

Что главное в молитвенном правиле?

Отвечают пастыри.

Полноценную духовную жизнь христианина невозможно представить без ежедневного молитвенного правила. А каким оно должно быть? Насколько длинным или кратким и из каких молитв состоять? Как сделать так, чтобы ежедневная молитва не стала формальной? На что обратить особое внимание, каких ошибок избегать? И что в молитвенном правиле самое главное?



Правило для человека, но не наоборот

Протоиерей Андрей Овчинников:

— В молитвенном правиле есть три важных составляющих: **мера, постоянство и качество.**

1. Мера. В любом деле человека красит мера — и в трудах земных, и в трудах духовных. Найти средний, царский путь очень важно. Это залог успеха. В молитвенном правиле данный закон важен и актуален. Требуется понуждение себя на молитву — с одной стороны, и удержание от ревности не по разуму — с другой. Нельзя лениться, но опасно и переусердствовать. На мой взгляд, лучше в молитве что-то недоделать, пусть останется желание помолиться на другой день. Перебор чаще всего вызывает отторжение и протест. Отцы говорят: малому правилу цены нет. И здесь очевидно нужна помощь духовника, опытного и рассудительного практика-делателя. Но его совет предполагает меру свободы и личного выбора вопрошающего.

Не набирайте большого правила. Пусть оно будет такое, чтобы его человек мог исполнять всю жизнь. Помните: правило для человека, но не наоборот. Найденная правильная мера держит человека в духовном тонусе, но при этом сохраняется радость в сердце и желание молитвы. Учитывайте многие факторы: возраст, состояние здоровья, семейное положение, загруженность на работе и проч. Плодом правильного молитвенного труда является глубокое смирение и внутренний мир.

2. Постоянство. В молитве будьте постоянны. Это завет апостола Павла. Успех в любом деле зависит от нашего усердия и постоянства. Но не только. Действительно, под лежащий камень вода не течет. Но следует помнить, что мы лишь соработники у Бога. «Посему и насаждающий и поливающий есть ничто, а всё Бог возра-

щающий» (1 Кор. 3: 7). Важно, чтобы наши труды благословил Бог. Святые отцы говорят о синергии – о нашем постоянном труде в молитве и благодатной помощи свыше. В этом залог успеха. Остановки в молитвенном подвиге быть не может. Молитвенный труд напоминает катание на двухколесном велосипеде или плавание на лодке против течения: только непрерывные усилие и труд обеспечивают движение вперед. В молитве те же законы: «Непрестанно молитесь» (1 Фес. 5: 17). За постоянство в молитвенном труде сухость сердца и душевная скука со временем сменяются бодростью духа и желанием молитвы. Это признак преуспевания и благодатной помощи свыше.

3. Качество. Лучше меньше, да лучше. Об этом следует помнить всякому, кто приступает к молитвенному труду. Качество молитвы определяют два признака: внимание для ума и глубокое покаяние сердца.

Внимание преподобный Иоанн Лествичник называет душой молитвы. Он советует всякому заключать ум в слова молитвы. Вначале это у всех плохо получается, но отступать и сдаваться нельзя. Приложим труд, и Бог обязательно поможет, пошлет нам со временем ангела-хранителя нашей молитвы.

Будь на молитве как младенец незлобивый – прощай обидчиков и молись за обижающих тебя

Покаяние в сердце и глубокое смирение – это подлинный жертвенник, с которого Бог принимает наши духовные жертвы, среди которых главная – молитва. А еще будь на молитве как дитя лепечущее и младенец незлобивый – прощай обидчиков и молись за обижающих тебя. Помни о своем неоплатном долге перед Богом, тогда легче простишь людей. Важно стяжать внутренний плач сердца о своих грехах – важный признак подлинного покаяния.

Понятно, что выполнение данных условий возможно при небольшом молитвенном правиле. Всё подлинно качественное обычно представляет собой штучный товар. В музыке от детей требуют «чистенько» сыграть простую гамму, при изучении иностранного языка – правильно построить фразу, от начинающего водителя – не сбить при парковке флажки. Опыт придет со временем, и тогда можно будет добавлять объем труда. А мы будем со смирением исполнять наше небольшое молитвенное правило – ежедневно и постоянно, следя за качеством нашей молитвы, помня, что не наши труды определяют успех, но всесильная помощь Божия, а с ней нам возможно всё и в этой жизни, и в будущей.



Нельзя научиться молиться, игнорируя правило

Священник Валерий Духанин:

— Наша жизнь так устроена, что всякое содержание тесно связано с формой. Бессмертная душа присутствует в смертном теле, Святые Дары хранятся в дарохранительнице, благовонное миро — в сосуде, а для молитвенных воздыханий внешней формой является правило. Как у реки есть русло, по которому вода легко течет вперед, так и молитвенное правило — это русло, по которому течет наше молитвенное обращение к Богу.

Когда человек хочет просто молиться без каких-либо правил, то обычно такая молитва быстро заканчивается, после нескольких сердечных вздохов душа оскудевает, не знает, что произнести, потому что мы не можем сами собой обрести молитвенное настроение.

Молитвенное правило организует душу, настраивает ее на молитву. Утренние и вечерние молитвы, правило перед Причащением, различные молитвословия — все эти молитвы составлены святыми людьми, в них вложены те мысли и чувства, которые должны быть у любого молящегося. Поэтому нельзя научиться молиться, игнорируя правило.

В молитвенном правиле важно постоянство. Если правило не имеет регулярного исполнения, то оно перестает быть правилом. Это будет своего рода духовное хобби по выходным, когда от нечего делать берешь в руки молитвослов: ну-ка, что там такое? Правило — это как выход солдата на пост, на часы: не важно, какое у тебя самочувствие или настроение, ты все равно становишься на молитву. И происходит чудо — на правило ты можешь встать унылым, вялым, внутренне убитым, а выходишь после

правила бодрым и крепким, внутренне возродившимся. Потому что молитва дает силы душе.

Молитвенное правило – только средство, а цель – Божия благодать, которую молящийся должен стяжать

Но смысл правила не в самой по себе вычитке текстов, а в том, чтобы обрести живое предстояние пред Богом, стяжать молитвенное настроение, дух общения с Господом. Молитвенное правило – только средство, а цель – Божия благодать, которую молящийся должен стяжать.

Представим, что кто-то пытается найти клад. Кирка и лопата – лишь средства к этому, они ценны настолько, насколько способствуют обретению клада. Поэтому смешно гордиться своим правилом, будто от этого ты уже стал святым. Преподобный Силуан Афонский рассказывал про подвижника, который говорил, что непременно должен спастись, так как выполняет каждый день такое-то количество поклонов, но в день смерти он разорвал на себе одежду. Ему открылось, что поклоны сами по себе его не могут спасти. Нас спасают не наши поклоны или молитвы, спасает Бог, с Которым мы жаждем общения посредством наших молений.

Молитвенное правило каждый раз надо совершать с тем чувством, что Господь присутствует рядом, Он видит, как мы обращаемся к Нему, это наше личное обращение к Богу. Молитвенное правило, выполняемое усердно, внимательно и с покаянием, отверзает сердце для Божией благодати, а благодать восполнит любую нужду. И может быть, от того, с каким чувством и вниманием мы исполняем правило, зависит наша вечная участь.

В феврале 2016 года у близкой знакомой, Светланы, дочь попала в тяжелую ситуацию. Когда она ехала ночью по Садовому кольцу,

то на дорогу выскочил в неположенном месте молодой человек. Расстояние оказалось слишком маленьким, чтобы успеть затормозить, и девушка сбила его. Как водитель девушка была признана невиновной, но легче ей от этого не было. С тяжелейшими множественными переломами, в состоянии комы пострадавшего доставили в больницу имени Склифосовского. Врачи сказали, что вероятность на выздоровление невелика: из комы редко кто выходит. Светлана в слезах обратилась к близким людям. Было решено в тот же день всем в одно время читать акафист великомученику Пантелеимону, затем каждый день читали акафист Божией Матери «Взыскание погибших». Светлана с дочерью исповодовались и причастились; конечно же, служили молебны об исцелении пострадавшего. И после этого свершилось чудо: больной пришел в себя, а на следующий день уже был переведен в другую больницу в связи со значительным облегчением его состояния.

Казалось бы, исполнены были просто какие-то молитвенные правила, но совершилось чудо. Поэтому молитвенное правило, которое с благословения духовника творится вместе, ради восполнения какой-то нужды, имеет огромное значение, а кому-то в буквальном смысле спасает жизнь.

Молитва должна подкрепляться доброй христианской жизнью

Священник Димитрий Шишкин:

— Первый вопрос, который возникает, когда заходит речь о молитвенном правиле, — это то, насколько оно должно быть длинным и из чего состоять. Но это, как мне кажется, вопрос хоть и первый, но не главный. И, тем не менее, без его разрешения мы к главному не подойдем. Итак, оставим пока в стороне мона-

стырский устав, потому что там вопрос о составе и продолжительности правила решен, и поговорим о мирянах, тем более что люди сами задают этот вопрос довольно часто, а именно: какие молитвы должны входить в повседневное правило? И вот здесь иногда приходится сталкиваться с парадоксальной ситуацией, когда люди и то малое, что надобно исполнять, — не исполняют как должно, но ищут еще какого-то «сверхправила» или «особых молитв». Это подобно тому, как если бы кто-то, небрежно и поспешно, косо и криво справив фундамент, спешит построить на нем как можно более высокий дом и, вместо того чтобы позаботиться о надежности основания, простирает свой ум к построению новых и новых этажей. Понятно, чем такое строительство может окончиться.

Самое же простое и, вот не побоюсь сказать, достаточное для доброй, благочестивой жизни правило — это внимательное, со смирением чтение утренних и вечерних молитв. Если есть возможность — ежедневное чтение главы из Евангелия и из Апостола. Опять же если есть такая возможность и силы — чтение кафизмы или больше из Псалтири. Непременно добавим сюда молитвы перед едой и после еды, перед работой и — благодарственные, по завершении рабочего дня. А остальное можно добавлять по совету с духовником, и выбор здесь воистину безграничен.

И вот теперь мы приступаем действительно к главному. Любая молитва, во-первых, должна быть подкреплена нашей повседневной доброй христианской жизнью, то есть внимательным к себе отношением в исполнении заповедей Христовых. Иначе на нашу молитву Господь отвечает нам такими словами: «Что вы зовете Меня: Господи! Господи! — и не делаете того, что Я говорю?» (Лк. 6: 46). Итак, главное условие исполнения всякого молитвен-

ного правила есть «постоянство в доброделании», как говорит апостол Павел (Рим. 2: 7).

Главное в молитвенном правиле – сердечное сокрушение и всецелое предание себя в руки Божии

Но и это еще не всё. Потому что, как бы мы ни старались быть внимательными и ревностными в исполнении Христовых заповедей, мы исполняем в лучшем случае то простейшее, что *должны* исполнить, а зачастую, при внимательном к себе отношении, вынуждены будем признать, что и малой толики должного не исполняем. И понимание этого пусть приводит нас не в уныние, а к смиренному осознанию своей неключимости. И вот это действительно главное во всяком молитвенном правиле: сердечное сокрушение, внимание в молитве и всецелое предание себя в руки Божии.

Будем всем сердцем, всей душой, всем помышлением с любовью устремляться к Господу на всякое время и во всякий час, с глубоким осознанием своей немощи – и тогда любое, пусть даже самое простое и небольшое молитвенное правило, несомненно, милостью Божией принесет нам духовную пользу.

Православие и мир

