

Основой жизни православного христианина является пост и молитва. Молитва, говорил святитель Московский Филарет, «есть разговор души с Богом». И как в разговоре невозможно все время слушать одну сторону, так и в молитве полезно иногда остановиться и прислушаться к ответу Господа на нашу мольбу.

Церковь, ежедневно молясь «за всех и за вся», установила для каждого личное, индивидуальное молитвенное правило. Состав этого правила зависит от духовного возраста, условий жизни, возможностей человека. Молитвослов предлагает нам утренние и вечерние молитвы, доступные каждому. Они обращены ко Господу, Божией Матери, Ангелу хранителю. По благословию духовника в келейное правило можно включить молитвы избранным святым. Если нет возможности прочесть утренние молитвы перед иконами в спокойной обстановке, то лучше прочитать их на дороге, чем опускать совсем. Во всяком случае, не следует завтракать до того, как прочитана молитва «Отче наш».

Если человек болен или очень устал, то вечернее правило можно совершить не перед сном, а незадолго до этого. А перед тем, как ложиться спать, следует прочитать лишь молитву преподобного Иоанна Дамаскина «Владыко Человеколюбче, неужели мне одр сей гроб будет...» и следующие за ней.

Очень важной составляющей утренних молитв является чтение поминания. Обязательно следует молиться о мире и здравии Святейшего Патриарха, правящего архиерея, духовного отца, родителей, родственников, крестных и крестников, и всех людей, которые тем или иным способом связаны с нами. Если кто-то не может помириться к другим, пусть даже не по своей вине, он обязан поминать «ненавидящего» и искренне желать ему добра.

В личное («кейное») правило многих православных входит чтение Евангелия и Псалтири. Так, оптинские монахи благословили многих читать в течение дня одну главу из Евангелия, по порядку, и по две главы из Апостольских посланий. При этом последние семь глав Апокалипсиса читались по одной в день. Тогда чтение Евангелия и Апостола заканчивалось одновременно, и начинался новый круг чтений.

Молитвенное правило человеку устанавливает его духовный отец, в его же ведении изменить его — уменьшить или увеличить. Однажды установленное правило должно стать законом жизни, и каждое нарушение следует рассматривать как исключительный случай, рассказать об этом духовнику и принять от него вразумление.

Главное содержание молитвенного правила — настроить душу христианина на частное общение с Богом, пробудить в нем покаянные мысли, очистить сердце от греховной скверны. Поэтому мы, тщательно исполняя положенное, научаемся, по словам апостола, **«молиться во всякое время духом... со всяким постоянством и молением о всех святых» (Еф. 6, 18).**