****

**О КЕЛЕЙНОМ ПРАВИЛЕ**

«*В полночь вставал славословить Тебя за праведные суды Твои*» (Пс. 11, 62).

***Вопрос***: Иногда келейное правило исполняю легко, а иногда с большим трудом, и даже совсем оставляю из-за находящей телесной и душевной немощи. Наступает такое состояние, что и пальцем не могу пошевелить. Так и должно быть или подобные перемены явление ненормальное?

***Ответ***: Если при исполнении правила мы испытываем примерно одинаковые трудности, то это одна ситуация. Но, если некоторое время ты молишься легко, прилежно, с умилением, с вниманием и благоговением, а затем наступает охлаждение, нерадение к молитве и окамененное нечувствие, то значит причина случившегося неустройства в тебе. Хорошо подумай, понаблюдай за собой усердно, попроси Ангела Хранителя каким-либо образом указать тебе, где в мыслях, чувствах, желаниях или расположениях (настроениях) ты совершаешь ошибки, которых может быть очень много. Например, прочитали мы святоотеческие поучения, что самая лучшая молитва — ночная. Возгорелись намерением самоотверженно совершать еженощные бдения с поклонами, покаянием и с плачем о грехах. Составили себе план, решили, что так оно и будет, и уже пытаемся его осуществить на деле. А Бога-то даже не спросили, не исповедали перед Ним свою немощь и безсилие, не припали к Его стопам с просьбой о помиловании, о помощи в исправлении себя от прежнего нерадения и разленения. Понадеялись на себя, а, как известно, «мнение не допускает быть мнимому», по словам прп. Марка Подвижника.

Или, например, получалось у нас какое-то время исполнять свое правило полностью. Тут же появляется самодовольство, все-таки хорошо идут дела, и это выполнил, и то вычитываю. Немало выходит, не хуже, чем на Афоне... Да, так действительно, было, ты много и старательно молился, но... сравнил себя с кем-то, увидел хорошим, и после следует все нехорошее. И даже тоненького помысла тщеславия достаточно, чтобы мы неделю бились «головой о стенку» и ничего бы у нас не получалось.

Еще случается, что мы рассказываем своей братии или кому-то из посторонних людей о своем правиле. Никому другому, кроме духовника, открывать свое правило не следует. Потому что можем надолго лишиться его. И так далее... До тех пор, пока мы не отвергнем самоуверенность, самонадеянность, самодовольство и прочие порождения гордости, не найдем при внимательном исследовании себя иных каких-то причин неустройства и помех нашему молитвенному деланию, будем так страдать. Ведь не бывает дыма без огня. «*Грехопадения кто разумеет? От тайных моих очисти мя*» (Пс. 18, 13). Что же касается телесной немощи и разбитости, кости ломит, и стоять тяжело, то оно также имеет свои причины. Постараемся чистить внутреннюю душевную стклянницу, тогда и внешняя телесная будет очищаться (ср. Мф. 23, 26).

***Вопрос:*** Когда гонюсь за количеством молитв, тогда теряется их качество. На мой взгляд, лучше помолиться не спеша, со вниманием, с глубоким чувством. Но, с другой стороны, начинаю переживать, что не успею уложиться в определенные часы, получается слишком долго. Начинаешь спешить. Какой тут выход, как сочетать качество с ограниченным временем?

***Ответ:*** Когда душа умиляется от медленного чтения, легче сохраняет внимание, тогда спешить не следует. Если при этом ты не успел выполнить всего положенного, то часть правила дочитай на следующий день. И так сохранишь мир в душе. Но бывает, что медленное чтение способствует рассеянности. Многие греки, например, читают молитву быстро, напряженно. Если начинаешь внутренне молиться и расслабляться, то это уже плохо. Тогда с усилием понуждай себя читать быстрее, тверже. Подобное понуждение обязательно должно присутствовать в молитве. «*Царствие Небесное нудится, и нужднииы восхищают е*» (Мф. 11,12).

***Вопрос:*** Может быть, в начале ночного бдения стоит читать правило медленнее, а когда устанешь, продолжить побыстрее?

***Ответ:*** Только побуждение к ускорению должно исходить из внимательности, а не из стремления скорее лечь спать. Важно при всем этом внимательно наблюдать за своими мыслями, желаниями и чув­ствами. От них напрямую зависит твое преуспеяние или безплодность в молитве. Важно, как будет со­вершен ночной «авиа-вылет» к Небесному Иерусалиму: без происшествий или с неполадками в двигателях, вплоть до аварийной ситуации с авиакатастрофой. В последнем случае немедленно «катапультируйся» на землю на «парашюте» смирения, чтобы тебе духовно не разбиться о твердые камни гордости.

***Вопрос:*** Когда нет Божией по­мощи в молитвенном делании, тог­да естественно опускаются руки: раз Господь не благословляет, не хочет содействовать мне Своей благодатью, врачующей немощных, то, что я могу сам сделать? Ни­чего не выйдет.

***Ответ:*** Неправильно. Господь благословляет нас на молитвен­ный труд и всячески желает нам помочь. Только наше неверное устрое­ние, гордость, самомнение и уничи­жение других не дают Его помощи приблизиться к душе. Надо сказать самому себе: «Господь мне хочет дать больше, нежели я могу при­нять. Но я не достоин и не спосо­бен, во мне самом есть какое-то зло, значит надо искать причину и каяться».

***Вопрос:*** Наверное, так оно и есть. Но, по большей части, бьешь­ся и бьешься лбом о «бетонную стенку» до чувства безнадеж­ности.

***Ответ:*** Все преуспеяние мона­ха выражается в молитве. Когда молитвы нет, тогда нет и мона­шеской жизни. И, следовательно, напрасно мы носим свои черные одежды покаяния. Вчера нас по­стигла неудача, сегодня - опять. Душа увидела свое окаянство и непотребство, начала понемногу смиряться. Эти чувства иногда выражаются даже не в мыслях, а в сердечном ощущении своей безтолковости и безнадежности. Господь, видя изменение нашего самосознания в лучшую сторону — ко смирению, снова укрепляет нас на добрый подвиг. По своему неразумию мы опять надмеваемся: как хорошо помолился! Благодать обратно отступает. Таким об­разом, нам преподаются уроки смирения и покаяния.

***Вопрос:*** Значит, не стоит «штурмовать» келейное правило в «физкультурном» порядке, а лучше стараться смиряться?

***Ответ:*** «*Сия же подобаше творити и онех не оставляти*» (Мф. 23, 23). И понуждать себя к выполнению принятого на свою со­весть иноческого келейного прави­ла, и смиренно помышлять о себе. Чтобы мы не заваливались на бок как «хрю-хрю». Постоял 10 минут, помучался — ну никак не идет... А, ладно, с «чистой совестью» пойду спать. Господь не дает сил, какой же мне тогда смысл заставлять себя?

***Вопрос:*** Именно так, не вижу смысла в одних своих личных уси­лиях, без содействия благодати. Без нее на самом себе можно «по­ставить крест».

***Ответ:*** Так вот и исполняй положенное с таким покаянным на­строем, что без Бога ни до порога, никуда не продвинемся. На иконе прп. Нила Мироточивого написано: размышление, внимание, молитва. Если молитва никак не идет, тогда хотя бы сядь, посмотри на иконы и скажи: «Вот я какой пенек» ... Лишь бы это было живое общение с живым Богом. Посиди, поскорби и поразмысли. Потому, что размыш­ление обязательно нам необходимо.

Когда мы внимательно наблю­даем за происходящим внутри и вокруг нас, делаем полезные для спасения выводы, тогда нам гораз­до легче изливать в молитве Богу душу. Мы уже исходим из нашего настоящего, реального состояния. А не просто по обязанности вы­тягиваем «тысячу и одну» четку. Появляется живая, сердечная на­дежда на Бога, которая покрывает все наши немощи верой в милосер­дие Спасителя. Поэтому не будем спешить «ставить крест» на себе. И это предоставим Господу Богу.

***Вопрос:*** Иногда подумываю, не стоит ли уменьшить правило.

Как говорится, лучше меньше, да лучше.

***Ответ:*** Все-таки постарайся исполнять начатое ранее без со­кращений. Но при этом помни, что без Божией помощи сами мы не справимся. Оставление молит­вы — падение для монаха. Когда же нет достаточного времени по каким-либо внешним причинам, тогда уже исполняй, сколько успе­ваешь. Не гонись за всем сразу, чтобы «протарахтеть» правило кое-как. Исполни хотя бы минимум, но прилежно.

***Вопрос:*** А как определить этот минимум?

***Ответ:*** Смотря по твоему душевному расположению и по обстоятельствам, в которых ты находишься. Одно дело, когда мы живем в нормальном режиме дня. Другое дело, если неожиданно на­валилась тяжелая физическая ра­бота. Третье — если мы с грузом целый день были в пути, да еще под дождем. Есть еще правило желательное, а есть обязательное.

Допустим, ночное правило от­носится к желательному, полному объему. А уже вечерние и утренние молитвы должны прочитываться ежедневно и неопустительно. То же относится и к Священному Писанию. Свт. Иоанн Златоуст пишет, что христианин не должен вкушать телесную пищу, пока не прочитал хотя бы строчку из Евангелия. А остальное решай по обстановке.

***Вопрос:*** Можно ли вместо определенного правила стараться непрестанно повторять Иисусову молитву в течение суток?

***Ответ:*** Подобные замены дела­ются по благословению священни­ка. Но, в частности, отец Серафим (Романцов) рекомендовал лицам, хотя бы и особенно стремящимся к возделыванию Иисусовой молитвы, утренние и вечерние молитвословия все равно вычитывать. Повто­рю, что данный совет - частное мнение о. Серафима.

***Вопрос:*** Понятно, что келей­ное правило желательно испол­нять стоя, приходиться иногда и присаживаться из-за болезни или от усталости. Но, если уже со­всем разбитое состояние души и тела, допустимо ли выполнять его по четкам лежа? Тогда, хоть как-то получается сосредоточиться, сохранять сокрушение духа и не отвлекаться на физические усилия.

***Ответ:*** Для такой практики опять же необходимо взять благо­словение на исповеди у батюшки, к которому ты ходишь. Объяснить свою немощь. То, что тело сильно изнемогает и из-за этого помыслы и чувства рассеиваются. А когда лежишь, то с большим вниманием и благоговением читаешь Иисусову

молитву. Если так объяснишь, ду­маю, тебе пойдут навстречу.

***Вопрос:*** Обязательно ли мо­литься по четкам? Со временем и с ними привык, и без них, разницы особенной не замечаю.

***Ответ:*** Когда разницы нет, можно и без четок.

***Вопрос*:** По болезни кровообра­щения по утрам делаю зарядку. Она помогает мне обходиться поч­ти без лекарств и поддерживать работоспособность в течение дня. Можно ли монаху таким способом укреплять свое здоровье, или это прилично больше для мирян, а нам оставить все на волю Божию?

***Ответ:*** Человек так устроен, что для нормального функциони­рования (жизнедеятельности) ор­ганизма он должен трудиться в поте лица (см. Быт. 3, 19). Но, если по внешним или внутренним при­чинам телу не хватает физической нагрузки, то по болезни допустимо компенсировать ее отсутствие физическими упражнениями, заряд­кой. Это естественное самосохранение, чтобы никому не быть в обузу и в тягость.