются сборники поучений и святых отцов об этой молитве.

Ступени молитвы



Архимандрит Клеопа (Илие) (румынский старец XX века)

Из: https://pravoslavie.ru/49068.html (отрывок)

«Все добродетели приближают человека к Богу, а молитва их объединяет. Это, как если бы ты мастерил дверь из нескольких частей или шкаф и видишь, что детали, выстроганные фуганком, подогнаны друг к другу, но не держатся, пока ты не поставишь их на клей. А когда поставишь их на клей, они кажутся сделанными из цельного куска дерева. Такова и молитва.

Молитва не только приближает человека к Богу, но и прилепляет его к Богу и делает его одним духом с Ним. Это то, о чем говорит великий апостол Павел: «Прилепляющийся к блуднице становится одно тело с нею… а прилепляющийся к Господу есть один дух с Господом» (ср.: 1 Кор. 6: 16–17). Эта духовная спайка – чтобы человек соединился с Богом – совершается на пути молитвы.

Но когда мы слышим о молитве, не будем думать, что всякая наша молитва есть молитва. Если я языком произношу молитву или устами, а ум мой витает по горам, по долам, я обманываю себя, когда молюсь. Ибо Бог во время молитвы требует не только уст и языка, но и ума и сердца.

И молитва, которую мы совершаем устами, тоже хороша в какой-то мере, ибо также имеет основание в Священном Писании. Когда слышишь апостола Павла, что он говорит так: «Приносите Богу плод уст ваших» (ср.: Евр. 13: 15).

Но знай, что молитва уст, по учению божественного отца Григория Нисского, великого философа и брата великого Василия, есть самая первая ступень и нижняя планка лестницы молитвы. Ты знаешь, что, начиная подниматься по лестнице, ты ставишь ногу на самую нижнюю ступеньку. А сколько тебе еще предстоит подниматься вверх!

Между тем, лестница молитвы в своем восхождении не имеет конца. Молитва в возрастании своем не имеет краёв, потому что она соединяется с Богом. И как Бог, будучи безграничен в святости по высоте Своих свойств, не имеет конца в благости и святости, так и молитва возносится в своем духовном возрастании и пределов не имеет!

И бескрайня не только молитва, но и все добродетели, рождающиеся от Бога, бескрайни; именно потому, что рождаются от Бога бескрайнего. Вера, или надежда, или любовь, или милость – все они бескрайни, потому что рождаются от единого Бога, не имеющего пределов в благости.

Итак, когда мы молимся устами, знай, что мы делаем хорошо, ибо так человек начинает учиться молиться. Устами мы начинаем заучивать сперва начальные молитвы: «Царю Небесный», «Святый Боже», «Пресвятая Троице», «Отче наш», «Верую», псалом 50… и будет хорошо, если мы выучим их наизусть по молитвеннику, Часослову и Псалтири.

Когда мы молимся языком и устами, мы стоим на самой нижней ступени молитвы. Нам надо переходить в нашей молитве от языка и уст к уму, потому что у души нашей есть две владычествующие части, как показывает это святой Иоанн Дамаскин в «Догматике», – ум и сердце.

Ум постоянно источает помыслы. Мозг – это инструмент разума, а сердце – инструмент чувств, ощущений духовных. Ибо где ты сначала чувствуешь радость, скорбь, страх? Не в сердце ли? Видишь, что чувство души находится в сердце?

Итак, хочу сказать вам одну вещь. Когда мы молимся устами, мы находимся в начале молитвы. А если я произношу устами молитву: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя, грешного!», или «Отче наш», «Богородице Дево» или любую другую молитву и к тому же понимаю ее умом, тогда она уже не называется устной молитвой, а переходит на другую ступень, а именно – на ступень молитвы ума (умная молитва).

Итак, послушай, что говорит святой апостол Павел: «Хочу лучше сказать пять слов умом моим в церкви, нежели тьму слов на языке» (ср.: 1 Кор. 14: 19). Вы слышали, насколько выше молитва ума, чем молитва языка? Ибо апостол предпочитает скорее сказать пять слов умом в церкви, чем тьму слов языком; потому что молиться умом – это молитва намного более высокая, чем молитва языком.

А молитва ума – совершенна? Нет! Умная молитва также не совершенна. Молитву ума божественные отцы называют лишь половиной молитвы, или птицей с одним крылом, или одноногой молитвой, ибо и молитва ума тоже несовершенна. Ей нужно еще кое-что. Эту молитву нужно от понимания умом довести до чувствования сердцем.

Если эту молитву, которую я произношу устами и понимаю умом, я доведу до чувства сердца – чтобы я чувствовал ее и сердцем тоже, – то она становится тогда молитвой сердца – это другая ступень, более высокая. Когда мы произносим молитву языком, и понимаем ее умом, и чувствуем сердцем, она становится сферической, круглой в движении души нашей. Эта молитва намного совершеннее, и она называется молитвой сердца (умно-сердечной молитвой).

Но вы меня спросите: а молитва сердца самая высокая? Нет! Есть молитвы еще выше, чем молитва сердца. Однако молитвы сердца, говорит святой Исаак Сирин, едва достигает один из десятков тысяч. А молитвы, которая выше молитвы сердца, едва достигает один из рода в род – так высока молитва, которая следует за молитвой сердца. И каковы же ступени, стоящие выше молитвы сердца?

Первой является молитва самодвижущаяся. Почему она называется так? Когда укрепилась молитва в сердце, то есть «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя, грешного!», с какого-то

времени сердце молится без того, чтобы язык произносил слова. Это то, о чем говорится в Песни песней, в Библии: «Я сплю, а сердце мое бодрствует» (Песн. 5: 2). Знаешь, какова тогда наша молитва? Как если бы ты остановил часы, а они потом продолжали бы идти сами.

На этой ступени ты достигаешь того, о чем говорит великий апостол Павел: «Непрестанно молитесь» (1 Фес. 5: 17). Казалось бы, апостол Павел говорит о чем-то превышающем наши силы. «Как мне молиться непрестанно? Я ведь иногда сплю. Могу ли я молиться, когда сплю? Но я ведь иногда ем. Могу ли я молиться, когда ем? Но я ведь разговариваю с людьми. Могу ли я молиться тогда?» Можешь, если хочешь!

Сердце достигшего самодвижущейся молитвы человека, где бы он ни был, молится постоянно. Если он в самолете, если он в поезде, если на фабрике, если на вокзале, если в пути, если спит – сердце его молится непрестанно. Когда эта молитва становится самодвижущейся, вся жизнь человека является молитвой. Что бы он ни делал на земле, он все время молится.

Апостолы не учили нас ничему такому, что было бы выше наших сил. Когда святой апостол Павел сказал: «Непрестанно молитесь», то кто достигает самодвижущейся молитвы, тот исполняет его слово. Он если ест – сердце его молится, если говорит с людьми – у него втайне есть другие уста – огненные уста Духа Святого в сердце его. Ими он говорит с Богом. Это «уста Духа», как их называет Василий Великий. У такого человека, который стяжал самодвижущуюся молитву, что бы он ни делал, сердце его молится. Это четвертая ступень молитвы.

Есть еще и другая ступень, более высокая, чем эта, – молитва видящая. Какова она? Ты помнишь святого Антония Великого? Оттуда, с горы Фиваидской, где он пребывал в Египте, он устремлялся умом к святому Аммонию – другому великому исихасту. Тот ушел из жизни, и душу его ангелы несли на небо. И святой Антоний начал бить поклоны. И спросили его монахи: «Отче, почему ты кланяешься?» А он ответил: «Брат наш Аммоний, великий столп небесный и земной, отходит на небеса, и я поклонился его душе» Большое расстояние было от святого Антония до горы Аммония, однако Антоний видел душу Аммония, как ее несут ангелы на небеса, когда она вышла из тела. Это – люди прозорливые, или Божии провидцы умом! Когда человек становится провидцем Божиим, у него имеется эта молитва, называемая видящей. Таким образом, он так сильно возносится умом, что видит, сколько тут, где мы с вами находимся, копошится бесов – ибо их много – и сколько ангелов. Всех видит. И видит того, кто очистил свое сердце, видит также и мысли – мысли, которые думает каждый. Столь чистым становится ум его, что он говорит тебе, о чем ты думаешь, о чем думает другой. Мысли каждого знает. Ты видел у Спасителя: «Иисус же, видя помышления книжников и фарисеев, сказал: для чего вы мыслите худое в сердцах

ваших? ибо что легче сказать: прощаются тебе грехи, или сказать: возьми постель твою и ходи?» (ср.: Мф. 9: 5). Он смотрел и видел их мысли.

Итак, этой меры достигает человек, который имеет молитву самовидящую. Знает мысли всех присутствующих. Видит злых духов, видит ангелов и всех, кто заботится о спасении нашем здесь.

Но есть и другая ступень молитвы, более высокая, шестая, – молитва в восхищении. Ею человек во время молитвы бывает похищен умом на небо, лицо его делается подобным огню, а руки и пальцы – словно пылающие факелы, и он уже не на земле находится умом, а на небе.

И последняя молитва, более высокая, чем молитва в восхищении, – это молитва духовная. Она седьмая. Молитва духовная и молитвой-то не называется. Она, согласно святым отцам, называется духовным ви́дением и Царством Небесным. Так же говорит и святой Исаак Сирин.

Итак, молитва духовная выше пределов молитвы. Она есть одно естество с Богом. Это то, что видел великий апостол Павел: «Знаю человека, который назад тому четырнадцать лет восхищен был до третьего неба и слышал там слова, которые человеку невозможно выразить. В теле или вне тела, не знаю. Бог знает!» (ср.: 2 Кор. 12: 2–4).

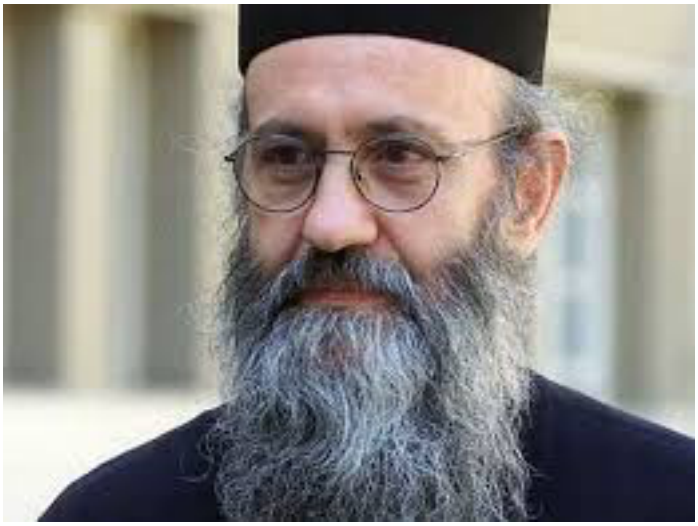
Он не знал, как это было. Ибо в этой духовной молитве ум человека уже не движется своими силами. Но бывает взят силой Духа Святого и отведен в небесную славу и уже не может думать о том, о чем хочет. Ум человека ведется к великим откровениям в ад, на небо – куда хочет привести его Дух Святой. И человек этот пребывает в великих откровениях, и когда возвращается в свое обычное

состояние, то не знает, был ли он в теле или вне тела, как апостол Павел. Это самая высокая молитва, о которой говорит божественный отец Исаак Сирин, что «едва ли сподобляется один из рода в род такого откровения, как это». В одном поколении едва ли обретается один такой человек.»

Сделаем краткий вывод степеней молитвы:

1. Молитва устами.
2. Молитва умом.
3. Молитва умом в сердце.
4. Самодвижущая молитва (постоянная).
5. Видящая молитва (прозорливая).
6. Молитва восхищения (преображения).
7. Молитва духовная (восхищение к Богу на небеса).

Основные ступени духовной жизни



Митрополит Иерофей (Влахос)

Из *Православная духовность*. Митрополит Иерофей (Влахос)

«Возможны три ступени духовного совершенствования: очищение сердца, просвещение ума и обóжение. Подобно тому как для приобретения человеческого знания необходимо успешно пройти

начальную, среднюю и высшую школу, так и для того, чтобы обрести Божественное познание, следует пройти через эти три этапа духовного совершенствования. Так достигается исцеление человека.

Прежде чем перейти к анализу этих трех ступеней духовного совершенствования, мы должны подчеркнуть два основных момента, которые помогут нам избежать превратного понимания святоотеческого учения по этому предмету.

Во-первых, речь идет не об этапах, которые являются результатом человеческих усилий, но об энергии Божией. Речь идет не о мерках, которые связаны с внешним упражнением человеческой воли, но о плодах и результатах действия нетварной благодати Божией. Эти ступени, естественно, осваиваются теми людьми, которые содействуют и соответствуют Божественной благодати.

Во-вторых, различие этих духовных ступеней не является неподвижным и строго разграниченным. В народном образовании, когда кто-то прошел курс начальной школы, то ему уже нет необходимости возвращаться назад. В Богочеловеческом образовании, которое мы получаем в Церкви, нет такого правила, ибо все эти три ступени взаимозаменяемы. Чтобы достичь созерцания Бога, человек должен пройти очищение и просвещение. Когда он достигнет созерцания Бога, то есть третьей ступени духовного совершенствования, то, оставаясь на ней определенное время, он затем снова может возвратиться «назад», к ступени просвещения ума. Если же человек недостаточно бдителен, то от просвещения ума он снова придет к стадии очищения.

Во всем святоотеческом предании речь идет о трех ступенях духовного совершенствования как о трех стадиях исцеления человека. Святитель Дионисий Ареопагит говорит об очищении,

просвещении и совершенстве. То же самое различие проводит святитель Григорий Нисский. Преподобный Максим Исповедник также говорит о деятельном любомудрии (очищении), естественном созерцании (просвещении) и мистическом богословии (обóжении). Преподобный Симеон Новый Богослов составил деятельные, гностические и богословские главы. Также и святитель Григорий Палама делит свои «главы» на нравственные, природные и богословские. Во всем Православном Предании мы находим упоминания об этих трех ступенях совершенствования. Так человек исцеляется и познает на опыте Предание, становится «Преданием» и творит Предание. Он является носителем Предания.

Характерен подзаголовок «Добротолюбия», составленного трудами преподобного Никодима Святогорца и святителя Макария, епископа Коринфского: *«Добротолюбие святых подвижников, созданное святыми и богоносными отцами нашими, в котором через осуществляемое деланием и созерцанием нравственное любомудрие ум очищается, просвещается и совершенствуется»*. Это собрание творений святых отцов учит, как человеку исцелить свой ум, проходя через три ступени духовной жизни. Как известно, «Добротолюбие», представляющее во всей полноте путь исцеления человека, является важнейшим руководством для духовной жизни.

Для того, чтобы это учение святых отцов Церкви стало более понятным, остановимся подробно на учении преподобного Никиты Стифата, где анализируются три этапа духовной жизни. Преподобный Никита является носителем Предания, выразителем традиционного взгляда Православной Церкви на духовное возрождение.

«Три есть степени в преуспевающих в восхождении к совершенству: очистительная, просветительная и таинственная, или

совершительная. Первая свойственна новоначальным, вторая – средним и третья – совершенным. По трем сим степеням восходя по порядку, рачительный подвижник возрастает в соответствии с возрастанием Христа и приходит в мужа совершенна в меру возраста исполнения Христова (Еф.4,13)».

Преподобный Никита Стифат обстоятельно описывает ту атмосферу, в которой происходит прохождение этих ступеней духовной жизни.

Очистительный чин, к которому прибегают те, кто только начал подвиг благочестия, тесно связан с покаянием. Говоря о покаянии, мы имеем в виду, с одной стороны, отложение ветхого земного человека, а с другой стороны, облечение в нового человека, который обновляется действием Всесвятого Духа. Это покаяние, которое переживается во время очищения, выражается в пренебрежении к материальному (особенно в пренебрежении к страстям, связанным с материальным миром), в «переплавлении» плоти постом и бдением, в бегстве от всякой причины, вызывающей страсть, в пролитии слёз, раскаянии в прошлых делах, в устроении внешних дел духом праведности, в очищении ума от всякой скверны через святое умиление, в нисхождении Логоса в ум. Вообще же покаяние находит выражение в последующей подвижнической жизни. Человек гасит силу своей греховной природы, заграждает уста диких зверей – страстей, становится духовно крепким.

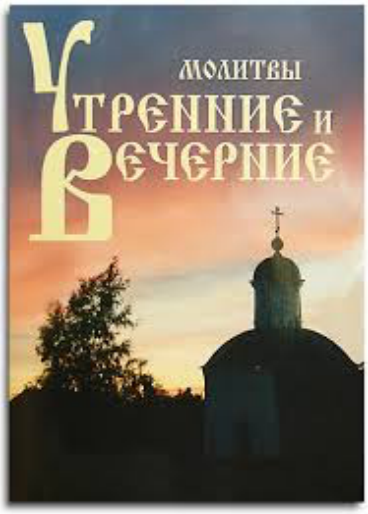
Просветительный чин есть следующая ступень бесстрастия. Отличительной чертой этого чина является познание всего существующего, созерцание логосов твари и причастие Святому Духу. Плодами просвещения является умное отверзение очей сердца. Иначе говоря, в этом состоянии человек имеет непрерывную умную

молитву и обретает познание Бога. Кроме того, он познает предметы божественные и человеческие и переживает откровение тайн Царства Небесного. В этом состоянии человек пребывает на Небе, как пророк Илия, и созерцает Небеса.

Мистический и совершительный чин – это чин совершенных, тех, кто на деле становятся богословами Церкви. Обóженный человек вступает в общение с ангельскими силами, приходит к созерцанию нетварного Света, и Святым Духом ему открываются глубины Божии, то есть он видит нетварную энергию Божию – проявление вовне Сущности Божией. Такой человек познает многие тайны Божии, также и из Священного Писания, которые сокрыты от других людей. Подобно Апостолу Павлу, он восходит «до третьего неба» богословия, и слышит неизреченные глаголы, и видит то, чего не могут видеть очи плотского человека. Он становится богословом Церкви и переживает блаженное упокоение, «совершенный в совершенном Боге».

Немного из истории молитвенного правила.

Христианство универсально. Вся его глубина изложена в доступном для всех Евангелии. Суть евангельской проповеди состоит в вере в Сына Божьего и в любви к Богу и к ближнему.



Как часто нужно молиться? Христос и апостолы молились часто. А апостол Павел вообще призывает «молится непрестанно» (Фес. 5,17). Практика непрестанной молитвы со временем нашла в Православии своё выражение в молитве Иисусовой.

Письменный источник раннего христианства «Дидахе, или учение Господа народам через двенадцать апостолов» призывает трижды в день читать молитву «Отче наш» (глава 8).

По сути дела, две эти молитвы – «Отче наш» и молитва Иисусова – являются вполне достаточными для духовного преуспевания.

На данное время православные молитвы делятся на два вида: молитвы богослужебные и молитвы частные.

Исторически Православие пошло по пути развития именно первых молитв – богослужебных. Потому в сравнении с молитвами домашними, их количество просто огромно. Один важный и интересный факт: богослужебные молитвы были изначально предназначены для всех, кто молится в храме. Поэтому не было никаких препятствий или преград читать или петь эти литургические молитвы и гимны на дому. Исключение, конечно, составляли молитвы, читаемые священником или епископом, при совершении Литургии и других таинств. Это были специальные священнические молитвы. Не имея священного сана, миряне не имели права их произносить.

На данное время в традиции русского православия имеются следующие «обязательные» молитвы для мирян:

1. «Молитвенное правило», состоящее из утренних и вечерних молитв,

2. «Правило ко Причащению».

Поскольку средний мирянин причащается примерно раз в месяц, правило ко Причащению читается не часто, тогда как утренние и вечерние молитвы читаются практически ежедневно. Таким образом, получается, что утренние и вечерние молитвы являются сейчас для нас самым читаемым молитвенным текстом и часто их знают на

память. Для многих они единственный источник молитвенного благочестия. Что бы не говорили о содержании и истории этих молитв, пусть их уровень часто и уступает уровню богослужебных текстов, и пусть они и имеют некоторые дефекты[14], но всё же они соответствуют истинной православной духовности.

Историческое положение

Вплоть до 17-го века ни одна Православная Церковь не знала обязательных утренних и вечерних молитв для мирян. Как же тогда миряне молились дома, какие исторические свидетельства мы имеем?

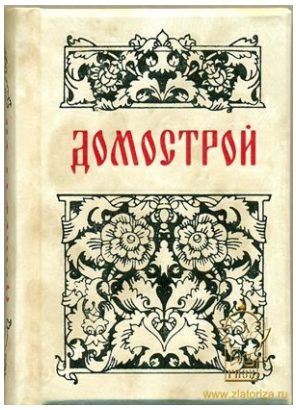
Нам известно, что уже в 3-4 веках в некоторых христианских храмах практически ежедневно совершались вечерня и утреня. Церковные писатели того времени поощряли мирян посещать эти церковные службы. Безусловно, не все имели такую возможность. Те кто не могли ежедневно посещать храм, молился дома. Но как?

Приведём в пример несколько свидетельств (те, которые «лежат» на поверхности, т.е. которые известны более-менее широко). В воспоминаниях святителя Григория Нисского (вторая половина 4 века), говорится о том, что во время кончины его сестры святой Макрины, она произнесла молитву благодарения, которую читали в храме во время обряда зажжения лампады. Значить христиане употребляли дома церковные молитвы. В древнерусском сказании и смерти святых страстотерпцев князей Бориса и Глеба говорится, что перед смертью Борис пел шестопсалмие (это шесть псалмов, читаемых в начале утрени).

[14] Относительно недостатков утренних и вечерних молитв можно сказать следующее: в них практически отсутствует изначальное прославление и благодарность Богу за прошедший день, или ночь; мало прошений и молитв об общественных нуждах христианского и окружающего нас мира; нет обязательного ежедневного чтения Евангелия и апостольских посланий.

В древнерусских рукописях XIII-XIV века часто встречаются ежедневные молитвы святителя Кирилла Туровского, которые не вошли в современное утренее или вечерее правило.

Самым первым русским свидетельством о вечерних молитвах является устав Чудова монастыря (1360-70 гг.). Затем вечерние и утренние молитвы встречаются в рукописях Псалтыри 15-17 вв. Все они ещё не упрядочены и часто отличаются от современных молитв. Предназначались они для монахов.



«Домострой», книга 16 в., описывающая быт русского христианина, предписывает главе семьи на дому вычитывать, вместе с женой и «домочатцы», церковные службы Вечерни, Повечерия, Полунощницы, Утрени, Часов и Обедницы (чина Изобразительных). Молитв утренних и вечерних, которые мы имеем сейчас, тогда ещё не было.

Таким образом молитвенным правилом мирянина были богослужебные тексты суточных служб. Обыкновенно они вычитывались полностью, опусклось только то, что произносил на службе диакон и священник.

И вот в конце 16-го, в начале 17-го века на Западе Украины в печатном виде появляются первые богослужебные и просто молитвенные книги, в которых имеются утренние и вечерние молитвы.

Идею появления специальных утренних и вечерних молитв связывают с именем Франциска Скорины. Франциск Скорина (1486-1551) – белорусский гуманист, медик и первопечатник. Неизвестно, был ли он католиком, или православным. Помимо Псалтыри и Библии

на церковнославянском языке (это был церковнославянский язык белорусского типа) он издал также «Малую подорожную книжицу» (1522 г.) (смотри о ней: http://www.raruss.ru/slavonic/1574-way-book-scorina.html). В этой компиляционной книге (вовсе и не маленькой, а имеющей больше, чем 800 страниц) были Псалтырь, Часослов. Её вторую половину составляют Акафисты и каноны. Книга, как говорит само название, предназначена для молитв вне храма. Так было впервые положено начало изданию внебогослужебных молитвословов.

В 1595 г. Виленское православное братство издаёт книгу «Молитвы повседневные». Стоит сказать, что это издание имеет три вида молитв: утренние, дневные и вечерние. Именно эти молитвы и легли в основу современного молитвенного правила. Изначально эти молитвы предназначались для монахов Свято-Духового Виленского монастыря.

В 1598 г., в Остроге, издаётся «Псалтырь с восследованием», которая также имеет те же молитвы, только здесь они уже были объединены в две группы: утренние молитвы и вечерние молитвы. Составителем этой книги был руководитель Острожской типографии Василий Суражский, мирянин, философ, богослов, церковный староста. Впоследствии эти молитвы перешли в Киевские и Московские издания книг «Следованная Псалтырь», и из них в современные «Каноники» и «Молитвословы».

В 1643 г. киевский митрополит Пётр Могила издал книгу «Полуустав», в которой имеются все утренние и вечерние молитвы.

И, наконец, московское издание Каноника 1679 г., над которым трудился инок Евфимий, закрепляет общепринятую редакцию молитв. После этого они уже печатаются именно в таком виде во всех последующих изданиях.

В 17-18 веках современные молитвы утреннего и вечернего правила прочно занимают своё место в богослужебной книге «Псалтырь следованная» (начиная с московского издания 1702 г.). Поскольку русский православный народ хорошо был знаком с Псалтырью и любил её, утренние и вечерние молитвы вошли во всеобщее употребление.

Откуда взяты эти молитвы? Этот вопрос пока ещё очень изучен мало. Большинство из них довольно древнего происхождения, другие составлены на основе разных известных молитв. Впервые некоторые молитвы встречаются в уставе Студийского Константинопольского монастыря «Ипотипосис» (т.е. «начертание»), который составил игумен Никита Стифат (+1090). Эти молитвы предназначались для монахов, и читались ими в келлиях, после того, как они вставали с ложа, а также по пути в храм на утреню. Со временем эти молитвы перешли в русские рукописные богослужебные книги, и часто встречаются в рукописях 13-14 вв. Все эти молитвы в славянском переводе имеют интересное название «Чин куроглашения» (ещё «Чин куроoглашения»), которое указывает на то, что молитвы читались во время куриного пения, т.е. пения петухов. Конечно же, это не все те молитвы, что мы

сейчас читаем утром, а только некоторые из них: «Восставше от сна…», «От сна восстав…», «К Тебе, Владыко Человеколюбче …».

Некоторые из вечерних молитв были составлены на основе молитв, которые читаются после келейного чтения кафизм Псалтыри.

Старообрядческая Церковь, которая возникла на Руси после раскола 1656 г., не приняла богослужебные книги, изданные официальной церковью. Потому у старообрядцев имеется собственное молитвенное правило, отличное от современного. Оно довольно небольшое, и оно одно и то же как для утренних, так и для вечерних молитв (за исключением двух молитв, одна из которых читается утром, а другая пеерд сном). В этом правиле много кратких молитв разным святым с земными поклонами (всего 72 поклона: 12 + 60).

В греческой Православной Церкви утренние и вечерние молитвы большей частью состоят из богослужебных гимнов и псалмов таких служб как 9-й час, Вечерня и Повечерие (для вечерних молитв), Полунощница и Утреня (для утренних молитв), а также нескольких специфический вечерних и утренних молитв. Греческое молитвенное правило содержит краткий и полный варианты.

Румынская Православная Церковь, на данное время следует практике русского Православия, только молитва Иоанна Златоуста, состоящая из 24 прошений, по одному на каждый час суток, находится среди утренних, а не среди вечерних молитв. Хотя, стоит сказать, что было бы хорошо разделить эту молитву по часам: утренние и дневные прошения этой молитвы добавить к утренним молитвам, а вечерние и ночные прошения – оставить в молитвах «На сон грядущим».

Относительно вечерних молитв стоит сказать ещё следующее. Как уже многие замечали, вечерние молитвы имеют двойное окончание: после «Достойно есть» (молитва, читаемая всегда в конце), следуют: «Слава и ныне», «Господи, помилуй» трижды, и малый отпуст: «Господи Иисусе Христе Боже наш молитв ради… помилуй нас». Это конец. Но потом следуют ещё 7 молитв. И святые отцы современности (в частности преп. Никон Оптинский), и многие священники советуют прочитывает первую часть вечерних молитв задолго до сна, поскольку непосредственно перед сном мы всегда уставшие и уже чрез силу, «еле-еде душа в теле» вычитываем все вечерние молитвы. Лучше заранее, прочитать молитвы до отпуста, а потом заняться своими вечерними делами, или, как говорит преп. Никон, «попить чайку». И уже перед тем как ложиться спать, прочитать 7 заключительных молитв.

Можно также указать, что существует много новых прекрасных православных молитв, которые было бы хорошо добавлять к своим молитвам, и которые довольны популярны: молитва оптинских старцев, молитва киевского старца Парфения, молитвы о. Александра Меня и другие.

О чтении Псалтыри

В русском Православии очень распространено чтение Псалтыри на церковно-славянском языке. Её читают по кафизмам, а между кафизмами читают дополнительные молитвы. Псалтырь читают часто по усопшим, просто для поддержания духа, чаще потому, что эта книга несёт в себе глубокий отпечаток церковности, передаваемый, главным образом,

церковнославянским языком. Потому Псалтырь часто любят читать на церковнославянском. Опят же, повторюсь, из-за церковнославянского языка, наверное, около 20 или 30 процентов Псалтыри непонятно, зато звучит она «таинственно и загадочно». И очень часто главный смысл или сюжет практически любого псалма совершенно ускользает от понимания. Внимание цепляется только за те или иные понятные предложения. Но даже если читать псалмы на разговорном языке, часто их главный смысл не ясен до тех пор, пока не обратишься к специальной экзегетической (толковой) литературе. Потому стоит не просто «читать» псалмы, но изучать их смысл и толкование.

Пост

Основная информация

Пост – это полное или частичное воздержание от пищи (главным образом воздержание от калорийной пищи животного происхождения) с духовной целью смирить свои плотские желания и больше времени и сил посвятить духовной жизни и нравственной работе над собой.

Одна деталь, пост состоит не только в воздержании от пищи животного происхождения, но и ещё в количестве приёмов пищи в день. В посту полагается вкушать пищу один, максимум два раза в день. В древней Церкви, например, пост означал полное голодание до вечера.

Духовная важность поста

В христианской Церкви в пост всегда считался важным духовным делом.

По словам Христа он просто необходим для победы над духом злобы:

«Когда они пришли к народу, то подошел к Нему человек и, преклоняя пред Ним колени, сказал: Господи! помилуй сына моего; он в новолуния [беснуется] и тяжко страдает, ибо часто бросается в огонь и часто в воду, я приводил его к ученикам Твоим, и они не могли исцелить его. Иисус же, отвечая, сказал: о, род неверный и развращенный! доколе буду с вами? доколе буду терпеть вас? приведите его ко Мне сюда. И запретил ему Иисус, и бес вышел из него; и отрок исцелился в тот час. Тогда ученики, приступив к Иисусу наедине, сказали: почему мы не могли изгнать его? Иисус же сказал им: по неверию вашему; ибо истинно говорю вам: если вы будете иметь веру с горчичное зерно и скажете горе сей: 'перейди отсюда туда', и она перейдет; и ничего не будет невозможного для вас; сей же род изгоняется только молитвою и постом.» (Мф 17, 15-21)

Пост – свидетельство реальной духовной жизни. Он свидетельствует, что ради Господа мы готовы жертвовать своим телом.

Некоторым трудно начать поститься. Но всё же пост необходим.

Пост послабляется или вовсе отменяется больным, беременным и тем, кто находится в других трудных ситуациях, в которых необходимо птание.

Дни поста

Пост в Православной Церкви имеет календарную привязанность к праздникам. Не случайно самые первые известные однодневные (а в последствии и многодневные) посты в христианской Церкви были связаны именно с церковными праздниками. Перед каждым великим праздником постились минимум один день.

Евангельское поучение о посте, сказанное Христом Своим ученикам звучит так: *«Тогда приходят к Нему ученики Иоанновы и говорят: почему мы и фарисеи постимся много, а Твои ученики не постятся? 15. И сказал им Иисус: могут ли печалиться сыны чертога брачного, пока с ними жених? Но придут дни, когда отнимется у них жених, и тогда будут поститься»* (Мф 9, 14-15). Древние христианские праздники, как не странно были наполнены некоей грустью. Отмечая то или иное событие из жизни Христа (Распятие, Воскресение, Вознесение, Богоявление, Преображение и др.), первые христиане скорбели о том, что Христа с ними нет, ибо воспоминания о Нём были тогда ещё довольно свежи и живы. Потому в праздничный день постились. К тому же пост помогал глубже и лучше проникнуть в духовную суть праздника.

Впоследствии установились определённые постные дни. Сейчас, согласно церковному календарю, православные христиане проводят в посте почти что полгода.

В ранней христианской традиции бытовало следующее интересное мнение. Некоторое святые отцы, в частности свят. Феофил Антиохийский, преп. Иоанн Кассиан Римлянин, считали, что

монахи не должны соблюдать церковные посты просто потому, что они итак уже постятся всю свою жизнь. Тот же преп. Иоанн Кассиан Римлянин говорил, что церковные посты были установлены тогда, когда христиане стали пренебрегать постом как духовной частью своей жизни. Он утверждал, что по своей сути христианская жизнь – это воздержанная жизнь, ибо воздержание является неотъемлемой частью христианского учения. Потому Христос и не оставил апостолам чётких правил поста, ибо всякий настоящий христианин должен быть воздержан как в пище, так в поступках постоянно.

На данное время мы имеем следующие постные дни:

1. Постятся в течение четырёх многодневных постов: Великого поста (40 дней, плюс предварительные период к посту и Страстная Седмица), Апостольского поста (от 8 до 42 дней), Успенского поста (14 дней) и поста Рождественского (40 дней).

2. Постятся каждую среду и пятницу, за исключением нескольких сплошных седмиц (десяти дней после Рождества, двух недель перед Великим постом и недели после Пятидесятницы), и если в среду или в пятницу не случится Великий Господский праздник (тогда поста нет). Но если в среду или в пятницу будет Великий Богородичный праздник, или праздник святого, тогда пост сохраняется.

3. Постятся в сочельники (навечерие) Рождества и Богоявления.

4. Постятся в день праздника Воздвижения Креста и в день Усекновения главы Иоанна Предтечи.

5. В монастырях постятся ещё и в понедельник. Богослужебной понедельник посвящён воспоминанию ангельских сил. Монашество считается ангельским чином и примером для мирян. Монах – подражатель бесплотным ангелам, которые не едят пищи, поскольку бесплотны. Поэтому в этот день монахи также держат пост.

Пост в Православной Церкви Русской традиции

Постные дни оговорены в постановлениях церковных соборов и правилах святых отцов. Но детально о том, как именно нужно поститься, что есть и сколько есть, говорит только богослужебная книга «Типикон», которая регулирует правила совершения богослужения.

Типикон – книга монашеского происхождения. В её основе лежать богослужебные и общежительные правила монастырей Константинополя (7-10 вв.), Иерусалима (7-10 вв.) и святой горы Афон (10-12 вв.). Поэтому те правила поста, о которых говорит Типикон, являются правилами поста для монахов, причём для монахов восточных монастырей конца первого и начала второго тысячелетий.

А существуют ли правила поста для мирян? Да, в Православной Церкви миряне всегда постились мене строго, чем монахи. Но, к сожалению, никто специально не занимался тем, чтобы соборно определить или установить, как нужно поститься мирянам. Единственное отличие монашеского образа пощения от мирянского, о котором говорит Типикон, это упоминание о том, что миряне едят мясо, а монахи нет. Но, тем не менее, разница в строгости поста между мирянами и монахами существовала всегда, и это самой собой разумеется: человек живущий в монастыре и не отягощённый семьёй должен быть более строгим аскетом чем тот, кому приходиться много работать, и кто не особенно желает проводить строгую аскетическую христианскую жизнь.

Тем не менее, на данное время, в Православной Церкви Русской традиции имеются только правила поста, описанные в Типиконе, и, следовательно, миряне также должны им следовать по той простой

причине, что других правил нет. Сейчас в русскоговорящей церковной среде миряне невольно разделены на два части: одна – это те кто строго следует предписаниям Типикона (таких меньшинство, но они, как обычно, более активные), и другая – это те, кто поститься менее строго, не особенно различая строгость поста, и следуя обычному «мирянскому» правилу, установившемуся самим собой, явочным порядком: не вкушать во время поста мясные и молочные продукты, яйца, а вкушать растительную пищу с растительным маслом и рыбу.

Немного юмора

«Это когда ты пытаешься объяснить Христу: насколько же бывает трудно во время поста следовать всем этим правилам».

Евхаристический пост

Сейчас в Православии русской традиции действует правило, согласно которому перед Причащением необходимо держать трёхдневный пост.

Вот что поэтому повод говорят некоторые авторитетные иерархи и богословы:

«Традиция трёхдневного поста идёт от традиции синодального периода, когда причащались один-два раза раз в год. В этой ситуации нормально и очень хорошо, если человек перед причастием попостится 3 дня. Сегодня, как правило, духовники и священники рекомендуют причащаться гораздо чаще. Получается некое противоречие: люди, которые хотят причащаться часто, обрекают себя на почти постоянный пост по четвергам и субботам, что становится для многих непосильным подвигом. Если мы и в дальнейшем не будем относиться к этому вопросу с рассуждением, то это будет оказывать своё отрицательное воздействие на духовную жизнь нашей Церкви».

(Марк, епископ Егорьевский)

«Традиция поститься три дня или неделю перед Причастием – это тоже местный русский обычай. Если мы обратимся к канонам или определениям Вселенских соборов, то не найдём такого требования. Каноны говорят о посте по средам и пятницам, о четырёх многодневных постах в течение года, кроме того, в богослужебных книгах мы встречаем указание ещё на несколько постных дней, например, день Усекновения главы Иоанна Предтечи или праздник Воздвижения Креста Господня. Но в канонах ничего не сказано о необходимости поститься три дня или целую неделю перед причастием. Мне кажется, что требования исповедоваться перед каждым причащением и поститься неделю или три дня возникли тогда, когда Причастие стало очень редким: один или три-четыре раза в год. Я считаю это упадком. В древней Церкви христиане обычно причащались каждое воскресенье. Я думаю, что в тех Церквах, где причастие стало редким, было бы неправильно резко менять традицию и требовать непременно причащаться каждое воскресенье. Но я уверен, что причащаться три-четыре раза в год недостаточно. На практике очень хорошо приступать ко Причастию каждое воскресенье. Поэтому я скажу так: соблюдайте пост по средам и пятницам, воздерживайтесь также в субботу вечером, исповедуйтесь хотя бы раз в месяц, но причащайтесь по возможности чаще. Такую практику я рекомендую людям, которых готовлю ко вступлению в Православную Церковь. Если же человек причащается раз в месяц или реже, я говорю, что это слишком редко. Если мы посмотрим на практику древней Церкви и учение святых отцов, то увидим, что они свидетельствуют о частом причащении. Не только ранние, но и более поздние отцы, такие как святой Симеон Новый Богослов или живший в XVIII веке преподобный Никодим Святогорец, составитель

«Добротолюбия», говорят в пользу частого причащения. И я считаю, что движение в Греческой Церкви за частое причастие – это хорошее явление. Я приветствую, когда люди часто причащаются. Думаю, что правила в отношении исповеди и поста перед причащением могут быть изменены. Но эти вопросы, как мне кажется, находятся в компетенции местных Церквей».

(Митрополит Каллист Уэр)

В каждой Автокефальной Православной Церкви правила поста могут незначительно варьироваться, они могут быть менее строгими, как у греков, или более строгими, как у некоторых других православных церквей.

Наиболее строго, к примеру, постятся монахи и миряне Восточных Дохалкидонских Церквей, в частности эфиопы.

Пост в Католической Церкви

В Католической Церкви правила поста постепенно ослабевали. Сейчас они довольно нестрогие, в постные дни католики не едят только мясо, но едят молочные продукты, яйца и рыбу.

Католические монахи в непостные дни едят мясо, тогда как православные монахи вообще мяса не едят.

Вот что говорится в Википедии, в статье «Католический пост»:

«Первоначальным смыслом поста было воздержание на какое-то время от пищи вообще. Так, в древней Церкви, в первые четыре века, распространённой практикой было невкушение пищи или до вечера, или до 3-го часа дня (15.00).

Впоследствии, особенно в монастырской практике, к воздержанию от пищи стали добавляться и качественные ограничения, запрет на мясо, молоко и т.д.

В то время, как в Восточной Церкви пост означает именно второе, то есть запрет на определённые виды пищи (пищу животного происхождения) без указания количества трапез в день, на Западе сохранилась идея поста, как именно воздержание от пищи вообще.

Однако с течением времени древняя практика тотального воздерживаться от еды до вечера стала для христиан трудноисполнимой, поэтому позднее (приблизительно в XIV веке) единственная постная трапеза была постепенно перенесена с вечера на день. Впоследствии, чтобы дать возможность людям слегка подкрепиться перед сном, была добавлена ещё одна, лёгкая трапеза вечером (она получила название «collatio» (конференция), от латинского слова, которым назывались читавшиеся в монастыре на этой трапезе святоотеческие чтения). Ещё позднее была добавлена лёгкая трапеза утром.

Ограничения на род вкушаемой пищи также с течением времени облегчались; если в средние века нормой было воздержание от мяса, яиц и молочной пищи, то в XX веке осталось лишь одно ограничение на мясо.

Евхаристический пост

В апостольские времена, как видно из текстов Нового Завета, евхаристического поста не было. Однако достаточно скоро повсеместно было установлено требование приступать к Причастию натощак, то есть, до принятия любой пищи.

Когда в середине XX века, Папа Пий XII разрешил (вначале в отдельных приходах по особому разрешению, а затем — повсеместно) совершать мессы вечером, возникла необходимость ограничить длительность евхаристического поста, так как обходиться без еды до вечера многим было бы тяжело. Была установлена продолжительность поста в 3 часа.

В ходе реформ II Ватиканского Собора продолжительность евхаристического поста была сокращена до одного часа. Таким образом, католик, желающий приступить к Причастию, должен перед этим воздерживаться от еды по меньшей мере один час. Употребление воды (и лекарств, кому они необходимы) при этом не ограничивается. Больные и пожилые люди, как и те, кто за ними ухаживает, могут приступать к Причастию даже если они принимали пищу в течение ближайшего часа».

Пост в Протестантизме[15]

Пост у протестантов существует, но у них он имеет совершенно другой характер. Пост у протестантов – не календарный. Это не определённые дни недели, например среда и пятница, как у православных. Он не привязан к праздникам церковного календаря:

[15] Согласно статье Владимира Ойвина «Посты в Протестантизме», расположенной на сайте: http://jesuschrist.ru/forum/235626

Великий, Рождественский, Петров и т.д. Это было и есть одной из основных особенностей протестантизма.

Посты у протестантов совершаются по возникновении необходимости – при болезнях самих верующих или их близких, в трудных жизненных ситуациях, при принятии ответственных решений в жизни, для разрешения сомнений, для укрепления в вере, перед совершением серьёзных событий в жизни и др. Обычно посты не бывают очень длительными – чаще всего не более трёх дней. Связано это с тем, что у протестантов пост – это не ограничение на употребление тех или иных продуктов, а полное воздержание от пищи. При этом всегда пост сопровождается усиленной молитвой. Без усиленной молитвы пост бессмысленнен. Считается, что молитва во время поста наиболее действенна.

Поститься у протестантов можно как в одиночку, так и группой. В последнем случае группа верующих, принявших решение совершить пост, собирается в молитвенном доме, в какой-нибудь небольшой комнате, либо у кого-нибудь на квартире. Не принято объявлять о

том, что кто-то постится. Пост – сугубо личное дело человека или группы единоверцев и единомышленников. Именно так в годы гонения на Церковь и верующих чаще всего они и поступали. Посты с молитвой верующие практиковали в тюрьмах и лагерях.

Принято поститься перед поставлением верующего во пресвитеры или проповедники. Своё восприятие и исполнение постов протестанты основывают на текстах Нового Завета – Мф. 6.16-17; Мф. 17.2; Дея. 14.23; 1 Кор. 7.5.

«Держи ум твой во аде и не отчаивайся»

«Держи ум твой во аде и не отчаивайся» – наставление Господа, данное преподобному Силуану Афонскому.

«Иноческая жизнь св. Силуана может быть приблизительно разделена на три этапа ... Первый этап – это призвание Богом, сопровождавшееся радостью, дарованной Духом Святым. «Одни грехи принёс я в монастырь, и не знаю, за что Господь даровал мне, когда я

был ещё молодым послушником, столь много благодати Святого Духа, что и душа и тело были Полны благодатию». …

Те, кто не знают благодати, не ищут её. … Они подобны деревенскому петуху, довольствующемуся тесным и безопасным двором. Наоборот, орёл, парящий в облаках, знает много стран, видел леса и луга, реки и горы, моря и города. Если мы отрежем орлу крылья и заставим его жить в тесном дворе, где владычествует петух, он, без сомнения, проведёт оставшуюся жизнь в страданиях и тоске по небу.

Второй этап монашеской жизни Силуана – это очень трудный период ухода благодати, переживаемого, как говорит архимандрит Софроний, как богооставленность. Об особом монашеском опыте затмения Бога и Его благодати нередко говорится в аскетической литературе: у Макария Египетского, Диадоха Фотикийского, Исаака Сирина, Максима Исповедника, Симеона Нового Богослова и у других Отцов Церкви. В этой связи св. Силуан упоминает об опыте преп. Серафима Саровского, который также вначале своей монашеской жизни испытал полное преображение и обрёл благодать и сладость Святого Духа. Но когда позднее эта благодать ушла, Серафим удалился в пустыню и в течение трёх лет молился на камне, говоря: «Господи, помилуй мя, грешнаго». Лишённый благодати Духа, человек опускается на уровень животного. Без благодати душа заболевает. … Без Духа Святого душа мертва, даже если она полна всем знанием мира сего.

Время человеческой жизни, когда Бог отсутствует, – это очень мучительный период, время суровой духовной борьбы. Начинаются нападения темных помыслов и искушений. Молитвы и прошения остаются не услышанными. Кажется, что небо закрылось и Бог глух к

воззванию человека. Все в жизни становится трудным. Тело легче поддаётся болезни, а все, что окружает страждущего (от самой природы до животных и других людей), кажется враждебным. В такой ситуации печаль, охватывающая душу, не ведающую, вернётся ли Христос, просто непереносима.

Этот травматический период потери божественной благодати длился в житии Силуана целых пятнадцать лет. Но в это время переживавший отсутствие Бога Силуан получил нечто, что для большинства людей остаётся необъяснимой тайной, превосходящей всякое разумение и не поддающейся словесному выражению. Иными словами, подобный опыт выходит за пределы объективного описания и языка, потому что в языке просто нет достаточных ресурсов, чтобы передать то, что по природе трансцендентно и предельно личностно. После пятнадцати лет духовных мук Силуан получил во время молитвы такое – теперь уже хорошо известное – откровение от Господа: «Держи ум твой во аде и не отчаивайся». Для многих людей эта фраза совершенно бессмысленна ... Однако для некоторых в этой фразе содержится скрытая тайна человеческого падения и искупления».

(еп. Кирилл Авидский).

«Спросили меня, что значит – держи ум свой во аде. На эту тему старец (Софроний Сахаров) сказал нам: "не смейте стараться подражать старцу Силуану, и не пытайтесь воображать ад и держать себя там, потому что это воображение во-первых, а во-вторых мы не на его уровне". ... Вы может помните момент, когда Силуан в отчаянии сказал: "видишь Господи, хочу молится с чистым умом, но бесы меня не оставляют". После пятнадцати лет

чрезвычайных подвигов он в первый раз получил ответ: "гордые всегда так мучаются от дьяволов". Силуан сказал: "Господи! Ты милостив, душа моя познала Тебя, скажи мне как смириться", и получил тот ответ: "держи ум твой во аде и не отчаивайся".»

(иеромонах Рафаил Нойка).

«Сам преподобный Силуан видел корень страдания человека в гордыне: «За что же человек страдает на земле, несет скорби и терпит беды? За то страдаем мы, что не имеем смирения»; «Люди не учатся смирению и за гордость свою не могут принять благодать Святого Духа, и потому страдает весь мир».

Борьба с гордостью — последний этап борьбы со страстями. В первый период подвижник борется с грубыми плотскими страстями, затем с раздражительностью, и, наконец, с гордостью. Последняя борьба есть, несомненно, самая трудная. Познав в долгом опыте своем, что гордость приводит к потере благодати, подвижник особым внутренним движением сходит душою во ад, и адским огнем выжигает в себе действие всякой страсти.

Старец замечал, что большинство людей, приближаясь к этим граням, малодушно ужасаются и не выдерживают. Вот почему Великий Сисой и говорил об этом вопросительно: «Кто может носить помысл Антония? Впрочем, я знаю человека (это он сам — Сисой), который может носить его».

Старец Силуан объяснял, что Сисой имел в виду тот помысл, которому научился Великий Антоний у Александрийского сапожника. Преподобный Антоний молился, чтобы Господь открыл ему, в какую меру он достиг. И было ему указание, что в меру Сапожника он не пришел. Придя к Сапожнику, Преподобный спросил его, как он живет.

Тот отвечает, что треть заработка отдает он на храм, треть — нищим, остальное удерживает на свои нужды. Антония, который бросил все свое имение и жил в пустыне в большей, чем Сапожник, нищете, сие делание не удивило. Не в нем было его превосходство. Тогда он говорит Сапожнику: «Господь послал меня к тебе узнать, как ты живешь?» Смиренный Сапожник почитал Антония и, испугавшись такого слова, говорит: «Ничего я не делаю, а лишь работая, смотрю на проходящих мимо людей и помышляю: все спасутся, один я погибну».

Антоний, Богом посланный научиться у Сапожника; Антоний, приготовленный к правильному восприятию услышанного им слова долгим и чрезвычайным подвигом, удивившим весь Египет, по дару Божьему почувствовал силу помысла Сапожника, и действительно понял, что в меру Сапожника не достиг. Возвратившись в пустыню, он стал учиться этому деланию.

Великому Антонию, основателю восточного монашества, дана была вместе с разумением и сила носить этот помысл. Сему деланию он учил отшельников, способных принимать не молоко, а твёрдую пищу. От него это делание восприняли и другие великие Отцы пустыни, и, как бесценное сокровище, передали в наследство последующим векам. Делание это у каждого принимает свою словесную форму; так Пимен Великий говорил ученикам: «Поверьте, чада, где сатана, там и я буду»; но по существу оно сводится к тому же.»

(Архимандоит Софроний Сахаров).

«Как бы то ни было, что же на самом деле означает это речение: «Держи ум твой во аде и не отчаивайся»? Господь предложил Силуану спуститься в ад, и Силуан, в свою очередь, назвал это движение вниз

«великой наукой», которая сообщила его душе покой. Погрузившись в ад, душа смирилась, и сердце разбилось (внутренняя тьма и одиночество в условиях полной оторванности человека от общения с Богом и другими людьми). Ад – это духовная область, которая отделяет человека от Бога, обнаруживая духовную несостоятельность человека. Как говорит апостол Павел, «если бы мы судили сами себя, то не были бы судимы» (1 Кор 11:31). Самоосуждение на ад – лучший путь избежать осуждения. Самокритика порождает раскаяние, ведёт к покаянию, поражает врагов, освобождает нас от пут греха и делает смирившегося человека причастником Духа Святого».

(еп. Кирилл Авидский).

Приложение

Некоторые молитвы из богослужебных книг

Великопостная молитва Ефрема Сирина

Эта молитва читается обыкновенно в храме во время Великого Поста. Но она может читаться дома и в любое время

Господи и Владыко живота моего, дух праздности, уныния, любоначалия, и празднословия не даждь ми. *(земной поклон)*

Дух же целомудрия, смиренномудрия, терпения, и любве, даруй ми рабу Твоему. *(земной поклон)*

Ей, Господи Царю, даруй ми зрети моя прегрешения, и не осуждати брата моего, яко благословен еси во веки веков, аминь. *(земной поклон)*

Из Вечерни

Древний гимн Христу

Свете тихий святыя славы, / Безсмертнаго, Отца Небеснаго, / Святаго Блаженнаго, Иисусе Христе. / Пришедше на запад солнца, / видевше свет вечерний, / поем Отца, Сына и Святаго Духа, Бога. / Достоин еси во вся времена / пет быти гласы преподобными, / Сыне Божий, живот даяй, / темже мир Тя славит.

Сподоби Господи

Сподоби, Господи, в вечер сей без греха сохранитися нам. Благословен еси, Господи Боже отец наших, и хвально и прославлено имя Твое во веки, аминь.

Буди, Господи, милость Твоя на нас, якоже уповахом на Тя. Благословен еси, Господи, научи мя оправданием Твоим. Благословен еси, Владыко, вразуми мя оправданием Твоим. Благословен еси, Святый, просвети мя оправдании Твоими.

Господи, милость Твоя во век, дел руку Твоею не презри. Тебе подобает хвала. Тебе подобает пение, Тебе слава подобает, Отцу и Сыну и Святому Духу, ныне и присно и во веки веков. Аминь.

Тропари в конце вечерни

Богородице Дево, радуйся, Благодатная Марие, Господь с Тобою: / Благословена Ты в женах, и Благословен Плод чрева Твоего, / яко Спаса родила еси душ наших.

Слава Отцу и Сыну и Святому Духу.

Крестителю Христов, всех нас помяни, / да избавимся от беззаконий наших: / тебе бо дадеся благодать молитися за ны.

И ныне и присно и во веки веков. Аминь.

Молите за ны святии Апостоли, святии вси, / да избавимся от бед и скорбей: / вас бо теплыя предстатели ко Спасу стяжахом.

Под Твое благоутробие прибегаем, Богородице, / моления наша не презри во обстоянии, / но от бед избави ны, Едина Чистая, Едина Благословенная.

Молитва Святому Духу

Небесный Царю, веру утверди, языки укроти, мир умири, святый храм сей добре сохрани: прежде отшедшыя отцы и братию нашу в селениих праведных учини, и нас в покаянии и исповедании приими, яко Благий и Человеколюбец.

Молитва Пресвятой Троице

Всесвятая Троице, Единосущная Державо, Нераздельное Царство, всех благих Вина: благоволи же и о мне, грешнем, утверди, вразуми сердце мое и всю мою отыми скверну. Просвети мою мысль, да выну славлю, пою, и покланяюся, и глаголю: Един Свят, Един Господь, Иисус Христос во славу Бога Отца, аминь.

Молитва в конце вечерни свят. Василия Великого

Благословен еси Владыко Вседержителю, просветивый день светом солнечным, и нощь уяснивый зарями огненными, еже долготу дне прейти нам сподобил еси, и приближитися началом нощи: услыши моление наше, и всех людей Твоих, и всех нас прости вольная и невольная согрешения. Приими вечерняя наша моления, и низпосли

множество милости Твоя, и щедрот Твоих на достояние Твое. Остени нас святыми Твоими Ангелы, вооружи нас оружием правды, огради нас истиною Твоею, соблюди нас силою Твоею, избави нас от всякаго обстояния, всякаго навета сопротивнаго. Подаждь же нам и настоящий вечер, с приходящею нощию совершен, свят, мирен, безгрешен, безблазнен, безмечтанен, и вся дни живота нашего, молитвами святыя Богородицы, и всех святых от века благоугодивших, аминь.

Молитвы полунощницы

(Молитвы полунощницы могут читаться ночью или утром)

Тропари

Се Жених грядет в полунощи, / и блажен раб, егоже обрящет бдяща: / недостоин же паки, егоже обрящет унывающа. / блюди убо душе моя, / не сном отяготися, / да не смерти предана будеши, / и Царствия вне затворишися, / но воспряни зовущи: / Свят, Свят, Свят еси Боже, / Богородицею помилуй нас.

Слава Отцу и Сыну и Святому Духу.

День он страшный помышляющи, душе моя, / побди, вжигающи свещу свою, елеем просвещающи: / не веси бо

когда приидет к тебе глас глаголющий: се Жених. / Блюди убо, душе моя, да не воздремлеши, / и пребудеши вне толкущи, яко пять дев, / но бодренно пожди, да усрящеши Христа елеем маститым, / и даст ти чертог Божественный славы Своея.

И ныне и присно и во веки веков. Аминь.

Тебе необоримую стену, спасения утверждение, Богородице Дево, молим: / сопротивных советы разори, людей Твоих печаль на радость преложи, / град Твой огради, о мире міра моли, / яко Ты еси, Богородице, упование наше.

Молитва святого Евстратия

Величая, величаю Тя Господи, яко призрел еси на смирение мое, и неси мене затворил в руках вражиих, но спасл еси от нужд душу мою. И ныне Владыко, да покрыет мя рука Твоя, и да приидет на мя милость Твоя, яко смятеся душа моя, и болезненна есть во исхождении своем, от окаяннаго моего и сквернаго телесе сего. Да не когда лукавый сопостата совет срящет, и препнет ю во тме, за неведомыя и ведомыя в житии сем бывшия ми грехи. Милостив буди ми, Владыко, и да не узрит душа моя мрачнаго взора лукавых демонов, но да приимут ю Ангели Твои светлии и пресветлии. Даждь славу имени Твоему святому, и Твоею силою возведи мя на Божественное Твое судище, внегда судитися ми, да не приимет мя рука князя

міра сего, еже исторгнути мя, грешника, во глубину адову, но предстани ми, и буди ми Спас и Заступник. Телесныя бо и сия мучения, веселия суть рабом Твоим. Помилуй, Господи, осквернившуюся страстьми жития сего душу мою: и чисту ю покаянием и исповеданием приими, яко благословен еси во веки веков, аминь.

Молитва в любой час дня или ночи

Иже на всякое время и на всякий час, на Небеси и на земли, покланяемый и славимый, Христе Боже, Долготерпеливе, Многомилостиве, Многоблагоутробне, Иже праведныя любяй и грешныя милуяй, Иже вся зовый ко спасению обещания ради будущих благ. Сам, Господи, приими и наша в час сей молитвы и исправи живот наш к заповедем Твоим, души наша освяти, телеса очисти, помышления исправи, мысли очисти и избави нас от всякия скорби, зол и болезней, огради нас святыми Твоими Ангелы, да ополчением их соблюдаеми и наставляеми, достигнем в соединение веры и в разум неприступныя Твоея славы, яко благословен еси во веки веков, аминь.

Заупокойные молитвы

Тропари

Помяни Господи, яко Благ, рабы Твоя, / и елика в житии согрешиша, прости: / никтоже бо безгрешен, токмо Ты, / могий и преставленным дати покой.

Глубиною мудрости человеколюбно вся строяй, / и полезное всем подаваяй, / едине Содетелю, упокой Господи, души раб Твоих: / на Тя бо упование возложиша, / Творца и Зиждителя и Бога нашего.

Со святыми упокой / Христе, души раб Твоих, / идеже несть болезнь, ни печаль, / ни воздыхание, / но жизнь безконечная.

Слава Отцу и Сыну и Святому Духу.

Со святыми упокой / Христе, души раб Твоих, / идеже несть болезнь, ни печаль, / ни воздыхание, / но жизнь безконечная.

И ныне и присно и во веки веков. Аминь.

Блажим Тя вси роди, Богородице Дево, / в Тя бо невместимый Христос Бог наш, вместитися благоволи. / Блажени есмы и мы, Предстательство Тя имуще: / день бо и нощь молишися о нас, / и вся страна наша Твоими молитвами утверждается. / Тем воспевающе вопием Ти: / радуйся, Благодатная, Господь с Тобою.

Молитва заупокойная

Помяни Господи, в надежди Воскресения, жизни вечныя, усопшия отцы и братию нашу, и вся во благочестии и вере скончавшыяся, и прости им всякое согрешение, вольное же и невольное, словом, или делом, или помышлением согрешенное ими, и всели я в места светла, в места прохладна, в места покойна, отнюдуже отбеже всякая болезнь, печаль и воздыхание, идеже присещает свет лица Твоего, и веселит вся от века святыя Твоя. Даруй им и нам Царствие Твое, и причастие неизреченных и вечных Твоих благ, и Твоея безконечныя и блаженныя жизни наслаждение. Ты бо еси жизнь, и воскресение, и покой усопших рабов Твоих, Христе Боже наш, и Тебе славу возсылаем, со Безначальным Твоим Отцем, и Пресвятым и Благим и Животворящим Твоим Духом, ныне и присно и во веки веков, аминь.

Воскресная полунощница

Тропари Пресаятой Троице

Достойно есть яко воистинну, / славити Тя Бога Слова, / Егоже трепещут и трясутся Херувими, / и славословят Силы Небесныя, / воскресшаго тридневно из гроба / Христа Жизнодавца, страхом прославим.

Воспоим вси боголепно песньми Божественными, / Отца, и Сына, и Духа Божественнаго, / Триипостасную Державу, едино Царство и Господьство.

Юже поют вси земнороднии, / и славословят Силы Небесныя, / от всех верно поклоняемую, / Единицу по существу, Триипостасную.

Господоначальную Херувим / и Богоначальную без сравнения Серафим, / нераздельную Троицу во Единице, / сущее Богоначалие, Тя величаем.

Отцу Безначальному и Богу, / Собезначальному Слову со Духом покланяюся: / неразлучное едино соединяемое Существо, / тричисленную Единицу песньми почтим.

Лучезарная Твоя молния возсияй ми, / Боже мой, Триипостасне Вседетелю, / и дом мя покажи Твоея неприступныя славы, / светел и светоносен и неизменен.

Егоже трепещут и трясутся Херувими, / и славословят Ангельская Воинства, / от Девы неизреченно воплощшагося / Христа Жизнодавца, страхом прославим.

Молитва Пресвятой Троица монаха Марка

Всемогущая и Животворящая Святая Троице и светоначальная, яже мірную всякую и премірную тварь, за едину благость от не сущих приведый, и промышляя и содержа. Иже по прочих Твоих неизреченных о земном роде благодеяниих, и покаяние нам ради плотскаго неможения до

смерти даровавый: не остави нас окаянных в лукавых наших деяниих умрети, ниже злоначальнику и завистцу, и губителю посмешство быти. Зриши бо Благосерде, елик убо онаго на нас навет и вражда, елико же и наше страстование, и слабость, и небрежение. Но неоскудныя Твоя благости соделай на нас, молим на всякий день и час прогневающии Тя честных и животворных заповедей преступлением. И вся убо всего прешедшаго живота нашего, и до нынешняго часа согрешенная нами, в деяниих, или глаголаниих, или в помышлениих, остави и прости. Сподоби же нас, прочее скончати житие в покаянии, и умилении, и соблюдении святых Твоих повелений. Аще убо сладостию прельстившеся, многообразне согрешихом, или мерзкими похотьми неполезными и вредными обольстившеся препроводихом: аще гневом и яростию подвигшеся безсловесною, кого брата нашего оскорбихом, аще языком неизбежных и стропотных и крепких сетей объяхомся: аще коим чувств наших, или всеми, волею или неволею, ведуще или не ведуще, от восхищения, или поучения безумно поползохомся: аще же лукавыми помыслы и суетными совесть осквернихом: аще ли коим другим образом прегрешихом, от предприятия и обычая томими злаго: прости нам, и остави вся Всещедре, Преблаже и Многомилостиве: и даруй нам прочее бодрость и силу, во еже творити волю Твою благу, и благоугодну и совершенну:

да нощнаго и мрачнаго зла, световидным покаянием пременшеся, и яко во дни благообразно ходяще, и очищени объявимся человеколюбию Твоему недостойнии, воспевающе Тя и величающе во веки, аминь.

Утреня

Воскресная стихира

Воскресение Христово видевше, / поклонимся Святому Господу Иисусу, / единому безгрешному. / Кресту Твоему покланяемся, Христе, / и святое Воскресение Твое поем и славим: / Ты бо еси Бог наш, / разве Тебе иного не знаем, / имя Твое именуем. / Приидите вси вернии, / поклонимся Святому Христову Воскресению: / се бо прииде крестом радость всему миру. / Всегда благословяще Господа, / поем Воскресение Его: / распятие бо претерпев, / смертию смерть разруши.

Покаянные тропари

(В Великий пост, но можно и в любое другое время)

Слава Отцу и Сыну и Святому Духу.

Покаяния отверзи ми двери, Жизнодавче, / утренюет бо дух мой ко храму святому Твоему, / храм носяй телесный весь осквернен: / но яко щедр, очисти / благоутробною Твоею милостию.

И ныне и присно и во веки веков. Аминь.

На спасения стези настави мя, Богородице, / студными бо окалях душу грехми, / и в лености все житие мое иждих: / но Твоими молитвами / избави мя от всякия нечистоты.

Помилуй мя, Боже, / по велицей милости Твоей, / и по множеству щедрот Твоих, / очисти беззаконие мое.

Множества содеянных мною лютых помышляя окаянный, / трепещу страшнаго дне суднаго: / но надеяся на милость благоутробия Твоего, / яко Давид вопию Ти: / помилуй мя, Боже, / по велицей Твоей милости.

Великое славословие

Слава в вышних Богу, и на земли мир, в человецех благоволение. Хвалим Тя, благословим Тя, кланяем Ти ся, славословим Тя, благодарим Тя великия ради славы Твоея. Господи, Царю Небесный, Боже, Отче Вседержителю, Господи Сыне Единородный, Иисусе Христе, и Святый Душе. Господи Боже, Агнче Божий, Сыне Отечь, вземляй грех мира, помилуй нас. Вземляй грехи мира, приими молитву нашу. Седяй одесную Отца, помилуй нас. Яко Ты еси Един Свят; Ты еси Един Господь, Иисус Христос, в славу Бога Отца, аминь.

На всяк день благословлю Тя и восхвалю имя Твое во веки, и в век века.

Господи, прибежище был еси нам в род и род. Аз рех: Господи, помилуй мя, исцели душу мою, яко согреших Тебе.

Господи, к Тебе прибегох, научи мя творити волю Твою, яко Ты еси Бог мой, яко у Тебе источник живота, во свете Твоем узрим свет. Пробави милость Твою ведущим Тя.

Сподоби Господи, в день сей без греха сохранитися нам. Благословен еси, Господи, Боже отец наших, и хвально и прославлено имя Твое во веки, аминь.

Буди, Господи, милость Твоя на нас, якоже уповахом на Тя. Благословен еси, Господи, научи мя оправданием Твоим. Благословен еси, Владыко, вразуми мя оправданием Твоим. Благословен еси, Святый, просвети мя оправдании Твоими.

Господи, милость Твоя во век, дел руку Твоею не презри: Тебе подобает хвала, Тебе подобает пение, Тебе слава подобает, Отцу, и Сыну, и Святому Духу, ныне и присно, и во веки веков, аминь.

Краткая молитва утрени

Благо есть исповедатися Господеви, и пети Имени Твоему, Вышний: возвещати заутра милость Твою, и истину Твою на всяку нощь.

Первый час (с 6 до 9 часов утра)

Тропарь

Заутра услыши глас мой, / Царю мой и Боже мой.

Богородичен

Что Тя наречем, о Благодатная? / Небо, яко возсияла еси Солнце Правды. / Рай, яко прозябла еси цвет нетления. / Деву, яко пребыла еси нетленна. / Чистую Матерь, яко имела еси на святых Твоих объятиях Сына, всех Бога. / Того моли спастися душам нашим.

Тропари

Стопы моя направи по словеси Твоему / и да не обладает мною всякое беззаконие. / Избави мя от клеветы человеческия, / и сохраню заповеди Твоя. / Лице Твое просвети на раба Твоего / и научи мя оправданием Твоим.

Да исполнятся уста моя хваления Твоего, Господи, / яко да воспою славу Твою, / весь день великолепие Твое.

Кондаки

Преславную Божию Матерь, и святых Ангел Святейшую, / немолчно воспоим сердцем и усты, / Богородицу сию исповедающе, / яко воистинну рождшую нам Бога воплощенна, / и молящуюся непрестанно о душах наших.

Скоро предвари, прежде даже не поработимся врагом / хулящим Тя, и претящим нам, Христе Боже наш, / погуби Крестом Твоим борющия нас, / да уразумеют, како может православных вера, / молитвами Богородицы, Едине Человеколюбче.

Яко начатки естества, Насадителю твари, / вселенная приносит Ти, Господи, богоносныя мученики, / тех молитвами в мире глубоце / Церковь Твою, жительство Твое, / Богородицею соблюди, Многомилостиве.

Молитва свят. Василия Великого

Христе, Свете Истинный, просвещаяй и освящаяй всякаго человека, грядущаго в мір, да знаменается на нас свет лица Твоего, да в нем узрим Свет Неприступный: и исправи стопы наша к деланию заповедей Твоих, молитвами Пречистыя Твоея Матере, и всех Твоих святых, аминь.

Молитва свят. Василия Великого

Боже Вечный, Безначальный и Присносущный Свете, всякия твари Содетелю, милости Источниче, благости пучино, и человеколюбия неизследимая бездно: просвети на ны свет лица Твоего, Господи, возсияй в сердцах наших умное Солнце правды, и Твоего веселия душы наша исполни, и научи нас Твоим поучатися присно и вещати судьбам, и исповедатися Тебе выну, нашему Владыце и Благодетелю.

Рук наших дела к Твоей исправи воли, и деяти нам Тебе благоугодная и любезная благопоспеши, да и о нашем недостоинстве прославится Твое Пресвятое Имя, Отца и Сына и Святаго Духа, Единаго Божества же и Царства: Емуже подобает всякая слава, честь и поклонение, аминь.

Молитва свят. Василия Великого

Посылаяй свет, и идет, возсияваяй солнце на праведныя и неправедныя, лукавыя же и благия: творяй утро, и просвещаяй всю вселенную, просвети и наша сердца, Владыко всех: даруй нам в настоящий день благоугодити Тебе, сохраняяй нас от всякаго греха, и всякаго лукаваго деяния, избавляяй нас от всякия стрелы летящия во дни, и от всякия сопротивныя силы, молитвами Всепречистыя Владычицы нашея Богородицы, невещественных Твоих служителей, и пренебесных сил и всех святых, от века Тебе благоугодивших. Твое бо есть, еже миловати и спасати ны, Боже наш, и Тебе славу возсылаем, Отцу и Сыну и Святому Духу, ныне и присно и во веки веков.

Третий час (с 9 до 12 часов)

Тропарь

Господи, иже Пресвятаго Твоего Духа / в третий час Апостолом Твоим низпославый: / Того, Благий, не отыми от нас, / но обнови нас, молящих Ти ся.

Богородичен

Богородице, Ты еси лоза истинная, / возрастившая нам Плод живота, / Тебе молимся: / молися, Владычице, со святыми апостолы / помиловати души наша.

Тропарь

Господь Бог благословен, / благословен Господь день дне, / поспешит нам Бог спасений наших, / Бог наш, Бог спасати.

Кондаки

Благословен еси Христе Боже наш, / Иже премудры ловцы явлей, / низпослав им Духа Святаго, / и теми уловлей вселенную, / Человеколюбче, слава Тебе.

Скорое и известное даждь утешение рабом Твоим, Иисусе, / внегда унывати духом нашим, / не разлучайся от душ наших в скорбех, / не удаляйся от мыслей наших во

обстояниих, но присно нас предвари. / Приближися нам, приближися везде Сый, / якоже со Апостолы Твоими всегда еси, / сице и Тебе желающым соедини Себе, Щедре, да совокуплени Тебе поем / и славословим Всесвятаго Духа Твоего.

Надежда, и предстательство, и прибежище христиан, необоримая стена, / изнемогающим пристанище небурное, Ты еси Богородице Пречистая, / но яко мiр Спасающая непрестанною Твоею молитвою, / помяни и нас, Дево Всепетая.

Молитва свят. Василия Великого

Владыко Боже Отче Вседержителю, Господи Сыне Единородный Иисусе Христе, и Святый Душе, Едино Божество, Едина Сила, помилуй мя, грешнаго, и имиже веси судьбами, спаси мя, недостойнаго раба Твоего, яко благословен еси во веки веков, аминь.

Молитва свят. Василия Великого

Господи Боже наш, Твой мир давый человеком, и Пресвятаго Духа дар Твоим учеником и Апостолом низпославый, и сих устне огненными языки разверзый силою Твоею, разверзи и нас, грешных, устне, и научи ны, како подобает, и о нихже требе есть молитися: управи нашу жизнь, благоотишное обуреваемых пристанище, и скажи нам

путь, воньже пойдем, и дух прав обнови во утробах наших, и Духом Владычним мысли нашея утверди поползновение, да на всяк день Духом Твоим Благим к полезному наставляеми, сподобимся творити заповеди Твоя, и Твое присно поминати славное и испытательное пришествие содеянных нами человеки, и не прельщатися тлеющими міра сего красотами, но будущих желати восприятия укрепи сокровищ. Яко благословен еси и хвален от всех святых Твоих, во веки веков, аминь.

Шестой час (с 12 до 15 часов)

Тропарь

Иже в шестый день же и час, / на кресте Пригвождей / в раи дерзновенный Адамов грех, / и согрешений наших рукописание раздери, / Христе Боже, и спаси нас.

Богородичен

Яко не имамы дерзновения за премногия грехи наша, / Ты иже от Тебе Рождшагося моли, Богородице Дево, / много бо может моление Матернее ко благосердию Владыки. / Не презри грешных мольбы, Всечистая, / яко милостив есть и спасти могий, / Иже и страдати о нас изволивый.

Тропарь

Скоро да предварят ны щедроты Твоя, Господи, / яко обнищахом зело; / помози нам, Боже, Спасе наш, / славы ради Имене Твоего, Господи, избави нас / и очисти грехи наша, Имене ради Твоего.

Кондаки

Спасение соделал еси посреде земли, Христе Боже, / на Кресте пречистеи руце Твои простерл еси, / собирая вся языки, зовущия: / Господи, слава Тебе.

Пречистому образу Твоему покланяемся Благий, / просяще прощения прегрешений наших, Христе Боже, / волею бо благоволил еси плотию взыти на Крест, / да избавиши, яже создал еси, от работы вражия. / Тем благодарственно вопием Ти: / радости исполнил еси вся, Спасе наш, / пришедый спасти мір.

Милосердия сущи источник, / милости сподоби нас, Богородице, / призри на люди согрешившия, / яви яко присно силу Твою: / на Тя бо уповающе, радуйся вопием Ти, / якоже иногда Гавриил безплотных архистратиг.

Молитва свят. Василия Великого

Боже и Господи сил и всея твари Содетелю, Иже за милосердие безприкладныя милости Твоея Единороднаго Сына Твоего, Господа нашего Иисуса Христа, низпославый на

спасение рода нашего, и честным Его Крестом рукописание грех наших растерзавый, и победивый тем начала и власти тьмы. Сам, Владыко Человеколюбче, приими и нас, грешных, благодарственныя сия и молебныя молитвы и избави нас от всякаго всегубительнаго и мрачнаго прегрешения и всех озлобити нас ищущих видимых и невидимых враг. Пригвозди страху Твоему плоти наша и не уклони сердец наших в словеса или помышления лукавствия, но любовию Твоею уязви души наша, да, к Тебе всегда взирающе и еже от Тебе светом наставляеми, Тебе, неприступнаго и присносущнаго зряще Света, непрестанное Тебе исповедание и благодарение возсылаем, Безначальному Отцу со Единородным Твоим Сыном и Всесвятым, и Благим, и Животворящим Твоим Духом ныне, и присно, и во веки веков, аминь.

Девятый час (с 15 до 18 часов)

Тропарь

Иже в девятый час / нас ради плотию смерть вкусивый, / умертви плоти нашея мудрование, / Христе Боже, и спаси нас.

Богородичен

Иже нас ради рождейся от Девы / и распятие претерпев, Благий, / испровергий смертию смерть и воскресение явлей

яко Бог, / не презри, яже создал еси рукою Твоею. / Яви человеколюбие Твое, Милостиве. / Приими рождшую Тя Богородицу, молящуюся за ны. / И спаси, Спасе наш, люди отчаянныя.

Тропарь

Не предаждь нас до конца Имене Твоего ради, / и не разори завета Твоего, / и не отстави милости Твоея от нас / Авраама ради, возлюбленнаго от Тебе, / и за Исаака, раба Твоего, / и Израиля, святаго Твоего.

Кондаки

Видя разбойник / Начальника Жизни на Кресте висяща, глаголаше: / аще не бы Бог был воплощся, Иже с нами распныйся, / не бы солнце лучи своя потаило, / ниже бы земля трепещущи тряслася. / Но вся терпяй, помяни мя, Господи, во Царствии Твоем.

Посреде двою разбойнику, / мерило праведное обретеся крест Твой: / овому убо низводиму во ад тяготою хуления, / другому же легчащуся от прегрешений к познанию Богословия. / Христе Боже, слава Тебе.

Агнца, и Пастыря, и Спаса міра, / на кресте зрящи Рождшая Тя, / глаголаше слезящи: / мір убо радуется, приемля избавление, / утроба же Моя горит, зрящи Твое распятие, / еже за всех терпиши, / Сыне и Боже мой.

Молитва свят. Василия Великого

Владыко Господи, Иисусе Христе, Боже наш, долготерпевый о наших согрешениих и даже до нынешняго часа приведый нас, воньже, на Животворящем Древе вися, благоразумному разбойнику иже в рай путесотворил еси вход и смертию смерть разрушил еси: очисти нас, грешных и недостойных раб Твоих, согрешихом бо и беззаконновахом и несмы достойни возвести очеса наша и воззрети на высоту Небесную, зане оставихом путь правды Твоея и ходихом в волях сердец наших. Но молим Твою безмерную благость: пощади нас, Господи, по множеству милости Твоея, и спаси нас Имене Твоего ради святаго, яко исчезоша в суете дние наши, изми нас из руки сопротивнаго, и остави нам грехи наша, и умертви плотское наше мудрование, да, ветхаго отложивше человека, в новаго облецемся и Тебе поживем, нашему Владыце и Благодетелю. И тако, Твоим последующе повелением, в вечный покой достигнем, идеже есть всех веселящихся жилище. Ты бо еси воистинну истинное веселие и радость любящих Тя, Христе Боже наш, и Тебе славу возсылаем со Безначальным Твоим Отцем, и Пресвятым, и Благим, и Животворящим Твоим Духом, ныне, и присно, и во веки веков, аминь.

Из службы повечерия (перед вечерними молитвами)

Тропари

День прешед, благодарю Тя, Господи, вечер, прошу, с нощию без греха подаждь ми, Спасе, и спаси мя.

Слава Отцу и Сыну и Святому Духу.

День прешед, славословлю Тя, Владыко, вечер, прошу, с нощию безсоблазнство подаждь ми, Спасе, и спаси мя.

И ныне и присно и во веки веков. Аминь.

День прешед, песнословлю Тя, Святый, вечер, прошу, с нощию ненаветен подаждь ми, Спасе, и спаси мя.

Ангельский гимн

Безплотное естество Херувимское, немолчными песньми Тя славословят. Шестокрильная животная серафими, непрестанными гласы Тя превозносят: Ангелов же вся Воинства трисвятыми песньми Тя восхваляют. Прежде бо всех еси Сый Отец, и собезначальна имаши Твоего Сына: и равночестна носяй Духа жизни, Троицы являеши нераздельное. Пресвятая Дево Мати Божия, и иже Слова самовидцы и слуги: пророк же и мученик вси лицы, яко безсмертну имуще жизнь: о всех молитеся прилежно, яко вси есмы в бедах. Да прелести избавльшеся лукаваго, ангельскую вопием песнь: Святый, Святый, Святый, Трисвятый Господи, помилуй и спаси нас, аминь.

Тропари

Просвети очи мои Христе Боже, / да не когда усну в смерть, / да не когда речет враг мой: / укрепихся на него.

Слава Отцу и Сыну и Святому Духу.

Заступник души моея буди Боже, / яко посреде хожду сетей многих, / избави мя от них и спаси мя, Блаже, / яко Человеколюбец.

И ныне и присно и во веки веков. Аминь.

Яко не имамы дерзновения за премногия грехи наша, / Ты иже от Тебе Рождшагося моли, Богородице Дево, / много бо может моление Матернее ко благосердию Владыки. / Не презри грешных мольбы, Всечистая, / яко милостив есть и спасти могий, / Иже и страдати о нас изволивый.

Невидимых враг моих неусыпание веси Господи, / и окаянныя плоти моея неможение веси Создавый мя. / Темже в руце Твои предаю дух мой, / покрый мя крилома Твоея благости, / да не когда усну в смерть, / и умныя мои очи просвети / в наслаждение Божественных словес Твоих, / и воздвигни мя во время благопотребно к Твоему славословию, / яко един Благ и Человеколюбец.

Призри, и услыши мя, Господи Боже мой:

Яко страшен суд Твой, Господи, Ангелом предстоящим, / человеком вводимым, книгам разгибаемым, / делом испытуемым, помыслом истязуемым: / кий суд будет мне, зачатому во гресех; / кто ми пламень угасит; кто ми тьму

просветит; / аще не Ты, Господи, помилуеши мя, / яко Человеколюбец.

Слава Отцу и Сыну и Святому Духу.

Слезы ми даждь, Боже, / якоже иногда жене грешнице: / и сподоби мя омочити нозе Твои, / яже мя от пути прелести свободившия, / и мvро благоухания Тебе приносити, / житие чисто, покаянием ми созданное, / да услышу и аз желаемый Твой глас: / вера твоя спасе тя, иди в мире.

И ныне и присно и во веки веков. Аминь.

Непостыдную, Богородице, надежду Твою имея, спасуся, / предстательство Твое стяжав, Пречистая, не убоюся: / пожену враги моя и побежду я, во един оболкийся, / яко в броня кров Твой, и всемогущую Твою помощь, / моляся вопию Ти: / Владычице, спаси мя молитвами Твоими, / и возстави мя от мрачнаго сна к Твоему славословию, / силою из Тебе Воплотившагося Сына Божия.

Молитва свят. Василия Великого

Господи Господи, избавлей нас от всякия стрелы летящия во дни, избави нас и от всякия вещи во тьме преходящия. Приими жертву вечернюю рук наших воздеяние. Сподоби же нас и нощное поприще без порока прейти, неискушены от злых. И избави нас от всякаго смущения и боязни, яже от диавола нам прибывающия. Даруй душам нашим умиление, и помыслом нашим

попечение, еже на страшнем и праведнем Твоем суде испытания. Пригвозди страху Твоему плоти наша, и умертви уды наша сущия на земли: да и сонным безмолвием просветимся зрением судеб Твоих. Отими же от нас всякое мечтание неподобное, и похоть вредну. Возстави же нас во время молитвы, утверждены в вере, и преспевающия в заповедех Твоих, благоволением, и благостию Единороднаго Сына Твоего: с Нимже благословен еси, с Пресвятым, и Благим, и Животворящим Твоим Духом, ныне и присно, и во веки веков, аминь.

Покаянная молитва Манассии, царя иудейска

Господи Вседержителю, Боже отец наших, Авраамов, и Исааков, и Иаковль, и семене их праведнаго: сотворивый небо и землю со всею лепотою их, связавый море словом повеления Твоего, заключивый бездну, и запечатствовавый ю страшным и славным именем Твоим, егоже вся боятся, и трепещут от лица силы Твоея, яко непостоянно великолепие славы Твоея, и нестерпимь гнев, еже на грешники прещения Твоего. Безмерна же и неизследованна милость обещания Твоего: Ты бо еси Господь Вышний, благоутробен. долготерпелив и многомилостив, и каяйся о злобах человеческих. Ты Господи, по множеству благости Твоея, обещал еси покаяние и оставление согрешившим Тебе, и множеством щедрот Твоих, определил еси покаяние

грешником во спасение. Ты убо Господи Боже сил, не положил еси покаяние праведным, Аврааму и Исааку и Иакову, не согрешившим Тебе. Но положил еси покаяние на мне, грешнем: зане согреших паче числа песка морскаго. Умножишася беззакония моя, Господи, умножишася беззакония моя: и несмь достоин воззрети, и видети высоту небесную от множества неправд моих. Слячен есмь многими узами железными, во еже не возвести главы моея, и несть ми ослабления: зане прогневах ярость Твою, и лукавое пред Тобою сотворих, не сотворивый воли Твоея, и не сохранивый повелений Твоих. И ныне приклоняю колена сердца, требуя от Тебе благости: согреших, Господи, согреших, и беззакония моя аз вем, но прошу моляся, ослаби ми, Господи, ослаби ми, и не погуби мене со беззаконьми моими. Ниже в век враждовав соблюдеши зол моих, ниже осудиши мя в преисподних земли. Зане Ты еси Боже, Бог кающихся, и на мне явиши всю благость Твою, яко недостойна суща спасеши мя, по мнозей милости Твоей, и восхвалю Тя выну во днех живота моего: яко Тя поет вся сила небесная, и Твоя есть слава во веки веков, аминь.

Тропари

Господи сил, с нами буди, / иного бо разве Тебе / помощника в скорбех не имамы: / Господи сил, помилуй нас.

Слава Отцу и Сыну и Святому Духу.

Господи, аще не быхом святыя Твоя имели молитвенники, / и благостыню Твою милующую нас: / како смели быхом Спасе, пети Тя, / Егоже славословят непрестанно Ангели; / Сердцеведче, пощади души наша.

И ныне и присно и во веки веков. Аминь.

Многая множества моих, Богородице, прегрешений, / к Тебе прибегох, Чистая, спасения требуя. / Посети немощствующую мою душу, / и моли Сына Твоего и Бога нашего, / дати ми оставление, / яже содеях лютых, / едина Благословенная.

Молитва Богородице

Нескверная, Неблазная, Нетленная, Пречистая, Чистая Дево, Богоневесто Владычице, яже Бога Слова человеком преславным Твоим Рождеством соединившая, и отринувшееся естество рода нашего небесным совокупльшая: яже ненадежных едина Надежда, и боримых помоще, готовое заступление к Тебе притекающих, и всех христиан прибежище. Не гнушайся мене грешнаго, сквернаго, скверными помыслы, и словесы, и деяньми всего себе непотребна сотворша, и разумом лености сластей жития раба бывша; но яко человеколюбиваго Бога Мати, человеколюбне умилосердися о мне грешнем и блуднем, и приими мое, еже от скверных устен приносимое Тебе моление, и Твоего Сына, и нашего Владыку и Господа,

матернее Твое дерзновение употребляющи, моли, да отверзет и мне человеколюбныя утробы Своея благости, и презрев моя безчисленная прегрешения, обратит мя к покаянию, и Своих заповедей делателя искусна явит мя. И предстани мне присно, яко милостивая, и милосердая, и благолюбивая, в настоящем убо житии теплая Предстательнице и Помощнице, сопротивных нашествия отгоняющи, и ко спасению наставляющи мя: и во время исхода моего окаянную мою душу соблюдающи, и темныя зраки лукавых бесов далече от нея отгоняющи: в страшный же день суда вечныя мя избавляющи муки, и неизреченныя славы Твоего Сына и Бога нашего наследника мя показующи. Юже и да улучу, Владычице моя, Пресвятая Богородице, Твоим ходатайством и заступлением, благодатию и человеколюбием Единороднаго Сына Твоего, Господа и Бога и Спаса нашего Иисуса Христа. Емуже подобает всякая слава, честь и поклонение, со Безначальным Его Отцем, и Пресвятым, и Благим, и Животворящим Его Духом, ныне и присно, и во веки веков, аминь.

Молитва Христу, Антиоха монаха

И даждь нам, Владыко, на сон грядущим покой тела и души, и сохрани нас от мрачнаго сна греховнаго, и от всякаго темнаго и нощнаго сладострастия: укроти стремления страстей, угаси разжженныя стрелы лукаваго, яже на ны

льстивно движимыя: плоти нашея востания утоли, и всякое земное и вещественное наше мудрование успи. И даруй нам, Боже, бодр ум, целомудр помысл, сердце трезвящееся, сон легок и всякаго сатанина мечтания изменен. Возстави же нас во время молитвы утверждены в заповедех Твоих, и память судеб Твоих в себе тверду имуща: всенощное славословие нам даруй, во еже пети и благословити и славити пречестное и великолепое имя Твое, Отца, и Сына, и Святаго Духа, ныне и присно, и во веки веков, аминь.

Использованная литература

1. Полное житие святителя Феофана Затворника, в https://azbyka.ru/days/sv-feofan-zatvornik (просмотрено 17 сентября 2018 г.).
2. Святитель Феофан Затворник, *Как надобно молиться*, в https://azbyka.ru/otechnik/Feofan_Zatvornik/kak-nadobno-molitsja/ (просмотрено 17 сентября 2018 г.).
3. *К молитве нужно относиться творчески*, свящ. Максим Козлов (https://www.pravmir.ru/k-molitve-nuzhno-otnositsya-tvorcheski/) (просмотрено 17 сентября 2018 г.).
4. Иеродиакон Иоанн (Ампелокипиотис), *Молитвенное правило: свобода с рассуждением*. Статья.
5. *Как учиться домашней молитве* (https://azbyka.ru/kak-uchitsya-domashnej-molitve) (просмотрено 17 сентября 2018 г.).
6. Несколько слов о молитвенном правиле: все ли молитвы нужно вычитывать?, (https://spzh.news/ru/chelovek-i-cerkovy/35119-neskolko-slov-o-molitvennom-pravile-vse-li-molitvy-nuzhno-vychityvat) (просмотрено 17 сентября 2018 г.).
7. Иерей Андрей Чиженко, *Можно ли сокращать утреннее и вечернее молитвенное правило?* (https://pravlife.org/ru/content/mozhno-li-sokrashchat-utrennee-i-vechernee-molitvennoe-pravilo) (просмотрено 17 сентября 2018 г.).
8. Митр. Каллист (Уэр), *Непрестанная молитва: недопустимые и правильные практики* (https://azbyka.ru/otechnik/Kallist_Uer/neprestannaja-molitva-nedopustimye-i-pravilnye-praktiki/) (просмотрено 17 сентября 2018 г.).
9. Иером. Далмат (Юдин), Молитвы утренние и вечерние в составе печатных сборников частного молитвенного обихода: возникновение и путь в московскую книжность, (Сайт «Богослов.ру).
10. Шишкин А.В., *Утреннее келейной правило по рукописи РГАДА. Син. тип. (ф. 381) 220, XVI в.*, Вестник ПСТГУ, Вып. 14. 2005. с. 158-161.
11. Денисов Д.В., *Практика личного благочестия на Руси в XVI в.*, Вестник ПСТГУ, Вып. 14. 2005. с. 162-168.

12. Верховская М.А., *Личное молитвенное правило в литургической практике Русской Православной Церкви.*, Москва, XXI Сретенские чтения, 2015. с. 103-126.
13. Мстислав (Дячина), Желтов Михиал (священник), «Чин курооглашения древних рукописей», // Slověne. International Journal of Slavic Studies, 7:1 (2018). с. 368-389. (http://slovene.ru/2018_1_Dyachina_Zheltov.pdf).
14. Пчелинцев П.А. (священник), Историческое формирование вечерних и утренних молитв, Саратов, 2017. (http://www.vkr.sarpds.ru/2017-vkr/2017-vkr-Pchelincev.pdf)