

с УТРА до ВЕЧЕРА

КАК ЖИТЬ ПО-ХРИСТИАНСКИ

Мария Дубровина



ИЗДАТЕЛЬСТВО
МОСКОВСКОЙ ПАТРИАРХИИ
РУССКОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ
2017

УДК 242
ББК 86 372
Д85

Непрестанно молитесь. За все благодарите: ибо такова о вас воля Божия во Христе Иисусе.

(1 Фес. 5, 17–18)

Допущено к печати
Издательским советом
Русской Православной Церкви
ИС Р17-702-0072

Д85 **Дубровина М.**
С утра до вечера : Как жить по-христиански. – М. : Издательство Московской Патриархии Русской Православной Церкви, 2017. – 176 с.

«С утра до вечера. Как жить по-христиански» — это духовный подсказ для тех, кто заботится о собственной душе. В книге говорится о том, как нужно молиться дома и в храме, как вести себя в трудных обстоятельствах и в успешные периоды жизни; как относиться к родителям и правильно воспитывать детей, как помнить и любить тех, кто уже не с нами. Книга дает основы для сознательного отношения к богослужению и Таинствам Церкви, а также правила внешнего поведения в храме, в обращении с духовенством и прихожанами и многое другое. Рекомендации, содержащиеся в книге, подкрепляются цитатами из Священного Писания, наставлениями святых отцов и учителей Церкви.

© Издательство Московской Патриархии
Русской Православной Церкви, 2017
© Дубровина М. А., текст, 2017

ISBN 978-5-88017-587-1

К ЧИТАТЕЛЮ

Человек, осознавший цель и смысл земного существования, хоть сколько-нибудь потрудившийся над тем, чтобы исправить свою жизнь, идет трудной, тернистой дорогой за Господом нашим Иисусом Христом. Иерархия ценностей для него понятие не отвлеченное, а реально выбранная система ценностных ориентаций, опирающаяся на собственный опыт молитвы, покаяния, терпения... даже если этот опыт полон заблуждений и падений.

Многие пришли в Церковь не так давно, и почти у каждого из них родители, за редким исключением, люди нецерковные, почти у каждого из них за плечами навыки далеко не церковного жизненного опыта. Поэтому среди православных христиан можно встретить не совсем верное представление об иерархии ценностей и, как следствие, — незнание меры и чина: проявление невежества и максимализма в суждениях, в делах, в требованиях к себе и к ближним.

Вопрос: как вести себя христианину с утра до вечера, чтобы наследовать жизнь вечную? — для верующего человека вовсе не праздный. Существует потребность в практическом духовном справочнике, в котором были бы даны основы для сознательного отношения

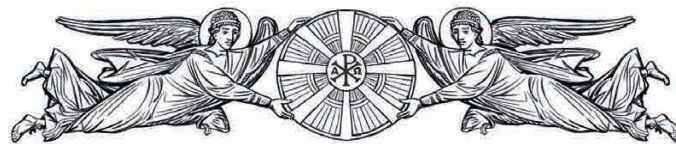
к богослужению и Таинствам Церкви, а также правила внешнего поведения в храме, во взаимоотношениях с духовенством и прихожанами; где были бы разъяснены требования православного церковного этикета и многое другое.

Что необходимо знать православному человеку, чтобы прожить день благопристойно и с пользой для души? Для руководства в этом святом деле у нас есть Священное Писание, поучения святых отцов и подвижников благочестия, церковный устав, нормы христианской нравственности и т. д.

Данная книга — это духовный подсказ, содержащий рекомендации, смысл которых подкрепляется молитвами (строго каноническими и разрешенными Русской Православной Церковью для мирян), цитатами из Священного Писания, а также наставлениями святых отцов и учителей Церкви.

Автор надеется, что книга будет полезна и православные христиане получат душевное утешение.

Мария Дубровина,
*прихожанка московского храма святого
Иоанна Воина, что на Якиманке, где была
крещена в честь преподобной Марии Египетской
протоиереем Василием Серебренниковым
и оставалась его духовной дочерью более 40 лет*



ОТ СНА ВОССТАВ

Земная жизнь дана человеку для подготовки к жизни вечной, поэтому все устремления христианина должны быть направлены на заботу о своей бессмертной душе. Святитель Иннокентий (Вениаминов; †1879), митрополит Московский, просветитель Сибири и Америки, призывает: «Позаботьтесь о спасении своей души, пока располагаете благоприятным временем. Потрудитесь для спасения вашего, пока еще день, потому что настанет ночь, когда невозможно будет что-либо изменить. Стремитесь в Царствие Небесное, пока можете идти. Идите хоть сколько-нибудь, хоть ползком, но в правильном направлении».

Прежде всего надо твердо усвоить, что без молитвы верующий человек жить не может. Как сказал преподобный Исаак Сирий (VII век), «молитва — причина спасения и бессмертия души». Когда мы обращаемся к Богу с молитвой, то призываем Его благословение. А преподобный Никодим Святогорец (†1809) говорит: «Молитвой мы привлекаем помощь Божию».

Несмотря на нашу перегруженность делами и катастрофическую нехватку времени, нам нужно научиться

молиться. Святейший Патриарх Кирилл советует: «Человеку начинающему, возможно, будет трудно читать молитвенное правило полностью, но важно хотя бы пять минут в день уделять молитве — каждый день, не пропуская! — и вы увидите, как начнет меняться ваша жизнь. Чем больше времени вы будете уделять молитве, тем больше времени у вас будет оставаться на все остальное. Это может показаться неожиданным, но это опыт очень многих людей. Да и в течение дня всегда можно найти минуту или хотя бы полминуты на то, чтобы молитвенно вздохнуть к Богу, поблагодарить за то хорошее и доброе, что вы встретили за день, попросить помощи для себя и для других людей в каких-то трудностях... Занятость или, вернее, загнанность современного человека происходит во многом оттого, что он мало молится». Если мы научимся молиться, то дневные заботы и неотложные дела не будут отнимать у нас все наше время и здоровье — нравственное и физическое, мы спокойно доведем начатое до благополучного завершения, да еще и с пользой для души.

УТРЕННЕЕ МОЛИТВЕННОЕ ПРАВИЛО

Пробудившись от сна, прежде всего нужно обратить свои мысли к Богу. Это должно войти в привычку. Митрополит Новгородский Григорий (Постников; †1860) наставляет: «Мы были бы недостойны имени христианина, если бы, пробуждаясь от сна, думали прежде о земле и о земном, а не о Господе. Наша мысль должна обращаться к Богу с каким-нибудь воззванием, например: “Слава Тебе, Господи! Слава Тебе!”». Затем, осенив

себя крестным знаменем со словами: «Во имя Отца и Сына и Святаго Духа», следует поцеловать нательный крест и прочесть краткую молитву: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешного».

В дни, когда некуда торопиться, проснувшись, нам хочется полежать и понежиться в кровати. Но внимательные к себе люди заметили, что, когда мы долго лежим в постели, мы попадаем в состояние расслабленности и лени, а в душе возникают различные помыслы, мечтания и желания, которые потом, во время дня, легко вводят нас во грехи. Но кто утром мужественно преодолевает себя, тот в течение дня и вечером справляется с искушениями, и даже с довольно трудными. Пусть немедленное вставание с постели поутру будет нашей первой жертвой Господу Богу.

Далее бесполезно последовать одному из благонравных обычаев: встав с постели, направиться к святому углу и положить поклон перед распятием и иконами.

В доме православного христианина в специально отведенном месте, в святом, красном углу, должны быть иконы, в первую очередь — Спасителя и Пресвятой Богородицы. Можно дополнить домашний иконостас образами святых небесных покровителей, чьи имена носят члены семьи, особо чтимых святых, а также иконами праздников. Икона Спасителя в святом углу должна находиться справа, а икона Божией Матери — слева. Необходимо также соблюдать принцип иерархии: образ местночтимого святого нельзя поместить выше иконы Троицы, Спасителя, Пресвятой Богородицы и апостолов. Желательно увенчать домашний иконостас православным крестом. Нужно знать, что среди икон

не должно быть художественных картин, даже написанных на библейские сюжеты, а также фотографий священников, старцев, монахов, людей праведной жизни.

Святые иконы могут находиться в спальне, на кухне, в каждой жилой комнате. Напротив входной двери по традиции принято располагать образ Покрова Пресвятой Богородицы, хотя это может быть любая другая икона или крест.

Митрополит Григорий (Постников) призывает: «Дорожи утром всякого дня! Будь умен; а поведение умного так описывает Дух Божий: *Сердце свое он направит к тому, чтобы с раннего утра обращаться к Господу, сотворившему его, и будет молиться пред Всевышним* (Сир. 39, 6). Никакое время дня так не удобно для молитвы и для всех добрых начинаний, как время утреннее, потому что утром сердце человека чище и житейские потребности еще не сильно беспокоят его, страсти еще спят».

Встав с благоговением на утреннюю молитву, нужно зажечь лампаду или свечу. А для того чтобы развеять внутреннюю скованность после сна и серьезно настроить себя на молитву, некоторые благочестивые миряне читают краткий отрывок из житий святых подвижников.

Домашние молитвы называются келейным правилом, именно правилом, — этим указывается, что домашние молитвы не могут представляться бессистемным, случайным занятием, а должны иметь стройный порядок, повторяющийся изо дня в день, постоянно.

Перед началом молитвенного правила и по окончании его следует осенить себя крестным знаменем и совершить поясные поклоны, кто сколько может.

Как нужно налагать на себя крестное знамение, разъясняет святитель Иоанн Златоуст (†407): «Не просто перстом должно крест изображать, но должно сему предшествовать сердечное расположение и полная вера. Если так изобразишь на лице твоём, то ни один из нечистых духов не возможет приблизиться к тебе, видя то оружие, от которого он получил смертельную рану».

Молитвенное правило состоит из молитв, сочиненных святыми отцами. Оно необходимо для того, чтобы «доставить душе недостающее ей количество молитвенных мыслей и чувств, притом мыслей и чувств правильных, святых, истинно богоугодных». Так поучает святитель Игнатий (Брянчанинов; †1867).

«Во время молитвы бесполезно стремиться к высоким чувствованиям. Надо только вникать в смысл произносимых слов, внимательно молиться», — наставляет нас преподобный Никон (Беляев; †1931), старец Оптинский.

При совершении правила нельзя спешить; лучше меньше прочитать молитв, но вдумчиво. Святитель Игнатий (Брянчанинов) пишет: «Душа молитвы — внимание. Как тело без души мертво, так и молитва без внимания мертва. Произнося слова молитвы неспешно, не позволяй уму скитаться повсюду, но затворяй его в словах молитвы».

Устами можно произносить молитвословия, читать акафисты, каноны, но, как говорит митрополит Иларион (Алфеев), «рассеянная молитва не имеет ценности. Если слова молитвы не дошли до нашего сердца, они не достигнут и до Бога». Поэтому, если нам не удастся быть внимательными, повторим молитву сначала. И не надо отчаиваться. Один московский старец

по этому поводу сказал: «Лучше есть черствый хлеб, чем никакой».

Мысли, которые приходят во время молитвы в голову и настойчиво отвлекают нас от обращения к Богу, нужно отгонять и продолжать молиться. Преподобный Иоанн Лествичник (VII век) утешает: «Не скорби, будучи расхищаем мыслями, но благодушествуй и непрестанно воззывай ум ко вниманию, ибо никогда не быть расхищаему мыслями свойственно одному Ангелу».

Преподобный Серафим Саровский (†1833) преподает нам краткое молитвенное правило, которым можно воспользоваться при недомогании или в других жизненных обстоятельствах: «Пробудившись от сна, всякий христианин, став перед святыми иконами, пусть прочитает молитву Господню “Отче наш” трижды, в честь Пресвятой Троицы, потом песнь Богородице “Богородице Дево, радуйся...”, также трижды, и, наконец, Символ веры единожды». Святой учит, что «эти молитвы суть основания христианства: первая — как слово Самого Господа и поставленная Им в образец всех молитв; вторая принесена с неба Архангелом в приветствии Пресвятой Деве, Матери Господа; последняя же заключает все догматы веры».

На утреннем правиле хорошо также прочитать тропарь своему небесному покровителю.

КАК МОЛИТЬСЯ СВОИМИ СЛОВАМИ

Молиться можно не только установленными молитвами, но и собственными. Так, святитель Иоанн Златоуст говорит: «Для этого не столько нужно слово, сколько

мысль, не столько простираение рук, сколько напряжение души, не столько известное положение тела, сколько расположение духа».

Молящемуся своими собственными молитвами дает наставления преподобный Иоанн Лествичник: «Не употребляй в молитве твоей премудрых выражений... не старайся многословить, беседуя с Богом, чтобы ум твой не расточился на изыскание слов. Одно слово мытаря умилоствило Бога, и одно изречение, исполненное веры, спасло разбойника. Многословие при молитве часто развлекает ум и наполняет его мечтаниями, а единословие обыкновенно собирает его».

Как правильно молиться собственными словами? У преподобного Никодима Святогорца читаем: «В молитве своей надлежит тебе совмещать те четыре действия, о которых пишет святитель Василий Великий (†379): сначала восславь Бога, потом возблагодари Его за благодеяния, тебе явленные, далее исповедуй Ему свои грехи и преступления заповедей Его и, наконец, испрашивай у Него потребного тебе, наипаче в деле спасения твоего».

О благодарении Бога и благодарственной молитве наставляет священник Александр Ельчанинов (†1934): «Добродетель благодарности, как и все другие наши добродетели, как подвиги поста, молитвы, нужны прежде всего нам самим. Само наличие в нас чувства благодарности свидетельствует о том, что в нас действительно живет несомневающаяся вера и любовь к Богу. Все мы умеем просить. Даже неверующие в крайне тяжкие моменты иногда прибегают к Богу, но благодарить мы не умеем. Благодарственная молитва — знак высоко

поднявшейся души. Хорошо вспомнить Бога в несчастье; но не забыть Его в радости — знак души, утвердившейся в Боге. Молитва просительная может уживаться в сердце с нашим эгоизмом, гордостью, злобой. Молитва благодарения несовместима с такими чувствами. Будем же прибегать к Богу в наших бедах и обстоятельствах, не потщимся взойти и на более высокую ступень — благодарственной молитвы».

По слову святых отцов, благодарить Господа нужно в первую очередь за то, что Он в прошедшую ночь сохранил нашу жизнь и снова дает нам время на покаяние и исправление. Новый день для нас — незаслуженное благодеяние Божие; многие люди, с вечера спокойно предавшись сну, проснулись, по разным причинам, уже в другой жизни — в вечности! Господь Бог сохранил нас и даровал нам новый день, чтобы мы имели возможность спасти свою душу.

Благодарить Господа Бога нужно и за то, что Он даровал нам истинную Православную веру и все средства ко спасению.

От всего сердца необходимо благодарить Господа Бога за то, что Он в прошедшую ночь укрепил наши телесные силы и даровал нам возможность снова пойти на работу, заниматься житейскими делами, ведь многие люди по болезни не могут делать даже самого нужного и живут в тягость другим и самим себе.

В молитве своими словами должно быть обязательное памятование о своих грехах. Священное Писание учит: *Все мы много согрешаем* (Иак. 3, 2). И еще: *Если говорим, что не имеем греха, — обманываем самих себя, и истины нет в нас* (1 Ин. 1, 8).



Господь Вседержитель

Нам надо усердно молиться, чтобы Господь простил грехи, соделанные делом, намерением, желанием, мыслью, даже если мы и не замечаем за собой никаких грехов.

«Со смиренномудрием скажи: “Я недостоин, Господи, говорить пред Тобою; ибо я весьма грешен”. Так надобно думать тебе, хотя бы ты и не сознавал за собою ничего худого. Ибо никто не безгрешен, кроме единого Бога. А мы, согрешая во многом, большей части грехов не примечаем за собою. Потому апостол говорит: *Хотя я ничего не знаю за собою, но тем не оправдываюсь* (1 Кор. 4, 4), то есть грешу много и не примечаю сего», — ясно говорит святитель Василий Великий.

Кроме того, надо просить у Господа даровать нам силы с наступающего дня стараться жить согласно с Его святой волей, которая есть спасение нашей душе.

Молитва, как наставляет святитель Иоанн Златоуст, «есть наша беседа с Богом и занятие равноангельское. Что кровь для тела, то молитва для души... Бог не требует от молящегося красноречия и искусного сложения слов, но душевной теплоты и усердия. Если он в таком расположении изречет перед Ним богоугодное Ему, то отойдет от Него, все получив. У людей бывает так, что, приступая к кому-либо с прошением, нужно подбирать и особые слова. А здесь ничего такого не нужно».

Известный молитвенник святой праведный Иоанн Кронштадтский (†1908) учит нас, как нужно молиться: «Надо всем сердцем желать того, о чем просим, и волю напрягать к исполнению просимого или к благодарению за полученное и к достойному употреблению принятого дара. Например, в утренней молитве говорим: “По сне

нощем возсияй ми день безгрешен, Христе Боже...” — надо желать и стараться провести без греха весь день, в делании добра».

Часто бывает, что мы просим Бога о чем-то и, не получая просимого, думаем, что Господь не слышит нас. Вот как отвечают на это недоумение святые отцы.

Святитель Иоанн Златоуст разъясняет: «Не услышаны бываем, когда, молясь, не оставляем грехов своих и еще когда просим отмщения врагам».

«Если не тотчас услышаны молитвы наши, значит, Господь не желает, чтобы с нами было то, чего мы хотим, но то, чего Он хочет. В этом случае Он желает нам и приготовляет нечто большее и лучшее, чем то, о чем у Него в молитве просим. Поэтому всякую молитву сокрушенно надо оканчивать: “Да будет воля Твоя”», — читаем у святителя Григория Богослова (†389).

ЗАВЕРШЕНИЕ УТРЕННЕГО ПРАВИЛА

Каждый день в заключение молитвенного правила необходимо прочитывать по одной главе поочередно все четыре Евангелия и Деяния апостолов. Святые отцы особо подчеркивают душеполезность такого чтения. Чтение Священного Писания следует предварять молитвой. Мы должны своими словами просить Господа помочь нам уразуметь читаемое, сохранить в уме и в сердце то, что нам откроется. Чтение должно быть медленным и пристальным.

Перед началом чтения Евангелия можно обратиться ко Господу с молитвой, составленной святителем Игнатием (Брянчаниновым): «Спаси, Господи, и помилуй рабов

Твоих (перечислить имена) словами Божественного Евангелия, чтowymi о спасении раба Твоего. Попали, Господи, терние всех их согрешений, и да вселится в них благодать Твоя, опаляющая, очищающая, освящающая всего человека во имя Отца и Сына и Святаго Духа. Аминь».

«Когда читаешь, читай с усердием и прилежно, с великим вниманием останавливайся на каждом слове и не листы только переворачивать старайся, но, если нужно, не ленись и дважды, и трижды, и несколько раз прочесть стих, чтобы разуместь силу его», — советует преподобный Ефрем Сирийский (†373).

Мы должны всегда стремиться отчетливо понимать смысл читаемого нами. Если же при чтении что-либо осталось для нас сокрытым, то показавшиеся нам неудобопонимаемыми обороты речи или фрагменты текста нужно выписать на отдельном листочке, чтобы потом спросить у более опытных или образованных людей, а лучше у священника.

И еще одно духовное делание предстоит совершить благочестивому христианину. Обратимся за наставлением к митрополиту Григорию (Постникову):

«Чтобы тебе в продолжение наступающего дня надежнее сохраниться от всякого греха, старайся еще поутру осмотреть все, что может случиться с тобою.

Что ты будешь делать?

С кем будешь вместе?

Какие, когда и где могут встретиться случаи ко греху?

Какие, когда и где могут встретиться случаи к добру?

Не может ли быть с тобою каких-либо искушений, например: от твоего тщеславия, от твоей гордости, от твоего гнева и пр.?

Основательно обдумай, как тебе удобнее и вернее провести весь день без греха:

- как беспорочно обойтись с таким-то человеком;
- как хорошо воспользоваться такими-то случаями к добру;
- как избежать таких-то случаев и искушений ко греху или, ежели нет возможности избежать их, как безвредно удержать себя при этих случаях и искушениях. Например: если тебе должно будет заниматься чем-нибудь с человеком вспыльчивым, то уже наперед старайся придумать вести себя при нем так кротко и вежливо, чтобы остаться с ним в мире.

Без такого предварительного вооружения против греха нельзя от него сберечься».

По окончании утреннего молитвенного правила, еще до принятия пищи, нужно вкусить просфору или кусочек другого освященного хлеба и запить святой водой.

ОСВЯЩЕННЫЙ ХЛЕБ И СВЯТАЯ ВОДА В ДОМЕ

В Святой Православной Церкви есть несколько видов освященного хлеба.

Просфора — это церковный хлеб, употребляемый для богослужения. Выпекается из белой пшеничной муки на дрожжах с добавлением святой воды и состоит из двух частей. На верхней части ставится печать с изображением креста, встречаются также изображения Божией Матери или святых. Просфору можно получить за свечным ящиком после Божественной литургии, подав до начала богослужения записки «О здравии» и «О упокоении». Имена, указанные в записках, прочитываются в алтаре,

и за каждое имя из просфоры вынимается частица, поэтому такая просфора называется «вынутая».

Антидор — это обрезанные края главной просфоры, используемой для таинства Евхаристии. В некоторых церквях мелкие частички раздробленного антидора потребляют причастники вместе с запивкой. Обычно священник дает антидор человеку, особо нуждающемуся в помощи. Антидор вкушают только натощак.

Артос — это хлеб, который освящается в Пасхальную ночь. На протяжении Светлой седмицы артос находится на солее напротив открытых Царских врат и каждый день выносится на крестные ходы. В субботу Светлой седмицы артос раздробляется при чтении особой молитвы и раздается всем верующим. А кто не смог получить в субботу, может попросить кусочки артоса на следующий день, в воскресенье. По традиции артос делят на мелкие части и потребляют в течение года. Артос принимают во время болезни или в тяжелых жизненных обстоятельствах и всегда со словами: «Христос воскрес!» Но «ни в коем случае нельзя придавать артосу такого значения, которого он не имеет, — поучает епископ Серафим (Шарапов; †1959). — Некоторые в случае смертной опасности дают больному кусочек артоса с богоявленской водой и думают, что это равноценно причащению больного Святых Таин Тела и Крови Христовых. Это большое заблуждение. Никакая святыня не может сравниться по силе спасающей благодати со Святым Телом и Пречистой Кровью Христовыми».

Кроме просфоры, артоса и антидора известен еще один вид освященного хлеба — это кусочки белого хлеба, пропитанные вином, которые раздаются пришедшим вечером ко всенощной накануне большого праздника.

Хранят освященный хлеб в иконном уголке. Нужно заботиться о том, чтобы домашний запас никогда не иссякал и пополнялся от службы к службе. Если по нашему нерадению освященный хлеб заплесневел, его нужно отнести в храм на сжигание.

Теперь скажем о святой воде. Это вода, освящаемая по особому чину. Водосвятие бывает малое и великое.

Малое освящение воды совершается в течение года и неоднократно, по заказам верующих на молебнах. Святую воду с молебна можно потреблять не только утром, но и в течение дня, добавлять ее в обычную воду, которую пьем и на которой готовим пищу.

Великое водосвятие совершается в праздник Крещения Господа Бога и Спаса нашего Иисуса Христа, Святого Богоявления. Крещенская вода носит название «великая агиасма», что в переводе с греческого означает «святыня». О чудесных свойствах богоявленской воды говорит святитель Иоанн Златоуст: «Существо этой воды не портится от продолжительности времени, но... целый год, а часто два или три года она остается неповрежденной и свежей и после столь долгого времени не уступает водам, только что взятым из источников». В день Крещения Господня каждый христианин запасается крещенской водой и бережно хранит ее как святыню.

Следует обязательно упомянуть об одном предрассудке в отношении крещенской воды. Всегда, как только наступает этот двенадцатый праздник, камнем преткновения становится ошибочное мнение, что 18 января Православная Церковь празднует Богоявление, а значит, и вода раздается богоявленская, а 19 января — Крещение Господне, и вода, соответственно, крещенская.