

Музея  
Центр  
∞



# Книга о молитве

*Для бесплатного  
распространения*

Москва  
АНО Центр «Никея»  
2015

УДК 248.143

ББК 86.372

К 53

*Допущено к распространению  
Издательским советом  
Русской Православной Церкви  
ИС Р15-504-0221*

**Книга** о молитве / Сост. Н. Иашвили. — М.:  
К 53      Никея, 2015. — 112 с.

ISBN 978-5-91761-432-8

Эта книга ориентирована на людей, которые начинают делать первые шаги в храме, и дает простые ответы на вопросы: что такое молитва? Как нужно молиться? Почему необходимо молиться? На доступном языке книга повествует о главных Таинствах Церкви: Причастии (Евхаристии) и Исповеди. В книге содержится краткий молитвослов с параллельным русским переводом для новоначального христианина.

**УДК 248.143**

**ББК 86.372**

© АНО Центр «Никея», 2015

ISBN 978-5-91761-432-8

## Содержание

О молитве .....	9
Что такое молитва? .....	9
Почему мы можем говорить с Богом?.....	10
Слышит ли нас кто-нибудь?.....	11
Исполняет ли Бог наши просьбы?.....	12
Почему необходимо молиться? .....	13
О чем можно молиться?.....	14
О чем молиться нельзя?.....	15
Как следует молиться? .....	16
Молитва и медитация .....	18
Когда следует молиться?.....	19
За кого можно молиться?.....	21
Кому надлежит молиться? .....	23
Почему православные христиане молятся перед иконами? .....	24
Отчего нам так тяжело молиться?.....	25
Где и как нужно молиться? .....	26
Молитвы утренние и вечерние .....	28
Молитвы утренние .....	28
Молитвы в течение дня.....	42
Молитвы на сон грядущим (вечерние).....	44
Пасхальные часы .....	56

Храмовая молитва .....	63
Зачем нам ходить в храм?.....	63
Исповедь .....	67
Что такое исповедь и для чего она нужна? .....	67
Значение покаяния.....	69
Кто может прощать грехи?.....	70
Как следует исповедоваться? .....	71
Причастие.....	75
О спасении.....	75
Что такое Литургия? .....	78
Нужно ли готовиться к Причастию? .....	79
Что такое Церковь и зачем она нам нужна?.....	80
Практические советы для тех, кто впервые исповедуется и причащается .....	83
Молитвы перед святым Причащением.....	86
Благодарственные молитвы по Святом Причащении.....	96
Список использованной литературы.....	100

КНИГА  
О МОЛИТВЕ



Икона Спасителя  
«Вседержитель»



# О МОЛИТВЕ

## Что такое молитва?

Ответить на этот вопрос так же непросто, как определить одним словом, что такое любовь. Пока сам не почувствуешь, до конца не поймешь. Суть молитвы — общение с Богом. Когда-то наши прародители, Адам и Ева, общались с Богом напрямую, лично, однако в результате грехопадения люди отделились от Творца и первоначальная близость между Богом и человеком стала невозможна.

Важно разобраться, в чем же заключалось само грехопадение. Кто-то считает, что грехом явилось совместное поедание яблока, кто-то — что Адам и Ева согрешили плотью, существуют и более экзотические версии. Но не верно ни то, ни другое, ни третье...

Что же произошло на самом деле? Этот эпизод подробно описывается в третьей главе первой книги Библии — в ветхозаветной книге Бытия. Адам и Ева нарушили единственную на тот момент заповедь, данную им Богом, — не вкушать плодов с древа познания добра и зла. Нарушив ее, Адам не раскаялся, а вместо того принялся обвинять Бога, Который даровал ему Еву, давшую Адаму этот плод. Ева же стала обвинять диавола, принявшего вид змия, который сподвиг ее на

это, и одновременно укоряла Бога, сотворившего падшего ангела.

До грехопадения первые люди жили в добре, не ведая зла, теперь же зло вошло в их жизнь. Нарушение верности Богу и нежелание каяться привели их к изгнанию из рая, повлекли за собой разрыв между человеком и Богом и, как следствие, появление болезней и смерти.

В известной степени грехопадение можно сравнить с супружеской изменой, в результате которой в единство двоих вторгается нечто внешнее, чужеродное, разрывающее его. Да, измена может быть прощена при условии искреннего раскаяния, она может быть со временем утрачена и забыта одним из супругов, но все это требует колоссальных душевных усилий. Образ предательства близкого друга тоже наглядно продемонстрирует нам, что случилось с первыми людьми.

Однако Господь не оставил людей в одиночестве, не отказался от нас, даровав возможность обращаться к Нему в молитве. Получается, что, даже не видя Бога, мы можем говорить с Ним и получать от Него ответы. Поэтому человек никогда не остается в одиночестве, ведь Бог — всегда рядом, и мы всегда можем в молитве поведать Ему о своей скорби или радости. Господь непременно услышит молитву, идущую от сердца.

## **Почему мы можем говорить с Богом?**

Бог — не безликий абсолют, не некая абстрактная сила, общение с которой невозможно, как

невозможно, к примеру, общение с электричеством. Господь — Личность, и молитва для христианина — это встреча с Богом Живым<sup>1</sup>. Мы созданы по образу и подобию Божию, а кроме того, для нас Господь — не только Создатель, но и любящий нас Отец. Именно так мы обращаемся к Нему в молитве, которую Сам Христос дал Своим ученикам: «Отче наш...» Такое именование Творца стало возможным для нас только потому, что Сын Божий пришел в мир, соединив Божественное и человеческое в Своей личности, преодолев преграду греха, отделившую человека от Бога. Через посредничество Христово люди сделались, по слову апостола Павла, *уже не чужие и не пришельцы, но сограждане святым и свои Богу* (Еф. 2: 19).

Господь соделался для нас Отцом через Своего Сына, ставшего Сыном Человеческим. Однако до тех пор, пока мы не попробуем начать разговор, никакого диалога не получится.

## **Слышит ли нас кто-нибудь?**

Действительно, «молитва — это не монолог, а диалог»<sup>2</sup>. Если мы обращаемся к Богу искренне, то Он слышит нас и отвечает нам. Ответ может прийти по-разному: иногда мы чувствуем его сердцем, иногда он поступает к нам через какого-то человека, иногда — через те или иные житейские обстоятельства. Нужно понимать и то,

---

<sup>1</sup> Митрополит Иларион Алфеев. «О молитве».

<sup>2</sup> Там же.

что ответа мы можем дожидаться не сразу, а через какое-то время, иногда — довольно значительное, ведь Всеведущему Богу виднее, когда нам будет полезнее получить то, о чем мы просим.

При этом важно понимать, что Бог вовсе не обязан удовлетворять все наши прихоти, Он «не может быть лишь „вспомогательным средством“ в наших земных делах»<sup>3</sup>. Да и почему Господь должен исполнять наши просьбы, если сами мы не исполняем Его заповеди? Почему Он должен нас слушать, если мы не хотим прислушаться к Нему?

Но бывает и так, что нам только кажется, что Бог нас не слышит и не отвечает нам, просто мы не всегда можем расслышать Его ответ. По слову митрополита Суражского Антония (Блума), «может быть, молчание Бога — это всего лишь трагический аспект нашей собственной глухоты»?

## **Исполняет ли Бог наши просьбы?**

Ответ на этот вопрос дает Сам Христос в Евангелии: *Просите, и дано будет вам* (Мф. 7: 7; Лк. 11: 9). Но бывает, Господь не прислушивается к нашим просьбам, если это нам не полезно. Разве родители всегда исполняют просьбы своих малолетних детей, например, разрешая им поиграть с ножом или со спичками? Конечно, дети при этом обижаются и плачут, но для родителей гораздо важнее жизнь и здоровье несмышленых малышей.

---

<sup>3</sup> Там же.

Порой случается и так, что Бог исполняет наши просьбы не потому, что это будет для нас полезно и хорошо, а лишь потому, что мы об этом настойчиво просим. Нужно всерьез задумываться, о чем следует просить Бога, а о чем молиться не стоит!

## Почему необходимо молиться?

На самом деле Бог в нашей молитве не нуждается. Кроме того, Он и без того знает, что нам нужно и о чем мы собираемся попросить Его<sup>4</sup>. Но, во-первых, не всякая молитва — прошение. Вспомним: молитва — это общение человека с Богом. Но общение ведь не сводится только к просьбам. Можно ли считать человека другом, если он обращается к нам только тогда, когда ему что-то от

---

<sup>4</sup> «Казалось бы, Всеведущий не нуждается в наших подсказках, Всемилостивый — в понуканиях. Но ровно так же Он не нуждается в посредниках, ни в живых, ни в неодушевленных. Он мог бы поддерживать нашу жизнь без пищи или дать нам хлеб, минуя земледельцев и пекарей, дать знание, минуя учителей, дать веру, минуя проповедников. Однако Он допустил соработничать с Ним и почву, и погоду, и животных, и мысль нашу, и волю. „Бог, — говорит Паскаль, — установил молитву, чтобы даровать Своему творению высокую честь: быть причиной“. Не только молитву — эту честь Он дарует нам во всех наших действиях. Удивительно, что моя молитва может влиять на жизнь; ничуть не менее (и не более) удивительно, что на нее могут влиять мои поступки». К.С. Льюис. «Сила молитвы».

нас нужно? Это — отношения торговые, а не дружеские, а нас Бог считает Своими друзьями и прямо говорит: *Вы друзья Мои, если исполняете то, что Я заповедую вам* (Ин. 15: 14). Более того, Он считает нас Своими детьми.

Прежде всего, молитва нужна нам самим. Как тело наше нуждается в питании, так и душа, а для нее лучшим питанием является молитва. Именно молитва, соединяя нас с Господом, дарует нам благодать, подобную радости ребенка от родительских объятий.

Если кому-то кажется, что его жизнь полновальна и без молитвы, которая открывает в жизни иное, духовное измерение, то ответа на вопрос: «Зачем следует молиться?» — для него попросту не существует. Такого человека можно сравнить с птицей, живущей в неволе: дверь ее клетки распахнули, а она так и не пожелала лететь!

## **О чем можно молиться?**

Пожалуй, каждый из нас хотя бы раз в жизни молился. Например, просил помощи перед важным экзаменом или исцеления от какой-нибудь болезни, а может быть, взывал к Богу в минуту опасности или отчаяния... К сожалению, некоторые вообще полагают, что молитва нужна лишь для того, чтобы что-то у Бога выпросить<sup>5</sup>. Однако молитва-просьба — всего лишь малая часть нашего общения с Богом, лишь одна из разновидностей молитвы.

---

<sup>5</sup> Митрополит Иларион Алфеев. «Как обрести веру».

Мы учим детей, получая подарки, говорить «спасибо»<sup>6</sup>. Ну а сами благодарим ли Бога, если в ответ на свою просьбу что-то получаем от Него? Между тем благодарение — тоже разновидность молитвы. Есть и еще один вид молитвы — молитва-хвала, восхваление Бога, который создал Вселенную и всех нас. Это восхваление возвышает прежде всего нас самих, ведь удел существ неразумных — жить и бездумно пользоваться тем, что дается, а удел людей — понимать, откуда все это появилось, благодарить и восхвалять Творца, радуясь Его творению.

## **О чем молиться нельзя?**

Молиться можно только о чем-то добром, потому что Бог благ по Своей природе. Нельзя, к примеру, молиться о том, чтобы Он послал кому-то бедствия, но можно просить о вразумлении заблуждающихся и ненавидящих нас. Можно молиться о насущных потребностях — например, в молитве Господней мы просим хлеба насущного, но нельзя молиться о бесчестной наживе.

Впрочем, даже и такую несправедливую молитву Господь может обратить на пользу человеку. Есть чтимый образ Пресвятой Богородицы «Нечаянная радость». На нем перед иконой Богородицы

---

<sup>6</sup> При этом не стоит забывать, что слово это образовано от «Спаси Бог» — пожелания человеку спасения. В современной церковной среде часто употребляют выражение «Спаси Господи», аналогичное по смыслу.

изображен грешник, обычно молившийся перед тем, как отправляться на злое дело. Но однажды он увидел на иконе у Младенца раны от гвоздей и кровь и услышал голос, поведавший, что грешники вновь и вновь распинают Христа своими злыми делами. После этого видения человек радикально изменил свою жизнь.

Не стоит просить у Бога и того, что мы вполне можем и должны сделать самостоятельно.

## Как следует молиться?

Обращаться к Богу можно просто, своими словами. Молитва может быть совсем краткой (например, «Господи, помилуй!», «Помоги, Господи!», «Упокой, Господи»), главное, чтобы она шла от чистого сердца. Богу нужны не слова, Ему нужно сердце человека<sup>7</sup>.

Молитва во многом сходна с человеческим общением. Мы делимся своими проблемами и бедами с близким человеком и ощущаем его сопереживание, сочувствие<sup>8</sup>. Молящийся тоже получает утешение. Некоторые боятся молиться, потому что, по их словам, не умеют этого делать. Но, не начав молиться, нельзя этому и научиться, как невозможно научиться плавать, не погрузившись в воду. Все мы умели молиться, пока были детьми, — просто, с бесконечным доверием, как

---

<sup>7</sup> Митрополит Иларион Алфеев. «О молитве».

<sup>8</sup> См.: Александр Торик. «Храм. Воцерковление для начинающих».



будто обращаясь к близкому, родному человеку. Поэтому евангельский призыв быть *как дети* (см.: Мф. 18: 3) должен служить для нас ориентиром.

Научиться беседовать с Богом можно и с помощью молитв, которые принадлежат людям святым. Смысл чтения этих молитв состоит в том, что все они являются плодом глубокого духовного опыта и потому наиболее располагают душу к общению с Господом. Прибегая к таким молитвам, мы как бы молимся вместе со святыми угодниками, и учимся у них, и проникаемся масштабом их духа<sup>9</sup>, и восходим к Богу тем же путем, что и они.

Читать такие молитвы нужно вдумчиво и не торопясь. Они содержатся в православных молитвословах и написаны на красивом и поэтичном церковнославянском языке, который никогда не был разговорным и употреблялся исключительно для текстов, имеющих отношение к Церкви. Именно поэтому сам язык сразу же настраивает человека на молитву. Не нужно его бояться — да, поначалу некоторые слова могут быть нам непонятны, и придется приложить определенные усилия, но результат того стоит! В этой книге будут приведены молитвы утренние и вечерние с переводом на привычный нам русский язык, что поможет лучше понять смысл текстов.

Назовем четыре важных душевных качества, которые помогут нам молиться по-настоящему: покаяние, благоговение, внимание и неспешность.

---

<sup>9</sup> Священник Михаил Шполянский. «Мы входим в храм».

## Молитва и медитация

Некоторые ошибочно смешивают два противоположных понятия — «молитва» и «медитация». Сходны они лишь в одном: человек пытается отвлечься от земной суеты, от случайных мыслей, роящихся в голове, и достичь более высокого духовного состояния.

Но различие есть, и принципиальное, как есть принципиальное отличие между тем, когда человек едет на автомобиле домой к семье и мчится к обрыву в пропасть, — внешне выглядит похоже, но итог оказывается совершенно иным. Мы уже говорили о том, что молитва — это разговор с Богом, или с Пресвятой Богородицей, или со святыми угодниками как с Личностями. Разговор — это и работа мысли, и слова, и молчание, и ощущение близости. Разговор с Богом невозможен без покаяния, без осознания собственной греховности и чувства благоговения.

Медитация же — это попытка отказаться от себя как от индивидуальности, стремление слиться с бездушным абсолютом за счет забвения личностного начала. На практике она чаще всего связана с ложным ощущением собственной исключительности и духовной высоты, неизвестно каким образом достигнутой, и тщетной надеждой на «расширение» своего сознания и просветление.

Если рассматривать эту проблему с христианской точки зрения, то конечная, пусть и неосознаваемая цель медитации — духовное самоубийство,

полная потеря самоидентификации, то, что называют «самадхи»<sup>10</sup> или «нирваной»<sup>11</sup>.

## Когда следует молиться?

Святой апостол Павел дает на этот вопрос, казалось бы, парадоксальный ответ: *Всегда радуйтесь. Непрестанно молитесь. За все благодарите: ибо такова о вас воля Божия во Христе Иисусе* (1 Фес. 5: 16–18). Но разве мы, обычные люди, можем непрестанно молиться? По силам ли нам день и ночь простаивать перед иконами, читая молитвы? Более того, и на полчаса общения со Спасителем в день у нас иногда не хватает сил и времени...

Но, во-первых, в молитве главное — не слова, а внутренняя устремленность к Богу. Можно молиться и в метро, и на прогулке, и готовя обед на кухне... Кроме того, в наших силах стараться постоянно помнить о Господе и все свои мысли и поступки соотносить с Ним и Его заповедями. В Ветхом Завете о праведном Ное сказано: он *ходил пред Богом* (см.: Быт. 6: 9). Если бы мы постоянно помнили, что Бог всегда пребывает рядом, видит все наши поступки и знает все мысли, то, наверное, не совершили бы многих грехов

---

<sup>10</sup> Самадхи — в буддийской и индуистской религиозной практике высшая степень медитации.

<sup>11</sup> Нирвана — в буддизме и некоторых других религиях блаженное состояние отрешенности от жизни, освобождения от жизненных забот и стремлений.

и ошибок. Получается, что между молитвой и жизнью есть неразрывная связь: молитва влияет на нашу жизнь, меняя ее, а жизнь, в свою очередь, влияет на нашу молитву.

Мы, конечно же, чувствуем, что какие-то часы или минуты нашей жизни должны целиком посвящать Богу, доверительному разговору с Ним. Хотя слово «должны» в данном случае не вполне уместно, потому что в христианстве отношения между Богом и человеком строятся, прежде всего, на любви. Если мы действительно любим Господа, для нас совершенно естественно стремиться к общению с Ним. Тогда и молитва будет не в тягость, а в радость.

Мы молимся по утрам: благодарим Бога за то, что даровал нам еще один день жизни, и просим помощи в предстоящих делах. Молимся и по вечерам, чтобы поблагодарить Его за прожитый день, подумать о том, что мы сделали неправильно, и попросить прощения и благословения на сон. Молимся перед едой и после нее. Во всех радостях, печалях, смущениях и недоумениях нам также следует обращаться к Богу.

Ниже будут приведены молитвы, которые каждый православный христианин должен читать утром, вечером и в течение дня. Здесь приведены не все молитвы из утреннего, вечернего правила и последования подготовки к Причастию, однако по мере обретения молитвенных навыков можно обратиться к обыкновенным молитвословам, где утренние и вечерние правила приведены в полном объеме. Полезно прочитывать

в день по одной главе из Евангелия, а также читать Псалтирь. Все нужно делать последовательно и постепенно, по мере духовного взросления.

## За кого можно молиться?

За всех: за ближних и дальних, за живых и усопших, за друзей и врагов! В этом и состоит сила молитвы: она сближает людей, находящихся друг от друга порой на огромном расстоянии и даже разделенных смертью — ведь у Бога нет мертвых, *ибо у Него все живы* (см.: Лк. 20: 38). Молитвы, как ниточки, связывают нас друг с другом и с Господом. Если представить, что люди — это маленькие точки, которые движутся от границ окружности к центру круга, то есть к Богу, то получается, что по мере приближения к Нему мы становимся ближе и к другим людям. Человек, за которого молятся, чувствует силу молитв и Божественную помощь. Евангелие повествует о том, что Христос исцелял многих людей по просьбе и горячей вере их близких<sup>12</sup>.

Но желание молиться за родных и друзей понятно всем, а как быть с необходимостью молиться за врагов? Да, это очень трудно, но все же возможно. Сказав: *Любите врагов ваших, благословляйте проклинающих вас, благотворите ненавидящим вас и молитесь за обижающих вас и гонящих вас* (Мф. 5: 44), — Христос показал нам пример, прося Отца простить тех, кто Его

---

<sup>12</sup> См., например, Мф. 15: 22–28.

распинает, потому что они *не знают, что делают* (см.: Лк. 23: 34).

Можно привести рассказ одного священника, который ехал на такси в мирской одежде. Водитель яростно ругал всех окружающих. Тогда батюшка начал читать про себя Иисусову молитву<sup>13</sup>, и настроение водителя постепенно изменилось. Он даже проявил сочувствие по отношению к участникам встретившегося по пути ДТП.

Итак, лично молиться можно и нужно абсолютно за всех. Но в Церкви мы не можем молиться за всех вообще. Общецерковная молитва касается лишь членов Церкви, и если мы начнем вместе молиться о человеке, который нашу молитву не приемлет и отвергает, это станет нарушением свободы, дарованной ему Самим Богом. Если человек при жизни не хотел быть членом Церкви, отвергал Бога и до самой смерти остался в таком состоянии, будет неправильно молиться о нем как о том, кто в той или иной степени к Богу стремился.

Нельзя молиться в Церкви и о самоубийцах, и о погибших в результате наркотического или алкогольного отравления. Такие люди сознательно ведут себя к гибели, но даже в столь извращенном виде Господь допускает человеческую свободу. Мы можем и должны молиться об этих несчастных лично, самостоятельно. Исключение составляют некоторые психические заболевания, следствием

---

<sup>13</sup> «Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя, грешного».

которых может стать и самоубийство, поскольку в данном случае сложно будет назвать его проявлением свободы человеческой воли.

## Кому надлежит молиться?

Ответ кажется очевидным, ведь об этом уже столько было сказано: конечно же, Богу! Но, оказывается, не только Ему. *Много может усиленная молитва праведного* (Иак. 5: 16), а поскольку наша праведность, мягко говоря, далека от совершенства, мы также обращаемся и к Пресвятой Богородице, и к святым, чтобы они тоже помолились о нас перед Богом, ведь они предстоят ближе к Нему по своей святости, а к нам — по своей человечности.

Иногда заходящие в храм спрашивают: какому святому нужно молиться в том или ином случае? Что ответить на это? Например, об исцелении чаще всего молятся святому великомученику Пантелеимону или святителю Луке Крымскому<sup>14</sup>, а о путешествующих — святому Николаю Чудотворцу, по преданию, не раз спасавшему терпящих бедствие на море. Греха в этом, конечно же, нет, но, во-первых, следует понимать, что и исцеляет,

---

<sup>14</sup> Архиепископ Симферопольский и Крымский Лука (в миру — Валентин Феликсович Войно-Ясенецкий; 1877–1961) — хирург, профессор медицины и духовный писатель. В августе 2000 г. канонизирован Русской Православной Церковью в сонме новомучеников и исповедников Российских для общецерковного почитания.

и спасает только Бог, хотя и по молитвам святых угодников. Именно Господь — источник и подаватель всякого блага. А во-вторых, мы можем обратиться с молитвой к любому святому, которого особо почитаем, который наиболее близок нам. Важно читать жития святых — они многому могут нас научить и сделают подвижников ближе к нам, а нас — к ним.

## **Почему православные христиане молятся перед иконами?**

Иконы — отнюдь не идолы, которым христиане воздают поклонение. Поклоняемся мы не доскам и краскам, а Богу: Его изображение помогает нам вознестись к Нему умом. До Рождества Христова мы не могли изображать Бога, ведь Его никто не может увидеть, Он нематериален и, как бы сказали философы, трансцендентен миру. Но родившегося и жившего с нами Христа видели современники, и Святого Духа, сходящего на Него в виде голубя, тоже видели. Значит, запрет на изображение, существовавший в Ветхом Завете, теперь становится неактуальным.

Когда мы находимся вдали от родных людей, то смотрим на их фотографии и вспоминаем их. Так же и стоя перед иконами мы как бы предстоим пред Богом, Божией Матерью и святыми. Молясь перед иконой, прикладываясь к ней, мы молимся и прикасаемся к Тому, Кто на ней изображен. Кроме того, икона дает нам некоторое представление об ином, невидимом мире, где нет



ни тени, ни тьмы, где все озарено Вечным Солнцем — Богом. Мы задумываемся об ином, просвещенном Святым Духом состоянии человеческой природы, к которому стремимся.

Но и в почитании икон нужно соблюдать разумную меру и понимать, что, например, на различных иконах Богородицы, как бы они ни назывались, изображена одна и та же Мать Божия, к которой мы и обращаемся в своих молитвах.

### Отчего нам так тяжело молиться?

Молитва — это одна из форм аскезы<sup>15</sup>, духовного упражнения. Как тело, так и душа может упражняться, и как для тела, так и для души это хотя и трудно, но жизненно необходимо. Святые говорят, что нет ничего более трудного, чем молитва. Действительно, поначалу вам будет очень легко и радостно, но рано или поздно непременно наступает момент, когда легкость проходит, словно Бог ставит человека на землю и говорит ему: «А теперь сам попробуй сделать первый по-настоящему самостоятельный шаг!»

Во время молитвы могут появляться отвлекающие мысли, вспоминаться какие-то «неотложные» дела, желание молиться будет все чаще уступать место другим устремлениям. Но, как говорится, предупрежден — значит вооружен...

---

<sup>15</sup> Аскеза (от греч. ἄσκησις — «упражнение») — вид духовной практики, преднамеренное самоограничение, самоотвержение, исполнение обетов.

## Где и как нужно молиться?

Молиться можно и нужно везде, об этом мы уже говорили. Но шум и суета обычно мешают сосредоточиться, поэтому мы стараемся выделить для молитвы особое время и место. Дома лучше молиться в отдельной комнате, чтобы не отвлекаться ни на что постороннее.

Ни в коем случае нельзя молиться напоказ! Христос учит: *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* (Мф. 6: 6).

Есть и особое место для молитвы — это храм Божий, о котором Господь сказал: *Дом Мой домом молитвы наречется* (Мф. 21: 13; Мк. 11: 17).

# МОЛИТВЫ



Икона Божией Матери  
«Скоропослушница»

# МОЛИТВЫ УТРЕННИЕ И ВЕЧЕРНИЕ

Ниже будут приведены некоторые молитвы, читаемые утром и вечером, рекомендуемые для людей, начинающих церковную жизнь. Полное последование молитв можно найти в молитвослове.

## Молитвы утренние

Во имя Отца, и Сына, и Святаго Духа. Аминь.

### Молитва Святому Духу

Царю Небесный, Утешителю, Духе истины, Иже везде сый и вся исполняяй, Сокровище благих и жизни Подателю, прииди и вселися в ны, и очисти ны от всякия скверны, и спаси, Блаже, души наша.

### Трисвятое

Святы́й Бо́же, Святы́й Кре́пкий, Святы́й Безсме́ртный, поми́луй нас. *(Читается трижды, с крестным знаменем и поясным поклоном.)*

Сла́ва Отцу́ и Сы́ну и Свято́му Ду́ху, и ны́не и при́сно и во ве́ки веко́в. Ами́нь.

Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Аминь.

Царь Небесный, Утешитель, Дух Истины, везде пребывающий и все наполняющий, Сокровище для творящих благо и жизни Податель, приди и вселись в нас, и очисти нас от всякой скверны, и спаси, Благой, души наши.

Святой Боже, Святой Крепкий, Святой Бессмертный, помилуй нас.

Слава Отцу, и Сыну, и Святому Духу, и ныне, и всегда, и во веки веков. Аминь.

## Молитва Святой Троице

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

Господи, помилуй. *(Трижды.)*

Слава Отцу и Сыну и Святому Духу, и ныне и присно и во веки веков. Аминь.

## Молитва Господня

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.

## Молитва Пресвятой Троице

От сна востав, благодарю Тя, Святая Троице, яко многия ради Твоея благодати и долготерпения не прогневался еси на мя, лениваго и грешнаго, ниже погубил мя еси со беззаконьми моими; но человеколюбствовал еси обычно и в нечаянии лежащаго воздвигл мя еси, во еже утреневати и славословити державу Твою.

И ныне просвети мои очи мысленныя, отверзи моя уста поучатися словесем Твоим, и разумети заповеди Твоя, и творити волю Твою, и пети Тя во исповедании сердечнем, и воспевати всесвятое имя Твое, Отца и Сына и Святаго Духа, ныне и присно и во веки веков. Аминь.

Пресвятая Троица, помилуй нас; Господи, очисти грехи наши; Владыка, прости беззакония наши; Святой, посети и исцели немощи наши, имени Твоего ради!

Господи, помилуй. *(Трижды.)*

Слава Отцу, и Сыну, и Святому Духу, и ныне, и всегда, и во веки веков. Аминь.

Отче наш, Который на небесах! Да святится имя Твое; да придет Царство Твое; да будет воля Твоя и на земле, как на небе; хлеб наш насущный дай нам сегодня; и прости нам грехи наши, как и мы прощаем согрешившим против нас; и не введи нас во искушение, но избавь нас от лукавого.

Восстав от сна, благодарю Тебя, Святая Троица, что, по великой Твоей благодати и долготерпению, Ты, Боже, не прогневался на меня, ленивого и грешного, и не погубил меня с беззакониями моими, но оказал мне обычное Твое человеколюбие и поднял меня, в бесчувствии лежащего, чтобы я утром к Тебе обратился и славословил Царство Твое. И теперь просвети взоры мыслей моих, отверзи уста мои, чтобы мне поучаться слову Твоему, и уразумевать заповеди Твои, и творить волю Твою, и петь, прославляя Тебя от сердца, и воспевать всесвятое имя Твое, Отца, и Сына, и Святого Духа ныне, и всегда, и во веки веков. Аминь.

### **Молитва святого Макария Великого**

Бóже, очисти мя, грéшнаго, я́ко николи́же сотвори́х благо́е пред Тобо́ю; но избáви мя от лука́ваго, и да бу́дет во мне во́ля Твоя́, да неосужде́нно отве́рзу уста́ моя́ недосто́йная и восхвалю́ и́мя Твое́ свято́е, Отца́ и Сы́на и Свята́го Ду́ха, ны́не и прísно и во ве́ки веко́в. Ами́нь.

### **Молитва святого Макария Великого**

От сна воста́в, полунощную песнь приношу́ Ти, Спа́се, и припа́дая вопию́ Ти: не даждь ми усну́ти во грехо́вней сме́рти, но ущéдри мя, распный́ся волею́, и лежа́щаго мя в ле́ности ускори́в возста́ви, и спаси́ мя в предстоя́нии и моли́тве, и по сне но́щнем возсия́й ми день безгрéшен, Христé Бóже, и спаси́ мя.

### **Молитва святого Макария Великого**

К Тебе́, Влады́ко Человеколю́бче, от сна воста́в прибега́ю, и на дела́ Твоя́ подвиза́юся милосе́рдием Твои́м, и молю́ся Тебе́: помози́ ми на всякое вре́мя, во всякой ве́щи, и избáви мя от всякия́ мирския́ злы́я ве́щи и диáвольскаго поспешéния, и спаси́ мя, и введи́ в Ца́рство Твое́ вéчное. Ты бо еси́ мой Сотвори́тель и всякому́ бла́гу Промы́сленник и Подáтель, о Тебе́ же все упова́ние моё, и Тебе́ сла́ву возсыла́ю, ны́не и прísно и во ве́ки веко́в. Ами́нь.



Боже, очисти меня, грешного, ибо я никогда не делал доброго пред Тобою, но избавь меня от зла, и да будет во мне воля Твоя, чтобы мне не в осуждение открыть уста мои недостойные и восхвалить имя Твое святое, Отца, и Сына, и Святого Духа ныне, и всегда, и во веки веков. Аминь.

Восстав от сна, полночную песнь приношу Тебе, Спаситель, и, припадая к стопам Твоим, взываю Тебе: не дай мне уснуть во греховной смерти, но сжался надо мною, добровольно претерпевший распятие, и скоро подними меня, беспечно лежащего, и спаси меня, стоящего пред Тобою на молитве. И после сна ночного пошли мне ясный день безгрешный, Христе Боже, и спаси меня.

К Тебе, Владыка Человеколюбец, восстав от сна, я спешу, и за дела, Тебе угодные, принимаюсь, по милосердию Твоему, и молюсь Тебе: помоги мне во всякое время, во всяком деле, и избавь меня от всякой злой превратности в мире сем и от диавольского содействия, и спаси меня, и введи в Царство Твое вечное. Ибо Ты — мой Творец и всякого блага Промыслитель и Податель. И в Тебе — вся надежда моя, и Тебе славу воссылаю, ныне, и всегда, и во веки веков. Аминь.

## Молитва к Пресвятой Богородице

Пресвятая Владычице моя Богородице, святыми Твоими и всеильными мольбами отжени от мене смиренного и окаянного раба Твоего уныние, забвение, неразумие, нерадение, и вся скверная, лукавая и хульная помышления от окаянного моего сердца и от помраченного ума моего; и погаси пламень страстей моих, яко нищ есмь и окаянен. И избави мя от многих и лютых воспоминаний и предприятий, и от всех действий злых свободи мя. Яко благословенна еси от всех родов, и славится пречестное имя Твое во веки веков. Аминь.

## Молитва к Ангелу хранителю

Святой Ангеле, предстои окаянной моей души и страстной моей жизни, не остави мене, грешного, ниже отступи от мене за невоздержание мое. Не даждь места лукавому демону обладати мною, насильством смертного сего телесе; укрепи бедствующую и худую мою руку и настави мя на путь спасения. Ей, святой Ангеле Божий, хранителю и покровителю окаянных моей души и тела, вся мне прости, еликими ты оскорбих во вся дни живота моего, и аще что согреших в прешедшую ночь сию, покрый мя в настоящий день, и сохрани мя от всякаго искушения противнаго, да ни в коем гресе прогневаю Бога, и молися за мя ко Господу, да утвердит мя в страхе Своем и достойна покажет мя раба Своея благодати. Аминь.

## Молитвенное призывание святого, имя которого носишь

Моли Бога о мне, святой угодниче Божий (*имя*), яко аз усердно к тебе прибегаю, скорому помощнику и молитвеннику о душе моей.

Пресвятая Владычица моя, Богородица, святыми Твоими и всесильными мольбами отгони от меня, смиренного и несчастного раба Твоего, уныние, забвение, неразумие, нерадение и все скверные, лукавые и хульные помышления от бедного моего сердца и от помраченного ума моего, и погаси пламя страстей моих, ибо я убог и грешен.

И избавь меня от многих и пагубных воспоминаний и намерений, и от всех дел злых освободи меня, ибо благословляют Тебя все роды и славится многочтимое имя Твое во веки веков. Аминь.

Святой Ангел, поставленный блюсти мою грешную душу и страстную жизнь, не оставь меня, грешного, и не отступи от меня за невоздержание мое. Не дай возможности злому демону властвовать надо мною насилием над смертным телом моим. Дай силы несчастной и опустившейся моей руке и наставь меня на путь спасения. О святой Ангел Божий, хранитель и покровитель грешной моей души и тела! Прости мне все, чем я оскорбил тебя во все дни жизни моей, и если чем согрешил я в прошедшую ночь, защити меня в настоящий день и сохрани меня от всякого искушения вражеского, чтобы мне никаким грехом не прогневать Бога, и молись за меня Господу, да утвердит Он меня в страхе Своем и покажет меня рабом, достойным Своей благодати. Аминь.

Моли Бога о мне, святой угодник Божий (*или*: святая угодница Божия) (*имя*), ибо я усердно к тебе прибегаю, скорому помощнику и молитвеннику (*или*: скорой помощнице и молитвеннице) о душе моей.

## **Песнь Пресвятой Богородице**

Богородице Дѣво, радуйся, Благодатная Маріе, Господь с Тобію; благословѣнна Ты в женах и благословѣн плод чрева Твоего, яко Спаса родила еси душ наших.

## **Тропарь Кресту и молитва за отечество**

Спаси, Господи, люди Твоя, и благослови достояние Твое, победы православным христианом на сопротивныя даруя и Твое сохраняя Крестом Твоим жительство.

## **Молитва о живых**

Спаси, Господи, и помилуй рабов твоих *(имена их)* и всех православных христиан.

## **Молитва о усопших**

Упокой, Господи, души усопших раб Твоих: родителей моих, сродников, благодетелей *(имена их)* и всех православных христиан, и прости им вся согрешения больная и невольная, и даруй им Царствие Небесное.

Богородица Дева, радуйся, благодатная Мария, Господь с Тобою! Благословенна ты между женами и благословен Плод чрева Твоего, ибо Ты родила Спасителя душ наших.

Спаси, Господи, людей Твоих и благослови наследие Твое, победы верным над иноплеменными даруя и Крестом Твоим сохраняя в вере Твой народ.

Спаси, Господи, и помилуй рабов твоих (*имена их*) и всех православных христиан.

Упокой, Господи, души усопших рабов Твоих: родителей моих, родственников, благодетелей (*имена*) и всех православных христиан и прости им все согрешения, вольные и невольные, и даруй им Царство Небесное.





## Окончание молитв

Достойно есть яко воистину блажити Тя Богородицу, Присноблаженную и Пренепорочную и Матерь Бога нашего. Честнейшую Херувим и славнейшую без сравнения Серафим, без истления Бога Слова рождшую, сущую Богородицу Тя величаем.

Слава Отцу и Сыну и Святому Духу, и ныне и присно, и во веки веков. Аминь.  
Господи, помилуй. *(Трижды.)*

Господи Иисусе Христе Сыне Божий, моли́тв ради Пречистыя Твоея Матере, преподобных и богоносных отец наших и всех святых, помилуй нас. Аминь.



Достойно есть воистину прославлять Тебя, Богородицу, вечно Блаженную и Пренепорочную и Матерь Бога нашего. Честью высшую Херувимов и несравненно славнейшую Серафимов, девственно Бога-Слово родившую, истинную Богородицу— Тебя величаем.

Слава Отцу, и Сыну, и Святому Духу, и ныне, и всегда, и во веки веков. Аминь.

Господи, помилуй. *(Трижды.)*

Господи Иисусе Христе, Сын Божий, по молитвам Пречистой Твоей Матери, преподобных и богоносных отцов наших и всех святых, помилуй нас. Аминь.

## Молитвы в течение дня

### Молитва Иисусова

Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешного.

### Молитва Оптинских старцев

Господи, дай мне с душевным спокойствием встретить все, что даст мне сей день. Господи, дай мне вполне предаться воле Твоей святой. Господи, на всякий час сего дня во всем наставь и поддержи меня. Господи, открой мне волю Твою для меня и окружающих меня. Господи, какие бы я ни получил известия в течение дня, дай мне принять их с покойной душой и твердым убеждением, что на все святая воля Твоя. Господи, Великий, Милосердный, во всех моих делах и словах руководи моими мыслями и чувствами, во всех непредвиденных обстоятельствах не дай мне забыть, что все ниспослано Тобой. Господи, дай мне разумно действовать с каждым из ближних моих, никого не огорчая и никого не смущая. Господи, дай мне силу перенести утомления сего дня и все события в течение его. Руководи моею волею и научи молиться и любить всех нелицемерно. Аминь.

### Ежедневная молитва святителя Филарета, митрополита Московского

Господи! Не знаю, что мне просить у Тебя. Ты Един ведаешь, что мне потребно. Ты любишь меня паче, нежели я умею любить себя. Отче! Дажь рабу Твоему, чего сам я просить не смею. Не дерзаю просить ни креста, ни утешения, только предстою пред Тобою. Сердце мое Тебе отверсто; Ты зришь нужды, которых я не знаю. Зри и сотвори со мною по милости Твоей. Порази и исцели, низложи и подыми меня. Благоговею и безмолвствую пред Твоею святою волею и непостижимыми для меня Твоими судьбами. Приношу себя в жертву Тебе. Предаюсь Тебе. Нет у меня другого желания, кроме желания исполнить волю Твою. Научи меня молиться! Сам во мне молись. Аминь.

### **Молитва перед вкушением пищи**

Отче наш, Иже еси на небесех! Да святится имя Твое, да приидет 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.

*Или:* Очи всех на Тя, Господи, уповают, и Ты даеши им пищу во благовремени, отверзаеши Ты щедрую руку Твою и исполняеши всякое животное благоволения.

### **Молитва после вкушения пищи**

Благодарим Тя, Христе Боже наш, яко насытил еси нас земных Твоих благ; не лиши нас и Небеснаго Твоего Царствия, но яко посреде учеников Твоих пришел еси, Спасе, мир дай им, прииди к нам и спаси нас.

### **Молитва водителя**

Боже, Всеблагий, всех сохраняющий Своею милостию и человеколюбием, смиренно молю Тя, предстательством Богородицы и всех святых, ниспосли благословение Твое на путь мой, да Тобою хранимый и наставляемый, в мире и благополучии путь свой совершу, Тебе славу и благодарение возсылая, Отцу и Сыну и Святому Духу. Аминь.

### **Молитва о детях**

Господи, Ты Един все знаешь, все можешь и всем хочешь спастись и в разум Истины прийти. Вразуми чадо мое (*имя*) познанием истины Твоей и воли Твоей святой, укрепи его ходити по заповедям Твоим и меня грешнаго помилуй, молитвами Пречистыя Матери Твоея, Богородицы и Приснодевы Марии и святых Твоих, яко препрославлен еси со Безначальным Твоим Сыном и с Пресвятым и Благим и Животворящим Твоим Духом, ныне и присно и во веки веков. Аминь.

## Молитвы на сон грядущим (вечерние)

Во имя Отца, и Сына, и Святаго Духа. Аминь.

Царю Небесный, Утешителю, Духе истины, Иже везде сый и вся исполняй, Сокровище благих и жизни Подателю, прииди и вселися в ны, и очисти ны от всякия скверны, и спаси, Блаже, души наша.

Святыи Бже, Святыи Крепкий, Святыи Безсмертныи, помилуй нас. *(Читается трижды, с крестным знаменем и поясным поклоном.)*

Слава Отцу и Сыну и Святому Духу, и ныне и присно и во веки веков. Аминь.

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

Господи, помилуй. *(Трижды.)*

Слава Отцу и Сыну и Святому Духу, и ныне и присно и во веки веков. 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.

Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Аминь.

Царь Небесный, Утешитель, Дух Истины, везде пребывающий и все наполняющий, Сокровище для творящих благо и жизни Податель, приди и вселись в нас, и очисти нас от всякой скверны, и спаси, Благой, души наши.

Святой Боже, Святой Крепкий, Святой Бессмертный, помилуй нас.

Слава Отцу, и Сыну, и Святому Духу, и ныне, и всегда, и во веки веков. Аминь.

Пресвятая Троица, помилуй нас; Господи, очисти грехи наши; Владыка, прости беззакония наши; Святой, посети и исцели немощи наши, имени Твоего ради!

Господи, помилуй. *(Трижды.)*

Слава Отцу, и Сыну, и Святому Духу, и ныне, и всегда, и во веки веков. Аминь.

Отче наш, Который на небесах! Да святится имя Твое; да придет Царство Твое; да будет воля Твоя и на земле, как на небе; хлеб наш насущный дай нам сегодня; и прости нам грехи наши, как и мы прощаем согрешившим против нас; и не введи нас во искушение, но избавь нас от лукавого.

## Молитва святого Макария Великого к Богу Отцу

Бо́же вѣчный и Царю́ всякаго создáния, сподóбивый мя да́же в час сей dospéти, прости́ ми грехи́, яже сотвори́х в сей день дѣлом, слóвом и помышлѣнием, и очисти, Гóсподи, смиренную мою дýшу от всякя сквѣрны плóти и дýха. И да́ждь ми, Гóсподи, в но́щи сей сон прейти́ в мѣре, да востáв от смиреннаго ми лóжа, благоугождý пресвятóму и́мени Твоему́, во вся дни животá моего́, и поперу́ борю́щия мя вра́ги плóтския и безплóтныя. И избáви мя, Гóсподи, от помышлѣний сýетных, оскверняющих мя, и пóхотей лука́вых. Яко Твое́ есть цáрство и си́ла и сла́ва, Отца́ и Сы́на и Свята́го Дýха, ны́не и присно и во вѣки веко́в. Ами́нь.

## Молитва святого Антиоха ко Господу нашему Иисусу Христу

Вседержителю, Сло́во Отчее, Сам соверше́н сый, Иису́се Христѣ, мно́гаго ра́ди милосѣрдия Твоего́ никогда́же отлучáйся мене́, раба́ Твоего́, но всегда́ во мне почивáй. Иису́се, до́брый Па́стырю Твои́х овец, не преда́ждь мене́ крамолѣ змиине, и желáнию сатанину́ не оста́ви мене́, я́ко се́мя тли во мне есть. Ты ўбо, Гóсподи Бо́же поклоня́емый, Царю́ Святы́й, Иису́се Христѣ, спя́ща мя сохрани́ немерца́ющим свѣтом, Дýхом Твои́м Святы́м, И́мже освяти́л еси́ Твоя́ ученики́. Да́ждь, Гóсподи, и мне, недостóйному рабу́ Твоему́, спасѣние Твое́ на лóжи моём: просвети́ ум мой свѣтом ра́зума свята́го Ева́нгелия Твоего́, дýшу любóвию Креста́ Твоего́, се́рдце чистото́ю словесе́ Твоего́, тѣло моё Твоею́ стра́стию безстра́стною, мысль мою́ Твои́м смире́нием сохрани́, и воздвигни́ мя во вре́мя подобно́ на Твое́ славослóвие. Я́ко препросла́влен еси́ со Безнача́льным Твои́м Отце́м и с Пресвяты́м Дýхом во вѣки. Ами́нь.

Боже вечный и Царь всего сотворенного, сподобивший меня дожить до этого часа! Прости мне грехи, которые я совершил в этот день делом, словом и помышлением, и очисти, Господи, смиренную мою душу от всякой скверны плоти и духа. И дай мне, Господи, эту ночь провести в мирном сне, чтобы, встав со смиренного моего ложа, благоугождал я пресвятому имени Твоему во все дни жизни моей и побеждал нападающих на меня врагов – плотских и бесплотных. И избавь меня, Господи, от помыслов суетных, оскверняющих меня, и пожеланий порочных. Ибо Твое Царство, и сила, и слава, Отца, и Сына, и Святого Духа, ныне, и всегда, и во веки веков. Аминь.

Вседержитель, Слово Отчее, Иисусе Христе! Будучи Сам совершенным, по великому милосердию Твоему никогда не покидай меня, раба Твоего, но всегда во мне пребывай. Иисусе, добрый Пастырь Твоих овец, не предай меня мятежам и на волю сатаны не оставь меня, ибо семя погибели есть во мне. Но Ты, Господи Боже, от всех принимающий поклонение, Царь Святой Иисусе Христе, сохрани меня во время сна немеркнущим светом, Духом Твоим Святым, которым Ты освятил Твоих учеников. Дай, Господи, и мне, недостойному рабу Твоему, спасение Твое на ложе моем: просвети ум мой светом разумения святого Евангелия Твоего, душу – любовью ко Кресту Твоему, сердце – чистотою слова Твоего, тело мое – Твоим страданием, чуждым страсти, мысль мою Твоим смирением сохрани. И подними меня в надлежащее время на прославление Тебя. Ибо прославлен Ты со безначальным Отцом Твоим и с Пресвятым Духом во веки. Аминь.

## Молитва к Святому Духу

Господи, Царю Небесный, Утешителю, Духе истины, умилосердися и помилуй мя, грешнаго раба Твоего, и отпусти ми, недостойному, и прости вся, елика Ти согреших днесь яко человек, паче же и не яко человек, но и горю скоту, вольныя моя грехи и невольныя, ведомыя и неведомыя: яже от юности и науки злы, и яже суть от наглства и уныния. Аще именован Твоим кляхся, или похулих е в помышлении моем; или кого укорих; или оклеветал кого гневом моим, или опечалих, или о чем прогневахся; или солгал, или безгодно спал, или нищ прииде ко мне, и презрел его; или брата моего опечалих, или свадих, или кого осудих; или развеличахся, или разгордехся, или разгневахся; или стоящу ми на молитве, ум мой о лукавствии мира сего подвижеся, или возвращение помыслих; или объядохся, или опихся, или без ума смеяхся; или лукавое помыслих, или доброту чуждую видев, и тою уязвлен бых сердцем; или неподобная глаголах, или греху брата моего посмеяхся, моя же суть безчисленная согрешения; или о молитве не радих, или ино что содеях лукавое, не помню, та бо вся и больша сих содеях. Помилуй мя, Творче мой Владыко, унылаго и недостойнаго раба Твоего, и остави ми, и отпусти, и прости мя, яко Благ и Человеколюбец, да с миром лягу, усну и почию, блудный, грешный и окаянный аз, и поклонюся, и воспою, и прославлю пречестное имя Твое, со Отцем, и Единородным Его Сыном, ныне и присно и во веки. Аминь.

## Молитва

Господи Боже наш, еже согреших во дни сем словом, делом и помышлением, яко Благ и Человеколюбец прости ми. Мирен сон и безмятежен даруй ми. Ангела Твоего хранителя послы, покрывающа и соблюдающа мя от всякаго зла; яко Ты еси хранитель душам и телесем нашим, и Тебе славу возсылаем, Отцу и Сыну и Святому Духу, ныне и присно и во веки веков. Аминь.



Господи, Царь Небесный, Утешитель, Дух Истины, умило-сердись и помилуй меня, грешного раба Твоего, и отпусти мне, недостойному, и прости все, в чем я согрешил сегодня пред Тобою как человек, более же того, не только как человек, но и хуже скота: вольные мои грехи и невольные, известные и неизвестные; те, что от юности и от навыка злого, и те, что от вспыльчивости и беспечности. Если же я именем Твоим клялся или похулил его в помышлении моем; или кого укорил, или оклеветал кого во гневе моем, или опечалил, или от чего-то раздражился; или солгал, или не вовремя спал, или нищий пришел ко мне, и я отверг его; или брата моего опечалил, или вступил в ссору; или кого осудил, или расхвастался, или возгордился, или разгневался; или, когда я стоял на молитве, ум мой увлекся обольщением мира сего; или имел нечистые мысли; или объелся, или опился, или неразумно смеялся; или злое помыслил, или, увидев чужую красоту, позавидовал ей в сердце; или непристойное говорил; или над грехом брата моего посмеялся, тогда как мои согрешения бесчисленны; или к молитве был нерадив; или еще что-либо соделал злое, не помню, — ибо все это и больше этого я соделал! Помилуй меня, Творец мой, Владыка, унылого и недостойного раба Твоего, и оставь, и отпусти, и прости меня, как Благой и Человеколюбец, да с миром лягу, усну и упокоюсь я, блудный, грешный и несчастный, и поклонюсь, и воспою, и прослаблю многочтимое имя Твое со Отцом и Единородным Его Сыном, ныне, и всегда, и во веки. Аминь.

Господи, Боже наш, все, в чем я согрешил сегодня словом, делом и помышлением, как Благой и Человеколюбец, прости мне. Мирный сон и безмятежный даруй мне. Ангела Твоего хранителя пошли, защищающего и сохраняющего меня от всякого зла. Ибо Ты — хранитель душ и тел наших, и Тебе славу воссылаем, Отцу, и Сыну, и Святому Духу, ныне, и всегда, и во веки веков. Аминь.

## Молитва

Господи Бóже наш, в Него́же véровахом, и Егóже и́мя па́че вся́кого и́мене призыва́ем, даждь нам, ко сну отходящим, осла́бу души́ и тѣлу, и соблюди́ нас от вся́кого мечтáния и тѣмныя слáсти кромѣ; уста́ви стремлѣние страстѣй, угаси́ разжжѣния востáния телѣснаго. Дажь нам целомудренне пожити дѣлы и словесы́; да добродѣтельное жительство восприѣмлюще, обетовáнных не отпадѣм благих Твоих, я́ко благословѣн еси́ во вѣки. Амѣнь.

## Молитва святого Иоанна Златоуста (24 молитвы, по числу часов дня и ночи)

1. Господи, не лишѣ менѣ небѣсных Твоихъ благ.
2. Господи, избáви мя вѣчныхъ мукъ.
3. Господи, умомъ ли или́ помышлѣнием, слóвомъ или́ дѣломъ согрѣшихъ, прости́ мя.
4. Господи, избáви мя вся́кого невѣдения и забвѣния, и малодúшия, и окаменѣннаго нечúвствия.
5. Господи, избáви мя от вся́кого искушѣния.
6. Господи, просвети́ моѣ сѣрдце, е́же помрачи́ лукавое похотѣние.
7. Господи, азъ я́ко человекъ согрѣшихъ, Ты же, я́ко Богъ щедръ, помилуй мя, видя́ нѣмощь души́ моея́.
8. Господи, послѣи́ благодáть Твою́ в пóмощь мнѣ, да прослáвлю и́мя Твое́ свято́е.
9. Господи Иисýсе Христѣ, напиши́ мя раба́ Твоего́ в кни́зе живóтней и дáруй ми конѣцъ благихъ.
10. Господи Бóже мой, áще и ничтóже блáго сотвори́хъ предъ Тобóю, но дáждь ми по благодáти Твоей́ положити нача́ло блáгоу.
11. Господи, окропи́ в сѣрдце моѣмъ рóсу благодáти Твоея́.
12. Господи небесѣ и земли́, помяни́ мя, грѣшнаго раба́ Твоего́, стúднаго и нечистаго, во Цáрствии Твоемъ. Амѣнь.

Господи, Боже наш, в Которого мы веруем и Чье имя более всякого имени призываем! Дай нам, ко сну отходящим, облегчение душе и телу и сохрани нас от всякого мечтания и темного сладострастия. Останови порывы страстей, угаси огонь возбуждений телесных. Дай нам жить целомудренно в делах и словах, чтобы, проводя добродетельную жизнь, не лишились мы обещанных Тобою благ, ибо Ты благословен во веки. Аминь.

1. Господи, не лиши меня небесных Твоих благ.
2. Господи, избавь меня от вечных мук.
3. Господи, умом ли или мыслью, словом или делом я согрешил – прости меня.
4. Господи, избавь меня от всякого неведения, и забвения, и легкомыслия, и окаменелого бесчувствия.
5. Господи, избавь меня от всякого искушения.
6. Господи, просвети сердце мое, помраченное злым пожеланием.
7. Господи, я как человек согрешил, но Ты, как Бог щедрый, помилуй меня, видя немощь души моей.
8. Господи, пошли благодать Твою в помощь мне, чтобы я прославил имя Твое святое.
9. Господи, Иисусе Христе, впиши меня, раба Твоего, в книгу жизни и даруй мне конец благодой.
10. Господи, Боже мой, хотя я и не сделал ничего доброго пред Тобою, но дай мне по благодати Твоей положить доброе начало.
11. Господи, окропи в сердце моем росу благодати Твоей.
12. Господи неба и земли, вспомни меня, грешного раба Твоего, скверного и нечистого, в Царстве Твоем. Аминь.

1. Гóсподи, в покаянии приими́ мя.
2. Гóсподи, не оста́ви мене́.
3. Гóсподи, не введи́ мене́ в напа́сть.
4. Гóсподи, даждь ми мысль бла́гу.
5. Гóсподи, даждь ми слéзы, и па́мять сме́ртную, и умилéние.
6. Гóсподи, даждь ми по́мысл исповéдания грехóв моих.
7. Гóсподи, даждь ми смире́ние, целомúдрие и послуша́ние.
8. Гóсподи, даждь ми терпе́ние, великоду́шие и крóтость.
9. Гóсподи, всели́ в мя ко́рень благи́х, страх Твой в се́рдце моё.
10. Гóсподи, сподóби мя люби́ти Тя от всея́ души́ моея́ и помышлéния и твори́ти во всем во́лю Твою́.
11. Гóсподи, покрый́ мя от человекé некоторых, и бесóв, и страстéй, и от всякия́ инья́ неподóбныя вéщи.
12. Гóсподи, ве́си, я́ко твори́ши, я́коже Ты во́лиши, да бúдет во́ля Твоя́ и во мне, грéшнем, я́ко благословéн еси́ во ве́ки. Ами́нь.

### **Молитва к Пресвятой Богородице**

Блага́го Царя́ благáя Мáти, Пречи́стая и Благословéнная Богороди́це Мари́е, мило́сть Сы́на Твоего́ и Бо́га на́шего изле́й на стра́стную мою́ ду́шу и Твои́ми моли́твами наста́ви мя на дея́ния благáя, да прóчее вре́мя живота́ моего́ без поро́ка прейдú и Тобóю рай да обря́щу, Богороди́це Дéво, еди́на Чи́стая и Благословéнная.

1. Господи, в покаянии прими меня.
2. Господи, не оставь меня.
3. Господи, не введи меня в напасть.
4. Господи, дай мне мысли добрые.
5. Господи, дай мне слезы, и память о смерти, и сокрушение.
6. Господи, дай мне мысль об исповедании грехов моих.
7. Господи, дай мне смирение, целомудрие и послушание.
8. Господи, дай мне терпение, великодушие и кротость.
9. Господи, вложи в меня корень блага — страх Твой в сердце мое.
10. Господи, сподоби меня любить Тебя от всей души моей и помышления и исполнять во всем волю Твою.
11. Господи, защити меня от некоторых людей, и бесов, и страстей, и от всякого иного неподобающего дела.
12. Господи, знаю, что Ты все творишь по Своей воле — да совершится воля Твоя и во мне, грешном, ибо Ты благословен во веки. Аминь.

Благого Царя благая Мать, Пречистая и Благословенная Богородица Мария! Милость Сына Твоего и Бога нашего излей на мою страстную душу и Твоими молитвами направь меня на добрые дела, чтобы мне остальное время жизни моей без порока прожить и через Тебя рай обрести, Богородица Дева, единая Чистая и Благословенная.

## Молитва к Ангелу хранителю

А́нгеле Христо́в, хранителю мой святы́й и покрови́телю души́ и те́ла моего́, вся ми прости́, елика согреших во днѣшний день, и от всякаго лукавствія противнаго ми врага́ изба́ви мя, да ни в ко́емже гресе́ прогнѣваю́ Бо́га моего́; но моли́ за мя, грѣшнаго и недостойнаго раба́, я́ко да досто́йна мя пока́жеша блага́го и ми́лости Всесвяты́я Трои́цы и Ма́тере Го́спода моего́ Иису́са Христа́ и всех святы́х. Ами́нь.

## Молитва святого Иоанникия

Упова́ние моё Оте́ц, прибе́жище моё Сын, покров мой Дух Святы́й: Трои́це Свята́я, сла́ва Тебе́.

## Молитва

Огради́ мя, Го́споди, си́лою Честна́го и Животворящаго Твоего́ Креста́ и сохрани́ мя от всякаго зла.

## Окончание молитв

Досто́йно есть я́ко вои́стину блажи́ти Тя, Богоро́дицу, Присноблаже́нную и Пренепоро́чную и Ма́терь Бо́га нашего́. Честне́йшую Херуви́м и сла́внейшую без сравне́ния Серафи́м, без ислѣния Бо́га Сло́ва ро́ждшую, су́щую Богоро́дицу Тя велича́ем.

Сла́ва Отцу́, и Сы́ну и Свято́му Ду́ху, и ны́не и при́сно и во ве́ки веко́в. Ами́нь.

Го́споди, поми́луй. *(Трижды.)*

Го́споди Иису́се Христе́, Сы́не Бо́жий, моли́тв ра́ди Пречи́стыя Твоея́ Ма́тере, преподо́бных и богоно́сных оте́ц на́ших и всех святы́х, поми́луй нас. Ами́нь.

Ангел Христов, мой хранитель святой и покровитель души и тела моего! Прости мне все, в чем я согрешил в сегодняшний день, и от всякого коварства идущего против меня врага избавь меня, чтобы никаким грехом не прогневал я Бога моего. Но молись за меня, грешного и недостойного раба, чтобы представить меня достойным благодати и милости Всесвятой Троицы, и Матери Господа моего Иисуса Христа, и всех святых. Аминь.

Надежда моя – Отец, прибежище мое – Сын, покров мой – Дух Святой; Троица Святая, слава Тебе.

Огради меня, Господи, силою Священного и Животворящего Креста и сохрани меня от всякого зла.

Достойно есть воистину прославлять Тебя, Богородицу, вечно Блаженную и Пренепорочную и Матерь Бога нашего. Честью высшую Херувимов и несравненно славнейшую Серафимов, девственно Бога-Слово родившую, истинную Богородицу – Тебя величаем.

Слава Отцу, и Сыну, и Святому Духу, и ныне, и всегда, и во веки веков. Аминь.

Господи, помилуй. *(Трижды.)*

Господи, Иисусе Христе, Сын Божий, по молитвам Пречистой Твоей Матери, преподобных и богоносных отцов наших и всех святых, помилуй нас. Аминь.

## ПАСХАЛЬНЫЕ ЧАСЫ

В Светлую седмицу (неделю после Пасхи) вместо утренних и вечерних молитв читаются Пасхальные часы.

Христос воскрес из мертвых, смертью смерть поправ и сущим во гробех живот даровав. *(Трижды.)*

Воскресение Христово видевше, поклонимся Святому Господу Иисусу, единому безгрешному. Кресту Твоему поклоняемся, Христе, и святое Воскресение Твое поем и славим: Ты бо еси Бог наш, разве Тебе иного не знаем, имя Твое именуем. Приидите, вси вернии, поклонимся святому Христову Воскресению: се бо прииде Крестом радость всему миру. Всегда благословяще Господа, поем Воскресение Его: распятие бо претерпев, смертью смерть разруши. *(Трижды.)*

Предварившия утро, яже о Марии, и обретшия камень от гроба, слышаху от Ангела: во свете присносущнем Сущаго, с мертвыми что ищете, яко человека? Видите гробныя пелены, тецьте и миру проповедите, яко воста Господь, умертвивый смерть, яко есть Сын Бога, спасающаго род человеческий.



Христос воскрес из мертвых, смертью смерть поправ и тем, кто в гробницах, жизнь даровав. *(Трижды.)*

Воскресение Христа увидев, поклонимся Святому Господу Иисусу, единому безгрешному. Кресту Твоему поклоняемся, Христе, и Святое Воскресение Твое поем и славим, ибо Ты – Бог наш, кроме Тебя, иного не знаем, имя Твое призываем. Придите, все верные, поклонимся Святому Христову Воскресению, ибо пришла через Крест радость всему миру. Всегда благословляя Господа, воспеваем воскресение Его, ибо Он, распятие претерпев, смертью смерть сокрушил. *(Трижды.)*

Жены, пришедшие с Марией до рассвета и нашедшие камень отваленным от гроба, услышали от Ангела: «Во свете вечном Пребывающего что вы ищете среди мертвых, как человека? Посмотрите на погребальные пелены, бегите и миру возвестите, что восстал Господь, умертвив смерть, ибо Он – Сын Бога, спасающего род человеческий!»

Аще и во гроб снизшел еси, Безсмертне, но адову разрушил еси силу и воскресл еси, яко Победитель, Христэ Бже, женам мироносицам вещавый: радуйтеся, и Твоим апостолом мир даруй, падшим подай воскресение.

Во гробе плоти, во аде же с душею яко Бог, в рай же с разбойником, и на Престоле был еси, Христэ, со Отцем и Духом, вся исполняяй, Неописанный.

Слава Отцу и Сыну и Святому Духу.

Яко Живоносец, яко рай краснейший, воистинну и чертога всякаго царскаго показася светлейший, Христэ, гроб Твой, источник нашего воскресения.

И ныне и присно и во веки веков. Аминь.

Вышняго освященное Божественное селение, радуйся. Тобою бо дадеса радость, Богородице, зовущим: благословенна Ты в женах еси, Всенепорочная Владычице.

Слава Отцу и Сыну и Святому Духу, и ныне и присно и во веки веков. Аминь.

Господи, помилуй. (40 раз.)

Слава Отцу и Сыну и Святому Духу, и ныне, и присно, и во веки веков. Аминь.

Честнейшую Херувим и славнейшую без сравнения Серафим, без истления Бога Слова рождшую, сущую Богородицу Тя величаем.

Христос воскрес из мертвых, смертию смерть поправ и сущим во гробех живот даровав. (Трижды.)

Хотя и сошел Ты во гроб, Бессмертный, но уничтожил силу ада и воскрес как Победитель, Христе Боже, женам-мироносицам возгласив: «Радуйтесь!» – и Твоим апостолам мир даруя, Ты, дающий падшим воскресение.

Во гробе плотью, а в аде с душою как Бог, в раю же с разбойником и на престоле был Ты, Христе, со Отцом и Духом, все наполняя, Неописуемый.

Слава Отцу, и Сыну, и Святому Духу.

Носителем жизни, поистине рая прекраснейшим и всякого чертога царского светлейшим явился гроб Твой, Христе, источник нашего воскресения.

И ныне, и всегда, и во веки веков. Аминь.

Божественная освященная Скиния Всевышнего, радуйся! Ибо чрез Тебя, Богородица, радость подана взывающим: «Благословенна Ты между женами, Всенепорочная Владычица!»

Слава Отцу, и Сыну, и Святому Духу, и ныне, и всегда, и во веки веков. Аминь.

Господи, помилуй. *(40 раз.)*

Слава Отцу, и Сыну, и Святому Духу, и ныне, и всегда, и во веки веков. Аминь.

Честью высшую Херувимов и несравненно славнейшую Серафимов, девственно Бога-Слово родившую, истинную Богородицу – Тебя величаем.

Христос воскрес из мертвых, смертью смерть поправ и тем, кто в гробницах, жизнь даровал. *(Трижды.)*

А́нгел вопи́яше Благода́тней: Чи́стая Де́во, ра́дуйся!  
И па́ки реку́: ра́дуйся! Твой Сын воскресе́ тридне́вен  
от гроба́ и ме́ртвья воздви́гнувый; лю́дие, весели́теся!

Свети́ся, свети́ся, но́вый Иерусали́ме, сла́ва бо Господня́  
на тебѣ́ возсия́. Ликуй ны́не и весели́ся, Сио́не. Ты же,  
Чи́стая, красуйся, Богороди́це, о воста́нии Рожде́ства  
Твоего́.

Ангел возгласал Благодатной: «Чистая Дева, радуйся!»  
И снова скажу: «Радуйся! Твой Сын воскрес в третий день  
из гроба и мертвых воскресил». Люди, торжествуйте!

Светись, светись, новый Иерусалим, ибо слава Господня над  
тобою возшла! Ликуй ныне и веселись, Сион! Ты же радуй-  
ся, Чистая Богородица, о воскресении Рожденного Тобой.



Икона Божией Матери  
«Достоинно есть»

# ХРАМОВАЯ МОЛИТВА

*Где двое или трое собраны во имя Мое,  
там Я посреди них (Мф. 18: 20).*

## **Зачем нам ходить в храм?**

Некоторые полагают, что храм — это всего лишь место, где крестят младенцев, венчают вступающих в брак и отпевают усопших, куда можно зайти, чтобы помолиться и поставить свечку перед иконой. Но такое понимание предназначения храма глубоко ошибочно! Для начала давайте обратимся к истории Церкви.

Проповедуя в разных странах, святые апостолы объединяли людей в общины для совместной молитвы друг за друга, за близких и за весь мир, а центром, сердцевинкой таких общин была Литургия<sup>16</sup>. Когда-то за такую молитву и принадлежность к христианству могли казнить, поэтому собрания проходили в тайных местах: в частных домах, а также в заброшенных катакомбах, которые в те времена часто служили кладбищами. Со временем, когда христианство было легализовано в Римской империи, общины смогли не

---

<sup>16</sup> *Литургия* (греч. *λειτουργία* — «служение», «общее дело») — главнейшее богослужение в Православной Церкви, во время которого совершается преложение хлеба и вина в Тело и Кровь Христову и причащение молящихся.

только собираться открыто, но и строить здания для своих собраний. Так появились первые христианские храмы.

Из новейшей истории мы знаем, что прихожан храмов за их активность могли лишиться гражданских прав и средств к существованию, бросить в тюрьму и даже казнить. Так было в России после революции 1917 года и продолжалось в той или иной степени вплоть до 1980-х годов. Впрочем, и в наши дни христиан массово убивают в Нигерии, Ираке, Сирии...

Получается, что, с одной стороны, ходить в храм необходимо, поскольку совершаемые там богослужения собирают нас для совместной молитвы, делают нас христианами, но, с другой стороны, бывают времена, когда это становится смертельно опасным. И тогда перед нами встанет выбор: с кем мы.

Желая, чтобы жизнь нашего общества, жизнь наших родных и близких менялись к лучшему, мы должны не только самоотверженно трудиться, но и просить об этом Бога, ведь именно Он в силах изменить то, что сами мы изменить не в состоянии. И чем дружнее и слаженнее мы молимся, тем слышнее Господу наши просьбы!

Вспомним историю пророка Ионы, который три дня пробыл во чреве у кита. Пророк был послан к ниневитянам<sup>17</sup> сообщить о том,

---

<sup>17</sup> *Ниневитяне* — жители Ниневии, столицы Ассирийского государства, находившейся на территории современного Ирака.



что Бог собирается покарать их за нечестивую жизнь, если только они не образумятся. Сам Иона не любил ниневитян и был бы даже рад, если бы Господь уничтожил их. Именно поэтому он не стал исполнять Божие повеление и сел на корабль, чтобы уплыть подальше, однако чудесным образом после того, как корабельщики его выбросили за борт, все же был доставлен на сушу, откуда и отправился в Ниневию, где и проповедовал. Ниневитяне прислушались к голосу пророка и объявили пост. Господь услышал и помиловал их. Пророк же огорчился из-за того, что ниневитян так и не постигло наказание, а чем это закончилось, можно узнать из книги пророка Ионы, входящей в состав Ветхого Завета.

Некоторые полагают, что ходить в храм не нужно: дескать, если Бог есть в душе, то никакие ритуалы не обязательны! Протоиерей Димитрий Смирнов в ответ на такие заявления предлагает попробовать есть «в душе», пить «в душе» и зарплату получать тоже «в душе»...

Диакон Андрей Кураев пишет: «Невозможно верить, никак не проявляя своей веры во внешних действиях, как нельзя любить, не проявляя своей любви, не делая хоть каких-то движений к любимому человеку. Если человек утверждает, что он любит кого-то, но он ничего не делает во имя своей любви: не ищет встреч, ничего не дарит, не уделяет времени для общения, ничем не жертвует, — значит, он просто хвастается перед своими уже влюбленными друзьями:

„Мол, и я ничем не хуже, и у меня уже есть возлюбленная!“»<sup>18</sup>

Человек, считающий, что Бог уже пребывает в его душе, может проверить, так ли это на самом деле. Например, Господь бесконечно благ, *потому что Бог есть любовь* (см.: 1 Ин. 4: 8). Если я никому не делаю зла, не злословлю, если люблю всех, как самого себя, если прощаю всех, если не раздражаюсь, не гневаюсь, не лгу, не осуждаю, тогда и в самом деле в моей душе живет Бог. Но могу ли я искренне утверждать, что дело обстоит именно так?

---

<sup>18</sup> Диакон Андрей Кураев. «Зачем ходить в храм, если Бог у меня в душе?»

# ИСПОВЕДЬ

## Что такое исповедь и для чего она нужна?

Иногда приходится слышать от людей, далеких от Церкви, такое мнение: «Все верующие — лицемеры: они каются, Бог прощает им грехи, а они снова грешат!» или: «Надо для начала как следует нагрешить, а потом уж и каяться!» Оба этих мнения не имеют ничего общего с христианским пониманием покаяния. По аналогии с медициной их можно сформулировать так: «Давай наедемся мороженого, заболеем и сходим к врачу. Он нас вылечит, а мы снова наедемся и снова отправимся к доктору!»

Что на самом деле следует предпринять больному? Конечно, обратиться к опытному врачу, и сделать это вовремя. Если же он проигнорирует симптомы или займется самолечением, а еще хуже — прислушается к шарлатану, то болезнь может обостриться или стать хронической. То же самое происходит, если человек игнорирует свои грехи: начавшись с «безобидных» на первый взгляд мелочей, они будут усугубляться и вскоре укоренятся в нашей душе так, что очистить ее от них окажется практически невозможно. Ведь грех — это духовная болезнь, которая отравляет

жизнь и души и тела. Поэтому и в духовной жизни мы должны обратиться к опытному духовному врачу, честно описать симптомы и, преодолевая стыд, показать свои раны и нарывы. Только тогда врач сможет поставить правильный диагноз и назначить действенное лечение. Исповедь — это духовная больница, в которой мы можем излечиться. Именно такие слова звучат перед началом Таинства: «Сын мой духовный! Здесь невидимо присутствует Христос, принимающий исповедь твою. Не стыдись и не бойся, и не помысли скрыть что-либо от меня, но откровенно скажи все, что ты соделал, чтобы принять от Господа нашего Иисуса Христа прощение соделанного тобою. Вот и святая икона Его перед нами; я же, священник, только свидетель для засвидетельствования пред Христом обо всем, что ты скажешь. Если ты что-либо утаишь от меня, примешь на свою душу сугубый (то есть гораздо больший. — *Ред.*) грех. Вразумись же, пришел ли ты в лечебницу для того, чтобы выйти из нее неисцеленным?»

Исповедь — это Таинство, установленное апостолом Иаковом, писавшим: *Признавайтесь друг пред другом в проступках и молитесь друг за друга, чтобы исцелиться: много может усиленная молитва праведного* (Иак. 5: 16). Во время исповеди Господь преображает, коренным образом меняет человека. В ответ на наше искреннее раскаяние и желание больше не совершать грех Он прощает его и дает благодать, которая нас обновляет.

## Значение покаяния

Иногда спрашивают: стоит ли все время оглядываться назад и винить себя за совершенные когда-то проступки? Действительно, простое сожаление о них и даже гнетущее ощущение вины сами по себе бесплодны. Человек, который будет только терзать себя, рискует отчаяться и впасть в уныние. Благотворное и поступательное продвижение вперед возможно только тогда, когда с наших плеч упадет тяжелый груз совершенных грехов, а благодать Божия, соединенная с нашим усилием, начнет менять нас изнутри. Покаяние и есть такое внутреннее изменение. Это — перемена мыслей, но именно с мыслей начинаются все греховные дела, и недостаточно пресекать сами поступки — нужно вырвать их корневища. Этот путь бесконечен, потому что к каждому из нас обращены слова Христовы: *...будьте совершенны, как совершен Отец ваш Небесный* (Мф. 5: 48).

Могут ли блудница, грабитель, колдун или убийца сделаться святыми? Двухтысячелетний опыт Церкви со всей определенностью свидетельствует: да, могут! Более того, первым человеком, вошедшим в рай, был разбойник, распятый справа от Иисуса<sup>19</sup>.

Когда мы говорим о покаянии, важно вспомнить о судьбе двух апостолов: один (Иуда) предал Христа, а другой (Петр) отрекся от Него. Из Евангелия нам известно о том, что оба они раскаялись.

---

<sup>19</sup> См.: Лк. 23: 32–43.

Вот только Иуда, раскаявшись, пошел и удавился, а апостол Петр заплакал и просил прощения у Божией Матери, других апостолов и Спасителя, и Христос простил его. Перед нами — два разных покаяния: в одном не нашлось места для Бога, что привело к отчаянию, в другом же, наоборот, было смирение, обусловившее прощение.

## Кто может прощать грехи?

Исцеляя, Иисус Христос говорил страждущим: *Прощаются тебе грехи твои* (Лк. 5: 23). По какому праву Он делал это? По праву Господа. Ведь, даже причиняя зло себе или другим, мы грешим и против Бога, потому что нарушаем Его заповедь, и лишь Он один может не только простить нас, но и «отменить» грех и его последствия для нашей души. Еще в Ветхом Завете через пророка Исаию Господь говорил: *Если будут грехи ваши, как багряное, — как снег убелю; если будут красны, как пурпур, — как волну убелю* (Ис. 1: 18). В покаянной молитве мы вместе с царем Давидом просим Бога: *Омой меня, и буду белее снега. <...> Сердце чистое сотвори во мне, Боже, и дух правый обнови внутри меня* (Пс. 50: 9–12).

Власть прощать людям их грехи Христос даровал апостолам, сказав: *Истинно говорю вам: что вы свяжете на земле, то будет связано на небе; и что разрешите<sup>20</sup> на земле, то будет разрешено*

---

<sup>20</sup> Разрешение в данном случае понимается как «разрешение от уз», т. е. «освобождение». Какое наказание вы определите на земле, такое же будет принято и на

на небе (Мф. 18: 18), а те передали ее епископам и священникам. Власть эта проявляется в Таинстве исповеди, на которой невидимо присутствует и Сам Господь, ведь на самом деле мы каемся именно Ему и у Него просим помощи в борьбе с нашими греховными устремлениями.

## Как следует исповедоваться?

Существуют две крайности, в которые часто впадают люди, впервые приходящие на исповедь. Некоторые утверждают, что у них нет грехов, другие же с готовностью признают: «Грешен, батюшка, грешен во всем!..»

Обе эти крайности свидетельствуют только об одном — о незнании человеком своих грехов. Уместно вспомнить такой анекдот. Пациент заявляет врачу:

— Доктор, у меня что-то болит...

— Тогда выпейте какую-нибудь таблетку! — отвечает доктор.

Мы должны серьезно размышлять о своих поступках, словах, мыслях и желаниях, ведь какие-то из них приносят нам духовную пользу, а другие, наоборот, наносят душе непоправимый вред.

В идеале вся жизнь христианина должна быть пронизана покаянным чувством, тогда и грехи всегда будут перед глазами: *Множократно омой меня от беззакония моего, и от греха моего очисти*

---

небе; какое освобождение дадите на земле — такое же будет дано и на небе.

меня, ибо беззакония мои я сознаю, и грех мой всегда предо мною (Пс. 50: 4–5). В любом случае хотя бы перед исповедью мы должны задуматься, насколько наша жизнь соответствует заповедям Божиим, и настроить душу на покаяние.

Бывает и так, что люди, не понимая истинного значения исповеди, вместо того чтобы говорить о своих грехах, начинают пересказывать разговоры с другими людьми, а иногда даже осуждать их. В таком «покаянии» нет никакого смысла. Это подобно тому, как если бы мы пришли к врачу и, вместо того чтобы говорить о своей болезни, начали бы рассказывать ему о чужих недугах.

В чем же нам надлежит каяться? На самом деле почти всегда, совершая грех, человек чувствует, что поступает неправильно, потому что нравственный закон вложен в сердце каждого из нас и в каждой душе звучит совесть — немолчный зов Божий. Если бы мы до конца исполняли всего лишь две заповеди Христовы: *Возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим и всею душою твоею и всем разумением твоим* (Мф. 22: 37) и *Возлюби ближнего твоего, как самого себя* (Мф. 22: 39), то, пожалуй, ничего большего от нас и не потребовалось бы. Но и эти заповеди мы соблюсти не в силах! И все же Господь, снисходя к нам, дал «инструкцию» праведной жизни, в которой четко указано, что делать можно и чего делать нельзя. Это — десять заповедей<sup>21</sup>, которые Бог даровал Моисею на священной горе

---

<sup>21</sup> См.: Исх. 20: 2–17.



Синай. К сожалению, в лучшем случае мы помним из них всего две или три...

Есть у нас и заповеди блаженства<sup>22</sup>. Их даровал нам Сам Христос, и они поются на каждой Литургии. В них речь идет о том, каким должен быть христианин, чтобы войти в Царство Небесное. Ведь недостаточно только не совершать грехов — важно совершать дела любви и милосердия!

---

<sup>22</sup> См.: Мф. 5: 3–12; Лк. 6: 20–23.



Икона Божией Матери  
«Троеручица»

# ПРИЧАСТИЕ

## О спасении

Мы уже говорили о том, что изгнанные из рая люди сделались подвластны греху и не могли избавиться от этого ига самостоятельно. Об этом свидетельствует не только весь Ветхий Завет, но и вся история человечества.

Потребовалось Божественное вмешательство, но такое, которое не нарушило бы дарованной человеку свободы. Сын Божий, Вторая Ипостась<sup>23</sup> Святой Троицы, воспринял на Себя человеческую природу полностью, воплотившись и родившись от Пресвятой Девы Марии для того, чтобы спасти людей. Но и этого оказалось недостаточно для того, чтобы победить смерть, ставшую неотъемлемой частью человеческой природы. И тогда произошло то, что выходит за рамки человеческой логики: чтобы победить смерть, Господь умер, а затем воскрес, поправ смертью смерть<sup>24</sup>, ведь *Христос, воскреснув из мертвых*,

---

<sup>23</sup> *Ипостась* (др.-греч. ὑπόστασις — «суть», «сущность», «основание») — термин, используемый в христианском богословии для обозначения одного из трех Лиц Троиственного Бога: Отца, Сына и Святого Духа.

<sup>24</sup> См. тропарь Пасхи.

*уже не умирает: смерть уже не имеет над Ним власти (Рим. 6: 9).*

Услышав о том, что смерти больше нет, что она побеждена, некоторые недоумевают: как же тогда объяснить, что люди до сих пор умирают? Почему победа над смертью Христа не распространяется на всех нас автоматически?

Вспомним: смерть — это результат греха. Прекратили ли люди грешить? Нет. Да это и невозможно для человека. Но хотя *человекам это невозможно, Богу же все возможно* (см.: Мф. 19: 26). Господь показывает нам путь избавления от греха и смерти, и этот путь — Он Сам, Воскресший и Живой Христос.

Диакон Андрей Кураев пишет: «В современной медицине есть такая процедура: человеку делается переливание его же собственной крови. Из его тела выводится его кровь, она очищается от каких-то вредных примесей или, напротив, обогащается теми компонентами, которые организм больного уже не может сам вырабатывать в необходимом количестве. И такая обеззараженная и обогащенная кровь тут же вливается обратно в тело человека. Нечто подобное происходит и в наших отношениях со Христом. Бог становится человеком. Он берет в Себя наше естество, впавшее в состояние тления, в Себе его исцеляет, насыщает Божественностью, Вечностью, Бессмертием, и Свое человеческое Тело, уже прошедшее через смерть и воскресшее, возвращает нам. Свою человеческую кровь, насыщенную Божественными токами, Он вливает в нас, чтобы мы

в себе носили зачаток Воскресения и были участниками Вечности».

Христос говорит: *Я есмь хлеб жизни. Отцы ваши ели манну в пустыне и умерли; хлеб же, сходящий с небес, таков, что ядущий его не умрет. Я хлеб живой, сшедший с небес; ядущий хлеб сей будет жить вовек; хлеб же, который Я дам, есть Плоть Моя, которую Я отдам за жизнь мира* (Ин. 6: 48–51).

Понять и принять эти слова непросто; даже некоторые из учеников Христовых, услышав их, отошли от Него, зато другие в ответ на вопрос Учителя: *Не хотите ли и вы отойти?* — ответили: *Господи! к кому нам идти? Ты имеешь глаголы вечной жизни: и мы уверовали и познали, что Ты Христос, Сын Бога живаго* (см.: Ин. 6: 67–69).

Перед нами, как когда-то перед учениками Христа, стоит выбор: мы можем не поверить Его словам и отойти в сторону или, признав вместе с апостолами, что Иисус Христос — Сын Божий, поверить Ему и, как и они, принять из рук Христа Его Плоть и Кровь, которые Он преподал им под видом хлеба и вина на Тайной Вечере незадолго до Своей смерти на Кресте.

Слова Христовы, сказанные Им тогда, повторяются на каждой Литургии: «Примите, ядите: сие есть Тело Мое, за вас ломимое во оставление грехов, и пейте из нее (Чаши) все, ибо сие есть Кровь Моя, за многих изливаемая во оставление грехов»<sup>25</sup>. Мы верим, что всякий раз в ответ на прошение всех нас, молящихся в храме, Святой

---

<sup>25</sup> См.: Мф. 26: 26–28; Мк. 14: 22–24; Лк. 22: 19–20.

Дух сходит на хлеб и вино, и они становятся подлинными Телом и Кровью Господа Иисуса Христа, по виду и вкусу оставаясь хлебом и вином. Вкушая их, мы веруем, что, по слову Христову, *ядущий Мою Плоть и пьющий Мою Кровь пребывает во Мне, и Я в Нем* (Ин. 6: 56).

В этом и заключается Таинство Евхаристии, или Причастие. Мы верим, что после смерти воскреснем вслед за Христом, и тогда смерть уже не будет иметь над нами никакой власти. Мы вечно пребудем с Господом — Жизнью и Источником жизни.

Человек, отходя от Бога, постепенно черствеет сердцем. Причащаясь, мы снова и снова воссоединяемся с Церковью, называемой также Телом Христовым.

## Что такое Литургия?

В храме совершаются разные богослужения, но центром всей церковной жизни, как и жизни каждого христианина, безусловно, является Литургия<sup>26</sup>. Если бы не существовало Литургии, бессмысленно было бы вообще совершать какие-либо службы, потому что без Литургии отсутствует и Церковь как таковая<sup>27</sup>. Именно во время Литургии совершается главное Таинство нашей веры — Причастие, или Евхаристия, когда

---

<sup>26</sup> Митрополит Иларион Алфеев. «О молитве».

<sup>27</sup> Протоиерей Алексей Уминский. «Божественная литургия».

хлеб и вино прелагаются в Тело и Кровь Христовы и, причащаясь, мы воссоединяемся со Христом не только духовно, но и телесно.

## Нужно ли готовиться к Причастию?

В Ветхом Завете есть такой эпизод. Моисей попросил Бога: *Покажи мне славу Твою. И сказал [Господь]: Я проведу пред тобою всю славу Мою <...> И потом сказал Он: лица Моего не можно тебе увидеть, потому что человек не может увидеть Меня и остаться в живых* (Исх. 33: 18–22).

Представим, что существуют люди, которые всю жизнь прожили в темной пещере. Что случится, если они выйдут из тьмы наружу, где светит яркое солнце? Они попросту ослепнут. А Бог и *есть свет, и нет в Нем никакой тьмы* (см.: 1 Ин. 1: 5).

Человек, как существо греховное, не может соприкоснуться со святостью Божией и остаться невредимым. Но Господь преодолел эту пропасть между Собой и людьми: Сын Божий воплотился и, оставаясь Богом, стал человеком. Теперь мы можем принимать Бога в Таинстве Причастия! Однако следует понимать, что если мы причащаемся без внутреннего трепета от соприкосновения с Творцом, без покаянного чувства и благоговения, то это пойдет нам не на пользу, а во вред! Святой апостол Павел предупреждает нас: *Кто будет есть хлеб сей или пить чашу Господню недостойно, виновен будет против Тела и Крови Господней. Да испытывает же себя человек, и таким образом пусть ест от хлеба сего и пьет из чаши сей. Ибо, кто ест и пьет*

*недостойно, тот ест и пьет осуждение себе, не рас-  
суждая о Теле Господнем. От того многие из вас не-  
мощны и больны и немало умирает (1 Кор. 11: 27–30).*

А что означает: «причащаться недостойно»? Значит ли это, что к Святой Чаше мы должны приступать только тогда, когда почувствуем себя «достойными» или «готовыми»? Конечно же, нет! Если человек действительно чувствует себя, что он достоин принять в себя Бога, значит, он безгрешен, а такое самоощущение есть первейший признак прелести, или духовной слепоты. А поскольку все мы грешны, то можем приступать к Причастию только по милосердию и благодати Божией, сознавая, что мы недостойны этой великой милости. Но каков тогда смысл слов Апостола: *да испытывает же себя человек?* Что это значит?

Человек должен обратить свой взор на себя: посмотреть, как он ведет себя с окружающими, какими мыслями и чувствами руководствуется при этом, что гнездится в глубинах его души. Если мы беспристрастно взглянем на себя, то увидим, что наша жизнь совсем не соответствует Евангелию. С этого осознания и должно начаться покаяние — процесс, который сопутствует христианину на протяжении всей его жизни. Свидетельством же покаяния и является исповедь.

## **Что такое Церковь и зачем она нам нужна?**

О Церкви можно говорить и как о единстве людей со Христом, и как о Теле Христовом, и как



о земной организации, и как о храме, в который приходят люди для молитвы.

Представим себе большое дерево. Его корни, впитывая из земли влагу вместе с питательными веществами, переносят их по стволу в ветви, которые покрываются листьями, зацветают, а затем приносят плоды. Это — образ Церкви, который нам дал Сам Иисус Христос: *Пребудьте во Мне, и Я в вас. Как ветвь не может приносить плода сама собою, если не будет на лозе: так и вы, если не будете во Мне. Я есмь лоза, а вы ветви; кто пребывает во Мне, и Я в нем, тот приносит много плода; ибо без Меня не можете делать ничего* (Ин. 15: 4–5).

Церковь — это живой организм, тело, членами которого являются все христиане и во главе которого стоит Сам Христос<sup>28</sup>. Евхаристия делает нас сопричастниками этой жизни, людьми, сопричастными Господу. Именно в Таинстве Причастия мы вновь и вновь соединяемся со Христом и со всеми членами Церкви. Латинское название Причастия — «Communio» так и переводится на русский язык — «общение», «соучастие».

Что произойдет, если отсечь от дерева ветку и бросить ее на землю? Она очень быстро завянет, а через некоторое время засохнет совсем и рассыпется в прах. То же самое происходит и с людьми, отделяющими себя от Церкви. При этом каждое наше недостойное действие, каждое необдуманное слово, каждое греховное стремление души

---

<sup>28</sup> См.: Ефес. 1: 22–23.

словно острым топором отсекают нас от Бога и Церкви, и с каждым ударом все меньше остается в нас жизненных соков, все меньше желания творить добро...

Организационно Церковь можно сравнить с большим кораблем, плывущим по бурному житейскому морю в спасительную гавань (не случайно многие храмы по своей архитектуре напоминают именно корабли). Мало кто из нас рискнул бы отправиться по морю вплавь, немного найдется и охотников путешествовать в одиночку на утлой лодчонке. Разумнее в таких случаях работать командой, рука об руку с другими, желательно более опытными людьми<sup>29</sup>, тем более если они — наши братья и сестры (именно так обращаемся мы друг к другу в храме), потому что мы являемся детьми одного Отца — Бога.

На корабле действуют строгие законы: для того, чтобы он вовремя дошел до пункта назначения, необходим капитан, управляющий кораблем, нужен штурман, нужен боцман, нужны матросы, машинисты, механики, кок и многие, многие другие... Так и в Церкви каждый человек несет свое служение: кто-то делится своими знаниями в воскресной школе, кто-то украшает храм, кто-то убирает его после богослужений, кто-то поддерживает приход финансово, кто-то помогает одиноким больным людям, кто-то подвозит к храму престарелых, кто-то помогает всех накормить... И это нормальное устройство человеческого общества:

---

<sup>29</sup> См.: Митрополит Иларион Алфеев. «О молитве».

мы призваны поддерживать друг друга в беде, со- радоваться в радости, сопереживать в печали...

Конечно, не всегда, приходя в храм, мы попадаем в такую среду, более того, иногда можно услышать и резкое или даже грубое слово в свой адрес. Но, к счастью, такое случается все реже. Что ж, как и в любой семье, в Церкви встречаются очень разные люди. Главное, следует помнить: переступая порог храма, мы входим в Дом Божий, возвращаемся в Дом Отчий.

### **Практические советы для тех, кто впервые исповедуется и причащается**

В Таинстве Евхаристии мы встречаемся с Самим Богом, а приближаясь к Нему, приближаемся к огню, который может согреть, но может и обжечь, и даже спалить дотла. Встреча с Господом неизбежно предполагает Божий суд над человеком, поэтому приступить к Святой Чаше нужно с особым благоговением, со страхом Божиим, любовью и верой.

Для Причастия необходимо соблюдение следующих условий:

1. Вы должны быть крещены в Православной Церкви и придерживаться православной веры. Причастие невозможно для человека, сознательно отвергающего те или иные основы христианского вероучения. Если вы не знаете, крещены вы или нет, или не уверены в том, что вас крестили должным образом, обязательно обратитесь к священнику.

2. К Богу следует приходить с очищенной в покаянии совестью, поэтому перед Причастием необходима исповедь. Нельзя причащаться в состоянии озлобленности, гнева или непрощенных обид.

3. Для того чтобы помочь нам настроиться на нужный лад, Церковь установила особые правила подготовки к Причастию: пост (обычно три дня), во время которого не едят яиц, мясных и молочных продуктов, и молитвенное правило, состоящее из последования ко Святому Причащению (эти молитвы будут приведены ниже; по благословению духовника упомянутое правило может быть заменено иными молитвословиями). Важной частью подготовки к принятию Святых Тела и Крови Христовых является присутствие на богослужении вечером накануне Причастия — на вечерне и утрени (или всенощном бдении). В день Причастия с полуночи ничего не едят и не пьют. Готовясь к Причастию, нужно прийти к началу литургии, не опаздывая. Если вы по тем или иным причинам не можете исполнить все эти правила, решите этот вопрос лично со священником<sup>30</sup>.

\* \* \*

После Евхаристии следует поблагодарить Бога за то, что Он допустил нас до этого великого

---

<sup>30</sup> Подготовка детей ко святому Причащению имеет свои особенности. Ее продолжительность и содержание определяются родителями в консультации с духовником и должны учитывать возраст, состояние здоровья и степень воцерковленности ребенка.

действия. Для этого мы прибегаем к благодарственным молитвам по Святом Причащении. Кроме того, нужно постараться как можно дольше сохранять в себе благодать Таинства: «После Причащения да пребывает каждый в чистоте, воздержании и немногословии, чтобы достойно сохранить в себе Христа принятого»<sup>31</sup>.

---

<sup>31</sup> Из примечаний после благодарственных молитв по Святом Причащении.

## МОЛИТВЫ ПЕРЕД СВЯТЫМ ПРИЧАЩЕНИЕМ

Ниже будут приведены некоторые молитвы для подготовки к святому Причащению, рекомендуемые для людей, начинающих церковную жизнь. Полное последование молитв можно найти в молитвослове.

Молитвами святых отец наших, Господи Иисусе Христе Боже наш, помилуй нас. Аминь.

Царю Небесный, Утешителю, Душе истины, Иже везде сый и вся исполняяй, Сокровище благих и жизни Подателю, прииди и вселися в ны, и очисти ны от всякия скверны, и спаси, Блаже, души наша.

Святый Боже, Святый Крепкий, Святый Безсмертный, помилуй нас. *(Трижды.)*

Слава Отцу и Сыну и Святому Духу, и ныне и присно и во веки веков. Аминь.

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

Господи, помилуй. *(Трижды.)*

Слава Отцу и Сыну и Святому Духу, и ныне и присно и во веки веков. Аминь.

По молитвам святых отцов наших, Господи Иисусе Христе, Боже наш, помилуй нас. Аминь.

Царь Небесный, Утешитель, Дух Истины, везде пребывающий и все наполняющий, Сокровище для творящих благо и жизни Податель, приди и вселись в нас, и очисти нас от всякой скверны, и спаси, Благой, души наши.

Святой Боже, Святой Крепкий, Святой Бессмертный, помилуй нас. *(Трижды.)*

Слава Отцу, и Сыну, и Святому Духу, и ныне, и всегда, и во веки веков. Аминь.

Пресвятая Троица, помилуй нас; Господи, очисти грехи наши; Владыка, прости беззакония наши; Святой, посети и исцели немощи наши, имени Твоего ради!

Господи, помилуй. *(Трижды.)*

Слава Отцу, и Сыну, и Святому Духу, и ныне, и всегда, и во веки веков. 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.

Хотя ясти, человекче, Тело Владычне,  
страхом приступи, да не опалишися: огонь бо есть.  
Божественную же пия Кровь ко общению,  
первее примириися тя опечалившим.  
Таже дерзая, таинственное брашно яждь.

Прежде причастия страшныя жертвы,  
Животворящаго Тела Владычня,  
сим помолиися образом со трепетом:

### **Молитва святого Иоанна Дамаскина**

Владыко Господи Иисусе Христе Боже наш, едина имеяй власть человеком оставляти грехи, яко Благ и Человеколюбец, презри моя вся в ведении и не в ведении прегрешения и сподоби мя неосужденно причаститися Божественных, и преславных, и пречистых, и животворящих Твоих Таин, не в тяжесть, ни в муку, ни в приложение грехов, но во очищение, и освящение, и обручение будущего живота и Царствия, в стѣну и помощь, и в возражение сопротивных, во истребление многих моих согрешений. Ты бо еси Бог милости, и щедрот, и человеколюбия, и Тебе славу возсылаем, со Отцем и Святым Духом, ныне и присно и во веки веков. Аминь.



Отче наш, Который на небесах! Да святится имя Твое; да придет Царство Твое; да будет воля Твоя и на земле, как на небе; хлеб наш насущный дай нам сегодня; и прости нам грехи наши, как и мы прощаем согрешившим против нас; и не введи нас во искушение, но избавь нас от лукавого.

Желая вкусить, человек, Тело Владыки,  
в страхе приступи, чтобы не опалиться, ибо это огонь.  
Когда же пьешь Божественную Кровь для приобщения,  
сперва примиришься с опечалившими тебя.  
Затем дерзновенно таинственной пищи вкуси.

Прежде причащения страшной жертвы,  
Животворящего Тела Владыки,  
следующим образом помолись с трепетом:

Владыка Господи Иисусе Христе, Боже наш, один имеющий власть людям прощать грехи! Как Благой и Человеколюбец, пренебреги всеми моими согрешениями, совершенными сознательно и по незнанию, и удостой меня без осуждения причаститься Божественных, и славных, и пречистых, и животворящих Твоих Таинств, ни в тягость, ни в муку, ни в умножение грехов, но в очищение, и в освящение, и в залог будущей жизни и Царства, в ограждение, и помощь, и поражение врагов, и в истребление многих моих согрешений. Ибо Ты – Бог милостивый, и щедрый, и человеколюбивый, и Тебе славу воссылаем, со Отцом и Святым Духом, ныне, и всегда, и во веки веков. Аминь.

## Молитва святого Иоанна Златоустого

Бóже, осла́би, оста́ви, прости́ ми согрешéния моя́, елика́ Ти согрешíх, áще слóвом, áще дéлом, áще помышлénием, во́лею или нево́лею, рáзумом или неразúмием, вся ми прости́, я́ко Благ и Человеколю́бец, и моли́твами Пречи́стыя Твоея́ Ма́тере, úмных Твои́х служи́телей и святы́х Сил, и всех святы́х, от вéка Тебé благоугоди́вших, неосуждénно благоволи́ прияти ми свято́е и пречи́стое Твоё Тéло и честnúю Кровь во исцелéние душí же и тéла и во очищéние лука́вых мои́х помышлénий. Я́ко Твоё есть Цáрство и сила и сла́ва, со Отцём и Святы́м Дúхом, ны́не и прíсно и во вéки векóв. Амíнь.

## Молитва святого Иоанна Златоустого

Несмы́ дово́лен, Влады́ко Гóсподи, да вни́деши под кров душí моея́; но понéже хóщеши Ты, я́ко Человеколю́бец, жи́ти во мне, дерзáя, приступáю; повелева́еши, да отвéрзу двéри, я́же Ты еди́н создал еси́, и вни́деши со человеколю́бием я́коже еси́; вни́деши и просвещáеши помрачénный мой по́мысл. Вéрую, я́ко сиé сотвори́ши: не бо блудни́цу, со слезáми пришéдшую к Тебé, отгнáл еси́; ниже́ мытаря́ отвéргл еси́ пока́явшася; ниже́ разбо́йника, позна́вша Цáрство Твоё, отгнáл еси́; ниже́ гонíтеля пока́явшася оста́вил еси́, éже бе; но от пока́яния Тебé пришéдшия вся в лице́ Твои́х другóв вчинíл еси́, Еди́н сый Благословénный всегда́, ны́не и в безконéчныя вéки. Амíнь.

Боже, ослабь, отпусти, прости мне согрешения мои, которыми я пред Тобою согрешил: или словом, или делом, или помышлением, вольно или невольно, сознательно или по незнанию, все мне прости, как Благой и Человеколюбец. И по молитвам Пречистой Твоей Матери, бесплотных Твоих служителей и святых Сил и всех святых, благоугождавших Тебе, благоволи мне не в осуждение принять святое и пречистое Твое Тело и драгоценную Кровь, но в исцеление души и тела и во очищение лукавых моих помышлений, ибо Твое Царство, и сила, и слава, со Отцом и Святым Духом, ныне, и всегда, и во веки веков. Аминь.

Недостойн я, Владыка Господи, чтобы Ты вошел под кров души моей. Но поскольку Ты, как Человеколюбец, хочешь жить во мне, я дерзновенно приступаю. Ты повелеваешь, и я отворю врата, которые Ты Один создал, и Ты входишь с человеколюбием, входишь и просвещаешь помраченный мой разум. Верую, что Ты это совершишь. Ведь Ты и от блудницы, со слезами к Тебе пришедшей, не уклонился; и мытаря не отверг покаявшегося; и разбойника, познавшего Твое Царство, не прогнал; и гонителя покаявшегося не оставил. Но всем, с покаянием к Тебе пришедшим, дал Ты место среди друзей Твоих, единый Благословенный всегда, ныне и во веки бесконечные. Аминь.

## Молитва святого Иоанна Златоустого

Господи Иисусе Христе Боже мой, ослаби, остави, очисти и прости ми, грешному, и непотребному, и недостойному рабу Твоему, прегрешения, и согрешения, и грехопадения моя, елика Ти от юности моея, даже до настоящего дне и часа согреших: аще в разуме и в неразумии, аще в словесех или делех, или помышлениях и мыслех, и начинаниях, и всех моих чувствах. И молитвами безсеменно рождшия Тя, Пречистыя и Приснодевы Марии, Матере Твоея, единыя непостыдныя надежды и предстательства и спасения моего, сподоби мя неосужденно причаститься пречистых, бессмертных, животворящих и страшных Твоих Таинств, во оставление грехов и в жизнь вечную; во освящение и просвещение, крепость, исцеление и здравие души же и тела, и в потребление и всесовершенное погубление лукавых моих помыслов, и помышлений, и предприятий, и ночных мечтаний, темных и лукавых духов; яко Твое есть Царство, и сила, и слава, и честь, и поклонение, со Отцем и Святым Твоим Духом, ныне и присно и во веки веков. Аминь.

## Молитва святого Иоанна Златоустого

Верую, Господи, и исповедую, яко Ты еси воистину Христос, Сын Бога живаго, пришедый в мир грешныя спасти, от нихже первый есмь аз. Еще верую, яко сие есть самое пречистое Тело Твое, и сия есть самая честная Кровь Твоя. Молюся убо Тебе: помилуй мя и прости ми прегрешения моя, вольная и невольная, яже словом, яже делом, яже ведением и неведением, и сподоби мя неосужденно причаститься пречистых Твоих Таинств, во оставление грехов и в жизнь вечную. Аминь.

Господи Иисусе Христе, Боже мой, ослабь, оставь, очисти и прости мне, грешному, и негодному, и недостойному рабу Твоему, ошибки, и согрешения, и грехопадения мои, которыми я согрешил пред Тобою от юности моей до настоящего дня и часа: сознательно или по незнанию, словами, или делами, или мыслями, или помышлениями и начинаниями, и всеми моими чувствами.

И по ходатайству без семени родившей Тебя Пречистой и Девы Марии, Матери Твоей, единственной твердой надежды, и защиты, и спасения моего, удостой меня неосужденно причаститься пречистых, вечных, животворящих и страшных Твоих Таинств, в прощение грехов и в жизнь вечную, в освящение, в просвещение, в укрепление, в исцеление и здравие души и тела, в истребление и совершенное уничтожение злых моих мыслей, и помышлений, и намерений, и ночных видений, темных и злых духов. Ибо Твое Царство, и сила, и слава, и честь, и поклонение со Отцом и Святым Духом, ныне, и всегда, и во веки веков. Аминь.

Верую, Господи, и исповедую, что Ты воистину Христос, Сын Бога живого, пришедший в мир грешных спасти, из них же я – первый. Еще верую, что передо мной – самое пречистое Тело Твое, и самая драгоценная Кровь Твоя. Молюсь же Тебе: помилуй меня и прости мне согрешения мои, вольные и невольные, совершенные словом, делом, сознательно и по неведению, и удостой меня не в осуждение причаститься пречистых Твоих Таинств, в прощение грехов и в жизнь вечную. Аминь.

Вéчери Твоея тайныя днесь, Сыне Бóжий, причáстника мя прими; не бо врагóм Твоим тайну повém, ни лобзáния Ти дам, я́ко Иўда, но я́ко разбóйник испове́даю Тя: помяни мя, Гóсподи, во Цáрствии Твоём.

Влады́ко Человеколю́бче, Гóсподи Иису́се Христé Бóже мой, да не в суд ми б́удут Свята́я сия, за éже недостóйну ми бы́ти: но во очищéние и освящéние души́ же и тéла, и во обручéние б́удущия ж́изни и Цáрствия. Мне же, е́же прилеплýтся Бóгу, б́лаго есть, полага́ти во Гóсподе упова́ние спасéния моего́.

**Приходя же причаститься,  
произноси мысленно эти стихи:**

Се приступаю к Божественному Причащению.  
Содетелю, да не опалиши мя приобщением:  
Огнь бо еси, недостóйныя поपालяй.  
Но ўбо очисти мя от всякия сквэрны.

**И еще:**

Вéчери Твоея тайныя днесь, Сыне Бóжий, причáстника мя прими; не бо врагóм Твоим тайну повém, ни лобзáния Ти дам, я́ко Иўда, но я́ко разбóйник испове́даю Тя: помяни мя, Гóсподи, во Цáрствии Твоём.

Вечери Твоей Тайной участником в сей день, Сын Божий, меня прими. Не поведаю я тайны врагам Твоим, не дам Тебе поцелуя Иудиного. Но как разбойник исповедаю Тебя: «Помяни меня, Господи, в Царстве Твоем!»

Владыка Человеколюбец, Господи Иисусе Христе, Боже мой, да не в суд мне будет Святыня Твоя, поскольку недостоин я, но во очищение и освящение души и тела, и в залог будущих жизни и Царства. Мне же благо прилепляться к Богу, полагать в Господе надежду на спасение мое.

Вот, я приступаю к Божественному Причащению;  
Создатель, не опали меня приобщением!  
Ибо Ты – огонь, недостойных сожигающий;  
но очисти же меня от всякой скверны.

Вечери Твоей Тайной участником в сей день, Сын Божий, меня прими. Не поведаю я тайны врагам Твоим, не дам Тебе поцелуя Иудиного. Но как разбойник исповедаю Тебя: «Помяни меня, Господи, в Царстве Твоем!»

## Благодарственные молитвы по Святом Причащении

Слава Тебѣ, Бóже. Слава Тебѣ, Бóже. Слава Тебѣ, Бóже.

### Благодарственная молитва

Благодарю Тя, Гóсподи Бóже мой, яко не отринул мя еси, грѣшнаго, но общника мя быти святынь Твои́х сподóбил еси. Благодарю Тя, яко менѣ, недостóйнаго, причастится пречистых Твои́х и небѣсных Дарóв сподóбил еси. Но, Влады́ко Человеколю́бче, нас ра́ди умѣрый же и воскресый, и дарова́вый нам стра́шная сия и животворя́щая Та́инства, во благодея́ние и освяще́ние душ и телѣс на́ших, даждь бы́ти сим и мне во исцелѣ́ние души́ же и те́ла, во отгна́ние всякаго сопроти́внаго, в просвещѣ́ние о́чию се́рдца моего́, в мир душе́вных мои́х сил, в ве́ру непосты́дну, в любóвь нелицеме́рну, во исполне́ние премúдрости, в соблюде́ние за́поведей Твои́х, в приложе́ние Божѣственныхя Твоея́ благода́ти, и Твоего́ Ца́рствия присвоѣ́ние; да во святы́ни Твое́й те́ми сохраня́емь, Твою́ благода́ть помина́ю всегда́, и не ктому́ себѣ живу́, но Тебѣ, на́шему Влады́це и Благоде́телю; и та́ко сего́ жития́ изше́д о наде́жди живота́ вѣчнаго, в присносу́щный дости́гну поко́й, иде́же пра́зднующих глас непреста́нный, и безконѣ́чная сла́дость зря́щих Твоего́ лица́ добро́ту неизрече́нную. Ты бо еси́ и́стинное желáние, и неизрече́нное весѣ́лие любя́щих Тя, Христѣ́ Бóже наш, и Тя поётъ вся тварь во ве́ки. Аминь.



Сла́ва Тебе́, Бо́же. Сла́ва Тебе́, Бо́же. Сла́ва Тебе́, Бо́же.

Благодарю Тебя, Господи Боже мой, что Ты не отверг меня грешного, но сподобил меня, приобщиться святынь Твоих. Благодарю Тебя, что меня, недостойного, причаститься пречистых Твоих и небесных Даров Ты сподобил. Но, Владыка Человеколюбец, ради нас умерший, и воскресший, и даровавший нам эти страшные и животворящие Твои Таины во благодеяние и освящение душ и тел наших, сделай, чтобы они были и мне во исцеление души и тела, во отражение всякого врага, в просвещение очей сердца моего, в умирение душевных моих сил, в веру твердую, в любовь нелицемерную, в наполнение мудростью, в соблюдение заповедей Твоих, в умножение Божественной Твоей благодати и Твоего Царства приобретение. Чтобы, сохраняемый ими в освящении Твоем, я всегда помнил милость Твою и жил уже не для себя, но для Тебя, нашего Владыки и Благодетеля. И таким образом, уйдя из здешней жизни в надежде на жизнь вечную, достиг я места вечного покоя, где непрестанный глас празднующих и бесконечное наслаждение взирающих на несказанную красоту лица Твоего. Ибо Ты — истинная цель стремления и несказанная радость любящих Тебя, Христе Боже наш, и Тебя воспевают все творение во веки. Аминь.

## Молитва ко Господу нашему Иисусу Христу

Тѣло Твое святоѣ, Гѣсподи Иисусе Христѣ Бѣже наш, да бѣдет ми в живѣт вѣчный, и Кровь Твоя честная во оставленіе грѣхов; бѣди же ми благодареніе сіе в радость, здравіе и веселіе; в страшное же и второе пришествіе Твое сподоби мя, грѣшнаго, стати одесную славы Твоея, молитвами Пречистыя Твоея Матери и всех святых.

## Молитва к Пресвятой Богородице

Пресвятая Владычице Богородице, свете помраченныя моея души, надеждо, покрове, прибежище, утешение, радование мое, благодарю Тя, яко сподобила мя еси, недостойнаго, причастника быти пречистаго Тѣла и честныя Крове Сына Твоего. Но рождающая истинный Свет, просвети моя умныя очи сердца; Яже источник безсмертія рождающая, оживотвори мя, умерщвленнаго грѣхом; Яже милостиваго Бога любоблагоутробная Мати, помилуй мя, и даждь ми умиленіе, и сокрушеніе в сердце моем, и смиреніе в мыслех моих, и воззваніе в плененіих помышлений моих; и сподоби мя до послѣдняго издыханія, неосужденно приимати пречистых Таин освященіе во исцеленіе же души и тѣла. И подаждь ми слезы покаянія и исповѣданія, во еже пѣти и славити Тя во вся дни живота моего, яко благословена и препрославлена еси во веки. Аминь.

Ныне отпускаеши раба Твоего, Владыко, по глаголу Твоему с миром, яко видеста очи мои спасеніе Твое, еже еси уготовал пред лицем всех людей, свет во откровеніе языков и славу людей Твоих Израіля.

Тело Твое святое, Господи Иисусе Христе, Боже наш, да будет мне в жизнь вечную, и Кровь Твоя драгоценная – в прощение грехов. Да будет же мне это благодарение в радость, здоровье и веселие. В страшное же и второе пришествие Твое сподоби меня, грешника, стать справа от славы Твоей, по ходатайствам Пречистой Твоей Матери и всех Твоих святых. Аминь.

Пресвятая Владычица Богородица, свет помраченной моей души, надежда, покров, прибежище, утешение, радость моя! Благодарю Тебя, что Ты сподобила меня, недостойного, стать причастником пречистого Тела и драгоценной Крови Сына Твоего. Но родившая истинный Свет, просвети духовные очи сердца моего. Источник бессмертия родившая, оживи меня, умерщвленного грехом. Милостивого Бога любящая Благая Мать, помилуй меня и дай мне умиление и сокрушение в сердце моем, и смирение в мыслях моих, и призвание к помыслам добрым, когда пленен бывает разум мой. И сподобь меня до последнего моего вздоха не в осуждение принимать святыню пречистых Таинств во исцеление души и тела. И подай мне слезы покаяния и исповедания, чтобы мне воспевать и прославлять Тебя во все дни жизни моей, ибо Ты благословенна и прославлена во веки. Аминь.

Теперь Ты отпускаешь меня, раба Твоего, Владыка, по слову Твоему, с миром. Ибо увидели очи мои спасение всех людей, которое Ты приготовил, свет для просвещения язычников и славу народа израильского.

## Список использованной литературы

1. Молитвослов для новоначальных. М.: Неугасимая лампада, 2013
2. *Ермолаев С.* Таинство исповеди. М.: Никея, 2013.
3. *Иларион (Алфеев), митр.* Как прийти в Церковь. М.: Эксмо, 2014.
4. *Иларион (Алфеев), митр.* О молитве. М.: Никея, 2014.
5. *Кирилл, митрополит Смоленский и Калининградский.* Слово пастыря. М.: Издательский совет Русской Православной Церкви, 2008.
6. *Кураев А., диак.* Зачем ходить в храм, если Бог у меня в душе? // <http://www.pravmir.ru/zachem-hodit-v-hram-esli-bog-u-menya-v-dushe/>.
7. *Логунов А.* Мудрые мысли о молитве. М.: Никея, 2013.
8. *Нектарий (Мулацотис), архим.* Христос как Любовь и Возлюбленный. М.: Никея, 2011.

9. Об участии верных в Евхаристии // <http://www.patriarchia.ru/db/text/3981166.html>.
10. *Пушкина Д.* Таинство Причастия. М.: Nikeя, 2012.
11. *Старец Паусий Святогорец.* Слова. Т. VI: О молитве. М.: Святая гора, 2013.
12. *Торик А., прот.* Воцерковление для начинающих // <http://lib.pravmir.ru/library/readbook/2163>.
13. *Уминский А., прот.* Божественная Литургия. М.: Nikeя, 2014.
14. *Уминский А., прот.* Основы духовной жизни. М.: Nikeя, 2014.
15. Учитеcь молиться // Православная энциклопедия «Азбука веры» // [http://azbyka.ru/tserkov/duhovnaya\\_zhizn/molitva/uchites\\_molitsja/](http://azbyka.ru/tserkov/duhovnaya_zhizn/molitva/uchites_molitsja/).
16. *Шполянский М., прот.* Мы входим в храм. М.: Образ, 2010.





Радио «ВЕРА» — это новая радиостанция, которая рассказывает современному жителю мегаполиса о вечных истинах православной веры.

Мы вещаем 24 часа в сутки 7 дней в неделю. В нашем эфире — только светлая музыка, а среди наших программ — рассказы о любви, славных страницах истории, о детях и самых обычных жизненных радостях. Среди ежедневных программ нашей радиостанции — церковный календарь, толкование Евангельских чтений, программы об истории, о воспитании детей и семейных ценностях.

Кроме разговорных программ в нашем эфире звучит лучшая отечественная и зарубежная музыка.

Радио «ВЕРА» — проект инициативной группы православных мирян, заручившихся благословением Русской Православной Церкви. Мы хотим, чтобы наше вещание становилось ближе к слушателю, поэтому команда радио «ВЕРА» открыта для сотрудничества.

«ВЕРА» — радио для тех, кто хочет верить.

**КОНТАКТЫ:**

[www.radiovera.ru](http://www.radiovera.ru)

[info@radiovera.ru](mailto:info@radiovera.ru)

119334, г. Москва, Андреевская наб., д. 2, корп. Б

## Издательство «Никея»

С 2008 года наш девиз — «Книги о главном». В четырех издательских направлениях — «Никея — о вере», «Никея — проза и стихи», «Никея — семье» и «Никея — детям» — мы запускаем новые книжные серии, которые помогают найти себя в жизни, обрести веру, разрешить возникающие жизненные вопросы, воспитывать детей. Следуя православным традициям, мы в то же время привлекаем ведущих экспертов в различных областях знаний, чтобы показать, как можно находить ответы на главные вопросы нашей жизни в многовековом опыте христианской культуры.

Тщательный подбор авторов и иллюстраторов, качественное изготовление и интересные темы скрыты под обложками наших книг. Мы надеемся, что вы разделите с нами нашу любовь к хорошим книгам, рассказывающим о самых главных в жизни вещах.

### КОНТАКТЫ:

[www.nikeabooks.ru](http://www.nikeabooks.ru)

[info@nikeabooks.ru](mailto:info@nikeabooks.ru)

+7 (495) 600-35-10

121471, г. Москва, ул. Рябиновая, стр. 19





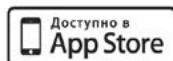
## Мобильное приложение «Пасхальная весть»

Приложение выпущено в поддержку ежегодной акции «Пасхальная весть».

Теперь книга «Пасхальная весть» доступна как приложение на Android-устройствах, iPhone и iPad!

Особенности приложения:

- размер шрифта можно увеличить для удобства чтения;
- дневной и ночной режим чтения.





[www.rusbatya.ru](http://www.rusbatya.ru)

Выпускается с 2007 года.

Основные задачи журнала: привлечение отцов к процессу воспитания подрастающего поколения, освещение проблематики преодоления кризиса современной семьи, рассказ об исторических и современных примерах отцовства, создание образа успешного мужчины как ответственного семьянина, ведущего нравственный и активный образ жизни.

В журнале ведется более двадцати рубрик, среди них: «Батина наука», «Значит, нужные книги ты в детстве читал!», «Бегаем и прыгаем», «Великие отцы / отцы великих», «Судьба отца» и т. д.

«Батя» на сегодняшний день — единственное средство массовой информации с оригинальными авторскими материалами, посвященное взаимоотношениям отца и ребенка.

Журнал реализует издательские, образовательные и спортивные проекты, нацеленные на укрепление семьи.

Наша задача — объединить всех тех, кому небезразлична судьба юного поколения России.



Помочь может каждый!

Служба помощи «Милосердие» действует по благословию Святейшего Патриарха Московского и всея Руси Кирилла и объединяет 23 социальных проекта и 3 благотворительные программы.

Служба «Милосердие» помогает детям, инвалидам, одиноким старикам, людям, оказавшимся в кризисной жизненной ситуации. Количество наших подопечных постоянно растет, за год служба помогает более чем 42 000 нуждающихся.

Деятельность службы «Милосердие» более чем на 70% осуществляется на пожертвования частных лиц.

Вы тоже можете помочь нашим подопечным, став Другом милосердия.

Узнайте подробности на сайте

**[www.друзьямилосердия.рф](http://www.друзьямилосердия.рф)**.

Понемногу от многих — это спасает жизни!

## **Интернет-порталы о Православии:**

### **[www.missionary.su](http://www.missionary.su) Незнакомое Православие**

Сайт посвящен людям, равнодушным к своему мировоззрению, ищущим Бога или хотя бы сомневающимся, а точно ли Его нет; чувствующим неудовлетворенность своим внутренним состоянием и обычным порядком вещей.

### **[www.pravbiblioteka.ru](http://www.pravbiblioteka.ru) Православная библиотека**

Православная библиотека — это бесплатные приложения для iOS и Android, более 1800 книг, раздел «Что почитать», возможность использования офлайн.

### **[www.pravoslavie.ru](http://www.pravoslavie.ru) Православие.py**

Интернет-проект Сретенского монастыря. На сайте представлен православный календарь, месяцеслов, можно найти аудиозаписи и объяснение богослужений, новости и статьи о жизни Церкви и Православии в мире. Есть возможность задать вопрос священнику.

### **[www.pravmir.ru](http://www.pravmir.ru) Православие и мир**

Ведущий ежедневный интернет-журнал о Православии для тех, кто ищет дорогу к храму. Актуальные комментарии и интересные интервью, статьи об основах христианства и жизни Церкви.

### **[www.azbyka.ru](http://www.azbyka.ru) Азбука веры**

Портал-энциклопедия помогает найти ответы на главные вопросы человеку, сознательно приходящему к вере.

### **[www.predanie.ru/group](http://www.predanie.ru/group)**

#### **Группы чтения Евангелия**

Информация о группах совместного чтения Евангелия при православных храмах по всей России и за ее пределами.

Бесплатный справочный телефон о православной вере и практических вопросах церковной жизни:

8 (495) 77-57-216 — для г. Москвы

8 (495) 66-515-88 — для Московской области

8-800-145-44-55 — для регионов России

E-mail для вопросов священникам:

6651588@bk.ru

## Задай вопрос о своей вере

С чего начать?

Как вести себя в храме?

Зачем посещать богослужения, если «Бог в душе»?

Как правильно подготовиться к Исповеди и Причастию?

Как можно поговорить со священником?

В чем отличие православного христианства от других конфессий?

Если Бог один, почему веры такие разные?

Как творить добрые дела?

Почему у меня в жизни наступила «черная полоса»?

Куда пойти учиться, чтобы больше узнать о вере?

**Справочный телефон: (495) 66-515-88**

**Ежедневно с 11:00 до 18:00**

*\* Звонок на данный номер бесплатный, вы платите только по тарифам вашего оператора связи.*

**Также вопрос можно отправить на e-mail:  
6651588@bk.ru**

На эти и многие другие ваши вопросы ответят компетентные специалисты и священники.



Православная библиотека — это бесплатные приложения для iOS и Android, более 1800 книг, раздел «Что почитать», возможность использования офлайн.

**<http://pravbiblioteka.ru>**

*Допущено к распространению Издательским советом  
Русской Православной Церкви ИС Р15-504-0221*

## **КНИГА О МОЛИТВЕ**

*Для бесплатного распространения*

*Составитель Нина Иашвили*

*Ответственный редактор Сергей Андриянов*

*Дизайнер обложки Антон Героев*

*Верстка Дениса Гуськова*

*Корректоры Марина Макарова, Мария Симонова*

**Партнеры проекта:**

Издательство «НИКЕЯ»

Русской Православной Церкви

Издательский совет Русской Православной Церкви

Миссионерский отдел Московской епархии

[www.infomissia.ru](http://www.infomissia.ru)

Радио «ВЕРА»

АНО Центр «Никея»

121471, Москва, ул. Рябиновая, стр. 19.

[www.nikeabooks.ru](http://www.nikeabooks.ru)

Тел.: +7 (495) 600-35-10

Подписано в печать 12.03.2015. Формат 84×108 <sup>1</sup>/<sub>32</sub>  
Бумага офсетная. Печ. л. 7. Тираж 80 000 экз.

ISBN 978-5-91761-432-8