



## О молитве

Архиепископ Александр (Толстопятков)

Никогда не назначайте себе сразу длинного молитвенного правила, дабы, не будучи в состоянии его выполнять в течение продолжительного времени, не ослабить и не оставить его, что очень вредно для духовного преуспеяния. Нужно начинать с малого правила и не спешить его расширять, но от принятого никогда не отступать.

Надо помнить, что иногда сам враг человеческий начинает помогать первоначально в совершении длинного правила и все побуждает приумножить молитвы и приумножить, и когда правило достигает громадных (для новоначального) размеров, он сразу бросает неопытного подвижника, и тот с громадным трудом творит свое моление. В то же время враг стремится рассеивать его молитвы. Молитву делает нулевой, машинальной и ужасно утомляет молящегося. Появляются какое-то чувство неудовлетворенности и томление духа, начинаются уныние и скука на молитве. С каждым днем подвижник все более и более сокращает свое правило и иногда, в конце концов, его оставляет. Враг торжествует, а уловленному подвижнику много, много труда стоит вновь вступить на путь спасения.

Когда я жил в общежитии, со мною помещались два епископа. Один из них, чтобы не мешали ему сосредоточиваться и отрешаться от всего земного, удалялся для молитвы в уединенные места и там изливал пред Богом свои прошения и раскрывал

свою душу. Не видя его ни утром, ни вечером молящимся, насельники его сильно осуждали, говоря: что это за епископ, который никогда не молится. Другой владыка,



не считаясь с тем, что в помещении находилось много атеистов, готовых его оскорбить за любовь к Богу как исповедника, и утром, и вечером долго молился в бараке. Разговоры и шум барачный ему не мешали, и молитва его возносилась, как дым кадила, от земли на небо. Окружающие его осуждали, говоря: «Вот истинный фарисей, молящийся на глазах у всех Богу, ►

чтобы казаться праведным». Который же из двух епископов поступал правильно и кому из них нам следует подражать?

Оба избрали надлежащий и богоугодный путь общения с Богом. Христианин не должен ни на кого смотреть, памятуя, что, как бы он ни поступал, всегда найдутся лица, которые станут его осуждать, посему во всех своих делах он должен поступать по совести, поступать искренно, не бояться людского суда и в то же время остерегаться, чтобы не ввести братии своих во искушение. Если он будет держаться этого правила и просить у Господа благословения своего решения, выбранный им путь окажется благословенным и люди скоро перестанут его судить.

На молитве наши мысли рассеиваются оттого, что мы слишком принадлежим миру. Но есть и другая причина, состоящая в том, что с детства мы не приучены целиком сосредоточиваться на предпринятом деле. Так, при чтении мы не только не вникаем целиком в почерпываемое из книги содержание, но часто параллельно думаем о том, что уже прочли. При разговоре мы слушаем своих собеседников, а мысли парят в пространстве. При работе, даже умственной, мы нередко думаем о своих домашних делах. Очевидно, привычка никогда не принадлежать целиком своему делу дает себя знать и на молитве.

Посему родители, приучая детей молиться, должны обращать серьезное внимание и на то, чтобы дети, какое бы дело они ни делали, целиком бы ему принадлежали и в то время ни о чем другом не думали.

Когда диакон на всенощном бдении произносит молитву: «Спаси, Боже, люди Твоя и благослови достояние Твое, посети мир Твой милостию и щедротами...» — и перечисляет угодников Божиих, призываемых ходатаями за нас пред Богом, мое сердце сильно-сильно бьется. Какой

дивный лик святых за нас молит Бога! Здесь и Василий Великий, и Григорий Богослов, и Иоанн Златоуст, и святитель Николай Мирликийский, и Московские святители, и Киево-Печерские преподобные, и прочие святые, близко к нам стоящие и посему особенно нам дорогие. Сильно бьется мое сердце, и я радостно спешу к ходатайствам сих великих угодников присоединить и свои грешные молитвы.

От чего происходит рассеянная молитва? От многих причин, но главной из них следует считать маловерие. Действительно, если бы молящийся был уверен, что стоит перед Богом и беседует с Ним, неужели бы он стал рассеянно молиться... Вы не видите Бога, это правда, но ведь, когда вы разговариваете с человеком, стоящим в другой комнате, вы его тоже не видите и тем не менее сосредоточиваете свое внимание на своем разговоре. Почему? По той причине, что убеждены, уверены и не сомневаетесь, что ваш собеседник вас слышит. И если бы молящийся был убежден в том, что Господь его слышит, как тот человек в соседней комнате, он не стал бы рассеиваться на молитве.

Если христианин часто в течение дня обращается к Господу, Божией Матери и Святым, о, как близко, близко к себе он чувствует Небожителей! Они для него столь же близки, как те лица, с которыми он разговаривает и общается, и он сознает, что они о нем заботятся и не оставляют без помощи. Он их только не видит, как слепец не видит окружающих его людей. Но, как и слепец, он не сомневается, что находится постоянно в среде угодников, которым привык молиться, величать их и прославлять. Он чувствует, что составляет с ними одно нераздельное целое, возглавляемое Господом Иисусом Христом. О, как радостно это сознание!

*Бисер духовный., М., 2010 г.*

## Евангельское чтение

Исцеление скорченной женщины (Лк, 13:10-17)

В одной из синагог учил Он в субботу. Там была женщина, восемнадцать лет имевшая духа немощи: она была скорчена и не могла выпрямиться. Иисус, увидев ее, подозвал и сказал ей: женщина! ты освобождаешься от недуга твоего. И возложил на нее руки, и она тотчас выпрямилась и стала славить Бога. При этом начальник синагоги, негодуя, что Иисус исцелил в субботу, сказал народу: есть шесть дней, в которые должно делать; в те и приходи'те

исцеляться, а не в день субботний.

Господь сказал ему в ответ: лицемер! не отвязывает ли каждый из вас вола своего или осла от яслей в субботу и не ведет ли поить? сию же дочь Авраамову, которую связал сатана вот уже восемнадцать лет, не надлежало ли освободить от уз сих в день субботний? И когда говорил Он это, все противившиеся Ему стыдились; и весь народ радовался о всех славных делах Его.

## Толкование на Евангельское чтение

Архиепископ Аверкий (Таушев)

Во время пребывания Своего в Галилее, Господь, уча в одной из синагог, совершил там чудо исцеления женщины, которая 18 лет была скорчена и не могла выпрямиться.

Начальник синагоги вознегодовал на то, что исцеление было совершено в субботу, когда, по закону, ничего нельзя было делать, и высказал это негодование вслух, обращаясь к народу. Господь назвал его за это лицемером, как Он обыкновенно называл фарисеев, указав этим, что его негодование вызвано не мнимым нарушением субботнего покоя, а просто завистью к Господу-Исцелителю.

При этом Господь пояснил, что в субботу не запрещается творить добрые дела, если допустимы даже необходимые дела житейские, как напр., забота о домашнем скоте. «Сию же дочь Авраамлю сушу, юже связал сатана, се осмоенадесяте лето, не достояше ли разрешитися ей от юзы сея в день субботный?» — т.е. именно в субботу уместно творить благодеяния людям, нуждающимся в помощи.

«Дочь Авраамлю», т.е. исцеленная была

природная иудеянка, и начальник синагоги, на котором лежала обязанность заботиться о благосостоянии своих пасомых, должен был бы радоваться такому благодеянию Христа Спасителя, а он негодует.

«Связа сатана» — эти слова толкуются неодинаково: одни полагают, что болезнь этой женщины происходила от действия духа нечистого, которому Господь попустил скорчить эту женщину, как попустил, например, наслать проказу на праведного Иова; другие полагают, что болезнь этой женщины была результатом ее порочной жизни. Св. Григорий Двоеслов считает, что, как неплодная смоковница, так и скорченная женщина, суть два образа одной и той же испорченности человеческого рода. Выслушав Господа, противившиеся Ему стыдились, так как, конечно, не могли не сознавать справедливости Его слов, а весь остальной народ, люди простые, радовался о всех славных бывающих от Него.

*Архиепископ Аверкий (Таушев).*

*Четвероевангелие. М., 2007 г.*



## Только светом своей жизни можно привлечь кого-то к вере

Архимандрит Иустин Синаит, насельник древнейшей христианской монашеской обители в мире — монастыря святой Великомученицы Екатерины на Синае

— Как сегодня привлекать молодых людей к церковной жизни? Как объяснить, что такое христианская добродетель? Ведь многие христианские добродетели (такие, как послушание, смирение) просто непонятны современному человеку.

— Попытка привлечь молодых в Церковь чем-то внешним обязательно вызовет отторжение.

Молодым людям нужно сострадание, приятие, благородные идеи, и если они увидят, что Церковь настроена очень свободно, что она изменяется вслед за ними, то они не будут уважать традиционные ценности.

Привлекает к христианству только живой пример того, как жить во Христе. Только светом своей жизни можно привлечь кого-то к вере. Это самый лучший пример.

Христианство — это жизненный путь, а не только теория. Оно настолько глубоко, что не сводится к одной лишь религиозной доктрине. Да и вообще не существует теорий, которые бы привлекали людей. Помните, когда посланники князя Владимира отправились в Константинополь искать веру, что их обратило, что привлекло

их внимание? Не только чтение катехизиса, но главное — личная святость. Лишь она привлекает людей.

— Мешает ли тот стремительный ритм, в котором мы сегодня живем, быть христианином?



— Это особенность нашей жизни. Новые устройства позволяют нам работать более эффективно и быстро, но когда мы действуем при помощи машины, жизнь ускоряется, и у нас остается намного меньше времени.

Например, интернет обеспечивает доступ к самым разным видам информации, что позволяет ей обмениваться, постоянно быть на связи. Но также интернет может стать полем взаимного отчуждения. Нет времени на нормальные отношения, отчуждение и скорость не позволяют возрастить личности.

Важно сочетать и то, и другое — возможность быстрой связи и воздержание от чрезмерного употребления средств коммуникации, чтобы улучшать отношения с людьми, а также заставлять себя быть спокойнее. Наше спокойствие очень важно для других людей.

# Святая великомученица Варвара

День памяти: 17 декабря

Святая великомученица Варвара жила и пострадала при императоре Максимиане (305 - 311). Отец ее, язычник Диоскор, был богатым и знатным человеком в городе Илиополе Финикийском. Видя необыкновенную красоту Варвары, Диоскор решил воспитать ее, скрывая от посторонних глаз. Он построил башню, где, кроме Варвары, пребывали только ее языческие учителя. С башни открывался вид горного и дольного мира Божиего. Вскоре девушка стала задавать себе вопрос о Создателе столь прекрасного мира. Постепенно она укрепились в мысли, что бездушные идолы, которым поклоняются ее отец и учителя, не могли столь мудро и великолепно устроить окружающий мир. Желание познать истинного Бога так захватило душу Варвары, что она решила посвятить этому жизнь и провести ее в девстве.

Несмотря на уговоры отца, Варвара отказывалась от брака. Диоскор решил, что характер дочери изменился от замкнутой жизни. Он позволил ей выходить из башни и дал полную свободу в выборе друзей и знакомых. Девушка встретила в городе юных исповедниц веры Христовой, и они раскрыли ей учение о Творце мира. Через некоторое время Варвару крестил приехавший из Александрии под видом купца священник.

В то время при доме Диоскора строилась роскошная баня. По приказу хозяина рабочие готовились сделать в ней два окна на южную сторону. Но Варвара, пользуясь отсутствием отца, упросила их сделать третье окно, во образ Троичного Света. Над входом в купальню Варвара начертала крест, который прочно запечатлелся на камне. На каменных ступенях бани остался след ее ноги, из которого забил источник, явивший впоследствии великую целебную силу. Когда Диоскор вернулся, дочь

рассказала ему о познанном ею Троицином Боге и о тщетности поклонения идолам. Диоскор пришел в ярость. Девушка побежала, отец бросился за ней в погоню. Путь им преградила гора, которая расступилась и скрыла святую в расселине. Святой Варваре удалось скрыться в пещере на противоположном склоне горы. После долгих и безуспешных поисков дочери пастух указал Диоскору пещеру, где скрывалась святая. Диоскор жестоко избил дочь, а затем заключил ее под стражу и долго морил голодом. Наконец он предал ее правителю города Мартиану. Святую Варвару жестоко пытали: ее бичевали воловьими жилами, а раны растирали власяницей. Ночью в темнице святой деве явился Сам Спаситель и утешал ее раны. Тогда святую подвергли новым, еще более жестоким пыткам.

Среди толпы, стоявшей близ места истязаний мученицы, была христианка Иулиания, которая также пожелала пострадать за Христа. Она начала громко обвинять мучителей. Ее схватили. Святых мучениц долго пытали: терзали крючьями тело, отрезали сосцы, обнаженными водили по городу с издевательствами и побоями. По молитвам святой Варвары Господь послал Ангела, который светозарной одеждой прикрывал наготу святых мучениц. Твердые исповедницы веры Христовой святые Варвара и Иулиания были обезглавлены. Святую Варвару казнил сам Диоскор. Возмездие Божие не замедлило постичь Мартиана и Диоскора: они были сожжены молнией.

В VI в. мощи святой великомученицы были перенесены в Константинополь. В XII в. дочь византийского императора Алексея Комнина, княжна Варвара, вступая в брак с русским князем Михаилом Изяславичем, перевезла их в Киев, где они покоятся и теперь.

## Приидите, припадем...

Любовь Макарова, выпускница и аспирантка филологического факультета МГУ им. М.В. Ломоносова

Вот мы пришли на всенощную в субботу, начинается великая вечерня, выходит дьякон: «Востаните! Господи, благослови!» Священник возглашает: «Слава Святей, и Единосущней, и Животворящей, и Нераздельней Троице всегда, ныне и присно и во веки веков»... и вместе с дьяконом поет: «Приидите, поклонимся Цареве нашему Богу. Приидите, поклонимся и припадем Самому Христу, Цареве нашему Богу...»

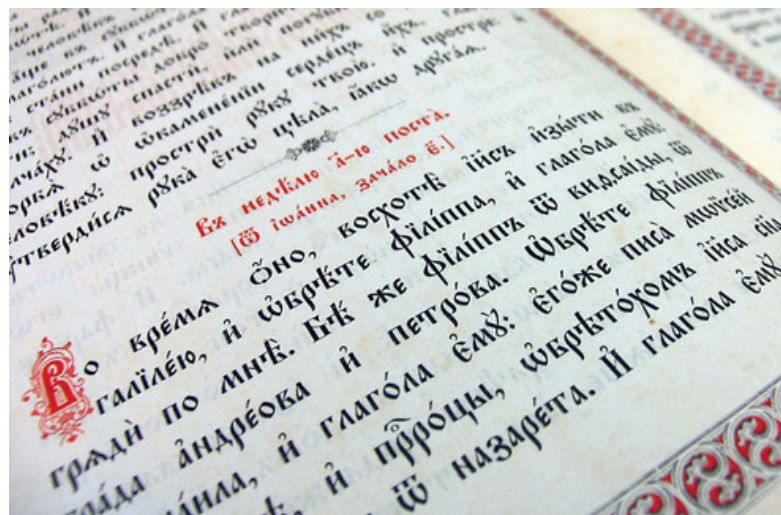
А что значит «припадем»? Раньше я думала, как припадают к живительному источнику, или к чудотворной иконе, так и нас призывают припасть ко Христу... Ан нет — красиво, но неверно. **Припадати** (припасти) по церковнославянски означает *пасть ниц* (перед кем-либо), *молить на коленях*; «приидите, поклонимся и падем ниц (и помолимся) перед самым Христом, Царем и Богом нашим», — зовет нас Церковь к началу богослужения.

Дальше хор поет так называемый предначинательный (103) псалом (**преднача́ти** значит *начинать*, т.е. это псалом, которым начинается вечерня). «Господи Боже мой, возвеличился еси зело...» Это не то, чтобы Он стал вдруг велик: **возвеличѣтисѧ** — *прославѣтисѧ, явитисѧ в славе*. «Господи Боже мой, явился Ты в великой славе», — поется в псалме.

И дальше: «Во исповедание и в велелепоту облекся еси». Во что облекся, или оделся Господь? Велелепота — слово в современном русском языке отсутствующее,

но понятное: помните, «лепотааа!» «Велия» («лепота») — великая, очень большая; велелепота — это великолепие, величие.

А вот «исповѣдание» в данном случае не имеет ничего общего с исповеданием какой-либо идеи, убеждения или



веры; и к исповеди тоже не относится. **Исповѣдание** в церковнославянском языке означает, прежде всего, *прославление, славу*: «Славой и великолепием ты облекся»; второе значение этого слова *открытое признание, свидетельство*: в утренней молитве к Пресвятой Троице мы просим Бога открыть наши уста, чтобы воспеть Его «во исповедании сердечнем», т.е. с открытым сердцем. В современном русском языке существительное «исповедание» в таком значении не используется. И глагол «исповедовать» в значении «откровенно сообщать» (например, свои мысли) уже считается устаревшим.



## Как победить гнев?

Старец Паисий Святогорец

— **Геронда, мой гнев и упрямство — это детские страсти?**

— Нет, дорогая! Понятно, если маленький ребёнок злится, стучит ножками и кричит «не хочу, не буду!» Но с возрастом он должен от этого избавиться, сохранить только детскую простоту, непосредственность, а не свои детские глупости. Видишь, некоторые потом до чего доходят! Бьются в гнев головой о стенку — хорошо, что Бог так устроил, что у людей крепкая голова, поэтому с ними ничего не случается! Другие рвут на себе одежду! Был человек, который каждый день в гнев рвал на себе рубашку. Рвал на кусочки, чтобы не срываться на других.

— **Получается, что гнев — это вымещение злобы?**

— Да, но не лучше ли вымещать злобу на своём ветхом человеке, чем на других?

— **Мне кажется, что я не гневаюсь, а просто раздражаюсь.**

— Это как? Если раздражаешься, то должна посмотреть, нет ли в тебе страсти гнева. Одно дело, если человек в раздражении скажет резкое слово, потому что он устал, у него что-то болит, есть какие-то проблемы и т. д. Иной и на приветствие может ответить: «Да отстань ты!» — хотя ему ничего плохого не сказали, сказали только «здравствуй». Но человек устал, ему больно, поэтому так и реагирует. Ведь даже самый терпеливый ослик, если его перегрузить, будет лягаться.

— **Когда у меня нет мира с собой, то меня раздражает любая мелочь.**

— Если у тебя нет мира с самой собой — значит, у тебя духовное недомогание и неудивительно, что ты так реагируешь. Если человек болен, он иногда устаёт даже от звуков речи. То же самое, когда он в плохой духовной форме, у него нет трезвения, терпения, снисходительности.

— **Геронда, почему я гневаюсь по малейшему поводу?**

— Гневаешься, потому что думаешь, что всегда виноваты другие. В тебе гнев происходит от того, что ты принимаешь относительно других помыслы, приходящие слева. Если будешь принимать помыслы, приходящие справа, то не будешь обращать внимания на то, что тебе сказали и как сказали. Будешь принимать ответственность на себя и не будешь гневаться.

— **Но, геронда, я не могу поверить, что всегда виновата именно я.**

— Похоже, что в тебе есть скрытая гордость. Смотри, осторожно, ведь гнев несёт в себе самооправдание, гордость, нетерпение, наглость.

— **Геронда, как же мне преодолеть гнев?**

— Задача в том, чтобы не доходить до гнева. Молоко, если не успеешь вовремя снять его с огня, поднимается и сразу убегает.

— **А как не доходить до гнева?**

— Необходимо бодрствование. Следи за собой и сдерживай свой гнев, чтобы страсть не пустила в тебе корни. А иначе, даже если ты потом захочешь вырубить её топором, она постоянно будет давать ►

новые побеги. Помни сказанное пророком Давидом: «Уготовихся и не смутихся». Знаешь, как один монах поступал? Выходя из кельи, он крестился и говорил: «Боже мой, сохрани меня от искушений». Он был готов к встрече с искушением. Словно стоял на страже. Смотрел, с какой стороны придёт искушение, чтобы защититься от него. Если какой-нибудь брат делал ему что-то плохое, он был готов и отвечал ему кротостью и смирением. То же делай и ты.

**— Геронда, иногда, когда бывает искушение, я себе говорю: «Промолчу», но под конец не выдерживаю, срываюсь.**

— Что значит срываюсь? А сорванное потом куда девается? Сгорает? Похоже, в тебе мало смирения, поэтому ты приходишь до определённого предела, а потом срываешься. Нужно ещё чуть-чуть смирения. Прежде чем заговорить, прочитай два-три раза молитву Иисусову, для просвещения. Одна женщина, когда сердилась, сначала читала «Верую» и потом открывала рот. Мирские люди, а, видишь, как подвизаются!

**— Что делать, если мне не нравится манера поведения одной из сестёр?**

— Относись к сестре по-доброму. Постарайся оправдывать её с любовью. Это

поможет тебе приобрести естественным образом постоянное хорошее духовное расположение. И когда к тебе придёт страсть гнева, то найдёт твоё сердце занятым любовью и, не имея места, где остановиться, уйдёт.

**— Геронда, как человек может победить гнев?**

— Смирением и молчанием мы побеждаем гнев. Почему мы называем змею мудрой? Хотя у неё есть сильное оружие, яд, и она может причинить нам вред, но стоит ей услышать небольшой шум, она сразу уползает: не идёт напролом, уступает место нашему гневу. Так и ты, если кто-нибудь заденет тебя словом, не отвечай. Молчанием ты обезоруживаешь человека. Однажды кот Дикас у меня в келье собирался придушить лягушонка. Лягушонок сидел без движения, и Дикас оставил его в покое и ушёл. Лягушонок своим молчанием и смирением... победил кота. Но стоило бы ему хоть немного пошевелиться, Дикас схватил бы его, стал бы бросать и бить как бубен.

*Старец Паусий Святогорец.  
Слова. Том 5. Москва, 2009 г.*

**Подготовлено совместно  
с Синодальным информационным отделом  
Русской Православной Церкви**

«Православие и мир» — ежедневно о том,  
как быть православным христианином сегодня.

Редакторы: М. Абушкина, А. Данилова  
Макет, верстка: С. Амиантов

Адрес в интернете: [www.pravmir.ru](http://www.pravmir.ru)  
Электронная почта: [gazeta@pravmir.ru](mailto:gazeta@pravmir.ru)