

Правило суточное для жаждущих затвора и уединения. 2020 г.

От древности сутки делятся на две половины:

Ночь – с 18 часов вечера до 6 утра.

День – с 6 утра до 18 часов вечера.

Но для удобства приводим ниже современное счисление времени (хотя в богослужебных книгах время дается как в древности).

Существует два варианта суточного Устава: книжное и правило Иисусовой молитвы. Книжное: кто ведает службу по богослужебным книгам: Часослов, *Октоих (2 тома), Цветная Триодь, Постная Триодь, Минеи. Псалтырь.*

1) Вечерня: творится в 16-18 часов

Миряне творят начало со слов: *Молитвами святых отец наш, Господи Иисусе Христе Боже наш, помилуй нас! Аминь!*

И далее: по Часослову: *псалом 103, соответствующая Кафизма данного дня; Господи воззвах...Свете Тихий...Прокимны дня...Сподоби Господи...Стихиры стиховны... Ныне отпускаеши...Трисвятое...Тропарь праздника или дня или свяtagо...Буди имя Господне...(трижды) и псалом 33...Отпуст: Молитвами святых отец наш...*

Если не ведаем книжной грамоты, то вменяется за вечерню следующее молитвословие, которое подчас называется просто – одна *Молитва:*

Молитвами святых отец наш, Господи Иисусе Христе Боже наш, помилуй нас! Аминь!

Царю Небесный... (во время праздника Святой Пасхи – Христос воскресе!..трижды)...Трисвятое...12 раз Господи помилуй! Слава Отцу и Сыну и Святому Духу, ныне и присно и во веки веков. Аминь...

Приидите, поклонимся Цареви нашему Богу!

Приидите, поклонимся и припадем Христу Цареви нашему Богу!

Приидите, поклонимся и припадем Самому Христу, Цареви и Богу нашему!..

50 псалом...

25 земных поклонов и 100 Иисусовых молитв (которые можно сопровождать поясными поклонами).

Затем:

Достойно есть...(во время праздника Святой Пасхи – Ангел вопияше Благодатней... Молитвами святых отец наш, Господи Иисусе Христе Боже наш, помилуй нас! Аминь!

От Святой Пасхи до праздника Пятидесятницы вместо земных делаем поясные поклоны.

2) Повечерие: творим в 19-20 часов.

Как малое, так и великое повечерие (в Великий пост) творим строго по Часослову с прибавлением канонов Божией Матери (по соответствующему гласу Октоиха) и седмичный.

Или же делаем только:

12 земных поклонов и 50 Иисусовых молитв. За канон седмичный канон **5 земных поклонов и 50 молитв;** за Богородичен канон – **12 земных поклонов и 50 Иисусовых молитв.**

Итого за все повечерие (как и за вечерню):

29 земных поклонов и 150 Иисусовых молитв.

3) Полунощница:

в период от 23 до 1 часу ночи (лучше: в полночь).

В Часослове имеются службы вседневные и субботние. Воскресная также, но канон Пресвятой Троицы строго по гласу Октоиха.

Или же творим (подобно за вечерню):

25 земных поклонов и 100 Иисусовых молитв.

4) Утреня:

начинаем от 4 до 6 утра

Начинать Утреню следует с *двупсалмия*, затем *Шестопсалмие*; две или три соответствующих дню кафизмы; *50 Псалом*; канон Пресвятой Троицы (соответствующего гласа), канон святого или праздника или дня; окончание Утрени по Часослову. Окончание – отпуст, как на вечерне. Службу творим по Октоиху, Триодиям и Минеям.

Или Не для книжных (подобно за вечерню):

Творим **50 земных поклонов и 300 Иисусовых молитв.**

5) Первый Час:

совершается по Часослову в **7 утра**.

Или (подобно за вечерню):

7 земных поклонов и 50 Иисусовых молитв.

6) Третий Час:

совершается по Часослову в **9 утра**.

Или (подобно за вечерню):

7 земных поклонов и 50 Иисусовых молитв.

7) Изобразительные:

Совершаем по Часослову после *Первого или Третьего часа*.

Или (подобно за вечерню):

25 земных поклонов и 100 Иисусовых молитв.

8) Шестой Час:

совершается по Часослову в **12 часов дня (в полдень)**.

Или (подобно за вечерню):

7 земных поклонов и 50 Иисусовых молитв.

9) Девятый Час:
совершается по Часослову в **15 часов**.
Или (подобно за вечерню):
7 земных поклонов и 50 Иисусовых молитв.

Во всю Светлую седмицу Святой Пасхи творим *Пасхальные Часы* *каждый час!* Правило Суточное обыденное опускается. Начинаем обычное Правило с недели Антипасхи или Фоминой.

После освоения Суточного Правила можно приступать к следующему образу молитвенной жизни. Ибо всякий христианин стремится к постоянной молитве. Высшим правилом уединенной жизни можно назвать *правило святого прп. отца нашего Пахомия Великаго* (см. *Канонникъ*. Киево-Печерская Лавра. 1868 г. лист 139):

Ночью: 12 Молитв.

Днем: 12 Молитв.

Каждая молитва начинается с *Трисвятого и 50 Псалма*, затем: 100 *Иисусовых молитв*, и заканчивается *Достойно есть...* и отпуст (подобно за вечерню).

Но это Правило уже можно назвать так: *для совершенных...*

ГЛАВА 17 ТУПНИКОНА. О КАДИСМАХ ВО ВСЕ ЛЕТО.

[гл. 3] (О стихоло́гиях,

како должно быть глаголати во все лето. Се недельи антипасхи, аже быть в смири, и до щадней возвращеню чтнаго и животворящаго крста гдна. начинаемъ стихологиати фалтии иные:

Въ субботы и вътры недельи вечера, глаголемъ аю кадисмы, должны можъ: Въ неделью на ѿтрени, кадисма блж, гдя: а зи кадисмы въ сю неделью не глаголемъ, занеже поется полнелей. Въ прочих же воскресиях днн, егда не поется полнелей, на ѿтрени глаголемъ кадисмы зи съ тропаремъ ел. [зрн] Аще же прилагнитя въ неделью праудники гдескии, илн вѣты, илн праудничесмаго отаго, по дѣю кадисмахъ, полнелей, и по величаний, не пѣвшемъ

Слáва, и́ на́инé, и́ аллилúдia, по́емъ трапарì, Ѓгѓльсий тобóръ: Ҥ по єктиени, сéдáльны прáзднника, и́ли и́тáгѡ. Въ недéлю бéчера, во бéнь гóдъ никогдáже глагóлете л Ѱалти́ръ. Ѓще же прилаучнитеј празднествò, тогдà поемъ: Блжéнъ мóжъ, пéрвый а́нтифóнъ.

Въ понедéльникъ на оúтренни, кадíсма Ӑ_л, Ӗ_л. На вечéрни, кадíсма Ӗ_л.

Во втóрникъ на оúтренни, кадíсма Ӗ_л, Ӣ_л. На вечéрни, кадíсма Ӑ_л.

Въ срéдъ на оúтренни, кадíсма Ӗ_л, Ӣ_л. На вечéрни, кадíсма Ӗ_л.

Въ четвérтокъ на оúтренни, кадíсма Ӗ_л, Ӗ_л. На вечéрни, кадíсма Ӗ_л.

Въ пятóкъ на оúтренни, кадíсма Ӑ_л, Ӗ_л. На вечéрни кадíсма Ӣ_л.

Въ ѡббóтъ на оúтренни, кадíсма Ӗ_л, Ӗ_л.

На полўнощнцѣ же въ понедéльникъ, во втóрникъ, въ срéдъ, въ четвérтокъ, въ пятóкъ, во бéнь гóдъ глагóлемъ кадíсмъ Ӗ_л: Блжéнн непорóчнїй: Въ ѡббóтъ же на полўнощнцѣ, веѓдà глагóлемъ кадíсмъ Ӑ_л: Тéбѣ подобáетъ:

По ѿдáнїи же воздвиженїј чеитнáгѡ կртà, ѿ кѣ днè мéсяца септéмври, до ѿ днè мéсяца дeкéмври, начинáемъ Ѱалти́ръ глагóлати и́це:

Въ ѡббóтъ на вечéрни, кадíсма Ӑ_л, Блжéнъ мóжъ:

Въ недéлю на оúтренни, кадíсма Ӗ_л, Ӗ_л: Прилагáемъ же и́ полўелéй, си́рéчъ мноғомлтнво: Ѱаломъ րл: Խвалнте նмл գđн: и́ րլ: Խпобéдлнтесл գđвн: Ւ լбїе трапарì, Ѓгѓльсий тобóръ: Ւ նпакон глáса. Ѓще ли ենդетъ գđкнй прáзднника, и́ли եցы, и́ли հéкнй ս्यéй прáзднчнй въ недéлю, тогдà по Ѱаломъ խ, Խвалнте նмл գđн: и́ Խпобéдлнтесл գđвн: Прáзднника велнчнй, и́ Ѱаломъ նзбáннй, и́ трапарì, Ѓгѓльсий тобóръ: и́ сéдáльны прáзднника.

Въ понедéльникъ по воздвиженїй на оúтренни, кадíсма Ӑ_л, Ӗ_л, Ӗ_л, և на вечéрни во вен седмнцъ глагóлемъ кадíсмъ Ӣ_л.

Во втóрникъ на оúтренни, кадíсма Ӗ_л, Ӣ_л, Ӑ_л.

Въ срéдъ на оúтренни, кадíсма Ӗ_л, Ӣ_л, Ӗ_л.

Въ четвérтокъ на оúтренни, кадíсма Ӗ_л, Ӗ_л, Ӗ_л.

Въ пятóкъ на оúтренни кадíсма Ӑ_л, Ӗ_л.

Въ ѡббóтъ на оúтренни, кадíсма Ӗ_л, Ӗ_լ.

Е́гда же прилагатель въ тък днѣ празднествѣ, въ иных же глаголетсѧ на ѿтреннѣ по градѣмы, и тогдѣ глаголемъ на ѿтреннѣ дѣѣ кадѣмы, а г-ю рѣдѣбѹ на вечернин. Їакѡ во вѣмъ ѿсцемъ ѿстѣбѣ, ѿ кв-го днѣ сентябрїа мѣсяца, повелѣваетъ начинати на ѿтреннѣ тѣн кадѣмы: здѣ же ѿ недѣли, тѣже по воздвиженїи, єже и мнитъ мн сѧ и поприлагательншее, тѣкѡ да ѿ недѣли начало вѣмлеть **Чалтірь**. Їще ли ѿбѣ прѣкде к-го, илѣ по к-му днѣ вѣдѣтъ недѣлѧ, вслѣкѡ и вегда ѿ понедѣльника начинати градѣмы.

Слѣдѣтъ к-го же днѣ декемвриа мѣсяца, до днѣ **Іанніваріа** мѣсяца, дондеже ѿдѣтъ празднину ста градѣбленія:

Сѣхологнѣемъ паки **Чалтірь**, тѣкоже и въ недѣли антипасхи, єже єсть душини, по дѣї кадѣмы на ѿтреннѣ: а на вечернин, г-ю рѣдѣбѹ.

Слѣдѣтъ пѣтаго же на днѣ **Іанніваріа** мѣсяца, до вѣбѣвты, єже єсть предъ недѣленю ѿ вѣдѣднѣемъ сѣнѣ,

Сѣхологнѣемъ паки на ѿтреннѣ, по градѣмы, а на вечернин ии кадѣмы: Ко гдѣ внегда икореѣти мн: Въ дѣї же недѣли въ мѣсяцѣтии ии сѣнѣ, сѣхологнѣемъ на ѿтреннѣ по бѣ кадѣмы, а на вечернин г-ю рѣдѣбѹ, мѣлаго рѣди поколь брати. Въ недѣли же вѣдѣднаго, и въ мѣсяцѣтии, и въ сѣнѣ, на ѿтреннѣ ио **Чалмѣхъ**: Хвалите ииа гдѣ: и **Ніоповѣдѣтъ** гдѣ: Прѣпѣваетъ ио трапезѣ **Чаломъ**, рѣ: На рѣкахъ вавилониинихъ: ио алліліиен ириною. Тѣже трапеза, **Діїлъскій** говорѣ: И ипакон гласа.

Подобаети вѣдѣти: Їакѡ ѿ ии сѣнѣ недѣли, дѣже до вѣдѣженія честнаго крѣла, ѿпраѣднѣетъ полнѣен, поѣтъ же токмо во вѣдѣніи вѣчнину празднину. По ѿдѣнїи же вѣдѣженія честнаго крѣла гдѣ, и до недѣли сїропѣтии, кромѣ предпразднества, и попризднества рѣтѣла хрѣтова, и ег҃обленія, въ говорѣнїи велнѣхъ цркви, и въ прѣчи хъ говорніихъ цркви, въ венереніи днѣ на ѿтреннѣ, поѣтъ полнѣен, тѣкоже и въ велнѣхъ пречестніихъ ѿбнѣтелехъ.

[Зрѣ] Оутиѣбѣ ѿ **Чалтірѣ**, тѣкѡ дѣлжно єсть глаголати во итѣи велнѣи поигъ. Въ седмнѣцѣ ии, ии, г-и, д-и и ии.

Въ вѣбѣвтѣ сїропѣтии, на вечернин кадѣма и-л, бѣжентъ мѣжъ: Въ недѣли на ѿтреннѣ кадѣма и-л, г- л: въ прѣчи же недѣли глаголемъ кадѣмъ зи.

Въ понедѣльника на ѿтреннѣ, кадѣма д-л, є-л, и- л. На первомъ часѣ кадѣмы иѣтъ. На часѣхъ кадѣма з-л, и-л, д-л. На вечернин по всѣ днѣ въ иихъ пати днѣхъ глаголетсѧ кадѣма ии: Ко гдѣ внегда икореѣти мн:

Во вѣтѣннику на ѿтреннѣ, кадѣма г-л, и-л, є-л: На и-му часѣ кадѣма г-и. На часѣхъ кадѣма и-и, є-и, и-и.

Въ срѣдъ на ѿѣтренн, кадѣмъ дѣл, кѣл, лѣл. На лѣмъ часѣ кадѣмъ бѣл. На часѣхъ кадѣмъ гѣл, дѣл, єл.

Въ четвѣртѣкъ на ѿѣтренн, кадѣмъ єл, зѣл, нѣл. На лѣмъ часѣ кадѣмъ дѣл. На часѣхъ кадѣмъ гѣл, лѣл, бѣл.

Въ пѧтнѣкъ на ѿѣтренн, кадѣмъ гї, дї, єї. На лѣмъ часѣ кадѣмъ нѣсѧть. На часѣхъ кадѣмъ дѣл, кѣл. На дѣмъ часѣ кадѣмъ нѣсѧть.

Въ ѡбѣвѣтъ на ѿѣтренн, кадѣмъ єї, зї. И тѣко нѣпомнитъ ѿѣтѣбъ **Ѱалтѣръ**.

[Зрѣ] Оукѣзъ ѿ кадѣмъхъ пѧтнѣкъ нѣдѣлн иѣтѣгъ велніаго поистѣ, како глаголати.

Въ ѡбѣвѣтъ на вечернн, кадѣмъ лѣл.

Въ нѣдѣлн на ѿѣтренн, кадѣмъ бѣл, гѣл, зѣл: и на вечернн кадѣмъ нѣсѧть.

Въ понедѣлннкъ на ѿѣтренн, кадѣмъ дѣл, єл, єї л. На лѣмъ часѣ кадѣмъ нѣсѧть. На часѣхъ кадѣмъ зѣл, нѣл, дѣл. На вечернн кадѣмъ гѣл.

Во втоѣннкъ на ѿѣтренн кадѣмъ, лї, єї, гї. На лѣмъ часѣ кадѣмъ дї. На часѣхъ кадѣмъ єї, єї, нї. На вечернн кадѣмъ дї.

Въ срѣдъ на ѿѣтренн, кадѣмъ кѣл, лѣл, бѣл. На лѣмъ часѣ, кадѣмъ гѣл. На часѣхъ кадѣмъ дѣл, єл, єї л. На вечернн кадѣмъ зѣл.

Въ четвѣртѣкъ на ѿѣтренн кадѣмъ, нѣл. На лѣмъ часѣ кадѣмъ нѣсѧть. На часѣхъ кадѣмъ дѣл, гѣл, лѣл. На вечернн кадѣмъ єї.

Въ пѧтнѣкъ на ѿѣтренн кадѣмъ, гї, дї, єї. На лѣмъ часѣ кадѣмъ нѣсѧть. На часѣхъ кадѣмъ дї, кѣл. На дѣмъ часѣ кадѣмъ нѣсѧть. На вечернн кадѣмъ нї.

[Зрѣ] Ёгда же вѣчнитъ прѣздннкъ вѣговѣщенїј пренѣгъл вѣти въ четвѣртѣкъ иѣл є нѣдѣлн, и тогдѣ велніїй кинѡнъ прелагаєтъ на втоѣннкъ. **Ѱалтѣръ** же глаголаетъ иѣце:

Въ понедѣлннкъ на ѿѣтренн, кадѣмъ дѣл, єл, єї л. На лѣмъ часѣ, кадѣмъ зѣл. На часѣхъ кадѣмъ нѣл, дѣл, гѣл. На вечернн, кадѣмъ лї.

Во втоѣннкъ на ѿѣтренн, кадѣмъ єї л. На часѣхъ кадѣмъ гї, дї, єї л. На вечернн кадѣмъ єї.

Въ срѣдъ на ѿѣтренн, кадѣмъ дѣл, кѣл, лѣл. На лѣмъ часѣ кадѣмъ бѣл. На часѣхъ кадѣмъ гѣл, дѣл, єл.

Въ четвъртъкъ на ютърнин, кади́ма ѕ_л, ѕ_л, ѕ_л. На ѕ_мъ часъкъ кади́ма ѕ_л. На часъкъ кади́ма ѕ_л, ѕ_л, ѕ_л.

Въ пътъкъ на ютърнин, кади́ма ѕ_л, ѕ_л, ѕ_л. На часъкъ кади́ма ѕ_л, ѕ_л. На вечерин кади́ма ѕ_л.

Въ ѿбвѣтъ на ютърнин, кади́ма ѕ_л, ѕ_л. На тѣкъ неполнитецъ ютъръ **Чалтъръ**.

[Зрѣ] Подобаестъ вѣдати, како глаголити **Чалтъръ** во ѿвѣтъ велікъ седмица строгиѧ недѣли. **Извѣстно** же да вѣдати, икона во ѿвѣтъ велікъ седмица икона **Единъко** сокращаємъ **Чалтъръ** въ цркви. Стіхологиеветъ же ище:

Въ ѿбвѣтъ лазаревъ на вечерин, кади́ма ѕ_л.

Въ недѣлю цвѣтниѧ на ютърнин, кади́ма ѕ_л, ѕ_л.

Въ понедѣльникъ на ютърнин, кади́ма ѕ_л, ѕ_л, ѕ_л. На ѕ_мъ часъкъ кади́мы неестъ. На часъкъ кади́ма ѕ_л, ѕ_л. На ѕ_мъ часъкъ кади́мы неестъ. На вечерин кади́ма ѕ_л.

Во вторникъ на ютърнин, кади́ма ѕ_л, ѕ_л, ѕ_л. На ѕ_мъ часъкъ кади́мы неестъ. На часъкъ кади́ма ѕ_л, ѕ_л. На ѕ_мъ часъкъ кади́мы неестъ. На вечерин кади́ма ѕ_л.

Въ ѿредъ велікъ на ютърнин, кади́ма ѕ_л, ѕ_л, ѕ_л. На ѕ_мъ часъкъ кади́мы неестъ. На часъкъ, кади́ма ѕ_л, ѕ_л. Въ тѣже ѿредъ на вечерин, кади́ма ѕ_л, везъ поклониѧ. **И тѣкъ** ѿлагаетъ **Чалтъръ** до ѿбвѣты душини. Токмо поемъ въ ѿбвѣтъ велікъ на ютърнин кади́мъ ѕ_л, и припѣви на тѣхъ стати, писано въ тѣшди.

О пище и питии в течение года.

Типикон (Типик): в главе 35 записано «разсуждение о ястии и питии».

В неделю и в Господские праздники (двенадесятые) подобает на обед иметь три ядения (три блюда, по-нашему: первое, второе и третье). А вечером – только два. В прочие дни седмицы: вторник, четверток и суббота: обед – из двух блюд; вечером – одно.

Вино должно подаваться только в неделю (воскресение) и в Господские праздники, или другие дни ради утешения. *Черпати* тогда потребно по одной или по две чаши, максимум – три. Но по Уставу – только одна! В остальных случаях ради нужды (по болезни, немощи, погоды ради). Чаша – красовуля (200 гр. вместимостью; у некоторых – 300 гр.).

Великий же Симеон чудотворец говорил: *Похвала монаху не пить вина вообще. Если и пьет ради немощи тела своего, совсем мало да испивает!*

Подаваться должны и масло, и яйца, и сыр. Сыр – по три онгии, т.е. унции (а унция – 34 гр.). Масло вливается в варение (вареную пищу).

По окончании Пятидесятницы, от Всех святых Петрова поста до апостольского праздника полагается вкушать пищу следующим образом:

В 9-й час (в 15 часов по-нашему) во вторник и четверток одно варение без масла; и еще – сухоядение.

В понедельник, среду и пяток – сухоядение: литра хлеба (340 гр.) и с ним подобные (ягоды, фрукты, овощи).

В субботу и неделю – два ядения; если есть рыба – вкушаем рыбу. Подается варение с елеем.

От праздника святых апостолов Петра и Павла до поста Успения Божией Матери вкушаем по вторникам и четвергам дважды в день по два ядения; в среду и пяток – однажды в день в 9 часов (в 15; естественно постный стол).

Кстати, в Житии прп. Пахомия Великого глаголал ангел ему: *в общежительных монастырях дабы монахи вкушали не ранее 9 часа...*

В свои келлии монахам брать что-либо с кухни или трапезной не полагается!

Блюда монашеских кушаний должны состоять из: бобов, сочевицы, гороха (по полной миске каждому).

В сухоядение должны входить стафида винограда сущеного (т.е. изюм), маслины (маслины) и ягоды винные сухие (иной вид изюма; или и сам виноград). На каждый день: маслин полная чашица и изюма; 6 орехов; смокв 8 средних (или малых и больших соответственно). Овощи вкушаем и сырье, и вареные и сухие. Зелень также, в том числе и квашеную капусту. Вкушаем и фаву (фаво) – каша из гороха и бобов, репу с уксусом и подобные им продукты, применяемые в постные дни.

Сокоядение и сухоядение – всему и каждому надо знать меру, как и потребление вина.

В субботы подобает ставить трапезу в 5 час (11 утра) с двумя блюдами или еще что-либо, если Бог пошлет.

В неделю же вкушаем в 3-й час (в 9 утра) два варения, если что пошлет Христос – вкушаем и это. В 9 утра – потому что к этому времени заканчивается всенощная служба воскресного дня (как это наблюдаем в некоторых православных монастырях Востока).

Вечером вкушать в субботы не следует, разве (в виде исключения), потому что монахи вкушают хлеб, вино и елей на вечере после литии...

В средние праздники обедаем в 6-й час (в полдень) и вечером. Если день постный – то и постная еда, можно и сухо ясти; будет варение – вкушаем вареную пищу.

В малые же праздники подобает ясти в 9-й час (в 15). Если не среда и пяток – варения с елеем; а иначе – постная же пища.

От правил святых апостолов о 40-це.

В первую, Чистую, седмицу стараемся поститься, не вкушая ничего, до середы, а кто может: до пятка. На Святой Горе всегда был строгий пост в Чистый Понедельник, а во вторник, среду, четверток и пяток – по литру хлеба и воду (можно с солью). Литр – 340 гр. Пьем и сок с медом.

В пяток по канону св. вмч. Феодору Тирону на трапезе вкушаем и вино и елей ради святого. Так было принято в Лавре св. Саввы Освященного; в иных монастырях: едим варение без елея, иные вкушают сухоядение.

На трапезе в субботу читаем похвальное слово св. вмч. Феодору Тирону, написанное свт. Григорием Нисским. Вкушаем бобы обваренные с маслинами белыми и черными, варение с елеем. Вина испиваем по красовуле ради святого великомученика. (так поступали в Лавре св. Саввы).

Следует помнить, что *в Великий пост рыбу едим только дважды*: в праздник Благовещения и Цветоносную (Вербное воскресение).

В неделю на трапезе едим варение с елеем; аще же прилучится: пьем вино в славу Божию, по две чаши, так же и вечером – еще две.

Никаких особых указаний, что и как вкушать в будние дни иных седмиц в Типиконе не сказано. В настоящее время издается множество различных календарей, где рекомендуется сухоядение только по средам и пяткам. В остальные дни – варения (некоторые допускают даже вкушение елея). На самом деле: если у нас так называемые *Аллилуйные службы*, то положено *только сухоядение или варения без елея*. При чем вкушение пищи – не ранее 9-го часа (после 15 часов вечера); единожды.

На Великий канон в четверток пятой седмицы (стояние при. Марии Египетской) разрешается варение с елеем и испивается две чаши вина (красовули).

В субботу Акафиста Пресвятой Богородицы на трапезе едим два варения с елеем и пьем вино, благодаряще Пресвятую Владычицу нашу Богородицу о бывшем от Ней чудеси.

То же творим и *на праздник Благовещения*, вкушая рыбу.

В Лазареву субботу вкушаем варение с елеем, пьем вино и, если есть икра рыбья, то каждому брату подается ее по три онгрии (унции) – почти по 100 гр.

В неделю вайи бывает *Литургия Златоустова*. На трапезе едим рыбу и вино пьем, благодаряще Бога.

На Страстной седмице в Великий Понедельник, во Вторник и в Среду подобает поститься (то есть не вкушаем никакой пищи).

В Великий Четверток едим варение с елеем, пьем вино и вкушаем сухоядение. Типик Студийской обители повелевает есть одно варение, сочivo, отварные бобы и пить вино; Типик(он) Святой Горы повелевает два варения с елеем и вина по три чаши. Впрочем, как рассудит настоятель, зря свою о Христе братию к душеспасительной пользе.

В Великий Пяток подобает поститься.

В Великую субботу в трапезной едим пол-литры хлеба, по шесть смокв или фиников, и по единой чаше вина. Где же нет вина испивает братия квас от меда или от жита (пиво).

Святые апостолы и отцы наши святые заповедали до *куроглашения* говеть верным (т.е. до тех пор как не отойдет Пасхальная служба). 6-й Собор до полуночи повелевает не вкушать ничего после трапезной, если только немного хлеба, овощей и вина.

P.S.

Сии требования Устава, как мы видим, относятся сугубо к монашеской жизни. Поэтому естественно, что вкушение пищи и пития строго привязано к той или иной церковной службе. Молясь в храме и келлиях, куда сподручнее и даже легче переносить тяготы того же Великого поста. Устава говения и пощения мирян в нашей Церкви нет. Поэтому и происходит такая разноголосица в издаваемых календарях на тот или иной год.

Мирянам в наше время приходится трудиться на своих рабочих местах в течение всего поста; ни государство, ни хозяева предприятий, заведений практически не признают Устава Церкви Христовой, хотя сами же говорят, что они якобы православные... Таким образом, ни Страстная, ни даже дни Пасхальные не являются днями отпускными. Поэтому мирянину практически не понести трудов монашествующих.

Но Господь устроит все премудро. Было бы наше желание и дерзновение как можно полнее послужить Самому Богу! Потому что – напомню! – уложения о Великом посте и иных постах идет от времен апостольских, когда и о монашестве еще не было слышно! Так заповедано, таким образом, от времен начала Новозаветной Церкви Христовой.

Кто же может понести тяготы Великого поста, ужели лишь монашествующие?! Не надеющийся на себя...

Но всякий, исполняющий волю Божию!

Ибо

Великий пост – истинно время риданий, покаяния, усвоение своей немощи и умоление Бога за себя и близких! Каждый – на своем месте. И если кто-то или что-то мешает нам идти путем спасения, к Царствуию Небесному, то следует изменить и условия своей жизни: не прилепленными быть к земному, а стремиться к единому на потребу: к своему спасению и Царствуию Божию!

Все, что мешает мне в этом – должно быть отринуто, как чуждое.

«37 Кто любит отца или мать более, нежели Меня, не достоин Меня; и кто любит сына или дочь более, нежели Меня, не достоин Меня; 38 и кто не берет креста своего и следует за Мною, тот не достоин Меня. 39 Сберегший душу свою потеряет ее; а потерявший душу свою ради Меня сбережет ее» (Мф.10:37-39).

В годины тяжких испытаний...



Все эпидемии – попущение и наказание Божие за наши с вами грехи. Поэтому самое главное лекарство – покаяние.

В последние декады много написано и сказано по ситуации в мире. Основная мысль: соблюдать гигиену, неходить на скопища человеческие.

Согласен полностью с этим: тем паче идет Великий пост.

Но помимо того, чтобы мыть руки с мылом и проветривания помещений нам, православным, следует помнить еще и о следующем.

У нас у всех есть *святые уголки*, где у нас висят, стоят иконы, кресты, даже мощи святых. Следует помнить, что перед ними должна быть возожжена лампадка с оливковым маслом (не все масло следует применять, но только *холодного отжима* – Extra virgin, с начальной ценой от 500 рублей за бутылочку или баночку; желательно: оригинальные, т.е. по месту производства, а не разливные). При этом над лампадкой устанавливаем *треножку*, в которую утром и вечером на своем правиле вкладываем ладан для воскурения. Возжигаем и свечу. Можно использовать и так называемые *кадильные свечки*. Маслом из лампадки

помазываем: лоб, щеки, ноздри, губы, грудь и руки утром и вечером. Пока не вкусили постную пищу пьем святую воду регулярно (когда хочется пить).



При вкушении пищи не забываем по-прежнему молиться и благословлять свою еду крестным знамением. Благодарим Бога и после вкушения. Продукты питания, закупленные в магазинах и базарах, следует кропить святой водой: во имя Отца и Сына и Святого Духа!

Во время хождений и езды по городу, селу и т.д. – продолжаем творить в себе молитву Иисусову, Богородичну песнь... постоянно.

Следует призывать в дома и квартиры своих батюшек, дабы они совершили на дому водосвятный молебен и окропили жилье и хозяйствственные постройки. Этой же водой потом и сами кропим регулярно жилье свое. И пьем эту воду.

Таким образом и себя обережем от злых поветрий, и другим помочь принесем, чтобы зараза отошла.

Но при этом помним также: молитвенное правило во времена трудные всегда усугубляем, больше читаем Псалтырь, творим поклоны. Не забываем и дома творить молитву Ефрема Сириня (утром, днем и вечером – обязательно во время Великого поста!).

О молениях.

Сколько раз в день и когда мы должны молиться? Конечно, мы можем все ответы найти в Типиконе (в том числе и о питании), но покажем и на примере Священного Писания; тем более, что речь в данной работе идет о личном правиле каждого из нас (во всяком случае к чему стремиться!).

Вот о чем сказано в Библии:

10 Даниил же, узнав, что подписан такой указ, пошел в дом свой; окна же в горнице его были открыты против Иерусалима, и он три раза в день преклонял колени, и молился своему Богу, и славословил Его, как это делал он и прежде того.

11 Тогда эти люди подсмотрели и нашли Даниила молящегося и просящего милости пред Богом своим,

12 потом пришли и сказали царю о царском повелении: не ты ли подписал указ, чтобы всякого человека, который в течение тридцати дней будет просить какого-либо бога или человека, кроме тебя, царь, бросать в львиный ров? Царь отвечал и сказал: это слово твердо, как закон Мидян и Персов, не допускающий изменения.

13 Тогда отвечали они и сказали царю, что Даниил, который из пленных сынов Иудеи, не обращает внимания ни на тебя, царь, ни на указ, тобою подписанный, но три раза в день молится своими молитвами.

(Дан.6:10-13)

17 Вечер и заутра, и полудне повем, и возвещу, и услышит глас мой.

(Пс.54).

3 Помилуй меня, Господи, ибо к Тебе взываю каждый день.
(Пс.85:3)

9 На другой день, когда они шли и приближались к городу, Петр около шестого часа взошел на верх дома помолиться.
(Деян.10:9)

30 Корнилий сказал: четвертого дня я постился до теперешнего часа, и в девятом часу молился в своем доме, и вот, стал предо мною муж в светлой одежде,
(Деян.10:30)

Иными словами, видим традицию молиться трижды днем: в 3-й, 6-й и 9-й часы (соответственно: по нашему времени: 9 утра, полдень и 15 часов).
Но была еще и ночная молитва (и не только в тяжкие годины Израиля Ветхого и Нового):

29 Да будут очи Твои отверсты на храм сей день и ночь, на сие место, о котором Ты сказал: 'Мое имя будет там'; услыши молитву, которую будет молиться раб Твой на месте сем.
(3Цар.8:29)

6 Да будут уши Твои внимательны и очи Твои отверсты, чтобы услышать молитву раба Твоего, которою я теперь день и ночь молюсь пред Тобою о сынах Израилевых, рабах Твоих, и исповедуюсь во грехах сынов Израилевых, которыми согрешили мы пред Тобою, согрешили - и я и дом отца моего.
(Неем.1:6)

7 Утомлен я воздыханиями моими: каждую ночь омываю ложе мое, слезами моими омочаю постель мою.
(Пс.6:7)

62 В полночь вставал славословить Тебя за праведные суды Твои.
(Пс.118:62)

6 Ты же, когда молишься, войди в комнату твою и, затворив дверь твою, помолись Отцу твоему, Который втайне; и Отец твой, видящий тайное, воздаст тебе явно.
7 А молясь, не говорите лишнего, как язычники, ибо они думают, что в многословии своем будут услышаны;
8 не уподобляйтесь им, ибо знает Отец ваш, в чем вы имеете нужду, прежде вашего прошения у Него.
(Мф.6:6-8)

1 Тогда подобно будет Царство Небесное десяти девам, которые, взяв светильники свои, вышли навстречу жениху.
2 Из них пять было мудрых и пять неразумных.
3 Неразумные, взяв светильники свои, не взяли с собою масла.
4 Мудрые же, вместе со светильниками своими, взяли масла в сосудах своих.
5 И как жених замедлил, то задремали все и уснули.
6 Но в полночь раздался крик: вот, жених идет, выходите навстречу ему.
(Матф.25:1-6)

35 А утром, встав весьма рано, вышел и удалился в пустынное место, и там молился.
(Мк.1:35)

1 Сказал также им притчу о том, что должно всегда молиться и не унывать,
(Лк.18:1)

18 Всякою молитвою и прощением молитесь во всякое время духом, и старайтесь о сем самом со всяким постоянством и молением о всех святых
(Еф.6:18)

А вот Господь наш Иисус Христос, около которого ежедневно собиралась по нескольку тысяч человек недужных и жаждущих Слова Божия, молился преимущественно вечерами и ночами:

23 И, отпустив народ, Он взошел на гору помолиться наедине; и вечером оставался там один.

(Мф.14:23)

25 В четвертую же стражу ночи пошел к ним Иисус, идя по морю.
(Мф.14:25)

34 Иисус сказал ему: истинно говорю тебе, что в эту ночь, прежде нежели пропоет петух, трижды отречешься от Меня.

(Мф.26:34)

30 И, воспев, пошли на гору Елеонскую.

31 Тогда говорит им Иисус: все вы соблазнитесь о Мне в эту ночь, ибо написано: поражу пастыря, и рассеются овцы стада;

32 по воскресении же Моем предварю вас в Галилее.

(Мф.26:30-32)

39 И, отойдя немного, пал на лице Свое, молился и говорил: Отче Мой! если возможно, да минует Меня чаша сия; впрочем не как Я хочу, но как Ты.

40 И приходит к ученикам и находит их спящими, и говорит Петру: так ли не могли вы один час бодрствовать со Мною?

41 бодрствуйте и молитесь, чтобы не впасть в искушение: дух бодр, плоть же немощна.

42 Еще, отойдя в другой раз, молился, говоря: Отче Мой! если не может чаша сия миновать Меня, чтобы Мне не пить ее, да будет воля Твоя.

43 И, придя, находит их опять спящими, ибо у них глаза отяжелели.

44 И, оставив их, отошел опять и помолился в третий раз, сказав то же слово.

45 Тогда приходит к ученикам Своим и говорит им: вы все еще спите и почиваете? вот, приблизился час, и Сын Человеческий предается в руки грешников;

46 встаньте, пойдем: вот, приблизился предающий Меня.

(Мф.26:39-46)

46 И, отпустив их, пошел на гору помолиться.

47 Вечером лодка была посреди моря, а Он один на земле.

(Мк.6:46,47)

12 В те дни взошел Он на гору помолиться и пробыл всю ночь в молитве к Богу.
(Лк.6:12)

Кстати, последнюю земную ночь Господь провел со Своими избранными учениками в Гефсимании. Как долго они находились там? Вечером они собрались в горнице на Сионе, ночью ушли оливковые сады.

30 И говорит ему Иисус: истинно говорю тебе, что ты ныне, в эту ночь, прежде нежели дважды пропоет петух, трижды отречешься от Меня.
(Мк.14:30)

По петухам и на Руси исчисляли время. И в Израиле в древние времена:
35 Итак бодрствуйте, ибо не знаете, когда придет хозяин дома: вечером, или в полночь, или в пение петухов, или поутру;
36 чтобы, придя внезапно, не нашел вас спящими.
(Мк.13:35,36)

Как же различалось время?

По всей вероятности так же, как на Руси в старые времена:
Первые петухи - час ночи. Вторые петухи: до зари. Трети - на заре.

Таким образом, говоря о вторых петухах, подразумевалось именно до утренней зари; ибо когда грелись люди во дворе первосвященника было еще и темно: не сразу угадывались лица...

И получается, что Господь наш Иисус Христос творил три молитвы в течение именно всей ночи! Взят был в полон незадолго до рассвета...

Так же молитвы творили по числу страж: военные стражи несли службу днем и ночью, по три часа. Следует только помнить, что ночь у Ветхозаветной Церкви была с 18 часов до 6 утра. А день – с 6 утра – до 18 часов. По тем же петухам определялась и сама ночь, рассвет и утро...

В наше время мы молимся, соблюдая древнейшую традицию молений: 1 - вечерня, 2 - повечерие, 3 - полунощница, 4 - утреня, 5 - первый час, 6 - третий час (с Изобразительными), 7 - шестой час, 8 - девятый час...

Если часы и полунощница - строго по времени. То вечерня и повечерие зависят от захода солнца. Вечерня - перед заходом, повечерие - после захода солнца. Утреня же должна начинаться так, чтобы рассвет приходился на возглашение "Слава Тебе, показавшему нам Свет!" (то есть тоже с учетом уже восхода солнца). Но памятуя древние традиции: вечерню потому следует творить с 16 по 18 час, повечерие – после 18 часов, но не позднее 21 часа. Полунощница – посреди ночи от 23 до 1 часа ночи. А утреня в промежутке 4 и 6 часов. Изобразительные и Божественная Литургия – с 3 часа (по-нашему: с 9 утра).