

Учебный молитвослов / Подготовлен Редакционно-издательской группой «Маргарить»; При участии Духовного Православного Старообрядческого центра «Панагия». - Ржев: Маргарить, 2004. - 32 с.

Учебный молитвослов - пособие, предназначенное для первоначального ознакомления с основными древлеправославными молитвами. Молитвы приведены русским гражданским шрифтом.

ISBN 5-902077-05-2

РИГ «Маргарить», 2004

Настоящий молитвослов включает в себя самые основные молитвы и понятия о них, содержащиеся в Русской Церкви со времени Крещения Руси. Это исторически сложившиеся азы христианской молитвенности. В верующих семьях эти молитвы обычно знают и читают на память дети уже в 5-7 лет. Однако и для человека взрослого или даже пожилого, если он недавно вступил на христианский путь и лишь начинает формировать свои молитвенные навыки, нельзя предложить что-либо лучшее, что-либо иное, чем эти же ежедневные молитвы. Они нужны каждому.



О МОЛИТВЕ

Пожалуй, самое первое сокровище, которое открывает для себя вступающий в христианскую жизнь человек — это молитва. Невозможно сказать: «Я зкю Бога!», если не молишься Ему. Поистине, счастлив тот человек, для которого молитва является желанным и естественным делом. Святоотеческое писание утверждает: «Без молитвы нет христианина».

В молитве христиане находят неиссякаемый источник духовного укрепления; посредством молитвы совершают свое ежедневное общение с Богом, изливают Господу мольбы и благодарения и получают ответ на свои прошения.

Важнейшее качество молитвы — ее регулярность. Христианин должен молиться не от случая к случаю, а ежедневно — утром и вечером, а также до и после приема пищи. А в воскресные и праздничные дни — приходиться в храм для участия в общей церковной молитве.

Для молитвы нужно не столько слово, сколько напряжение души, не положение тела, а расположение духа. Можно (и хорошо, и нужно) молиться всегда: на улице, на работе, в пути; Бог не гнушается местом, а требует одного: сокрушенного сердца и сосредоточенной души. По способу совершения молитва бывает внутренняя и внешняя. Внутренняя — творимая в глубине души, умом и сердцем, невидимо для других. Внешняя — когда человек свою молитву сопровождает внешними видимыми действиями: Крестным знаменем и поклонами. Самой правильной и наиболее действенной будет такая молитва, в которой оба эти способа соединятся вместе. Обычаи совершения молитв со времен самих апостолов передаются христианами из поколения в поколение. Познакомимся с важнейшими из них.

Молитвенные обычаи

Для совершения молитвы правила благочестия повелевают нам иметь подходящую одежду. В особенности это требуется при посещении храма. Одежда должна достаточно прикрывать не только ноги, но и руки молящегося; не быть слишком прозрачной или очень яркой.

Мужчины во время молитвы всегда должны быть с открытой головой. Женщины непременно должны покрыть голову платком так, чтобы платок надежно укрывал прическу. Шляпки, береты и

шарфики не допускаются; также недопустимы брюки и шорты.

Приступая к молитве, желательнее зажечь перед иконою лампаду или свечу, взять в левую руку *лестовку* (*лестовка* - один из древних видов четок, сохранившийся доньше у старообрядцев), положить перед собою на пол *подручник* (*подручник*— небольшая подушечка или коврик, специально предназначенная для совершения земных поклонов при молитве, чтобы руки не касались пола и сохранялись чистыми).

Молитвы, как в церкви, так и дома принято совершать стоя; исключение делается для больных и немощных. Молитвенное положение должно быть естественно и благоприлично: ноги сдвинуты, руки совокуплены на животе или сплетены на груди; голова поставлена прямо, взгляд обращен к иконам. Недопустимо во время храмовой молитвы стоять к иконостасу боком или, тем более, спиной. Не нужно склонять голову вниз или набок, а также задираť наверх. Весьма нехорошо и неприлично стоять на молитве, расставив ноги *врош* заложив руки за спину. Не подобает прислоняться к стенам, иконам или иным предметам; нежелательно надолго ослаблять одну ногу или стоять, опустив руки вниз. В случае усталости любой христианин может на некоторое время присесть для отдыха и потом опять встать. Недопустимо оглядываться на стоящих сзади, отвлекать молящихся посторонними разговорами, хотя бы и о церковных делах; если есть неотложная необходимость сказать кому-то несколько слов, подобает шепотом (или понятным знаком), но, не привлекая к себе общего внимания, предложить этому человеку выйти из храма, и там обсудить требуемый вопрос.

Крестное знамение



Знамение значит знак; **Крестное знамение** — знак Креста. Для совершения Крестного знамения нужно сложить вместе три перста правой руки: большой, безымянный и мизинец — в знак того, что мы веруем во Святую Троицу, а остальные два перста протянуть вместе (при этом средний перст несколько пригнуть) — в знак двух естеств в Богочеловеке Иисусе Христе: Божеского и человеческого.

Складываем пальцы описанным образом и осеняем себя Крестным знамением, полагая протянутые два пальца правой руки:

1) **на лоб**, — и этим исповедуем, что истинная Глава наша есть Христос, пребезначапно рожденный от Отца,

2) **на живот** (на уровне пояса),

— и этим исповедуем сошествие Господа на землю и рождение от Пречистой Девы Марии,

3) **на правое плечо**, — в знак нашей веры в Воскресение Иисуса Христа из мертвых, в то, что Он после этого вознесся на небеса и сел одесную Бога-Отца (то есть царствует вместе с Отцом),

4) **на левое плечо**, — в знак нашей веры в будущее Второе Пришествие Христово, когда Он придет судить живых и мертвых и поставит праведников по правую сторону, а грешников — по левую.

В каждом из указанных мест необходимо прикоснуться этими двумя пальцами — так, чтобы телом (хотя бы и через одежду) почувствовать их прикосновение. После этого возвращаем руки в обычное положение и, если нужно, совершаем поклон. Важно следить за тем, чтобы поклон следовал за крестным знамением, а не совершался бы с ним одновременно.

Молитва Исусова

Самой важной молитвой является молитва Исусова. В этой молитве мы обращаемся к Самому Сыну Божию, Исусу Христу, исповедуя Его Божество и прося его о помиловании (милости) — то есть прощении и помощи. Читается она так:

Господи Исусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешного.

Слово «мя» означает «меня».

Девочка или женщина, молясь наедине, окончание молитвы произносит в женском роде:

помилуй мя грешную.

Если молитва совершается от лица нескольких человек, во множественном числе, то она произносится без слова «грешных», с окончанием

помилуй нас.

При этом свою греховность каждый сам про себя понимает, а других не осуждает и поэтому «грешными» не называет. В этом случае один произносит Исусову молитву вслух, тем самым от лица всех молящихся просит Христа о милости, а остальные (или кто-то один из них) вслух отвечают первому:

аминь.

Эта молитва может произноситься про себя или вслух, самостоятельно или в ряду других молитвословий; может сопровождаться совершением Крестного знамения, а в некоторых случаях и поясным поклоном. Именно эту молитву чаще всего употребляют для «умного делания» — постоянного хранения (повторения) молитвы в уме и сердце. Так же обычно Исусову молитву совершают утром и вечером, перед началом и после окончания какого-либо дела и в других ответственных случаях. Часто употребляют выражение «творить молитву» — под этим понимается осмысленное и сознательное ее произнесение.

С давних времен эта молитва используется еще и как своеобразный христианский «пароль»: перед тем, как зайти в чей-либо дом, верующий человек, остановившись у дверей, вслух громко произносит Исусову молитву. И, если в этом доме живут христиане, — они за дверью вслух же отвечают «Аминь». Также Исусову молитву (или ее начальные буквы) христиане обычно помещают в начале письма или другого документа. В этом случае получивший такое послание, прочитав в заглавии молитву, уже сам отвечает на нее: «Аминь». Такое широкое употребление Исусовой молитвы связано с тем, что она весьма умиляет человеческое сердце, располагает его к смиренному принятию Божией воли, а также содержит в себе самое краткое исповедание православной веры - исповедание Исуса Христа Сыном Божиим.

О ПОКЛОНАХ

Молитва обычно сопровождается поклонами, которые бывают поясные (до уровня пояса) и земные (до пола или земли — когда руки ладонями кладутся на подручник, а голова пригибается к рукам).

Если в церковнослужебной книге в самом тексте (или на полях) встречается указание «**поклон**», то это указывает на необходимость в данном месте молитвы совершить Крестное знамение и

затем — поясной поклон. Если указано «**Поклон земной**» или «**Поклон великий**» — требуется совершить Крестное знамение и земной поклон.

Совершая поклоны, мы имеем в виду, что тем самым в знак любви к Богу и Его святым мы воздаем им честь, славу и поклонение.

Молитва мытаря

Одной из первых молитв, о которых мы узнаем из Евангелия, является молитва мытаря. Мытарь — сборщик податей, человек, презираемый людьми; и вот он, сознавая свою греховность, обратился к Богу словами молитвы глубокого смирения и покаяния, — и был оправдан более надменного фарисея: «Боже! Будь милостив ко мне, грешнику!» (От Пуки 18:13). Издавна сохраняемый Церковью обычай совершения этой молитвы представляет собою как бы «утроенный» ее вариант, и каждое из прошений дополняется совершением Крестного знамения и поясного (иногда — земного) поклона. Поэтому она в обиходе называется еще и «**Три поклона**». Если кому-то говорят: «Помолись три поклона!», то это значит, что его просят сотворить молитву мытаря. Совершается эта молитва так:

Боже, милостив буди мне, грешному (поклон).

Создавый мя, Господи, и помилуй мя (поклон).

Без числа согреших, Господи, помилуй и прости мя грешнаго (поклон).

Эта молитва имеет весьма широкое употребление. В отличие от молитвы Иисусовой, которая может быть совершаема где и когда угодно, сия молитва обычно совершается только перед каким-то священным образом — перед иконою или Крестом (поскольку поклон всегда обращен к кому-либо). В церковной службе и домашней молитве она чаще всего имеет место перед началом отдельных молитвенных последований либо по их окончании.

Приходя в дом — к себе или кому-то из христиан — в первую очередь обращаемся к находящимся в нем святым иконам и, помолившись три поклона с молитвою мытаря, приветствуем живущих в этом доме словами: «Мир дому сему». Хозяйева на это отвечают: «С миром приемлем» (принимаем) или «Милости просим».

Отправляясь из дома в дорогу, хотя бы только в магазин или на работу, перед выходом из своего жилища совершаем перед иконами три поклона. Так же и по приходе домой либо в иное помещение, где есть иконы или Крест, совершаем три поклона.

Проходя мимо храма, на котором возвышается восьмиконечный Крест, или кладбища, ворота которого увенчаны таким же Крестом, — останавливаемся и, обратившись ко Кресту, совершаем три поклона.

В случае, когда мы обращаемся с молитвой именно ко Кресту, можно совершить три поклона, произнося к каждому поклону молитву:

Слава, Господи, Кресту Твоему Честному (поклон).

Приходя в церковь, останавливаемся перед входною дверью и сотворяем три поклона перед Крестом, установленным над входом на паперть. Зайдя в храм, останавливаемся у самых дверей внутри, и, взирая на иконостас, совершаем три поклона, а затем проходим на свое место. Подобно этому поступаем и выходя из храма.

Некоторые же еще молятся три поклона и на Крест, увенчивающий арку входных ворот церкви, и поступают в этом тоже вполне благочестиво.

При необходимости выйти во время службы из храма на краткое время ради некоей благовидной нужды, — перед выходом, а также по возвращении, нужно совершить три поклона. Бывает, что три поклона молятся перед легкой трапезой и после нее. Кроме указанных основных случаев употребления молитвы мытаря встречаются и другие.

Малый начал

Эта молитва имеет много названий, и почти все их можно встретить и в жизни, и в церковнослужбных книгах. Это и «Начало», или «Начал», и «Малый начал», и «Приходный начал», и «Семипоклонный начал», и «Приходные поклоны», и «Седьм поклон». Все эти названия обозначают одну и ту же молитвенную последовательность, которая является своего рода началом, а также и завершением всякой церковной службы или домашней молитвы.

Начинается начал с молитвы мытаря:

Боже милостив буди мне, грешному (поклон).

Создавыи мя, Господи, и помилуй мя (поклон).

Без числа согреших, Господи, помилуй и прости мя грешнаго (поклон).

Достойно есть яко воистину блажити Тя Богородице, присно блаженную и пренепорочную, и Матерь Бога нашего. Честнейшую херувим, и славнейшую воистину серафим, без нетления Бога Слова рождшую, сущую Богородицу тя величаем (поклон земной).

Слава Отцу и Сыну и Святому Духу (поклон).

И ныне и присно и во веки веком, аминь (поклон).

Господи помилуй, Господи помилуй, Господи благослови (поклон).

Вторая из вышеприведенных молитв, называемая в богослужбных книгах по первому слову: «**Достойно**», весьма часто употребляется в составе других молитв или отдельно, и являет собою краткое славословие Пресвятой Богородице. Иногда вторая часть этой молитвы употребляется самостоятельно; в этом случае она называется «**Честнейшую**».

Следующая из приведенных молитв представляет собой краткое славословие Пресвятой Троице и имеет очень частое употребление. В богослужбных книгах указание совершить эту молитву, как правило, делается словами: «**Слава, и ныне**». Обычно она совершается без поклонов, либо о поклонах делается специальное указание. Иногда эта молитва может быть разделена на две части — в этом случае каждая из них обозначается своим первым словом: первая часть — «**Слава**», вторая — «**И ныне**».

Затем молитва следующая:

Господи Исусе Христе, Сыне Божий, молитв ради Пречистыя Твоея Матере, силою Честнаго и Животворящего Креста, и святаго ангела моего хранителя, и всех ради святых, помилуй и спаси мя грешнаго, яко Благ и Человеколюбец (поклон всегда земной без крестнаго знаменія).

Вышеприведенная молитва называется «отпустной молитвой» или, чаще, «отпустом» и обозначает завершение молитвенного чинопос-ледования. Поклон же по ее завершению обращен к настоятелю храма, а в домашней молитве, мысленно — к своему духовному отцу.

Если на этом молитва завершается, то сотвори еще три поклона с молитвою мытаря и с миром переходи к обыденным делам, сохраняя в душе и разуме память о Боге и прося Его помощи. Указанный Начал всегда имеет место, как в начале, так и по окончании всякой церковной службы и, вообще, любого молитвенного чинопос-ледования. И если даже кто-либо, собираясь в церковь, опоздал к общему началу молитвы, то войдя в храм, и став на своем месте, он должен взять подручник и самостоятельно совершить для себя указанный Начал, а потом только присоединиться к общей молитве или службе. Также и обратное: если по какой-то крайней

необходимости кто-либо собирается покинуть храм раньше, чем закончится служба (и не рассчитывает еще возвратиться до ее окончания), он должен самостоятельно совершить указанный Начал, и только после этого покинуть церковь.

Этот Начал иногда имеет употребление и как самый малый вариант утренней или вечерней молитвы — при крайней усталости, большой спешке, либо как первый шаг в освоении молитвенных навыков.

Молитвы утренние и вечерние

Эти молитвы чаще всего называется утренними (или вечерними) молитвами; значительную часть их составляет «большой начал» (в отличие от ранее приведенного малого начала). Здесь содержатся все основные молитвы, которые необходимо твердо знать и регулярно совершать всякому христианину.

По преданию Православной Церкви, это молитвенное правило было дано от ангела св. Пахомию Великому, святому отцу V в., подвизавшемуся в Египте, основателю келейного общежития, автору одного из строгих монастырских уставов.

Порядок этих молитв для чтения утром несколько отличается от того, как они читаются вечером. Сотвори начал приходное по обычаю. Затем положи три поклона и начинай молитву.

За молитв святых отец наших, Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй нас (поклон). Аминь.

При совместной молитве нескольких христиан старейший из них по возрасту мужчина или хозяин дома возглавляет общую молитву (произносит возгласы или «замолитвует»). В этом случае и три поклона перед возгласом: «За молитв...» совершает только он один.

Вечером, пропустив нижеизложенные молитвы, читай Царю Небесный, и далее - по ряду.

Утром же, сотворив крестное знамение без поклона, говори:

Слава Тебе, Боже наш, слава Тебе всяческих ради (трижды).

Затем читай молитву утреннюю Св. Макария Великого.

Боже, очисти мя грешного, яко николиже благо сотворих пред Тобою (поклон), но избави мя от лукаваго, и да будет во мне воля Твоя (поклон), да неосуждено отверзну уста моя недостойная, и восхваляю имя Твое святое, Отца и Сына и Святаго Духа, ныне и присно и во веки веком, аминь (поклон).

Затем, утром и вечером, сотворив крестное знамение без поклона, читай:

Царю Небесный, Утешителю, Душе Истинный, Иже везде сии, и вся исполняя, сокровище благих, и жизни Подателю, прииди и вселися в ны, и очисти ны от всякия скверны, и спаси Блаже, душа наша.

Святые Боже, Святые Крепкий, Святые Безсмертныи, помилуй нас (трижды, и поклонов три; сия молитва имеет название «Трисвятое». Часто употребляется вместе с последующими молитвами, по «Отче наш...» включительно).

Слава, и ныне.

Пресвятая Троице, помилуй нас. Господи, очисти грехи наша. Владыко, прости беззакония наша. Святые, посети и исцели немощи наша; имене Твоего ради.

Господи помилуй (трижды).

Слава, и ныне.

Отче наш, Иже еси на небесех; да святится Имя Твое; да придет царствие Твое; да будет воля Твоя, яко на небеси и на земли, хлеб наш насущный даждь нам днесь; и остави нам долги наша, якоже и мы оставляем должником нашим; и не введи нас во искушение, но избави нас от лукаваго.

Сия молитва, называемая молитвой Господней, предана самим Иисусом Христом, как о том сказано в Евангелии (Мф., 6, 913, Лк., 11, 24).

Далее старший глаголет Иисову молитву с поклоном:

Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй нас (поклон).

Мы же: **Аминь. Господи помилуй (12 раз).**

В церковнослужбных книгах часто после молитвы «Отче наш» следует указание «Возглас»; и, если службу совершает священник, он произносит возглас: «Яко Твое есть царство и сила и слава...». В отсутствие священника его возгласы заменяются произнесением Иисусовой молитвы, с совершением Крестного знамения и поясного поклона. Сказывает вслух Иисову молитву, совершает Крестное знамение и поклон только один: тот, кто «замолитвует» т.е. возглавляет эту молитву или службу.

Остальные молящиеся Крестное знамение и поклон не совершают, однако кто-то один из них (или хором) отвечают: «Аминь».

Утром далее читай следующую молитву Пресвятой Троице:

От сна встав, благодарю Тя, Всесвятая Троице, яко многия ради благодати и долготерпения не прогневался на мя грешнаго, и лениваго раба Твоего, и не погубил еси мене со беззаконии моими, но человеколю�ствова, и в не чаянии лежаща, воздвиже мя утреневати и славословити державу Твою непобедимую; и ныне, Владыко Боже Пресвятый, просвети очи сердца моего, и отверзи ми устне поучатися словесем Твоим, и разумети заповеди Твоя, и творити волю Твою, и пети Тя во исповедании сердечнем, воспевати же и славити пречестное и великолепое имя Твое: Отца и Сына и Святаго Духа, ныне и присно и во веки веком, аминь.

Вечером же вместо вышеуказанной молитвы читай: **Слава, и ныне.**

Далее как утром, так и вечером читай:

Приидите, поклонимся Цареву нашему Богу (поклон).

Приидите, поклонимся Христу, Цареву и Богу нашему (поклон).

Приидите, поклонимся и припадем к самому Господу Иисусу Христу, Цареву и Богу нашему (поклон).

Сия молитва имеет частое употребление; указание о ней делается так: **«Приидите поклонимся, трижды».**

Затем - Псалом 50 (покаянный).

Помилуй мя Боже, по велицей милости Твоей, по множеству щедрот Твоих, очисти беззаконие мое. Наипаче омой мя от беззакония моего, и от греха моего очисти мя. Яко беззаконие мое аз знаю, и грех мой предо мною есть выну. Тебе единому согреших, и лукавое пред Тобою сотворих. Яко да оправдишия в словесех Своих, и победиши внегда судити. Се бо в беззакониих зачат есмь, и во гресех роди мя мати моя. Се бо истину возлюбил еси, безвестная и тайная премудрости Твоя явил ми еси. Окропиши мя иссопом и очищуся, омыеши мя и паче снега убелюся. Слуху моему даси радость и веселие, возрадуются кости смиренный. Отврати лице Твое от грех моих, и вся беззакония моя очисти. Сердце чисто созижди во мне Боже, и дух прав обнови во утробе моей. Не отвержи мене от лица Твоего и Духа Твоего Святаго не отыми от мене. Воздаждь ми радость спасения Твоего, и Духом Владычным утверди мя. Научу беззаконныя путем Твоим, и нечестивии к Тебе обратятся. Избави мя от кровий Боже, Боже спасения моего; возрадуется язык мой правде Твоей. Господи, устне мои отверзеши, и уста моя возвестят хвалу Твою. Яко аще бы восхотел жертвы, дал бых убо: всесожжения не благоволиши. Жертва Богу дух сокрушен: сердце сокрушено и смирено Бог не уничтожит. Ублажи, Господи, благоволением Твоим Сиона, и да созиждутся стены иерусалимския. Тогда благоволиши жертву правды, возношение и всесожегаемая. Тогда возложат на олтарь Твой тельца.

Затем, сотворив крестное знамение без поклона, читай Символ Веры:

Верую во единого Бога Отца, Вседержителя, Творца небу и земли, видимым же всем и невидимым. И во единого Господа Иисуса Христа, Сына Божия, Единородного, Иже от Отца рожденного прежде всех век. Света от Света, Бога истинна от Бога истинна, рождена, а не сотворена, единосущна Отцу, Им же вся быша. Нас ради человек, и нашего ради спасения сшедшаго с небес, и воплотившегося от Духа Свята и Марии Девы вочеловечьшася. Распятого за ны при понтийстем Пилате, страдавша и погребена. И воскресшаго в третий день по писаниих. И возшедшаго на небеса, и седяща одесную Отца. И паки грядущаго со славою судити живым и мертвым, Его же царствию несть конца.

И в Духа Святаго, Господа истинного и Животворящего, Иже от Отца исходящего, Иже со Отцем и Сыном спокланяема и сславима, глаголавшаго пророки. И во едину святую соборную и апостольскую Церковь. Исповедую едино Крещение во оставление грехов. Чаю воскресения мертвым. И жизни будущаго века. Аминь.

Затем - Архангельское поздравление Пресвятой Богородице. Эта молитва напоминает нам о словах архангела Гавриила, когда он явился Пресвятой Деве для Благовещения (Лк., 1, 26).

Богородице Дево радуйся, обрадованная Марие, Господь с тобою, благословенна Ты в женах, благословен Плод чрева Твоего, яко родила еси Христа Спасителя душам нашим (трижды и поклонов

три).

Затем:

О Всепетая Мати, рождающая всех святых святейшее Слово, нынешнее приношение приемши, от всякия напасти избави всех, и грядущия изми муки, вопиющая Ти, Аллилуйя (трижды с поклонами земными).

Затем помолись своему святому, также святым, празднуемым в сей день, также и иным святым, кому хочешь или имеешь обыкновение. Молиться святому, имя которого носит христианин, хотя бы несколько поклонов, принято каждый день.

Затем помолись епитимью, какие поклоны имеешь от своего духовного отца. Ежедневное совершение епитимий — неотложная обязанность каждого христианина.

Затем помолись о здравии родителей и близких.

Милостиве Господи, спаси и помилуй раб своих (назови имена, за кого молишься; поклон). Избави их от всякия скорби, гнева и нужды (поклон), от всякия болезни душевныя и телесныя (поклон), прости им всякое согрешение вольное и невольное (поклон). И душам нашим полезная сотвори (поклон).

Эту молитву повтори трижды, и всех поклонов будет пятнадцать.

Покой Господи душа усопших раб твоих (назови их имена; поклон). И елика в житии сем яко человецы согрешиша, ты же яко Человеколюбец Бог, прости их и помилуй (поклон). Вечныя муки избави (поклон). Небесному царствию причастники учини (поклон). И душам нашим полезная сотвори (поклон).

Эту молитву повтори трижды, и всех поклонов будет пятнадцать.

Затем читай **Достойно** и поклон земной.

Слава Отцу и Сыну и Святому Духу (поклон).

И ныне и присно и во веки веком, аминь (поклон).

Господи помилуй, Господи помилуй, Господи благослови (поклон).

И отпуст:

Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, молитв ради Пречистыя Твоея Матере, преподобных и богоносных отец наших и всех ради святых, помилуй и спаси нас, яко Благ и Человеколюбец. Аминь.

И, наклонясь до земли, без Крестного знамения, читай прощение:

Ослаби, остави, отпусти Боже, согрешения моя, вольная и невольная, яже в слове и в деле, и яже в ведении и не в ведении, яже во уме и в помышлении, яже во дни и в ночи, вся ми прости, яко Благ и Человеколюбец. Аминь.

Встав, читай молитву сию:

Ненавидящих и обидящих нас прости, Господи Человеколюбче. Благотворящим благо сотвори, братьям и всем сродником нашим, иже и уединившимся, даруй им вся, яже ко спасению прошения и живот вечный (поклон).

В болезнях сущия посети и исцели, в темницах сущих свободы, по водам плавающим Правитель буди и иже в путех шествующим исправи и поспеши (поклон).

Помяни Господи, и плененная братию нашу, единовверных православная веры, и избави их всякаго злаго обстояния (поклон).

Помилуй Господи, давших нам милостыню и заповедавших нам, недостойным, молиться о них, прости их и помилуй (поклон).

Помилуй Господи, труждающихся и служащих нам, милующих и питающих нас, и даруй им вся, яже ко спасению, прошения и живот вечный (поклон).

Помяни Господи, прежде отшедшия отцы и братию нашу и всели их, идеже присещает свет лица Твоего (поклон).

Помяни Господи, и нашу худость и убожество, и просвети наш ум светом разума святого Евангелия Твоего, и настави нас на стезю заповедей Твоих, молитвами Пречистыя Твоея Матере и всех святых Твоих. Аминь (поклон).

Затем сотвори исходные поклоны (малый начал) и в конце еще молитву мытаря.

Утренние молитвы могут быть совершены в удобное время, начиная с полуночи наступающего дня, и примерно до полудня. Весьма желательно все же именно молитвою начать день, а не посылать молитву «вдогонку», когда изрядная доля дел уже сделана. Нет погрешности в том, чтобы, например, совершив рано утром положенные молитвы, после этого еще раз прилечь: повторять их не потребуется. Также и вечерние молитвы могут быть совершены в любое удобное время, начиная с послеобеденного времени и до полуночи. Каждый христианин, сообразуясь со своими обстоятельствами, должен подобрать наиболее подходящее время (равно как и место) для ежедневной домашней молитвы.

Если в какой-то день предполагается (или состоялось) посещение храма, то соответствующая часть ежедневных домашних молитв пропускается, поскольку они были совершены в церкви. В этом случае для обязательного домашнего исполнения остаются только малый начал и епитимия.

Молитвы пред трапезой и по ее окончании

По древнейшему обычаю христианская трапеза предваряется и завершается молитвой, по слову апостола Павла, призывающего нас: «Ядите ли, пьете ли, или иное что делаете, все делайте во славу Божию» (1 Кор., гл. 10). При этом неважно, принимает ли кто пищу дома, в дороге или где еще, в семье, среди неверующих или наедине.

В случае, если трапезовать собираются несколько христиан, то они молятся вместе; при этом замолитвует старший из них, а остальные хором (или кто-то один из них) читают молитву.

По приготовлении трапезы, встав пред святыми иконами, читай сии молитвы (все поклоны в молитвах за трапезу поясные):

За молитв святых отец наших, Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй нас (поклон). Аминь.

Отче наш, Иже еси на небесех; да святится Имя Твое; да придет царствие Твое; да будет воля Твоя, яко на небеси и на земли, хлеб наш насущный даждь нам днесь; и остави нам долги наша, якоже и мы

оставляем должником нашим; и не введи нас во искушение, но избави нас от лукаваго (поклон).

Слава Отцу и Сыну и Святому Духу (поклон). И ныне и присно и во веки веком, аминь (поклон). Господи помилуй, Господи помилуй, Господи благослови (поклон).

За молитв Пречистыя Твоя Матере и всех святых Твоих, Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй нас (поклон). Аминь.

Затем молитва мытаря с тремя поклонами.

Перед тем, как вкусить пищу, старший, ограждая себя Крестным знамением, вспух произносит молитву Иисусову. Присутствующие, также оградившись Крестным знамением, отвечают: «Аминь» и затем испрашивают благословения приступить к трапезе. Старший говорит: «Бог благословит», и все с благоговением приступают к трапезе, с молитвой и молчанием вкушают во славу Божию.

Если кто-либо войдя увидит трапезующих христиан, то он приветствует их словами: «Ангел за трапезой». Трапезующие отвечают: «Невидимо предстоит».

Встав от трапезы, огради себя Крестным знамением с молитвою Иисусовою, и говори следующие молитвы.

За молитв святых отец наших, Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй нас (поклон). Аминь.

Достойно (поклон).

Слава Отцу и Сыну и Святому Духу (поклон).

И ныне и присно и во веки веком, аминь (поклон).

Господи помилуй, Господи помилуй, Господи благослови (поклон).

За молитв Пречистыя Твоя Матере и всех святых Твоих, Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй нас (поклон). Аминь.

Полагаем 12 поклонов, мысленно произнося Иисусову молитву. Далее молимся о здравии. Старший произносит:

Милостиве Господи, спаси и помилуй раб своих (назови имена, за кого молишься; поклон). Избави их от всякия скорби, гнева и нужды (поклон), от всякия болезни душевныя и телесныя (поклон), прости им всякое согрешение вольное и невольное (поклон). И душам нашим полезная сотвори (поклон).

Затем полагаем три поклона с молитвою мытаря. Благодаря за трапезу, скажи: **Спаси Христос или Благодарю.**

Перед ужином молимся также, как и пред обедом, только вместо **Отче наш** читаем следующую молитву.

Ядят нищий и насытятся, и восхвалят Господа взыскающии его, жива будут сердца их в век века (без поклона).

После ужина молимся также, как и после обеда, только вместо **Достойно** читаем следующую молитву.

Слава Отцу и Сыну и Святому Духу и ныне и присно и во веки веком, аминь. Господи помилуй, Господи помилуй, Господи

благослови (без поклона).

Бысть чрево Твое, святая трапеза, имуще небеснаго хлеба Христа, от Него же всяк ядый не умирает, якоже рече всяческих Богородице Питатель. Честнейшую херувим, и славнейшую воистину серафим, без нетления Бога Слова рождшую, сущую Богородицу тя величаем (поклон).

Возвеселил мя еси Господи в твари твоей, и в дѣлах руку Твоею воз раду юся. Знаменася на нас свет лица Твоего Господи, дал еси веселие в сердцах моих, от плода пшеницы, вина и елея своего умножишася, в мире вкупе усну и почию, яко Ты Господи, единого на упование вселил мя еси (без поклона).

Далее - **Слава и ныне** и те же молитвы, что и посла обеда.

В тех случаях, когда кроме предписываемого церковным уставом двухразового питания мы желаем дополнительно «перекусить» или просто «выпить чайку» - перед этим, а также и по окончании трапезы совершим молитву.

За молитв святых отец наших, Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй нас (поклон). **Аминь.**

Слава Отцу и Сыну и Святому Духу (поклон).

И ныне и присно и во веки веком, аминь (поклон).

Господи помилуй, Господи помилуй, Господи благослови (поклон).

За молитв Пречистыя Твоя Матере и всех святых Твоих, Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй нас (поклон). **Аминь.**

Затем молитва мытаря.

В случае крайней спешки, либо если положенные на эти случаи молитвы кому-то еще незнакомы — допустимо совершить перед трапезой и после нее молитву мытаря — три поклона.

В том случае, если приходится ради нужды трапезовать в условиях стесненных, — в поезде, на улице или в другом месте, где нет возможности совершить молитвы, положенные по уставу, — нужно помолиться в уме (хотя бы сотворить Иисусову молитву), и оградить себя Крестным знаменем.

Подобно сему следует поступить и после трапезы.

На Светлой Пасхальной седмице пред обедом вместо «Отче наш», после обеда вместо «Достойно есть», пред ужином вместо «Ядят нищий» и после ужина вместо «Слава, и ныне, Бысть чрево... Возвеселил мя еси...» читаем «Христос воскрес из мертвых...» (трижды). Далее, Слава, и ныне (с поклонами) и заканчиваем все по порядку, как указано выше.

Молитвы перед сном

Сии молитвы читаются обязательно после совершения обыкновенной вечерней молитвы — непосредственно перед отходом ко сну (они могут быть совершены и уже в постели).

Возьми правою рукой свой нательный крест, и, обратив его к себе лицевой стороной, (не снимая его с шеи!) огради себя им (настолько, насколько позволяет длина гайтана или цепочки) со словами:

Господи Иисусе Христе Сыне Божий, благослови, и освяти, и сохрани мя силою Живоноснаго Креста Твоего.

При этом обязательно касайся Крестом своего тела! Затем возьми нательный свой Крест в левую руку, а правой огради себя Крестным знаменем (перекрестись), и поцелуй Крест.

А затем читай сию молитву:

Да воскреснет Бог и разыдутся врази Его, и да бежат от лица Его ненавидящий Его. Яко исчезает дым, да исчезнут. Яко тает воск от лица огня, тако да[^] погибнут беси от лица любящих Бога, и знаменующихся крестным знамением (Здесь еще раз огради себя крестным знамением). И да возвеселимся рекуще: радуйся Кресте Господень, прогоняя бесы силою на Тебе пропятого Господа нашего Иисуса Христа, во ад сшедшаго, и поправшаго силу диаволу и давшаго нам Крест Свой Честный на прогнание всякаго супостата. О Пречестный и Животворящий Кресте Господень, помогай ми с Пресвятою Госпожею Богородицею, и со всеми святыми небесными силами, всегда и ныне и присно, и во веки веком. Аминь.

Затем читай Псалом 90.

Живыи в помощи Вышняго, в крове Бога Небеснаго водворится. Речет Господеви, заступник мой еси, и прибежище мое, Бог мой, и уповаю на Нань. Яко Той избавит тя от сети ловчи, и от словесе мятежна. Плещьма Своима осенит тя, и под криле Его надеешься. Оружие обыдет тя истина Его, не убоишися от страха ночнаго, от стрелы летящая во дне. От вещи во тме преходящая. От сряща и беса полуденнаго. Падет от страны Твоя тысяща, и тма одесную Тебе, к тебе же не приблизится. Обаче очима своима смотриши, и воздаяние грешником узриши. Яко ты Господи упование мое, вышняго положил еси прибежище Твое. Не приидет к тебе зло, и рана не приблизится к телеси твоему. Яко ангелом своим заповесть о тебе, сохранити тя во всех[^] путех твоих. На руках возмут тя, да не когда преткнеши о камень ноги твоя. На аспида и василиска наступиши, и попереши льва и змия. Яко на мя упова, и избавлю и, покрью и, яко позна имя мое. Воззовет, ко мне, и услышу и. С ним есмь в скорби, изму и, и прославлю его. Долготу дний исполню и, и явлю ему спасение мое.

После сего попрощайся со своими близкими, говоря:

Прости (те) мя Христа ради.

и взаимно отвечай на слова их прощения:

И тебе (вас) Бог простит.

После этого с миром отходи ко сну, надеясь на милость и заступление Божие, ничего не боясь.

