

## Урок № 17

### О НАДЕЖДЕ ПОНЯТИЕ ХРИСТИАНСКОЙ НАДЕЖДЫ, ЕЕ ОСНОВАНИЕ И СРЕДСТВА

Понятие о христианской надежде. Основание ее. Средства к приобретению спасительной надежды.

Надежда христианская есть твердая уверенность в том, что Бог непрестанно печется о нашем спасении и дарует нам обещанное блаженство.

Основанием христианской надежды служит вера в Господа Иисуса Христа, Который есть **упование наше** (1 Тим. 1, 1). Иисус Христос называется **основанием** нашей надежды на Бога потому, что Он искупил нас от греха, проклятия и смерти Своею крестной смертью. **«Если Бог, – говорит апостол, – не пощадил Сына Своего, но предал Его за всех нас, то как же не даст нам и всего с Ним?»** (Рим. 8, 31).

**«Совершенно уповайте, – говорит апостол Петр, – на приносимую вам благодать откровением Иисус Христовым»** (1 Пет. 1, 13).

Средствами к приобретению спасительной надежды на Бога служат **молитва** и исполнение учения о **блаженствах**.

### О МОЛИТВЕ

Свидетельство Священного Писания о молитве. Понятие о молитве. Главные виды ее. Понятие о молитве внутренней и наружной. Недостаточность одной наружной молитвы и значение ее при внутренней. Недостаточность одной внутренней молитвы. Различие между молитвою частною и общественною и преимущество последней перед первою.

То, что молитва служит к приобретению спасительной надежды на Бога, ясно говорит Сам Иисус Христос: **«Еже аще что просите от Отца во имя Моє, то сотворю, да прославится Отец в Сыне»** (Ин. 14, 13). Здесь Иисус Христос с молитвою во имя Его соединяет полную надежду получить от Бога исполнения прошения. Очевидно, здесь разумеется молитва искренняя и притом такая, исполнение которой полезно для человека.

**Молитва – есть возношение ума и сердца к Богу, являемое благоговейным словом человека к Богу.**

Молитва — общее делание у человека с Ангелами. Молитва — сокровище добродетелей. Рождается она от живого чувства благоговения к Живому Богу. Возлюбившие чистую молитву восходили по степеням на вершины нравственного совершенствования, так что грешники становились святыми, неразумные приобретали боговидение, неправедные — нравственность и чистоту сердца. **Молитва приводит к богопознанию и возрождению души от Духа.**

Молитву отцы называют матерью добродетелей, соединяющей с Богом, беседой и восхождением ума к Богу, оплотом духовным, без которого нельзя выходить на брань против духов злобы поднебесной. Молитва раскрывает саму сущность христианской жизни и поэтому важнее всякого другого делания.

Об этом ясно учит Евангелие. Так, Марфа, заботясь об угощении, показала нам пример лишь деятельного служения ближним, в то время как Мария, ее сестра, избрав благую часть и сидя у ног Иисусовых, подала нам образ более богоугодного делания — созерцательного молитвенного предстояния.

Главных видов молитвы три: *славословие, благодарение и прошение.*

Во время славословия христианин должен *прославлять* Бога за Его божественные совершенства; в благодарственной молитве должен *благодарить* Бога за Его благодеяния; в просительной молитве *просить* Бога о своих нуждах. Примером славословия могут служить молитвы: «**Тебе Бога хвалим**», «**Слава в вышних Богу**». Примером благодарственной молитвы служат те священные песнопения, которые поются во время благодарственных молебнов. Примером просительной молитвы могут служить просительные ектении и другие молитвы.

Молитва разделяется еще на *внутреннюю* и *наружную*.

*Внутреннюю* или духовную молитвою называется та, которая состоит в одном только обращении ума и сердца нашего к Богу, но не выражается в каких-либо внешних знаках. Пример такой молитвы можно видеть в Моисее, перед переходом евреев через Чермное море. Это было в то время, когда впереди еврейского народа было Чермное море, а сзади угрожало ему египетское войско. В таком состоянии Моисей начал внутренне молить Бога о спасении. И Господь сказал ему: «**Что ты вопиешь ко мне? Скажи сынам Израилевым, чтобы они шли. А ты подними посох твой и простри**

руку твою на море и рассеки его, и пройдут сыны Израилевы среди моря по сүше». Моисей исполнил повеление Божие, и вода морская тотчас разделилась, так что евреи могли идти по дну морскому, как посуху (Исх. 14, 15-16).

**Наружною** молитвою называется та, которая ограничивается одними только внешними знаками Богопочтения, но не соединяется с обращением ума и сердца к Богу.

Такой молитвы не только недостаточно для христианина, но она может навлекать на него гнев Божий. Сам Он выражает негодование на такую молитву: «**Приближаются Мне люди сии уста своими, – говорит Он, – и устнами чтут Мя, сердце же их далече отстоит от Мене: все же чтут Мя**» (Мф. 15, 8-9). Эти слова сказаны были Богом еще в Ветхом Завете чрез пророка Исаию, а в Новом они повторены были Самим Иисусом Христом в обличение фарисеев, отличавшихся одним наружным благочестием.

Но при внутренней молитве наружная имеет большое значение, она служит ясным *выражением* внутренней молитвы и может возбуждать и поддерживать ее.

Впрочем, недостаточно христианину одной внутренней молитвы без наружной. Человек состоит не только из души, но из тела, поэтому он должен прославлять Бога не только душою, но и телом. «**Прославите Бога, – говорит апостол, – в телесех ваших и в душах ваших, яже сүть Божия**» (1 Кор. 6, 20). Прославлять Бога значит служить Ему и выражать хвалу благоговейными словами и добрыми делами. Таким образом, апостол здесь внушает верующим, чтобы они служили Богу и прославляли Его не только внутренне, но и внешним образом, телом, так как естественно, что «**от избытка сердца уста говорят**» (Мф. 12, 34). Сам Господь наш Иисус Христос был в высочайшей степени духовен; но и Он выражал внутреннюю молитву Свою словами и благоговейными движениями тела, напр., возведением очей на небо, преклонением колен и лица на землю и проч. (См. Ин. 17, 1; Лк. 22, 41; Мф. 16, 39).

Наконец, молитва еще разделяется на **частную** (или домашнюю) и на **общественную** (или церковную).

Различие между молитвою **частною** и **общественною** состоит в том, что первая совершается человеком наедине, а последняя – при других людях, преимущественно в храме или в церкви.

Общественная молитва имеет преимущество перед частною, во-первых, в том отношении, что пример молящихся в храме и священные песнопения, которые читаются или поются здесь, могут возбуждать и усиливать в человеке расположение и усердие к молитве; во-вторых, во время общественной молитвы скорее можно удостоиться невидимого присутствия и благодатного содействия Самого Иисуса Христа, согласно с Его словами: «Где двое или трое собраны во имя Мое, там и Я посреди их» (Мф. 18, 20). А во время общественной молитвы верующие собираются преимущественно для прославления имени Христова; следовательно, в то время они особенно могут надеяться на присутствие между ними Самого Иисуса Христа.

### Понятие об Иисусовой молитве

«Есть много молитв, — говорит Симеон, архиепископ Солунский, — но превосходнее всех та, которую дал нам Сам Спаситель («Отче наш»), как пишется в Евангелии, яко объемлющая вкратце всю евангельскую истину, — а после нее спасительно призывание Господа нашего Иисуса Христа, Сына Божия (Иисусова молитва: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешнаго»), в научении нас которой потрудились многие преподобные отцы наши...

Благоговейное призывание спасительного имени Иисуса Христа напоминает покаянную молитву мытаря, рождает смирение и очищает сердце.

С любовью непрерывное памятование о Боге освещает наш ум, все наши мысли и чувства, не позволяет водвориться в душе нашей ничему нечистому. А это и есть воскрешение нашей души прежде всеобщего воскресения.

Заповедь о бодрствовании, то есть непрерывной молитве, дана Спасителем всем верующим. Источником же духовного преуспевания служит жителство по евангельским заповедям. Поэтому, как учат отцы, нужно разумно читать Евангелие и познавать в нем Божественную волю Господа и Спаса нашего, обуздывать все греховные движения падшего ветхого человека, всеми своими помышлениями прилепляться к Богу. Тогда потечет в груди молитва Иисусова, независимо от того, пребывает ли кто в уединении или посреди молвы общежития, ибо место вселения молитвы — ум и сердце.

Богомудрые отцы в своих писаниях с особым благоговением и любовью пишут о благодатном действии молитвы Иисусовой. Моление именем Иисуса Христа среди подвижников в древние времена было общеупотребительным и непрерывным и часто заменяло все другие молитвословия.

От степени состояния — совершенных, средних и новоначальных — различали и виды молитв соответственно их деланию: сердечную, умную и гласную. Отцы поучают, что делание Иисусовой молитвы начинать надо с устной молитвы и силой воли принуждать себя вникать в смысл произносимого, приобретать внимание, преобладавая рассеянность ума и холодность сердца. Затем при благоговейном, покаянном и неспешном произнесении молитвы гласно, когда разум в борьбе с помыслами сосредотачивается во внимании, она помощью Божией переходит в умную. В этот период молящийся несет особенно тяжкие труды и подвергается многим испытаниям, ибо Господь хочет, чтобы мы больше трудились и всегда хранили веру и любовь к Нему. В дальнейшем уже умная молитва переходит в чистую молитву сердечную. Тогда рождается умиление, ничем не прерываемое оттого, что не только ум, но и сердце глубоко переживает те чувства, которые вложены в молитву. И эта уже благодатная сердечная молитва есть высшее выражение нашей любви к Богу.

Отцы указывают еще некоторое состояние, когда христианин, переходя как бы за предел чистой молитвы, уже молится безгласно, без слов, и бывает в созерцании неизъяснимом от восхищения к Богу благодатью Святого Духа.

## Устная молитва Иисусова

Сам Господь гласно молился перед воскрешением Лазаря и пел с учениками, когда восходил на гору Елеонскую (Мф. 26, 30). Апостолы Павел и Сила пели в темнице громогласно.

Молитва Иисусова: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешнаго», произносимая устами и языком, бывает вначале трудной, и называется она трудовой, деятельной, телесной. Вначале молиться очень тяжело. Сердце делается жестоким, холодным, усиливается рассеянность в мыслях, восстают страсти, душа поражается нечувствием, ощущается как бы непреодолимая стена. Состояние гнетущее, томительное, безутешное. Язык выговаривает слова молитвы с трудом, приходят нечистые, а иногда и богохульные помыслы.

Говорить молитву нужно негромко, себе вслух, благоговейно, не спеша, чтобы не было рассеянности. Надо собирать внимание, заключать ум в слова молитвы при сокрушении духа и мысли о помиловании. После каждой молитвы полезно делать паузы, ибо быстрое произношение усиливает рассеянность. Молящийся ясно ощущает проявление темной дьявольской силы, но благодать Божия укрепляет его. Христианин усилием своей свободной воли в трудничестве выявляет перед лицом призываемого им Сладчайшего Иисуса Христа желание разорвать общение с сатаной, выйти из тьмы духов злобы и войти в состояние богообщения. Господь особенно радуется расположению нашего самовластного произволения и, взирая на наши труды, подкрепляет нас, когда ослабеваем. Гласная же молитва при действии рассеянности, печали, уныния, лености, при нападении демонских помыслов и мечтаний плотского вожделения, раздражения и гнева умиряет душу и отгоняет духов злобы.

Уста и язык, внимательно совершающие молитву, стяжают воздержание от празднословия, смеха, шуток, непристойных песен, недобрых слов. Сам воздух освящается внимательной благоговейной молитвой, так что бесы трепещут. Призывающий во смирении Господа Иисуса часто и терпеливо, бичует бестелесных супостатов, которые, не терпя брани, как огнем палимые, отбегают. Тогда порождается святой мир души, соединенный с тихой, молчаливой радостью, умилением и восхождением в благие помыслы.

Отцы устное призывание Иисуса Христа совершали всегда и везде, при всяком занятии, особенно телесном. С молитвой склонялись ко сну, повторяли ее, засыпали и, проснувшись, первым словом и чувством призывали Иисуса в помощь.

Когда молитвой насыщались уста, язык и чувства, то сладчайшее имя Иисусово призывалось и во сне, ибо постоянное возвращение ума к словам молитвы привлекало сочувствие сердца. Это сочувствие сердца уму, хранящему внимание, выражается умилением, то есть таким благочестивым чувством, при котором печаль соединяется с тихим, кротким утешением. В этом внимании состоит качество истинной молитвы, требующей свободы ума от множества всяческих впечатлений. Невидимый ум, как образ Невидимого Бога, не должен представлять ни образов, ни видов, ни мечтаний, чтобы избежать прелести, как порождения тщеславия и сладострастия, от которых теряется самовластие ума, и тогда *молитва его да будет в грех* (Пс. 108, 7).

Главное в молитве не искать в тщеславии даров, а только воли Божией и смирения в себе, заключая мысль в словах молитвы.

В этом делании качество истинной молитвы: внимание, благоговение, страх, теплота сердечная и умиление — даруется Богом, а количество молитвы, приводящее к качеству, происходит от усердия, благой воли и труда человека.

Итак, благодатная молитва есть благодатное смирение, даруемое Богом верному рабу Своему, призывающему Его во внимании непрестанно устами и языком.

Весь многоплодный труд в молитве Иисусовой состоит в том, что ум, внимающий только словам молитвы, сосредотачивает в памяти своей мысль о Спасителе и о помиловании. Такое умное безмолвие, умное внимание приводит к исполнению заповеди о любви Бога сердцем, душою и помышлением.

### Умная молитва

Сущность умного безмолвия заключается не в затворничестве только и удалении в пустыню, а в том, чтобы пребывать в Боге. Ведь если к уму прилепляется память о каких-либо вещах и ум помышляет о них, то значит, заповедь любить Бога всем умом и всем сердцем не исполнена. Вот поэтому и говорят, что хотя верующих на земле очень много, но таких, которые знают Бога и любят Его, очень мало. А знающие Бога, то есть совершенные, при молитве умом разумеют, что произносят словом, а сердцем чувствуют, что это же помышляет и ум. Тогда нет воображения ума, и владычественный ум — весь слух и зрение, и видит, и слышит всякий приближающийся помысл, ибо весь он во внимании, благоговении и покаянии. Таким только умным безмолвием можно избежать действия страстей и сложения лукавых помыслов, за которые будут истязуемы грешники на Страшном суде. Но, по словам прп. Филофея Синайского, «редко очень можно найти безмолвствующих умом. Это есть принадлежность только тех, которые все средства употребляют к тому, чтобы привлечь к себе Божественную благодать».

Благодать же даруется в смиренной молитве. Поэтому и поучает святой Нил, говоря: «Если желаешь стяжать молитву, отрекись от всего, да все наследуешь».

Как учат св. отцы, для того, чтобы удержать ум неустойчивый, скитающийся и рассеиваемый вражеской силой, нужно иметь память Божию вместо дыхания, соединить Иисусову молитву с дыханием своим, то есть непрестанно предстоять Богу в любви.

Когда же ум, укрепляясь, получит от Духа силу, то начинает крепко молиться сам в себе, так что, по словам прп. Григория Синаита, «тогда не будет нужды произносить молитву устно, да и невозможно, потому что достигший сего довольствуется вполне умным деланием молитвы и не имеет желаний отставать от нее».

Итак, если вначале Иисусова молитва совершается одними собственными усилиями человека, то потом благодать Божия проявляет свое присутствие и действие уже ощутимо, соединяя ум с сердцем, даруя молитву без помыслов, с сердечным сокрушением, плачем и теплотою. Поэтому надо, как рассуждает прп. Григорий Синаит, внимать себе и навязывать вводить свой ум внутрь себя через дыхание, чтобы крайне подвижный ум наш не смешивался, как пшеница с плевелами лукавых мечтаний, а укреплялся и просвещался от внимательной молитвы и созерцания Единого.

### *Соединение ума с сердцем*

Святые отцы говорят, что когда по действию благодати вводится ум в сердце вместе с дыханием, то молящийся получает благодатную силу противостоять всем страстным помыслам и греховным ощущениям и внимательно молиться.

Но, чтобы ум соединился с сердцем при молитве, предстоит немалый труд, привлекающий милость Духа.

В человеке ум говорит посредством слова, слово же проявляется силою духа, но когда ум, слово и дух (сердце) припадают к Богу (первый — вниманием, второй — призыванием, третий — умилением), тогда весь внутренний человек службу совершает Богу, как и заповедано (Лк. 10, 27).

Таким образом, молитва соединяет душевные силы тричастной души, то есть бывает согласием и единением ума, слова и души (сердца). Если сначала беседа с Богом (псалмопение, чтение писаний, молитва в деятельности) привлекает благодать, которая искореняет страсти, а устремление ума в подвиге делания, поучения и трезвения избавляет его от помрачения и неведения, то сердечное умиление в чувстве духовного благоговейного предстояния пред Богом полностью отвергает падшее



естество. Только тогда по милости Духа и Истины происходит соединение ума с сердцем и даруется чистая молитва. О такой молитве, так говорит Феодит, митрополит Филадельфийский: «Чистая молитва, соединив в себе ум, слово (внутреннее) и дух (сердце), словом имя Божие призывает, умом возревает без парения к призываемому Богу, духом (сердцем) являет сокрушение, смирение, любовь и таким образом преклоняет к себе безначальную Троицу, Отца и Сына и Святого Духа, Единого Бога».

Ум, соединившись с сердцем, становится хранилищем помыслов, внутренним телом тела, ибо *вся слава дочери Царевы внутри* (Пс. 44, 14).

Это потому, что при стоянии ума в сердце с памятью Божией, неподвижно и как бы естественно, умный невещественный свет озаряет внутреннюю храмину человека, и тогда уже, что он делает и говорит, помышляет — все совершает по воле Божией с полным сознанием и вниманием.

## Сердечная молитва

При сердечной молитве душа видит, какие приходят помыслы, желания, мечтания, и человек охотно понуждает ум, сердце и волю на послушание Христово при исполнении спасительных Его заповедей. Всякое же уклонение от них Духа стремится загладить чувством сердечного покаяния и сокрушения со смиренным обращением к Богу. И Бог, видя смирение и покаяние человека, не лишает его благодати. Отцы учат, что без благодати Святого Духа удержать молитву в сердце нельзя. Человек во время молитвы трезвенно углубляясь умом в сердце, ничему уже, кроме Бога, внимать не должен. Тогда ум неистово будет стоять в сердце при молитве, ибо если сердце сочувствует и благоговеет к словам молитвы, то в сердце внимание, а если внимание в сердце, то там и ум. Направлять нужно свой подвиг к тому, чтобы наш внутренний человек имел постоянное духовное молитвенное общение с Богом и наш владычественный ум из глубины сердца направлял внутреннюю и внешнюю жизнь, проявляющуюся в помышлениях, словах и делах, только по животворящим и спасительным заповедям Евангелия Христова. Когда ум, сердце и все духовные силы в единении и соединении, то и исполнение заповедей совершается легко и радостно, потому что душа, наше чистое сердце стало храмом Живого Бога — (2 Кор. 6, 16), ибо чудный нерукотворный дом, «Святая святых», образуется там. Тогда душа, возгреваемая Духом Святым, со всей отрадой, как говорит

блаженный Диадок, поет и молится в одном сердце со слезами духовными и радованием. В этом и есть семена молитвы, посеваемые на земле сердца, с верной надеждой получить обильную жатву боголюбивой теплоты, мирной и непрестающей, подаваемой Духом Святым. «Потом она все части души призывает к возлюблению Бога и во вне сердца не порывается, но сама собою всего человека обвеселяет любовью некоей безмерной и радостью». Блаженный Диадок говорит, что после крещения благодать сокровенно начинает пребывать в самой глубине ума (духа), но не выявляет присутствия в чувствах, когда же человек начнет любить Бога всем сердцем, тогда благодать неизреченным словом беседует в душе, сообщая ведение и блага.

Все святые отцы подвизались в хранении сердца, чтобы стяжать духовные блага и ведение Бога. От этого делания на них сходил весь лик добродетелей. Это делание отцы в своих писаниях называли сердечным безмолвием, или вниманием, или трезвением и противоречием (помыслами), или рассмотрением помыслов и хранением ума. Они блаженствовали, будучи *нищими духом* (Мф. 5, 3), ибо не стяжали в своих сердцах пристрастия к миру, не носились умом в мечтаниях, но были бедны всяким мирским помыслом. О важности сердечного безмолвия, так пишет прп. Симеон Новый Богослов: «Кто не внимает себе, тот не может быть нищ духом, не может сокрушаться и плакать, ни быть тихим и кротким, ни плакать, ни алкать и жаждать правды, ни быть милостивым, ни миротворцем, ни перенести гонения за правду. И, вообще говоря, нет возможности стяжать добродетели иным каким-либо способом, кроме этого внимания».

Такое благодатное внимание, трезвение ума и сердца святые отцы называют ангельским пением.

## **Высшая молитва**

Святые отцы, проводя равноангельскую жизнь, сподобились высшей степени совершенствования молитвенного состояния. Если на первых степенях молитвы весь труд в том, чтобы отгонять приходящие помыслы, затем заключать ум в словах, которые мы говорим или помышляем, то при совершенстве ум восхищается ко Господу в чистой молитве. Тогда душа вся прилепляется к Богу, бывает нерасторжима с Ним и ум не отторжим от Бога в богохвалении, как воспевают об этом пророк: *Прильпе душа моя по Тебе* (Пс. 62, 9), *возжада Тебе душа моя* (Пс. 62, 2), *желает душа моя к Тебе, Боже* (Пс. 41, 2), *возлюблю Тя, Господи, крепосте моя* (Пс. 17, 2).

До такой чистой молитвы доводит благодать и самовластие подвижающегося. После чистой молитвы иной молитвы — словесной — нет для ума, а есть уже после словесного сеяния изумление, созерцание, как собрание рукоятей. Сподобившихся чистой молитвы едва ли найдется из тысячи один, а достигнувших ведения, пути, умного видения таинства будущего века, которое уже за пределом чистой молитвы, едва по благодати Божией находится в роде.

Святой Максим Исповедник, рассуждая о такой молитве, говорит, что есть два высочайших состояния чистой молитвы, из которых одно бывает с людьми, проводящими деятельную жизнь в страхе Божиим и благой надежде, а другое — с людьми созерцательной жизни, пребывающими в Божественной любви и чистоте.

В первом состоянии чистой молитвы ум отрекается всех мирских помыслов и творит молитву без развлечения и смятения, предстоя как бы Самому Богу, Которому ум и действительно предстоит. Во втором состоянии ум восхищается Божественным невещественным светом и совсем уже самого себя, и ничего иного из сущих, кроме Единого, в любви не чувствует. В озарении от Бога ум получает ведение и чистые и светлые познания.

## Понятие об молитвенном правиле

Основой жизни православного христианина является пост и молитва.

Церковь, ежедневно молясь "за всех и за вся", установила для каждого личное, индивидуальное молитвенное правило. Состав этого правила зависит от духовного возраста, условий жизни, возможностей человека.

**Молитвенное правило** – ежедневные утренние и вечерние молитвы, которые совершают христиане. Их тексты можно найти в молитвослове.

Правило бывает общим – обязательным для всех или индивидуальным, подбираемым для верующего духовником с учетом его духовного состояния, сил и занятости.

Состоит из утренних и вечерних молитв, которые совершаются ежедневно. Этот жизненный ритм необходим, поскольку в противном случае душа легко выпадает из молитвенной жизни, как бы просыпаясь лишь от случая к случаю.

Основные молитвы следует знать наизусть (при регулярном чтении они постепенно запоминаются человеком даже с очень плохой памятью), чтобы они глубже проникли в сердце и чтобы их можно было повторять в любых

обстоятельствах. Желательно изучить текст перевода молитв с церковнославянского языка на русский, чтобы понимать значение каждого слова и ни одно слово не произносить бессмысленно или без точного осмысления. Очень важно, чтобы приступающий к молитвословию изгнал из сердца обиды, раздражение, горечь. Без усилий, направленных на служение людям, на борьбу с грехом, на установление контроля над телом и душевной сферой, молитва не может стать внутренним стержнем жизни.

В условиях современного быта, учитывая загруженность и ускоренные темпы, мирянам нелегко отводить для молитвы определенное время. Врагом молитвы утренней является спешка, а молитвы вечерней – усталость.

Утренние молитвы лучше всего читать до начала всякого дела (и до завтрака). Вечерние молитвы читаются перед сном.

Во время молитвы рекомендуется уединиться, возжечь лампаду или свечу и встать перед иконой. В зависимости от характера внутрисемейных взаимоотношений можно рекомендовать чтение молитвенного правила вместе, всей семьей, или каждому члену семьи отдельно. Общая молитва рекомендуется перед вкушением пищи, в торжественные дни, перед праздничной трапезой и в других подобных случаях. Семейная молитва – это разновидность церковной, общественной (семья – своего рода «домашняя Церковь»).

Перед началом молитвословия следует осенить себя крестным знаменем и совершить несколько поклонов, поясных или земных, и постараться настроиться на внутреннюю беседу с Богом. Трудность молитвы – нередко признак ее подлинной действенности.

Молитва за других людей – неотъемлемая часть молитвословия. Предстояние Богу не отдаляет человека от ближних, но связывает его с ними еще более тесными узами. Не следует ограничиваться только молитвой за близких и дорогих нам людей. Молитва за тех, кто причинил нам огорчение, вносит в душу мир, оказывает воздействие на этих людей и делает нашу молитву жертвенной.

Очень важной составляющей утренних молитв является чтение поминания. Обязательно следует молиться о мире и здравии Святейшего Патриарха, правящего архиерея, духовного отца, родителей, родственников, крестных и крестников, и всех людей, которые тем или иным способом связаны с нами. Если кто-то не может помириться к другим, пусть даже не по своей вине, он обязан поминать "ненавидящего" и искренне желать ему добра.

В личное ("келейное") правило многих православных входит чтение Евангелия и Апостола. Так, оптинские монахи благословили многих читать в течение дня одну главу из Евангелия, по порядку, и по две главы из Апостольских посланий. При этом последние семь глав Апокалипсиса читались по одной в день. Тогда чтение Евангелия и Апостола заканчивалось одновременно, и начинался новый круг чтений.

Чтение Псалтири также может входить в молитвенное правило. Обычно миряне читают одну кафизму в день.

Многие православные включают в свое правило чтение Иисусовой молитвы 100, 200 и более раз в день.

**Молитвенное правило человеку устанавливает его духовный отец**, в его же ведении изменить его - уменьшить или увеличить. Однажды установленное правило должно стать законом жизни, и каждое нарушение следует рассматривать как исключительный случай, рассказать об этом духовнику и принять от него вразумление.

Главное содержание молитвенного правила - настроить душу христианина на частное общение с Богом, пробудить в нем покаянные мысли, очистить сердце от греховной скверны. Поэтому мы, тщательно исполняя положенное, научаемся, по словам апостола, *"молиться во всякое время духом... со всяким постоянством и молением о всех святых"* (Еф. 6, 18). Цель правила - доставить душе недостающее ей количество молитвенных мыслей и чувств, притом мыслей и чувств правильных, святых, истинно богоугодных.

Утреннее и вечернее правила - это лишь необходимая духовная гигиена. Молиться же нам заповедано непрестанно (см. Иисусова молитва). Святые отцы сказали: если будешь сбивать молоко, получится масло, так и в молитве - от количества переходит в качество.

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Что есть **надежда христианская**? На чем она основывается? Средства ее приобретения.
2. Что есть **молитва**? Есть ли свидетельство слова Божия о том, что молитва есть средство для приобретения спасительной надежды? Что должен делать христианин, вознося ум и сердце к Богу? Можно ли молиться без слов? Не имеет ли такая молитва особенного названия? Может ли быть наружная молитва без внутренней? Достаточно ли одной наружной молитвы для получения благодати? Не довольно ли одной внутренней молитвы без наружной?

4. Для чего нужна Иисусова молитва? Какие существуют степени Иисусовой молитвы и чем они отличаются?
5. Что такое молитвенное правило?