

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 святого...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 воскрес!...трижды)...Трисвятое...12 раз Господи помилуй! Слава Отцу и Сыну и Святому Духу, ныне и присно и во веки веков. Аминь...

Приидите, поклонимся Цареву нашему Богу!

Приидите, поклонимся и припадем Христу Цареву нашему Богу!

Приидите, поклонимся и припадем Самому Христу, Цареву 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 всedневные и субботные. Воскресная также, но канон *Пресвятой Троицы* строго по гласу *Октоиха*.

Или же творим (подобно за вечерню):

25 земных поклонов и 100 Иисусовых молитв.

4) Утренняя:

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*, *Триодям* 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) Шестый 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 Великого** (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 Тупикона. О кафисмах во все лето.

[гл̑а 3̑и] Ѡ ст̑ихологіахъ,

ка́къ до́лжно ѣ́сть глаго́лати во в̑е лѣ́то. Ѿ недѣ́ли а́нтіпа́хѣ, ѣ́же ѣ́сть д̑омни́а, ѥ́ до ѿд̑а́ніа возд̑в̑і́женіа ѡ́тца̀ ѥ́ и жи́вотво́рца̀гѡ кр̑ста̀ г̑д̑а. начи́наемъ ст̑ихологи́ати ѱ̑алти́рь і́цѣ:

Въ ѡбѣ́отѣ́ свѣ́тлыа недѣ́ли вѣ́чера, глаго́лемъ ѧ́ю ка́дїсмѣ́, б̑лаже́нъ мѡ́жѣ: Въ недѣ́лю на ѡ́утрени, ка́дїма б̑а, г̑а: ѧ́ 3̑и ка́дїмы въ і́ю недѣ́лю не глаго́лемъ, за́нѣже по́етѣа пол̑в̑е́лїи. Въ про́чыа же воікр̑ныа д̑нї, е́гда не по́етѣа пол̑в̑е́лїи, на ѡ́утрени глаго́лемъ ка́дїсмѣ́ 3̑и съ тропар̑и е̑а. [3̑р̑и] Я́ще же прил̑чїте́а въ недѣ́лю пр̑а́здникъ г̑д̑скїй, і́ли б̑цы, і́ли пр̑а́здн̑е́магѡ ст̑а́гѡ, по двѣ́ ка́дїмахъ, пол̑в̑е́лїи, ѥ́ по вел̑ча́ніи, не п̑ѣ́вше

Слава, ѱ нѣнѣ, ѱ ѡлнлѣа, поѣмъ тропарѣ, Ѳггльскѣѣ ѡборъ: Ѳ по ѣктенѣ, ѣдѡлыны прѡзѡнна, ѡлѣ ѣтѡгѡ. Вѣ недѣлѣ бѣера, во бѣѣ гѡдѣ ннкогдаже глаголетѣ ѱалтѣръ. Ѳце же прнлѡчнтѣ прѡзѡннтѡ, тогда поѣмъ: Блѣнъ мѡжъ, пѣрвыѣ ѡнтѣфѡнъ.

Вѣ понедѣльннкѣ на ѡтѣренн, каѡма ѡ, ѣ. На бѣернн, каѡма ѣ.

Во вѡрннкѣ на ѡтѣренн, каѡма ѡ, ѡ. На бѣернн, каѡма ѡ.

Вѣ ѣрѡ на ѡтѣренн, каѡма ѡ, ѡ. На бѣернн, каѡма бѣ.

Вѣ четвѣртѡкѣ на ѡтѣренн, каѡма ѡ, ѡ. На бѣернн, каѡма ѣ.

Вѣ пѡтѡкѣ на ѡтѣренн, каѡма ѡ, ѡ. На бѣернн каѡма ѡ.

Вѣ ѡбѡтѡ на ѡтѣренн, каѡма ѡ, ѡ.

На полѡнощннцѣ же вѣ понедѣльннкѣ, во вѡрннкѣ, вѣ ѣрѡ, вѣ четвѣртѡкѣ, вѣ пѡтѡкѣ, во бѣѣ гѡдѣ глаголетѣ каѡмъ ѡ: Блѣнн непѡрѡчнн: Вѣ ѡбѡтѡ же на полѡнощннцѣ, вѣгда глаголетѣ каѡмъ ѡ: Тѣѣ подѡбѣтѣ:

По ѡдѡнн же вѡзѡбнѣнѣ четнѡгѡ кѣтѡ, ѡ кѣ днѣ мѣсѡца ѣптѣмѣрѡ, до кѣ днѣ мѣсѡца дѣкѣмѣрѡ, начннѡемъ ѱалтѣръ глаголатн ѡце:

Вѣ ѡбѡтѡ на бѣернн, каѡма ѡ, Блѣнъ мѡжъ:

Вѣ недѣлѣ на ѡтѣренн, каѡма б, ѡ: Прнлаѡемъ же ѡ полѡелѣ, ѡрѣчѣ мнѡгомѡтнво: ѱѡмъ рѡ: Хвалнтѣ ѡмъ гѡне: ѡ рѡ: Ѳповѣдѡнтѣ гѡвн: Ѳ ѡѣ трѡпарѣ, Ѳггльскѣѣ ѡборъ: Ѳ ѡпѡкѡ глаѡ. Ѳце ѡн ѣѡетѣ гѡкѣѣ прѡзѡннкѣ, ѡлѣ бѡѣ, ѡлѣ нѣкѣѣ ѣтѣѣ прѡзѡнѡемѣѣ вѣ недѣлѣ, тогда по ѱѡмѣхъ, Хвалнтѣ ѡмъ гѡне: ѡ Ѳповѣдѡнтѣ гѡвн: Прѡзѡнна белнѡнѣ, ѡ ѱѡмъ ѡзѣрѡннѣѣ, ѡ трѡпарѣ, Ѳггльскѣѣ ѡборъ: ѡ ѣдѡлыны прѡзѡнна.

Вѣ понедѣльннкѣ по вѡзѡбнѣнѣ на ѡтѣренн, каѡма ѡ, ѣ, ѣ, ѡ на бѣернн во бѣѣ ѣдмнцѡ глаголетѣ каѡмъ, ѡ.

Во вѡрннкѣ на ѡтѣренн, каѡма ѡ, ѡ, ѡ.

Вѣ ѣрѡ на ѡтѣренн, каѡма ѡ, ѡ, бѣ.

Вѣ четвѣртѡкѣ на ѡтѣренн, каѡма ѡ, ѡ, ѣ.

Вѣ пѡтѡкѣ на ѡтѣренн каѡма ѡ, ѡ.

Вѣ ѡбѡтѡ на ѡтѣренн, каѡма ѡ, ѡ.

Ѣгда же прилѣчїтеѡ въ тѣ дни празднествѣ, въ нѣхже глаголетѡ на ѡтрени по г каѳіеми, и тогдѣ глаголемъ на ѡтрени двѣ каѳіеми, а г-ю рѣдовѣю на вечерни. Гакъ во вѣсѣмъ ѡбщемъ ѡутѣвѣ, ѡ кѣ-гѡ дне іептѣмврїа мѣсѣца, повелѣваетъ начинати на ѡтрени три каѳіеми: здѣ же ѡ недѣлѣ, ѡже по воздвѣженїи, ѡже и мнїтъ ми ѡ и попрїлѣжнѣйшее, гакъ да ѡ недѣлѣ начало взѣмлетъ ѡалтїрь. Аще ли ѡуе прѣжде к-гѡ, илї по к-мъ дни вѣдетъ недѣла, вѣакъ и вѣгдѣ ѡ понедѣльника начинаемъ г каѳіеми.

Ѣ к-гѡ же дне декѣмврїа мѣсѣца, до дї іаннѡарїа мѣсѣца, дондеже ѡдѣетѡ прѣдникъ ігѣгѡ вѣгѡбленїа:

Стїхологиѣмъ пакн ѡалтїрь, ѡкоже и въ недѣлѣ антїпѣхн, ѡже ѡтъ дѡмннѣ, по двѣ каѳіеми на ѡтрени: а на вечерни, г-ю рѣдовѣю.

Ѣ пѣтагѡ же надеѡтъ дне іаннѡарїа мѣсѣца, до ѡбѣѡты, ѡже ѡтъ прѣд недѣлею ѡ вѣднѣмъ ѡнѣ,

Стїхологиѣмъ пакн на ѡтрени, по г каѳіеми, а на вечерни нї каѳіемъ: Ко гдѣ вѣгдѣ икорѣѣтн мнѣ: Въ двѣ же недѣлѣ въ мѡсѡпѣтнѣю и ѡнѣю, стїхологиѣмъ на ѡтрени по б каѳіеми, а на вечерни г-ю рѣдовѣю, мѡлагѡ рѣдн покрѡ брѣтїн. Въ недѣлѣ же вѣднѣгѡ, и въ мѡсѡпѣтнѣю, и въ ѡнѣю, на ѡтрени по ѡалмѣхъ: Хвалїте нѣмѣ гдѣне: и Нїповѣдѣйтеѡ гдѣн: Прїпѣваемъ и третїй ѡаломъ, рѣѡ: На рѣкахъ вѣвѣѡнїкнхъ: ѡ аллїлѣїѣю крѣноѡ. Тѣже тропарї, Аггѣлїкїй ѡѡѡръ: Н ѡпакѡн глїа.

Подѡблетъ вѣдѣтн: Гакъ ѡ ѡл ѡнѣмъ недѣлѣ, дѣже до воздвѣженїа четнѣгѡ крѣтѣ, ѡупражднѣетѡ полѣелї, поѣетѡ же тѡкмѡ во вѣнїнхъ вѣчннхъ прѣдникѡвѣ. По ѡдѣнїи же воздвѣженїа четнѣгѡ крѣтѣ гдѣн, и до недѣлѣ ѡсѡпѣтнѣмъ, кромѣ прѣдпрѣднїтѡ, и попрѣднїтѡ рѣтѡ хрѣтѡѡ, и вѣгѡбленїа, въ ѡѡѡрнѣн вѣлїцѣн црѣквн, и въ прѡчнхъ ѡѡѡрнѣхъ црѣкѡхъ, въ вѡкрѣнѣмъ дни на ѡтрени, поѣетѡ полѣелї, ѡкоже и въ вѣлїкнхъ прѣчетнѣхъ ѡѡнѣтелехъ.

[Зрї] ѡутѣвѣ ѡ ѡалтїрѣ, кѣкѡ дѡжно ѡтъ глаголатн во ѡтїн вѣлїкїй поѣтъ. Въ іедмнїцѣ а-ю, б-ю, г-ю, д-ю и ѡ-ю.

Въ ѡбѣѡтѣ ѡсѡпѣтнѣю, на вечерни каѳіема а-ѡ, бѣжѣнъ мѡжъ: Въ недѣлѣ на ѡтрени каѳіема б-ѡ, г-ѡ: въ прѡчѣмъ же недѣлѣ глаголемъ каѳіемъ зї.

Въ понедѣльнїкѣ на ѡтрени, каѳіема д-ѡ, е-ѡ, ѡ-ѡ. На прѣвомъ чѣрѣ каѳіеми нѣтъ. На чѣрѣхъ каѳіема з-ѡ, и-ѡ, а-ѡ. На вечерни по вѣлї дни въ нѣхъ пѣтн днѣхъ глаголетѡ каѳіема нї: Ко гдѣ вѣгдѣ икорѣѣтн мнѣ:

Во вѣѡрнїкѣ на ѡтрени, каѳіема і-ѡ, аї, бї: На а-мъ чѣрѣ каѳіема гї. На чѣрѣхъ каѳіема дї, еї, ѡї.

Въ четвърто́къ на о́утрени, ка́дї́ма ѿ́, з́, ѱ́. На а́мъ чарѣ́ ка́дї́ма ф́. На чарѣ́хъ ка́дї́ма і́, а́, б́.

Въ пѣто́къ на о́утрени, ка́дї́ма і́, а́, ѿ́. На чарѣ́хъ ка́дї́ма ф́, ќ. На вѣ́рни ка́дї́ма ѱ́.

Въ ѿбѣ́тъ на о́утрени, ка́дї́ма ѿ́, з́. И́ та́къ и́сполните́л о́утѣ́въ ѱалтѣ́ри.

[Зрѣ́] Подоба́етъ вѣ́дати, ка́къ глаго́лати ѱалтѣ́рь во і́ѹ вели́кѹ е́дмнѣ́ і́спра́тныа́ не́дѣ́ли. И́звѣ́стно же да вѣ́детъ, ѡ́къ во і́ѹ вели́кѹ е́дмнѣ́ и́н е́днѣ́ю со́верша́емъ ѱалтѣ́рь въ цр́кви. Сѣ́хологи́иже́те́ же и́ще:

Въ ѿбѣ́тъ ла́заревъ на вѣ́рни, ка́дї́ма а́.

Въ не́дѣ́лю цвѣ́тнѹ на о́утрени, ка́дї́ма б́, і́.

Въ поне́дѣ́льникъ на о́утрени, ка́дї́ма д́, е́, ѿ́. На а́мъ чарѣ́ ка́дї́мы нѣ́тъ. На чарѣ́хъ ка́дї́ма з́, ѱ́. На ф́мъ чарѣ́ ка́дї́мы нѣ́тъ. На вѣ́рни ка́дї́ма ѱ́.

Во втѣ́рникъ на о́утрени, ка́дї́ма ф́, і́, а́. На а́мъ чарѣ́ ка́дї́мы нѣ́тъ. На чарѣ́хъ ка́дї́ма б́, і́. На ф́мъ чарѣ́ ка́дї́мы нѣ́тъ. На вѣ́рни ка́дї́ма ѱ́.

Въ сре́дѣ вели́кѹ на о́утрени, ка́дї́ма а́, ѿ́, ѿ́. На а́мъ чарѣ́ ка́дї́мы нѣ́тъ. На чарѣ́хъ, ка́дї́ма ф́, ќ. Въ тѣ́же сре́дѣ на вѣ́рни, ка́дї́ма ѱ́, без́ покло́нѣ́въ. И́ та́къ ѡ́а́гаете́ ѱалтѣ́рь до ѿбѣ́ты дѡмни́. То́кмъ по́емъ въ ѿбѣ́тъ вели́кѹ на о́утрени ка́дї́мъ з́, съ при́пѣ́вы на трѣ́ і́стѣ́и, пи́сано въ трѣ́дѣ́.

О пи́ще и пи́тии в те́чение го́да.

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

В неделю и в Господские праздники (двунадесятые) 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 кушаем 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 глаголет ангел ему: *в общежительных монастырях дабы монахи вкушали не ранее 9 часа...*

В свои кельи 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 стафиды винограда сушеного (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 сырые, 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 среды, 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 воскресенье).

В неделю на трапезе едим варение с елеем; еще 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 прп. 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 Нея чудеси.

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

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

В неделю ваий бывает Литургия Златоустава. На трапезе едим рыбу и вино пьем, благодаряще Бога.

На Страстной седмице в Великий Понедельник, во Вторник и в Среда 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, сочиво, 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 чаши вина. Где же нет вина испивает братия квас от меда или от жита (пиво).

Святые апостолы и отцы наши святыя заповедали до *куроглашения* говеть верным (т.е. до тех пор как не отойдет Пасхальная служба). 6-й Собор до полунощи 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 питья 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 разногласица 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 устрояет все премудро. Было бы наше желание и дерзновение как можно полнее послужить Самому Богу! Потому что – напомним! – 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 рыданий, покаяния, усвоение своей немощи и умоление Бога за себя и ближних! Каждый – на своем месте. И если кто-то или что-то мешает нам идти путем спасения, к Царствию Небесному, то следует изменить и условия своей жизни: не прилепленными быть к земному, а стремиться к единому на потребу: к своему спасению и Царствию 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 години 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, не ходить 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 свечи*. 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 Святаго Духа!

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

Следует призвать в дома и квартиры своих батюшек, дабы они совершили на дому водосвятный молебен и окропили жилье и хозяйственные 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 помощь 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 Сирина (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 години Израиля Ветхого и
Новаго):

29 Да будут очи Твои отверсты на храм сей день и ночь, на сие место, о котором Ты
сказал: `Мое имя будет там'; услышь молитву, которою 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 прошением 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 несколько 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 поживаете? 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. Третьи - 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 - утренья, 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. Утренья же должна начинаться так, чтобы рассвет приходился на возгласение "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 утренья в промежутке 4 и 6 часов. Изобразительные и Божественная Литургия – с 3 часа (по-нашему: с 9 утра).