



Приходской листок  
храма иконы Божией Матери  
НЕОПТАЛИМАЯ КУТТИНА  
Патриаршего подворья в Очаково-Матвеевском  
в г. Москве

Выпуск № 48 от 25 февраля 2017 г.

**Что главное в молитвенном правиле.**

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 тоне, 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 соратники у Бога. «Посему и насаждающий и поливающий есть ничто, а всё Бог возвращающий» (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.

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 всемогущая помощь Божия, а с ней нам возможно всё и в этой жизни, и в будущей.

*Протоиерей Андрей Овчинников*

### **Молитва должна подкрепляться доброй христианской жизнью**

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 монастырский 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 закончиться.

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

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.

*Священник Димитрий Шишкин*

---

*Издается по благословию настоятеля храма протоиерея Александра Катунина*

**Адрес: г. Москва, Мичуринский пр-т (Олимпийская деревня), напротив вл. 15.**

**Сайт: <http://hram-kupina.ru> E-mail: [hram-kupina@mail.ru](mailto:hram-kupina@mail.ru)**

---