

Митрополит
Нижегородский и Арзамасский
ГЕОРГИЙ

КЕЛЄЙНОЄ
ПРАВИЛО
МОНАШЄСТВУЮЩЄГО

 2021 



СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
1. Келейное правило и его значение в жизни монашествующего	3
2. Келейное правило и богослужебно- литургическая жизнь братства	6
3. Рекомендуемое содержание ежедневного кейного правила	7
4. Место совершения келейного правила	11
5. Время совершения и продолжительность кейного правила	12
6. Приготовление к келейному правилу и образ его совершения	15
7. Степени молитвы	17
8. Создание условий для келейной молитвы. Задачи игумена в обучении братии совершению кейного правила	20
9. Трудности в совершении келейного правила и возможные пути их преодоления.	23
Заключение	27
Приложение: Примеры келейного правила из современной практики Русской и других Поместных Православных Церквей.	29
История работы над документом «Келейное правило монашествующего».	53





ВВЕДЕНИЕ

Настоящий документ служит дополнением к «Положению о монастырях и монашествующих Русской Православной Церкви», принятому на Архиерейском соборе 2017 года. В документе рассматриваются цель и значение келейного монашеского правила, а также практические аспекты молитвенного делания. Документ разработан с целью помочь игуменам монастырей организовать повседневную жизнь монашествующих так, чтобы у них имелась возможность исполнять келейное правило в русле православной церковной традиции.

В настоящем документе используется терминология, касающаяся только мужских монастырей: игумен, братство, брат, монах. Все положения документа касаются также игумении, сестричества, сестры, монахини.

Данный документ имеет рекомендательный характер и не отменяет традиции келейного правила, уже сложившиеся в обителях.

1. КЕЛЕЙНОЕ ПРАВИЛО И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ В ЖИЗНИ МОНАШЕСТВУЮЩЕГО

Монашествующие оставляют мир, чтобы в свободе от житейских попечений прилежать исполнению заповедей Христовых и пребывать в непрестанном внутреннем Богообщении, по слову Апостола: *непрестанно молитесь* (1 Фес 5, 17). Это слово Апостола монашествующие исполняют, участвуя в ежедневных церковных богослужениях, совершая келейное правило и творя молитву «во всякое время и на всяком месте»¹.

Келейным правилом называется назначаемое каждому монашествующему определенное количество молитвословий, молитв, поклонов и чтений, исполняемых ежедневно, в соответствии с уставом обители и особенностями внутреннего устройства насельника.

¹ Игнатий (Брянчанинов), свт. Слово о молитве Иисусовой // Творения: в 8 т. Т. 2. М.: Паломник, 2001. С. 253.



Правило назначается братьям игуменом (духовным отцом). Оно не устанавливается однажды на всю жизнь, но изменяется в соответствии с духовным устройением и преуспеянием брата, а также в зависимости от обстоятельств его жизни в монастыре.

Келейное правило является частью аскетического подвига, помогающего отложить плотское мудрование и очистить сердце от страстей, «совлечься ветхого человека с делами его, и облечься в нового, который обновляется в познании по образу Создавшего его» (см. Кол 3, 9-10). Правило укрепляет ревность к монашеской жизни, помогает, по словам свт. Феофана Затворника, «лености не давать хода»², то есть не уклоняться в нерадение.

Келейное правило помогает приобрести внутреннюю собранность и трезвение, избавиться от рассеянности и мечтательности³, постоянно обновляет память о присутствии Божиим. Совершив правило с должным благоговением и вниманием, монашествующий «ощущает на следующий день особенную легкость, свежесть, чистоту ума, способность к богомыслию»⁴.

Келейное правило является неотъемлемой частью умного делания и необходимейшим условием для стяжания навыка к непрестанной молитве. Умное делание заповедано всем монашествующим: «Истинно решившиеся служить Господу Богу должны упражняться в памяти Божией и непрестанной молитве к Иисусу Христу, говоря умом: Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя, грешнаго»⁵. Правило поддерживает в иноке ревность к этому деланию, которое, по словам святых отцов, является главным средством для очищения сердца⁶.

² Феофан Затворник, свт. Что есть духовная жизнь и как на нее настроиться. М.: Духовное преображение, 2017. С. 211-212.

³ См.: Игнатий (Брянчанинов), свт. Слово о келейном молитвенном правиле // Творения: в 8 т. Т. 2. М.: Паломник, 2008. С. 161.

⁴ Игнатий (Брянчанинов), свт. Слово о церковной молитве // Творения: в 8 т. Т. 2. М.: Паломник, 2008. С. 167

⁵ Сокровенный старец Серафим Саровский. Житие. Поучения. М., 2011. С. 124.

⁶ Исихий Иерусалимский, прп. К Феодулу душеполезное и спасительное слово о трезвении и молитве. Гл. 62 // Добротолюбие: в 5 т. Т. 2. М.: Паломник, 1998. С. 180.



Келейное правило содействует борьбе со страстями и стяжанию добродетелей. «Ревностно молящиеся не допускают себя до чего-либо недостойного молитвы, но, стыдясь Бога, с Которым только что беседовали, быстро отталкивают от себя всякое коварство лукавого»⁷. Исполняя правило, монашествующий упражняется в отречении от мира, смирении, покаянии, трезвении, терпении. Правило подает ему духовные силы и благодать для совершения добродетелей в течение дня.

Правило, исполняемое по благословию игумена, в духе смирения и послушания, ограждает монашествующего от опасности уклониться в прелесть.

Келейное правило помогает монашествующим опытно постичь смысл слов Спасителя: *Царствие Божие внутрь вас есть* (Лк 17, 21) и предуготовиться к жизни будущего века. «*Не воздремлет, ниже уснет* (Пс 120, 4) молитва, доколе не укажет возлюбившему ее и постоянно упражняющемуся в ней чертог наслаждений вечных, доколе не введет его в небо»⁸.

Таким образом, молитвенное правило созидает монашеский образ мыслей и «закладывает прочный фундамент, на котором строится духовная жизнь монашествующего»⁹. Монах, прилежащий келейной молитве, обретает правильные ориентиры в духовной жизни, беспристрастие к своему внешнему положению в монастыре, понимание, что главное его служение – это молитва и внутреннее делание, по слову прп. Иоанна Лествичника: «Богатство земледельцев собирается на гумне и точиле; а богатство и разум монахов – в вечерних и ночных предстояниях Богу, и в деланиях ума»¹⁰.

Правило, неопустительно совершаемое каждым насельником, приносит духовную пользу не только ему самому. Оно освящает всю жизнь монастыря и создает в обители подлинно монашескую атмосферу безмолвия и трезвения.

⁷ Иоанн Златоуст, свт. Слово второе о молитве // Творения: в 12 т. Т. 2. Ч. 2. М.: Православная книга, 1994. С. 838.

⁸ Игнатий (Брянчанинов), свт. Дух молитвы новоначального // Творения: в 8 т. М.: Паломник, 2008. Т. 2. С. 158.

⁹ Положение о монастырях и монашествующих, 7.4.2.

¹⁰ Иоанн Лествичник, прп. Лествица. Степень 20, 10. М.: Правило веры, 2001. С. 273.



2. КЕЛЕЙНОЕ ПРАВИЛО И БОГОСЛУЖЕБНО-ЛИТУРГИЧЕСКАЯ ЖИЗНЬ БРАТСТВА

Келейное правило является важной составляющей литургической жизни обители. Сохраняя вместе с церковной молитвой молитвенный настрой монашествующего в течение дня, укрепляя в хождении пред Богом во время исполнения монастырских трудов и послушаний, молитвенное правило освящает всю жизнь монашествующего и делает ее непрестанным богослужением. «Молитвенное настроение, полученное в храме Божиим и при совершении келейного правила, продолжает сопутствовать человеку и действовать в нем при всех его занятиях, приводя на память уму и сердцу Бога»¹¹.

Келейное правило служит необходимым приготовлением монашествующего к участию в богослужении. «Прежде, нежели пойдешь ты ночью в церковь, соверши молитву в келлии своей»¹².

Собираясь в храме для общей молитвы, каждый из братий приносит свой опыт уединенной молитвы, и тогда все братство переживает богослужение с особенной глубиной и силой.

После богослужения, ради поддержания ревности к молитвенному деланию в течение дня, полезно, по возможности, некоторое время посвятить келейной молитве. «По выходе из церкви, не заводи праздных разговоров с тем или другим и умом своим не рассеивайся туда и сюда, но спеши прямо в келию свою, и там, совершив определенную тебе для сего молитву, берись или за свое рукоделье, или за данное тебе послушание, или за чтение»¹³. Далее, храня молитвенное устройство во время исполнения монастырских трудов (послушаний) и проведя таким образом весь день в молитве и внимании, братия с трезвенным духом вновь приступают к своему келейному правилу, по слову Псалмопевца, *день дни отрыгает глагол, и ночь ночи возвещает разум* (Пс 18, 3).

¹¹ Там же. С. 248-249.

¹² Антоний Великий, прп. Правила духовным детям своим, монахам // Поучения. М.: Издательство Сретенского монастыря, 2008. С. 65.

¹³ Симеон Новый Богослов, прп. Слово 71. О новоначальных монахах // Творения: в 2 ч. Ч. 2. М.: Правило веры, 2001. С. 198



Совершение келейного правила входит в подготовку монашествующего к участию в таинстве Евхаристии и поддерживает литургичность всей жизни монаха как всецелое приношение Богу самого себя в молитве и непрерывность Богообщения в братстве.

Исполняемое монашествующими правило и хранение молитвы во время монастырских трудов способствуют тому, что Божественная литургия, являясь центром молитвенно-богослужебной жизни братства, наполняет все повседневные занятия в монастыре глубоким литургическим смыслом, духом самоотвержения и славословия Бога.

В монастыре, где укоренилась традиция келейной молитвы и ежедневного богослужения с участием всех братий, создается подлинный монашеский дух любви к Богу, единства, непрестанного славословия Бога, что выражается и в отношениях братий друг с другом, и в их трудах, и в общении со всеми посещающими обитель. Каждый насельник обители служит ближним как Самому Христу и всякое свое дело приносит Богу как чистую жертву. Так, благодаря келейной молитве и богослужению, братство становится подлинным церковным собранием, где каждый ощущает живую связь со Христом, а во Христе – со всеми братьями и со всей Церковью.

3. РЕКОМЕНДУЕМОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЕЖЕДНЕВНОГО КЕЛЕЙНОГО ПРАВИЛА

Ежедневное келейное правило совершается монашествующими в соответствии с уставом, укладом и священными обычаями той обители, в которой они подвизаются. Вопросы о содержании келейного правила, внешних условиях его совершения (место и время) и о прочих практических сторонах келейной молитвы решает для каждого монашествующего игумен (духовный отец). Правило может включать в себя:

- определенное число молитв Иисусовых,
- чтение иных молитвословий,
- поклоны (земные и поясные),
- чтение Священного Писания,
- молитвенное чтение Псалтири,
- чтение святоотеческих творений.



Определенное число молитв Иисусовых. «Положение о монастырях и монашествеующих» указывает, что «каждому монашествоующему назначается личное келейное правило, включающее в себя определенное количество молитв Иисусовых»¹⁴. Молитва Иисусова является важнейшей частью келейного монашеского правила, на что указывают святые отцы, говоря: «Правило монашеское заключается наиболее в молитве Иисусовой. В таком виде преподается это правило вообще для всех монахов Православной Церкви: в таком виде преподано оно Ангелом преподобному Пахомию Великому для его общежительных монахов»¹⁵. В большинстве монастырей Русской Православной Церкви совершается «пятисотница» по правилу преподобных Оптинских старцев, включающая в себя 300 Иисусовых молитв, 100 молитв Пресвятой Богородице, 50 – Ангелу-хранителю и 50 – всем святым. Существует также традиция чтения пятисот Иисусовых молитв (трехсот для новоназначенных) и дополнительно кратких молитв (с поклонами или без) Пресвятой Богородице, Ангелу-хранителю, святому небесному покровителю¹⁶.

В состав келейного монашеского правила могут входить также молитвы (с поклонами) о Церкви, Святейшем Патриархе, правящем архиерее, игумене, братстве, мире, благодетелях и пр. Состав и количество молитвенных поминовений определяется традициями каждой обители и благословением игумена (духовного наставника).

Чтение иных молитвословий. В правило традиционно включается чтение канонов Господу Иисусу Христу, Пресвятой Богородице и святому Ангелу-хранителю, а также различных акафистов. Эти молитвословия, разъясняя истины веры, обучают душу правильно и свято поклоняться Богу, доставляют «душе недостающее ей количество молитвенных мыслей и чувств, притом мыслей и чувств правильных, святых, истинно богоугодных»¹⁷, служат «превосходным приготовлением к упражнению молитвой Иисусовой»¹⁸.

¹⁴ Положение о монастырях и монашествеующих, п. 7.4.2.

¹⁵ Игнатий (Брянчанинов), свт. Слово о молитве Иисусовой // Творения: в 8 т. Т. 2. М.: Паломник, 2008. С. 219.

¹⁶ Монастыря или брата.

¹⁷ Игнатий (Брянчанинов), свт. Слово о келейном молитвенном правиле // Творения: в 8 т. Т. 2. М.: Паломник, 2001. С. 160.

¹⁸ Там же. С. 161.



Поклоны. Совершаемые с молитвой Иисусовой земные и поясные поклоны представляют собой неотъемлемую часть молитвенного делания подвижника¹⁹. Святые отцы советуют начинать с них правило: «От поклонов тело несколько утомляется и согревается, а сердце приходит в состояние сокрушения: из такого состояния подвижник усерднее, теплее, внимательнее молится»²⁰. Преклонением колен выражается и покаяние, и прошение о помиловании, и желание встать от греха²¹. Поклонами воздается также честь величию Бога, благодарение за Его благодеяния, возгреваются молитвенные чувства. Традиционно монашеская «пятисотница» совершается с поклонами; по благословию игумена в правило также включаются дополнительные поклоны. В общей сложности монашествующие во время келейного правила могут совершать до 100 и более поклонов (земных и поясных), в зависимости от телесной крепости, состояния здоровья, физической нагрузки, а также внутреннего устроения.

Чтение Священного Писания. Святые отцы называют это делание «источником чистой молитвы»²². Внимательное чтение Писания очищает ум от земных и суетных пристрастий, возбуждает в душе память Божию, помогает обрести нужный духовный настрой для молитвы. В ежедневное келейное правило монашествующих входит чтение одной или нескольких глав из Апостола и Евангелия, а также из Ветхого Завета. Для более глубокого и верного понимания Священного Писания важно периодически прочитывать святоотеческие толкования Ветхого и Нового Заветов. Существует также обычай чтения Священного Писания в течение определенного количества времени, например, от полчаса до часа в день.

Молитвенное чтение Псалтири. Псалмы выражают все духовные чувства, научают истинам веры. «Чему же не научишься из псалмов?.. Здесь есть совершенное богословие, предречение о пришествии Христовом во плоти, угроза судом, надежда воскресения, страх наказания, обетования славы, откровения Таинств. Все, как бы в великой

¹⁹ Игнатий (Брянчанинов), свт. Приношение современному монашеству. Глава 21. О поклонах // Творения: в 8 т. Т. 5. М.: Паломник, 2003. С. 88-89.

²⁰ Там же.

²¹ «Каждое коленапреклонение совершай с мысленным призыванием Христа, чтоб, припадая к Господу душою и телом, Бога душ и телес соделать к себе удобоприменительным» (Феолипт Филадельфийский, свт. Слово, в котором выясняется сокровенное во Христе делание и показывается вкратце, в чем состоит главное дело монашеского чина // Добротолюбие: в 5 т. Т. 5. М.: Паломник, 1998. С. 186).

²² Исаак Сирин, прп. Слово 40 // Слова подвижнические. М.: Правило веры, 2002. С. 266.



и общей сокровищнице, собрано в книге псалмов»²³. Поэтому молитвенное чтение Псалтири является исконным делом монашествующих²⁴. Святые отцы советуют более всего упражняться в чтении Нового Завета и Псалтири, потому что от этого «бывает просвещение в разуме, который... изменяется изменением Божественным»²⁵.

Чтение святоотеческих творений. Богородноленные писания святых отцов не только научают монашествующего, как подобает совершать молитву, но и своим живым словом вдохновляют его, пробуждают любовь к Богу и усердие к молитве. Прп. Исаак Сирин говорит о плодах этого делания: «Когда станешь на молитву и на правило свое, то вместо размышления о том, что видел и слышал в мире, найдешь в себе размышление о Божественных Писаниях, какие прочел, и сим размышлением приведется в забвение, что памятовалось о мирском, а таким образом приходит ум в чистоту. И сие значит написанное, что чтение помогает душе, когда станет на молитву; и также: душа молитвою просвещается в чтении»²⁶. В зависимости от устройства монашеского игумена (духовный наставник) может ему рекомендовать чтение творений свв. прпп. Аввы Дорофея, Иоанна Лествичника, прп. Никодима Святогорца, свт. Игнатия (Брянчанинова), Феофана Затворника, прпп. Паисия (Величковского) и Оптинских старцев, «Добротолюбия» и других древних и современных подвижников, а также житий святых угодников, подвизавшихся в монашеском чине, таких сборников как Древний Патерик (и другие патерики), «Митерикон» аввы Исаяи, «Луг духовный» Иоанна Мосха, Прологи, Синаксари и т.п.

Уединенное чтение Священного Писания и святоотеческих творений помогает глубже изучить и осмыслить истины веры, пробуждает в душе стремление к Богу и возгревает ревность к духовной борьбе.

²³ Василий Великий, свт. Беседа на первую часть первого псалма // Творения: в 2 т. Т. 1. М.: Сибирская Благозвонница, 2006. С. 462-463.

²⁴ Димитрий Ростовский, свт. Жития святых. Март. М.: Ковчег, 2010. С. 7; Иоанн Кассиан Римлянин, прп. О правилах общежительных монастырей // Писания. Книга 2. М.: СТСЛ, 1993. С. 14-16; Феофан Затворник, свт. Древние иноческие уставы. Рига: Паломник – Благовест, 1995. С. 312; Древний Патерик. К.: Киево Печерская Успенская лавра, 2009. С. 298; и др.

²⁵ Серафим Саровский, прп. Чем должно снабдевать душу // Наставления отца нашего преподобного Серафима Саровского, чудотворца. Издание Курско-Белгородской епархии Русской Православной Церкви, 1990. С. 4.

²⁶ Исаак Сирин, прп. Слово 56 // Слова подвижнические. М.: Правило веры, 2002. С. 440-441



Таким образом, все части келейного молитвенного правила взаимно дополняют друг друга и оказывают на душу молящегося благоприятное воздействие, содейывая ее более крепкой в духовной борьбе и более способной к стяжанию добродетелей.

Состав и продолжительность келейного правила у новоначальных япослушников, состоящих в иноческом постриге (рясофоре), мантийных монахов и великосхимников отличается с постепенным увеличением числа молитв и времени, уделяемому келейным молитвенным занятиям.

Все изменения в правиле (дополнительные молитвы, замена или сокращение молитвословий) должны совершаться только по благословению игумена (духовного наставника).

4. МЕСТО СОВЕРШЕНИЯ КЕЛЕЙНОГО ПРАВИЛА

Келейное правило, как следует из самого названия, предназначено для совершения монашествующим уединенно в келье. К такой молитве призывает Господь словами Евангелия: *«Вниди в келью твою и затвори двери твои, помолися Отцу твоему, Иже втайне: и Отец твой, видяй втайне, воздаст тебе яве»* (Мф 6, 14). Вот установление Самим Господом уединенной келейной молитвы²⁷. *Келья* для монаха – это его келья, а также и его сердце.

Высший пример уединенной молитвы явил во время земной жизни Сам Спаситель. «Господь, заповедавший уединенную молитву, очень часто Сам, во время Своего земного странствования, как повествует Евангелие, пребывал в ней»²⁸. Неоднократно Он удалялся для молитвы в пустынные места, во время молитвы явил славу Своего Божества, молился до кровавого пота перед Крестными страданиями.

Уединенное келейное правило является отличительной чертой монашеской жизни и особым приношением монашествующих Богу.

²⁷ См.: Игнатий (Брянчанинов), свт. Слово о келейном молитвенном правиле // Творения: в 8 т. Т. 2. М.: Паломник, 2001. С. 158.

²⁸ Игнатий (Брянчанинов), свт. Слово о келейном молитвенном правиле // Творения: в 8 т. Т. 2. М.: Паломник, 2001. С. 158.



Совершение молитвословий или Иисусовой молитвы в келье дает монаху возможность обращаться к Богу от всего сердца, выбирая для себя нужную скорость и интонацию, при необходимости произнося молитву вслух. В келейном уединении уместны и покаянный плач, и сердечные вздыхания, и продолжительное коленопреклонение. При совместной же молитве с братьями необходимо внешне сдерживать свои молитвенные чувства²⁹, как наставляют святые отцы: «Нужно молиться с совершенным безмолвием, чтобы нам своим шепотом или возгласами... не развлекать стоящих впереди братьев и не возмутить чувства молящихся»³⁰.

Правило, совершаемое в уединении, дает больше возможностей получить навык внутренней, а не только внешней молитвы, обучает ум внимать словам молитвы, пробуждая молитвенные чувства в сердце. Благодаря постоянно совершаемой уединенной молитве возможно достижение непрестанного предстояния перед Богом, что является основой внутреннего делания монаха. «Монах – тот, у кого так устроено внутреннее, что только есть Бог да он, исчезающий в Боге»³¹.

Как церковное богослужение и особенно Божественная литургия являются центром жизни монашеского братства, так и уединенная молитва в келье – это средоточие молитвенной жизни монашествующего, время его подвига и духовной борьбы, понуждения и освобождения, схождения в глубину сознания греха, восхождения к безмолвию и созерцанию.

Некоторые древние монашеские тексты сравнивают келью с Вавилонской печью, где монах, подобно трем отрокам, пребывая в борьбе и подвиге, получает от Бога благодатную помощь и освобождение от страстей³².

²⁹ «Однажды авва Иоанн находился в церкви и вздохнул, не заметив, что брат стоял зади его. Увидев его, Иоанн поклонился ему, сказав: прости меня, авва! я еще не обучен монашеским правилам. Так древние иноки опасались обнаружить себя». (Игнатий (Брянчанинов), свт. Отечник // Творения: в 8 т. Т. 6. М.: Паломник, 2008. С. 256).

³⁰ Иоанн Кассиан Римлянин, прп. Писания. Собеседование аввы Исаака Скитского о молитве. Гл. 35. М.: СТСЛ, 1993. С. 348.

³¹ Феофан Затворник, свт. Созерцание и размышление. Краткие поучения. М.: Правило веры. 2007. С. 259-260.

³² Древний Патерик, изложенный по главам. Гл. 7. Разные повести, поощряющие нас к терпению и мужеству, 44 (38). М.: Издательский отдел Московского Патриархата, Издательство «Планета» (репринт), 1991. С. 123.



Существует традиция совершения молитвенного правила или его части братьями вместе, в храме или молельне, в установленное для этого время. Такое исполнение правила может быть подкреплением для новоначальных, не имеющих навыка к продолжительной уединенной молитве, а также немощных братьев, испытывающих затруднения в самостоятельном чтении правила.

При всем многообразии практических аспектов совершения келейного правила уединенная келейная молитва остается неизменной частью молитвенного делания и необходимым условием духовного преуспеяния монашествующего.

5. ВРЕМЯ СОВЕРШЕНИЯ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ КЕЛЕЙНОГО ПРАВИЛА

Ежедневное келейное правило совершается монашествующими в соответствии с уставом, укладом и священными обычаями той обители, в которой они подвизаются.

В распорядке дня монастыря келейное правило может занимать разное время:

- вечером (после вечернего богослужения),
- ночью,
- утром (перед утренним богослужением),
- в течение дня.

Согласно древним монашеским уставам и наставлениям святых отцов, наиболее благоприятное время для уединенной молитвы – ночные и ранние утренние часы. «Поверь мне, не столько огонь истребляет ржавчину (металла), сколько ночная молитва – ржавчину грехов наших»³³. «Посвящай начатки дня твоего Господу, ибо кому прежде отдашь их, того они и будут»³⁴.

³³ Иоанн Златоуст, свт. Беседы на Деяния апостольские. Беседа 26 // Полное собрание творений: в 12 т. Т. 9. Кн. 1. М.: Радонеж, 2003. С. 250.

³⁴ Иоанн Лествичник, прп. Лествица. Степень 26, 104. М.: Сибирская Благовонница, 2010. С. 368



Ежедневный распорядок монашествующих традиционно включает: участие в церковных богослужениях, исполнение келейного молитвенного правила, совершение монастырских трудов (послушаний), сон и исполнение необходимых телесных потребностей. Важно, чтобы на келейное правило было определено свое время, во избежание его исполнения за счет других необходимых занятий. «Все действуйте, наблюдая свое для каждого дела время. Когда время труда, трудитесь, <...> когда время сна, спите; когда время молитвы, молитесь чисто, плачьте, проливайте слезы, ибо на плач призваны мы...»³⁵

Распределение занятий в течение дня может быть различным. В древних монашеских уставах суточный круг делится на три или четыре части, где определенное время посвящается богослужебной молитве в храме, определенное – келейному пребыванию (молитвенному правилу, чтению Священного Писания и святоотеческих творений, заботе о телесных нуждах), определенное – монастырским трудам и послушаниям и часть времени отводится на сон.

Весь распорядок дня устраивается так, чтобы силы монашествующего не истощались, и он был бодр к молитвенному деланию и несению послушаний. В то же время он не должен впадать в нерадение, посвящать все время дня только трудам и заботам в ущерб храмовой и келейной молитве или впадать в другую крайность – небрежение о монастырских послушаниях. Распределение времени зависит от особенностей устава монастыря, благословения игумена, а также практической необходимости и нужд обители.

В соответствии со святоотеческой практикой, келейное правило должно включать упражнение в Иисусовой молитве (не менее часа в день, например, по полчаса утром и вечером) и чтение и изучение Священного Писания и творений святых отцов (не менее часа в день).

³⁵ Феодор Студит, прп. Подвижнические монахам наставления, 201 // Добротолюбие: в 5 т. Т. 4. С. 397.



6. ПРИГОТОВЛЕНИЕ К КЕЛЕЙНОМУ ПРАВИЛУ И ОБРАЗ ЕГО СОВЕРШЕНИЯ

По учению святых отцов, приготовлением к молитве служат: «отсечение попечений мечом веры, прощение от искренности сердца всех обид, благодарение Богу за все»³⁶.

Именно с благодарения учит начинать молитву прп. Иоанн Лествичник: «Прежде всего изобразим на хартии нашего моления искреннее благодарение Богу»³⁷.

Кроме того, прежде чем приступить к правилу, следует предать забвению все дневные заботы, помня заповедь Господню: «*Не можете Богу работати и мамоне*» (Мф 6, 24). Молитва, по слову прп. Нила Синайского, есть «отложение помышлений», а потому невозможно обратить свой дух к Богу тому, кто поглощен земными попечениями, «связан делами вещественными и возмущен непрестанными заботами»³⁸.

Равным образом приступающему к молитве необходимо внутренне примириться со всеми ближними, «положить в основание молитвенного подвига незлобие, любовь, неосуждение ближних, милостивое извинение их»³⁹.

Необходимым приготовлением и началом молитвы является поставление себя перед Богом и размышление о величии Божиим.

«Приступая к молитвословию <...> помысли, кто Тот, к Кому обратишься ты в молитве, и кто ты, имеющий теперь начать молитвенное к Нему обращение, – и соответственное тому возбуди в душе настроение самоуничиженного и благоговейным страхом проникнутого предстояния Богу в сердце. В этом все приготовление – благоговейно

³⁶ Игнатий (Брянчанинов), свт. Дух молитвы новоначального // Творения: в 8 т. Т. 2. М.: Паломник, 2008. С. 150.

³⁷ Иоанн Лествичник, прп. Лествица. Степень 28, 7. М.: Правило веры, 2001. С. 439.

³⁸ Нил Синайский, прп. Слово о молитве. Глава 70 // Творения. М.: Московское подворье СТСЛ, 2000. С. 113.

³⁹ Игнатий (Брянчанинов), свт. Слово о молитве умной, сердечной и душевной // Творения: в 8 т. Т. 2. М.: Паломник, 2008. С. 196.



стать перед Богом, –малое, но не малозначительное. Тут полагается начало молитвы; доброе же начало – половина дела»⁴⁰.

Внимание – необходимое условие молитвы. «Душа молитвы – внимание. Как тело без души мертво, так и молитва без внимания – мертва»⁴¹. Молитвенные последования должно прочитывать на правиле не бегло и поверхностно, но глубоко вникая в их содержание, и произносить их так, «как бы они шли от нашего ума и из нашего сердца»⁴². «Похвала молитве – не одно количество, но и качество. Молишься ли с братиею или наедине, подвизайся молиться не по привычке только, но с чувством»⁴³.

Сохранению внимания способствует и неспешное произнесение слов молитвы. «Читай неспешно, во всякое слово вникай, и мысль всякого слова до сердца доводи, сопровождая то поклонами. В этом все дело чтения молитвы, Богу приятного и плодоносного»⁴⁴.

Сочувствие сердца уму достигается приведением сердца в состояние сокрушения. «Жертва Богу – дух сокрушен, сердце сокрушенно и смиренно Бог не уничижит» (Пс 50, 19). Покаяние, смирение, осознание своей духовной нищеты – признаки истинной молитвы, чуждой самообольщения. «Чувство покаяния хранит молящегося человека от всех козней диавола: бежит диавол от подвижников, издающих из себя благоухание смирения, которое рождается в сердце кающихся»⁴⁵.

К важным молитвенным деланиям, способствующим молитве и делающим ее плодоносной, относятся также самоиспытание, размышление о смерти, о Божием суде и вечной жизни.

При этом святые отцы предостерегают молящихся от принятия каких-либо образов во время молитвы. «Стой как бы пред Самим Господом

⁴⁰ Феофан Затворник, свт. Четыре слова о молитве. Слово Первое. М.: Издательство Афонского Русского Пантелеимонова монастыря, 1911. С. 6.

⁴¹ Игнатий (Брянчанинов), свт. О молитве // Творения: в 8 т. Т. 1. М.: Паломник, 2007. С. 134.

⁴² Феофан Затворник, свт. Что есть духовная жизнь и как на нее настроиться. Л.: «Санкт-Петербург», 1991. С. 171.

⁴³ Нил Синайский, прп. Слово о молитве. Главы 151, 41 // Творения. М.: Московское подворье СТСЛ, 2000. С. 120, 109.

⁴⁴ Феофан Затворник, свт. Четыре слова о молитве. Слово Первое. М.: Издательство Афонского Русского Пантелеимонова монастыря, 1911. С. 6-7.

⁴⁵ Игнатий (Брянчанинов), свт. Дух молитвы новоначального // Творения: в 8 т. Т. 2. М.: Паломник, 2008. С. 152.



Иисусом Христом, вездесущим по Божеству... но ум твой храни безвидным: величайшая разница быть в присутствии Господа и предстоять Господу, или воображать Господа»⁴⁶.

Таким образом, основными качествами личной молитвы являются внимание, благоговение, покаяние, неспешность.

Живое памятование о Боге достигается не только молитвой, но и всем трезвенным деланием и исполнением евангельских заповедей в повседневной жизни.

7. СТЕПЕНИ МОЛИТВЫ

Согласно учению святых отцов, «предстояние на молитве по-видимому одно, но в самом деле имеет в себе многое различие и разные степени»⁴⁷.

Молитва по своей сущности есть «возношение ума и сердца к Богу»⁴⁸. Как Бог будучи безграничен, не имеет пределов в благодати и святости, так и преуспеяние в молитве бесконечно и имеет пределом лишь то высшее состояние, порождаемое чистой молитвой, которое именуется у святых отцов «видением ума», «созерцанием», «восхищением». «Тогда ум бывает там – выше молитвы, и с обретением лучшего молитва оставляется»⁴⁹.

Духовная жизнь – это жизнь в Богообщении и Богопознании, через молитву, аскетический труд, участие в Церковных Таинствах, исполнение заповедей Божиих.

Во взаимосвязи этих деланий совершается восхождение по степеням духовной жизни. «Три есть степени преуспевающих в восхождении

⁴⁶ Там же. С. 135.

⁴⁷ Иоанн Лествичник, прп. Лествица. Слово 28, 6. М.: Правило веры, 2001. С. 438.

⁴⁸ Филарет Московский, свт. Пространный христианский катехизис Православной Кафолической Восточной Церкви. М.: Издательский совет РПЦ, 2006. С. 89.

⁴⁹ Исаак Сирин Ниневийский, прп. Слова подвижнические. Слово 16. О чистой молитве// Издание третье, исправленное. Сергиев Посад. Типография Св.-Тр.Сергиевой лавры. 1911. С.99



к совершенству – очистительная, просветительная и таинственная или совершительная. Первая свойственна новоначальным, вторая – срним и третья – совершенным»⁵⁰.

Эти же степени присущи и молитве. «Начало молитвы состоит в том, чтобы отгонять приходящие помыслы при самом их появлении; середина же ее – в том, чтобы ум заключался в словах, которые произносим и помышляем; а совершенство молитвы есть восхищение ко Господу»⁵¹. Святые отцы определяют эти три молитвенных степени как «молитва прерываемая, непрерываемая и совершенная, <...> которая есть некое восхищение ума, всецелое отрешение его от чувственного, когда неизглаголаннми воздыханиями духа приближается он к Богу»⁵².

Приступая к молитвенному подвигу, новоначальный, как правило, не может избежать рассеянности. Такую «молитву, прерываемую помыслами», прп. Нил Синайский, как и другие святые отцы, называет «низшей» и говорит, что она пока еще «далека от устройства, подобающего молящемуся»⁵³.

Новоначальным святые отцы рекомендуют совершать молитву вслух, стараясь вникнуть в смысл произносимых слов. Совершение Иисусовой или иных кратких молитв вслух возможно и в келье, и во время общих послушаний, когда молитва совершается поочередно участвующими в послушании братьями.

Общий совет всем занимающимся молитвой: «Старайся всегда возвращать к себе уклоняющуюся твою мысль, или, лучше сказать, заключай ее в слова молитвы»⁵⁴. Этот способ, как самый действенный и совершенно безопасный, подходит и для новоначальных, и для преуспевших в молитве⁵⁵.

⁵⁰ Никита Стифат, прп. Третья умозрительных глав сотница, п. 41 // Добротолюбие: в 5 т. Т. 5. М.: Паломник, 1998. С. 161.

⁵¹ Иоанн Лествичник, прп. Лествица. Слово 28, 19. М.: Правило веры, 2001. С. 442.

⁵² Нил Синайский, прп. Слово о молитве. Глава 170 // Добротолюбие: в 5 т. Т. 2. М.: Паломник, 1998. С. 245.

⁵³ Там же.

⁵⁴ Иоанн Лествичник, прп. Лествица. Слово 28, 17. М.: Правило веры, 2001. С. 441.

⁵⁵ Игнатий (Брянчанинов), свт. Слово о молитве Иисусовой // Творения: в 8 т. Т. 2. М.: Паломник, 2008. С. 245.



Для научения молитве необходимо постоянство. Святые отцы наставляют: «Будем молиться постоянно, терпеливо, настойчиво. Бог, в свое время, даст благодатную, чистую молитву тому, кто молится без лености и постоянно своею нечистой молитвою, кто не покидает малодушно молитвенного подвига, когда молитва долго не поддается ему»⁵⁶.

Возрастание в молитвенном делании совершается постепенно, вместе с преуспеянием монашествующего в прочих добродетелях, прежде всего, в послушании и смирении, под руководством духовного наставника.

Побуждая и воодушевляя монашествующих к занятию молитвой, святые отцы, тем не менее, предупреждают, что одними «собственными усилиями раскрыть в себе благодатную, умную и сердечную молитву невозможно: потому что соединить ум с сердцем и душой, разъединенные в нас падением, принадлежит единому Богу»⁵⁷.

Таким образом, подвижник должен непременно ревновать о внимательном, усердном и постоянном исполнении молитвенного правила, но дальнейшее преуспеяние в молитве предоставить не своим человеческим усилиям, а действию благодати Божией.

Завет Апостола о непрестанной молитве «*непрестанно молитесь*» (1 Фес 5, 17) в православной монашеской традиции выразился в положении о том, что молитва – это не просто связанное с определенным временем суток действие, но делание, непрерывно продолжаемое в течение всей жизни монашествующего. «Если монах тогда только молится, когда становится на молитву, таковой совсем не молится»⁵⁸. И палестинский монах Антиох из монастыря св. Саввы, поясняя слова Екклесиаста 3,1-7 «Всеу свое время и время всякой вещи на земле...», говорит: «Для всего есть свое надлежащее время, кроме молитвы: для молитвы же надлежащее время – всегда»⁵⁹.

⁵⁶ Игнатий (Брянчанинов), свт. О молитве Иисусовой. Беседа старца с учеником. Отдел III // Творения: в 8 т. Т. 1. М.: Паломник, 2007. С. 271.

⁵⁷ Игнатий (Брянчанинов), свт. Слово о молитве умной, сердечной и душевной // Творения: в 8 т. Т. 2. М.: Паломник, 2008. С. 187.

⁵⁸ Древний Патерик, изложенный по главам. Пер. с греческого // Издание третье Афонского Русского Пантелеимонова монастыря. Напечатано в Москве, 1899. Репринтное издание монастыря Параклита Оропос Аттикис, Греция, 1991. Гл. 21, с. 414; Гл. 23, с. 427-428.

⁵⁹ Каллист (Уар), еп. Внутреннее Царство. Киев: ДУХ І ЛІТЕРА, 2004. С. 60



8. СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ КЕЛЕЙНОЙ МОЛИТВЫ. ЗАДАЧИ ИГУМЕНА В ОБУЧЕНИИ БРАТИЙ СОВЕРШЕНИЮ КЕЛЕЙНОГО ПРАВИЛА

Для духовного преуспевания монашествующего большое значение имеют условия его повседневной жизни в монастыре. Монастырским уставом в распорядке дня должно быть отведено определенное время для келейного пребывания и исполнения молитвенного правила, достаточное для совершения всех назначаемых молитвословий и других молитвенных деланий. В целом, важно установить такой распорядок дня, который позволял бы всем братьям ежедневно посещать богослужения и совершать келейное правило.

«Игумен должен тщательно заботиться о гармоничном сочетании телесных трудов и келейных молитвенных занятий братии, придавая особенное значение внутреннему молитвенному деланию каждого брата, его усердию и постоянству в совершении молитвы»⁶⁰. Всякого рода деятельность не должна вытеснять личную молитву и богослужение, но, напротив, именно вокруг молитвы необходимо созидать всю монастырскую жизнь.

Игумену также необходимо иметь попечение о наличии у братий личного молитвенного пространства для возможности уединенной молитвы.

Дух отречения от мира является отличительным свойством внутреннего монашеского делания и определяет общее духовное состояние братства. Тишина и безмолвие, ограниченность контактов с внешним миром, сохраняемые внутренним укладом монастыря, способствуют поддержанию в братии ревности к молитвенному деланию.

Особенно важно хранить дух мироотречения в современных условиях жизни обитателей, при частом общении с миром и многих внешних попечениях. Это возможно при поддержании во внутреннем

⁶⁰ Положение о монастырях и монашествующих, п. 7.4.2.



строе монастырской жизни приоритета молитвенного делания над прочими видами служения и воспитании в братстве стремления к Богообщению в личной молитве.

Кроме обеспечения внешних условий (наличие времени, места для совершения молитвы) и хранения в обители духа отречения от мира, игумен заботится и о поддержании необходимых для совершения молитвы внутренних расположений монашествующих.

Одна из главных задач игумена как духовного отца – пробуждать в сердце каждого брата любовь к молитве как «матери добродетелей»⁶¹ и помогать ему стяжевать навык к умному деланию, в том числе, к совершению келейного правила. Цель игумена состоит в том, чтобы каждый брат обрел живые, личные отношения с Богом через молитву. Чтобы стать для братии искусным наставником, способным подать нужные советы и направить по пути молитвенного делания, игумен призван сам постоянно приобретать опыт келейной молитвы и поучаться в творениях святых отцов.

Для поддержания в братиях усердия к молитве и преподавания им необходимых знаний большое значение имеют регулярные общие беседы игумена с братиями о духовной жизни. Чтобы помочь монашествующему в его духовном возрастании, игумену необходимо знать подробнее о делании каждого брата, об исполнении им келейного молитвенного правила, о его трудностях и духовном опыте, для чего важно находить возможность для личных встреч с братиями. Подбор текстов (житий святых, творений святых отцов, поучений духовно опытных старцев, проповедей и пр.) для чтения во время общей трапезы также является средством духовного назидания. Игумен призван наставлять братий в том, чтобы они не стремились к высоким духовным состояниям во время совершения келейного правила, но смиренно предстояли перед Христом в чувстве глубокого покаяния.

Особенно важно игумену следить за тем, чтобы келейное правило соответствовало силам и возможностям брата: «Молитвенное правило для человека, а не человек для правила: оно должно способство

⁶¹ Иоанн Лествичник, прп. Лествица. Степень 28, 1. М.: Правило веры, 2001. С. 436.



вать человеку к достижению духовного преуспеяния, а не служить бременем неудобноносимым, сокрушающим телесные силы и смущающим душу»⁶².

В одной обители допустимо разнообразие в содержании, способе исполнения, продолжительности келейного правила для насельников, поскольку братия имеют разную степень духовного преуспеяния, неодинаковую телесную крепость, разный темперамент и характер. Как говорит прп. Иоанн Лествичник, «добрый воевода должен ясно знать состояние и устройство каждого из подчиненных»⁶³. Одно правило может быть назначено для новоначального, другое – для монаха, несущего тяжелое послушание, третье – для больного, четвертое – для пожилого. Пример подобного рассудительного подхода в назначении правила дает прп. Иоанн Лествичник, описывая, как игумен благословлял одному брату «прочитать наизусть пятьдесят псалмов, другому тридцать, иному сто. Иному назначал положить столько же земных поклонов <...> иному – читать столько-то времени, а другому – столько-то стоять на молитве»⁶⁴. Братиям, обладающим большей крепостью или высоким аскетическим настроем, игумен может благословить более продолжительное правило, с большим числом поклонов и пр.

«Умеренное, благоразумное правило остается достоянием инока» на всю жизнь и со временем «развивается и умножается как бы естественно, принимая и по наружности, и по внутреннему достоинству характер, соответствующий преуспеянию»⁶⁵.

⁶² Игнатий (Брянчанинов), свт. Слово о келейном молитвенном правиле // Творения: в 8 т. Т. 2. М.: Паломник, 2008. С. 163.

⁶³ Иоанн Лествичник, прп. Слово к пастырю. Глава 7, 4 // Лествица. М.: Правило веры, 2001. С. 482-483.

⁶⁴ Иоанн Лествичник, прп. Слово к пастырю. Глава 14, 5 // Лествица. М.: Правило веры, 2001. С. 501.

⁶⁵ Игнатий (Брянчанинов), свт. Приношение современному монашеству. Глава 20. О келейном правиле // Творения: в 8 т. Т. 5. М.: Паломник, 2003. С. 87.



9. ТРУДНОСТИ В СОВЕРШЕНИИ КЕЛЕЙНОГО ПРАВИЛА И ВОЗМОЖНЫЕ ПУТИ ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ

Святые отцы признают дело молитвы сопряженным с постоянным преодолением различных трудностей и искушений. «К молитве нужно понуждение в течение всей жизни, – наставляет свт. Игнатий (Брянчанинов), – и редкие подвижники избавились, по причине обильнейшего благодатного утешения, от понуждения себя: молитва действует убийственно на нашего ветхого человека; доколе он жив в нас, дотоле противится молитве как вкушению смерти»⁶⁶.

Препятствия в совершении келейного правила могут быть вызваны внешними обстоятельствами монастырской жизни, а также внутренними, личностными изменениями монашествующего.

1. Часто причиной затруднений в келейной молитве бывает невнимательное поведение в течение дня, и игумен должен научить монашествующего, как следует готовиться к правилу, начиная с самого пробуждения от сна, как в течение дня совершать молитву, хранить чистоту совести, подвизаться в послушании и смирении, воздерживаться от празднословия.

2. Одним из затруднений может быть отсутствие или недостаточность времени для совершения полного келейного правила вследствие чрезмерной занятости монастырскими трудами (послушаниями).

Святые отцы предостерегают, что «падшие духи, зная силу молитвы и ее благотворное действие, стараются всячески отвлечь от нее подвижника, подучая употреблять время, назначенное для молитвы, на другие дела»⁶⁷. Игумену в личной беседе с братом необходимо выяснить, действительно ли брату не хватает времени для личной молитвы, или он сам занимает это время внешними делами, не являющимися срочными и крайне нужными.

⁶⁶ Игнатий (Брянчанинов), свт. Приношение современному монашеству. Глава 19. О внимании при молитве // Творения: в 8 т. Т. 5. М.: Паломник, 2003. С. 86-87.

⁶⁷ Игнатий (Брянчанинов), свт. Приношение современному монашеству. Глава 19. О внимании при молитве // Творения: в 8 т. Т. 5. М.: Паломник, 2003. С. 87.



Возможны ситуации, когда брат по объективным причинам не успевает исполнить все правило, например, в дни церковных праздников, при большом стечении паломников, которым братия призвана оказать гостеприимство, и в других подобных ситуациях. В таких случаях игумен может благословить брату, что именно из правила можно опустить, а что все же нужно исполнить. В соответствии с духовным устройством брата возможна частичная замена молитвословий келейного правила определенным количеством или временем произнесения Иисусовой молитвы.

Внутренние трудности при совершении келейного правила многообразны, бывают связаны с телесным и душевным состоянием насельника.

1. Переутомление на монастырских послушаниях, ослабленность, различные телесные немощи могут препятствовать полноценному совершению правила. В этих случаях игумен может внести изменения в состав и количество молитвословий, индивидуально для каждого брата.

2. Ослабление ревности к исполнению правила является серьезным затруднением для монашествующего. Игумену следует особенно заботиться о том, чтобы с самого начала жизни послушника в обители помочь ему стяжать благой навык к молитве, который потом станет для брата основой для неопустительного исполнения молитвенного правила и возрастания в духовной жизни. После нескольких лет жизни в монастыре, когда завершается период «призывающей благодати» и необходимо бывает вступить в борьбу со своим «ветхим человеком», монашествующие нередко начинают испытывать охлаждение к молитвенному деланию. «Благодать отходит, – пишет свт. Феофан Затворник, – и оставляет душу одну, <...> а она сама по себе неподвижна на духовное, <...> вот и охлаждение, и леность»⁶⁸. Чаще всего ослабление ревности относится не только к исполнению келейного правила, но и к церковной молитве, к чтению Священного Писания и святых отцов, к послушанию игумену и братии.

⁶⁸ Феофан Затворник, свт. Собрание писем. Вып. 8 // Творения. М.: Паломник; Свято-Успенский Псково-Печерский монастырь, 1994. С. 23.



Для возбуждения угасшей ревности святые отцы советуют, прежде всего, исполнять правило, несмотря на разлечение, стараясь собирать мысли и возводить чувства к Богу⁶⁹. Советуют также иметь память смертную, помнить о суде Божиим, вспоминать о первоначальной ревности к подвигу и молитве, приводить на память особые случаи помощи Божией и заступления в своей жизни. Но лучшее средство – осознание своего недостойнства, смиренное прибегание к помощи Божией в сокрушенной молитве. Свт. Феофан Затворник наставляет: «Не думайте, что сами себя согреете, <...> согреет Господь, когда время придет. Ваше же дело – труд и труд. К сему труду мысленному приложите молитву ко Господу именно об избавлении от сей язвы»⁷⁰.

Существенным деланием, помогающим вновь возгреть духовную ревность, является понуждение себя к искреннему, в простоте сердца послушанию, смиренному повинению игумену и братьям.

Важным средством является также частая откровенная исповедь духовному отцу. В большинстве случаев причиной ослабления ревности бывает то, что брат носит в душе какое-либо смущение, недовольство и не открывает это духовному отцу, тем более, если он не говорит ему о каких-либо своих прегрешениях. Откровенное исповедание снимает бремя с его души, приводит к смирению и возрождает ревность к молитве.

Укрепить духовную ревность помогает также усердное чтение Священного Писания и боговдохновенных творений святых отцов, которое, по слову прп. Исаака Сирина, питает «естественную горячность» души в ее устремлении к Богу⁷¹.

3. Немалую трудность для многих упражняющихся в молитве представляет рассеяние внимания и приращение бесчисленных греховных и суетных помыслов.

Различные помыслы, возникающие при совершении молитвы, нарушают душевный мир монашествующего, не дают ему возможности

⁶⁹ Там же.

⁷⁰ Феофан Затворник, свт. Собрание писем. Вып. 1 // Творения. М.: Паломник; Свято-Успенский Псково Печерский монастырь, 1994. С. 111.

⁷¹ Исаак Сирин, прп. Слово 66 // Слова подвижнические. М.: Правило веры, 2002. С. 528.



внимательно совершать келейную молитву и окрадывают ее, то есть лишают ум полноценного общения с Богом и тех духовных плодов, которые дает молитва. Причиной помыслов может быть нерадение брата, его духовная немощ, когда он предается рассеянности и увлекается проходящими помыслами. Другой причиной могут быть нападения диавола, который мечет в душу греховные помыслы, как разжженные стрелы⁷².

В особенности опасны помыслы превозношения из-за своего духовного делания, осуждение других, самодовольство и тщеславие. «Кто поддается и впадет в сие сомнение, – пишет свт. Феофан Затворник, – от того тотчас отходит благодать и оставляет его одного. Тогда враг схватывает его, как беспомощную добычу»⁷³. В этом затруднении святые отцы советуют не впадать в смущение и разленение: «Когда в уединении нашем и при упражнении молитвою внезапно закипят в нас страстные ощущения и движения, нападут на нас лютые помыслы, предстанут нам в обольстительной живости греховные мечтания: это знак пришествия врагов. Тогда – не время уныния; не время расслабления: время подвига. Воспротивимся врагам усиленною молитвою к Богу, и Он рассеет, прогонит врагов наших»⁷⁴.

Любые трудности во время правила, будь то сонливость, телесная или душевная боль, усталость, тоска, сердечное нечувствие, неверие, смятение помыслов, уныние, затруднение произносить вслух слова молитвы Иисусовой, монашествующий призван встречать с мужеством и верой. Игумену важно разъяснять ему, что именно в препятствиях, скорбях, искушениях испытывается свободная воля монаха, его вера, решимость следовать Христу и хранить Ему верность. Само преодоление трудностей приносит величайшую пользу, доставляя подвизающемуся духовную опытность, способствуя его преуспеянию в молитве и других добродетелях⁷⁵.

⁷² Василий Великий, свт. Подвижнические уставы. Глава 17 // Творения: в 2 т. Т. 2. М.: Сибирская Благовонница, 2009. С. 350-351.

⁷³ Феофан Затворник, свт. Что есть духовная жизнь и как на нее настроиться. Л.: «Санкт-Петербург», 1991. С. 110.

⁷⁴ Игнатий (Брянчанинов), свт. О молитве // Творения: в 8 т. Т. 1. М.: Паломник, 2007. С. 148.

⁷⁵ Игнатий (Брянчанинов), свт. Приношение современному монашеству. Глава 48. Об особенном противодействии падших духов молитве // Творения: в 8 т. Т. 5. М.: Паломник, 2003. С. 319.



В современных монастырях наблюдается практика исполнения правила с использованием современных технических средств (телефонов, различных аудиоустройств), дающих возможность слушать молитвословия во время послушаний, в дороге и пр. Применимость такого способа исполнения правила определяется игуменом обители в отношении каждого конкретного случая. Однако использование технических средств не может заменить личную молитву монашествующего.

Прп. Иоанн Лествичник вдохновляет монашествующих к молитвенному подвигу такими словами: «Долго пребывая в молитве, и не видя плода, не говори: я ничего не приобрел. Ибо самое пребывание в молитве есть уже приобретение; и какое благо выше сего, прилепляться ко Господу и пребывать в непрестанном общении с Ним»⁷⁶.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

«Существенное делание монаха – молитва, как то: делание, которое соединяет человека с Богом»⁷⁷, а келейное правило является одной из важных составляющих монашеской жизни, которую призвано хранить каждое монашеское братство. Благодаря келейному правилу, исполняемому всеми насельниками, в обители создается подлинный монашеский дух любви к Богу, единства, покаяния, отречения от мира. В молитвенном делании монашествующие познают истинность обетования Господня о том, что *«Царствие Божие внутрь нас есть»* (см. Лк 17, 21), и безмолвно возвещают эту истину миру, помогая ему своей молитвой.

Келейное правило и богослужение взаимно дополняют и продолжают друг друга, поддерживая литургичность уклада жизни монастырского братства, которое становится подлинным церковным собранием, где каждый ощущает живую связь со Христом, а во Христе – со всеми братьями и со всей Церковью.

⁷⁶ Иоанн Лествичник, прп. Лествица. Слово 28, 29. М.: Правило веры, 2001. С. 445.

⁷⁷ Игнатий (Брянчанинов), свт. О существенном делании монаха // Творения: в 8 т. Т. 2. М.: Паломник, 2001. С. 138.



При всем многообразии практических аспектов совершения келейного правила, уединенная келейная молитва остается неизменной частью молитвенного делания и необходимым условием духовного преуспеяния монашествующего.

Игумены обителей призваны не только создать необходимые внешние условия для совершения всеми братьями келейного правила, но и приложить все попечение о том, чтобы возгреть в сердцах братий любовь к уединенной молитве и к молитвенному правилу, как к средству обрести живую связь, «найти свой личный язык» со Христом. Братия в свою очередь призваны прилежать келейной молитве с усердием, терпением и постоянством, не смущаясь трудностями и, храня упование на Господа, восходить от силы в силу «в мужа совершенна, в меру возраста исполнения Христова» (Еф 4, 13).

Изложенные в настоящем документе рекомендации могут быть восприняты игуменами и игумениями монастырей для их применения в практической жизни обителей в той мере, в какой они будут признаны полезными для духовного преуспеяния братии/сестер.



ПРИЛОЖЕНИЕ

Примеры келейного правила из современной практики обителей Русской и других Поместных Православных Церквей

Настоящее Приложение отражает образцы практик исполнения келейного правила в обителях Русской Православной Церкви и монастырях различных Поместных Церквей.

В предлагаемой ниже таблице представлен состав келейного правила в 59 монастырях и скитах, в том числе обителях Святой горы Афон и Святой земли, из одиннадцати Православных Поместных Церквей:

1. Русская Православная Церковь – 37 монастырей и скитов, в том числе:
 - 10 ставропигиальных монастырей (6 мужских и 4 женских) и 2 скита мужских монастырей и 7 епархиальных монастырей (3 мужских и 4 женских) на территории РФ, а также
 - Русской Православной Церкви Заграницей 2 монастыря (1 мужской и 1 женский).
 - Украинской Православной Церкви – 5 монастырей (4 мужских и 1 женский);
 - Белорусского экзархата – 8 монастырей (3 мужских и 5 женских);
 - Православной Церкви Молдовы – 3 монастыря (2 мужских и 1 женский);
2. Русский Свято-Пантелеимонов монастырь на Афоне;
3. Антиохийская Православная Церковь – 1 монастырь;
4. Иерусалимская Православная Церковь – 3 монастыря;
5. Грузинская Православная Церковь – 5 монастырей (1 мужской и 4 женских);
6. Сербская Православная Церковь – 3 монастыря (2 мужских и 1 женский);
7. Румынская Православная Церковь – 3 монастыря (мужских);
8. Болгарская Православная Церковь – 1 монастырь (мужской);
9. Кипрская Православная Церковь – 3 монастыря (2 мужских и 1 женских);
10. Польская Православная Церковь – 2 монастыря (женских).



1. Русская Православная Церковь (Московский Патриархат)

	Название монастыря	Сведения о келейном правиле
Монастыри и скиты на территории Российской Федерации		
1.	Свято-Троицкая Сергиева лавра	<ul style="list-style-type: none">• Пятисотница,• 3 канона (Спасителю, Богородице, Ангелу-хранителю),• 1 (или 2) кафизма Псалтири,• 1 глава Евангелия, 2 главы Апостола.
2.	Введенский ставропигиальный мужской монастырь Оптиная Пустынь	<ul style="list-style-type: none">• Пятисотница (3 сотни совершаются с Иисусовой молитвой, 4-я сотня – с молитвой Богородице, 50 молитв – Ангелу-хранителю, 50 – всем святым; часть молитв читается с земными и поясными поклонами),• 3 канона (Спасителю, Богородице, Ангелу-хранителю),• 1 глава Евангелия, 2 главы Апостола. Используется практика заучивания текстов Священного Писания наизусть;• чтение святоотеческих творений. <p>Келейное правило совершается в удобное время (в основном в свободное время днем и после ужина).</p>
3.	Данилов ставропигиальный мужской монастырь	нескольких сотен Иисусовых молитв, земные поклоны (от 100 и более), 1 глава Евангелия, 1 глава Апостола, чтение святоотеческих творений. Совершается утром до начала братского молебна или вечером после ужина.
4.	Свято-Преображенский скит Данилова ставропигиального мужского монастыря в д. Ланьшино	1200 молитв по четкам: 600 Иисусовых молитв, 300 молитв Богородице, 100 молитв святому храму (свт. Спиридону Тримифунтскому), 100 молитв святому дня, 100 молитв святому, имя которого носит брат. Совершается с 2.00 до 4.00, до начала утреннего богослужения.
5.	Спасо-Преображенский Валаамский ставропигиальный мужской монастырь	<ul style="list-style-type: none">• Иисусова молитва (не менее 250 молитв),• земные поклоны (не менее 50),• чтение Священного Писания и святоотеческих творений. <p>Продолжительность – от получаса (у послушников) до 3 часов (у монахов). Совершается до начала утреннего богослужения, по окончании вечернего богослужения или ночью.</p> <ul style="list-style-type: none">• Помимо этого, общим для всей братии является соборно совершаемое чтение трех канонов с акафистом в составе малого повечерия.
6.	Спасо-Преображенский Соловецкий ставропигиальный мужской монастырь	<p>1. Для тех, кто участвует в полном суточном круге богослужений:</p> <ul style="list-style-type: none">• 1 кафизма Псалтири,• 1 глава Евангелия, 2 главы Апостола,• по возможности, земные поклоны, Иисусова молитва. <p>2. Для тех, кто не присутствует на богослужении (из-за послушаний или по состоянию здоровья):</p> <ul style="list-style-type: none">• вместо утренней службы вычитываются в келье утренние молитвы, акафист дня, канон Богородице, 1-й час, по возможности также 3-й, 6-й часы, изобразительны,



		<ul style="list-style-type: none">• вместо вечерней службы – 9-й час, канон Ангелу-хранителю, малое повечерие, вечерние молитвы,• в течение дня по возможности – 1 кафизма Псалтири, 1 глава Евангелия, 2 главы Апостола. <p>3. Общее правило вместе с духовником в храме (перед дневной трапезой, с 11.30 до 13.00) для тех, кто затрудняется исполнять правило самостоятельно в келье:</p> <ul style="list-style-type: none">• 300 Иисусовых молитв, 100 молитв Богородице с поклонами (на каждой сотне: 10 молитв с земными поклонами, 20 молитв с поясными),• 1 кафизма Псалтири,• 1 глава Евангелия, 2 главы Апостола.
7.	Голгофо-Распятский скит на о. Анзер (Спасо-Преображенский Соловецкий ставропигиальный мужской монастырь)	<p>Для монахов:</p> <ul style="list-style-type: none">• 100–150 земных поклонов,• Параклис и акафист Богородице (или какой-либо другой акафист),• чтение Священного Писания (не менее 30 минут),• чтение творений Святых Отцов,• чтение кафизм Псалтири (по желанию),• Иисусова молитва (все оставшееся время правила). <p>Для послушников: то же правило, но поклонов назначается 50. Совершается в утренние часы после литургии или перед вечерней (ночной) службой. Правило может быть разделено на две части.</p>
8.	Сретенский ставропигиальный мужской монастырь	<p>Для монахов:</p> <ul style="list-style-type: none">• 500 Иисусовых молитв,• 3 канона (Спасителю, Богородице, Ангелу-хранителю) с акафистом Иисусу Сладчайшему,• 1 кафизма Псалтири,• 1 глава Евангелия, 2 главы Апостола. <p>Для иноков и послушников: то же правило, вместо 500 Иисусовых молитв читается 100-300. Продолжительность от 1 до 2 часов (в зависимости от меры преуспеяния). Совершается предпочтительно в утренние часы или в другое время.</p>
9.	Казанская Амвросиевская ставропигиальная женская пустынь	<p>Для монахинь:</p> <ul style="list-style-type: none">• полунощница,• Пятисотница,• 3 кафизмы,• 1 глава Евангелия, 2 главы Апостола. <p>Для инокинь и послушниц:</p> <ul style="list-style-type: none">• Пятисотница,• 1 кафизма,• 1 глава Евангелия, 2 главы Апостола.
10.	Корецкий Свято-Троицкий ставропигиальный женский монастырь	<p>Общее правило в храме:</p> <ul style="list-style-type: none">• малое повечерие,• каноны дня,• вечерние молитвы. <p>Совершается в 20:00 (в праздничные дни вычитывается келейно); Келейное правило:</p> <ul style="list-style-type: none">• 1 глава из Евангелия, 2 главы из Апостола,• 1 кафизма Псалтири.



		Совершается утром перед богослужением или в послеобеденный перерыв (с 14:00 до 15:00), или вечером после общего правила. В течение дня обязательно прочтение не менее 100 Иисусовых молитв. Количество земных поклонов назначается индивидуально.
11.	Никольский Шостьенский ставропигиальный женский монастырь	Общее правило в храме: <ul style="list-style-type: none">• 3 канона (Спасителю, Богородице, Ангелу-хранителю) с акафистом Иисусу Сладчайшему (в среду и пятницу – Успению Пресвятой Богородицы)• помянник,• 1 глава Евангелия, 2 главы Апостола,• 200 поясных поклонов: 100 – с Иисусовой молитвой, 100 – с молитвой Богородице (по четвергам – Святителю Николаю); 12 земных поклонов с Иисусовой молитвой; тропарь, кондак, молитва, величание Святителю Николаю. Совершается всем сестринством вместе в 5:30. Келейное правило: <ul style="list-style-type: none">• 600 Иисусовых молитв,• 300 молитв «Богородице Дево, радуйся»,• 1 кафизма,• чтение Евангелия (количество глав для каждой насельницы определяется духовником),• вечерние молитвы. Совершается по частям в личное время: с 11.30 до 12.30, с 20.00 до 22.00.
12.	Пюхтицкий Успенский ставропигиальный женский монастырь	<ul style="list-style-type: none">• 3 канона (Спасителю, Богородице, Ангелу-хранителю),• Пятисотница,• Богородичное правило (150 молитв),• 1 глава Евангелия, 2 главы Апостола,• Псалтирь (количество кафизм по возможности). Совершается в удобное для каждой сестры время в келье и частично во время послушания (акафисты читаются наизусть).
13.	Свято-Успенский Псково-Печерский монастырь (Псковская епархия)	Для монахов: <ul style="list-style-type: none">• Пятисотница,• 3 канона (Спасителю, Богородице, Ангелу-хранителю),• утренние, вечерние молитвы,• 1 кафизма Псалтири,• 1 глава Евангелия, 2 главы Апостола. Для иноков: <ul style="list-style-type: none">• трехсотница (100 Иисусовых молитв, 100 молитв Богородице, 50 – Ангелу-хранителю, 50 – всем святым),• утренние, вечерние молитвы,• 1 кафизма Псалтири,• 1 глава Евангелия, 2 главы Апостола. Для послушников: <ul style="list-style-type: none">• сотница (50 Иисусовых молитв, 25 молитв Богородице, 25 – Ангелу-хранителю),• утренние, вечерние молитвы,• 1 глава Евангелия, 2 главы Апостола. Совершается в утренние часы или в другое, свободное от послушаний время.



		Общее монашеское правило (ежедневно в 14.00 в храме) для тех, кто затрудняется исполнить правило в келье: каноны Иисусу Христу, Пресвятой Богородице и Ангелу-хранителю, Апостол и Евангелие дневные.
14.	Николаевский Малицкий мужской монастырь (Тверская епархия)	Для великосхимников: <ul style="list-style-type: none">• 1200 Иисусовых молитв,• 100 земных поклонов. Для монахов: <ul style="list-style-type: none">• 600 Иисусовых молитв,• 60 земных поклонов. Для иноков и послушников: <ul style="list-style-type: none">• 300 Иисусовых молитв,• 33 земных поклона. Продолжительность – около часа. Совершается до начала утреннего богослужения. Исполняется стоя, с крестным знамением и малыми поклонами на каждой молитве.
15.	Мужской монастырь Богородице-Сергиева Пустынь (Йошкар-Олинская и Марийская епархия)	Пятисотница: <ul style="list-style-type: none">• 300 Иисусовых молитв,• 100 молитв Богородице,• 50 молитв Ангелу-хранителю,• 50 молитв своему святому или прп. Сергию, как покровителю обители. Количество земных поклонов (от 30 до 100, или более) определяется для каждого брата индивидуально игуменом. Правило послушников включает 30 поклонов. Совершается в удобное для каждого время.
16.	Свято-Троицкий Серафимо-Дивеевский женский монастырь (Нижегородская и Арзамасская епархия)	«Правильце», по заповеданию прп. Серафима (30 поясных поклонов с разными молитвами). Совершается 3 раза в сутки: утром в 5:00, вечером и перед сном. Утреннее правило (в 5:30): <ul style="list-style-type: none">• утренние молитвы,• полунощница,• 12 избранных псалмов,• помянник,• 400 поясных поклонов с разными молитвами. Вечернее правило: <ul style="list-style-type: none">• малое повечерие,• 3 канона,• вечерние молитвы,• 2 главы Апостола, 1 глава Евангелия. Совершается частями: с 16:00 до 17:00 (до начала вечернего богослужения), затем – после Крестного хода по святой Канавке (начало Крестного хода – 20:30). В келейное правило входят 800 Иисусовых молитв по четкам. По две сестры уходят на неделю в затвор, где совершают молитвенное правило в 1 час ночи, за неделю прочитывают весь Новый Завет.
17.	Александро-Невский Ново-Тихвинский женский монастырь (Екатеринбургская епархия)	<ul style="list-style-type: none">• Пятисотница с поясными и земными поклонами,• чтение Священного Писания и святоотеческих творений,• чтение Псалтири, чтение канонов и акафистов назначается индивидуально.



18.	Введенский женский монастырь г. Иваново (Иваново-Вознесенская епархия)	<ul style="list-style-type: none">• 500 Иисусовых молитв (50 с земными поклонами),• 1 кафизма Псалтири, 1 глава Евангелия, 2 главы Апостола.
19.	Свято-Никольский Черноостровский женский монастырь (Калужская епархия)	Для монахинь: <ul style="list-style-type: none">• 1000 Иисусовых молитв (желательно с крестным знаменем и легким поясным поклоном),• 150 земных поклонов,• 1 глава Евангелия, 2 главы Апостола. Для послушниц: 500 Иисусовых молитв с небольшим числом земных поклонов после каждых 50 молитв.
Русская Православная Церковь Заграницей		
20.	Мужской монастырь святого Иова Почаевского (г. Мюнхен)	<ul style="list-style-type: none">• Молитва Иисусова – не менее 200,• молитва Богородице – не менее 200,• чтение святоотеческих творений. Совершается в свободное время: с 16:00 до 18:00 и после повечерия с 20:40 до 22:00. Число молитв для каждого брата устанавливается индивидуально, по благословению настоятеля.
21.	Свято-Елисаветинский женский монастырь (г. Мюнхен)	Утреннее правило: <ul style="list-style-type: none">• 300 молитв (200 – Богородице, 100 Иисусовых) с поклонами на каждой молитве. Совершается перед утренним богослужением за 15–30 минут до него. Вечернее правило: <ul style="list-style-type: none">• молитва Иисусова с поклонами,• умная молитва без поклонов (для более преуспевших сестер)• чтение Священного Писания, святоотеческих творений, обязательно прочтение жития святого дня.• Совершается перед вечерней (с 16:00 до 18:00) и после повечерия.
Украинская Православная Церковь		
22.	Свято-Успенская Киево-Печерская лавра	<ul style="list-style-type: none">• Пятисотница: 300 Иисусовых молитв, 200 молитв Богородице,• чтение Псалтири и Евангелия (количество кафизм и глав определяется индивидуально духовником). Совершается в течение дня в удобное для каждого время.
23.	Свято-Успенская Святогорская лавра	Для монахов: орие, а: Спасителю или покаянный (через день), Богородице и хранителю, ие молитвы, зма Псалтири, Евангелия, 2 главы Апостола, ва молитва и поклоны назначаются духовником индивидуально (не 100 молитв и 30 земных поклонов).



		<p>Для иноков: ри, и молебный Богородице, зма Псалтири, Евангелия, 2 главы Апостола. Возможно дополнительное чтение акафистов по благословию духовника. В будние дни повечерие, 3 канона и вечерние молитвы читаются в храме на общем правиле после вечерней службы. В дни, когда совершается всенощное бдение, правило полностью читается вечером в келье или в течение дня. Дополнительно в свободное время братья читают святоотеческие творения.</p>
24.	Архангело-Михайловский Зверинецкий монастырь (г. Киев)	<ul style="list-style-type: none">• 300 Иисусовых молитв,• канон дня,• 1 кафизма Псалтири,• чтение Священного Писания, святоотеческих творений. <p>Время совершения правила определяется духовником индивидуально для каждого брата.</p>
25.	Спасо-Преображенский мужской монастырь (с. Нещеров)	<p>Для монахов:</p> <ul style="list-style-type: none">• 800–1200 Иисусовых молитв,• 80–120 земных поклонов,• чтение Евангелия,• чтение святоотеческих творений (не менее 30–60 минут),• чтение Псалтири (по желанию). <p>Для иноков:</p> <ul style="list-style-type: none">• 200–600 Иисусовых молитв,• 60–80 земных поклонов,• чтение Евангелия,• чтение святоотеческих творений (не менее 30–60 минут),• чтение Псалтири (по желанию). <p>Совершается в течение дня в удобное для каждого время.</p>
26.	Покровский женский монастырь (г. Киев)	<ul style="list-style-type: none">• Пятисотница,• 1 кафизма Псалтири,• чтение Евангелия. <p>Совершается в удобное для каждой сестры время.</p>
Белорусский экзархат		
27.	Свято-Успенский Жировичский ставропигиальный мужской монастырь	<p>Для монахов:</p> <ul style="list-style-type: none">• Пятисотница,• 1 кафизма (для не участвующих в Неусыпаемой Псалтири и кроме дней Великого поста),• 1 зачало или 1 глава из Евангелия и столько же из Апостола,• 3 канона (по возможности),• чтение святоотеческих творений. <p>Для иноков: то же правило, вместо пятисотницы совершается трехсотница. Для послушников: то же правило, вместо пятисотницы – сотница.</p>
28.	Ляденский Благовещенский	<ul style="list-style-type: none">• 200–1200 Иисусовых молитв,• 50–100 земных поклонов,



	ставропигиальный мужской монастырь (Борисовская епархия)	<ul style="list-style-type: none">• 1 глава Евангелия, 1 глава Апостола,• чтение святоотеческих творений. По благословению может дополнительно читаться 50–100 молитв «Богородице Дево, радуйся», акафист Богородице, 1 кафизма. Правило совершается перед утреней (начало правила: 3:00–4:30) или вечером (начало: 20:00–22:00). Продолжительность 1-1½ часа.
29.	Свято-Введенский ставропигиальный женский монастырь (д. Богуши)	Для монахинь и инокинь: <ul style="list-style-type: none">• Пятисотница,• ночью по возможности сестры встают и прочитывают тропарь «Се Жених», полагая три поклона. Для послушниц: <ul style="list-style-type: none">• сотница: 50 Иисусовых молитв, 20 молитв Богородице, 15 – Ангелу-хранителю, 15 – всем святым, 1 глава Евангелия, 2 главы Апостола
30.	Спасо-Евфросиниевский ставропигиальный женский монастырь в г. Полоцке	<ul style="list-style-type: none">• 500 Иисусовых молитв,• 1 кафизма Псалтири,• 1 глава Евангелия, 2 главы Апостола.• Продолжительность – 1 час. С понедельника по пятницу совершается в утренние часы (по окончании Божественной литургии и до обеда). В субботу и воскресенье – в послеполуденное время.
31.	Свято-Зосимо-Савватиевский Велико-Кратотский мужской монастырь (Новогрудская епархия)	Для монахов: <ul style="list-style-type: none">• Пятисотница (в начале каждой сотни 10 земных поклонов и 20 поясных).• 1 глава Евангелия, 1 глава Апостола, желательно с чтением толкования,• 1 кафизма Псалтири,• 30 минут – чтение святоотеческих творений. Для иноков: то же правило, вместо пятисотницы совершается трехсотница. Для послушников: то же правило, вместо пятисотницы – 1 или 2 сотницы.
32.	Свято-Елисаветинский женский монастырь в г. Минске Минской епархии	Для монахинь: <ul style="list-style-type: none">• Утренние и вечерние молитвы с дополнительными молитвами о единстве и строительстве,• 10 земных поклонов утром и 10 вечером за монастырь и сестричество,• сестрический помянник,• акафист святителю Николаю,• 1 глава Евангелия, 2 главы Апостола,• 1 кафизма Псалтири,• Пятисотница,• 1000 Иисусовых молитв в течение дня. Для инокинь: то же правило, вместо 1000 Иисусовых молитв читается 500. Для послушниц: то же правило; в течение дня читается 150 Иисусовых молитв.
33.	Свято-Духов женский монастырь (Витебская епархия)	Для монахинь и инокинь: <ul style="list-style-type: none">• Пятисотница,



		<ul style="list-style-type: none">ночью по возможности сестры встают и прочитывают тропарь «Се Жених», полагая три поклона. Для послушниц: <ul style="list-style-type: none">сотница: 50 Иисусовых молитв, 20 молитв Богородице, 15 – Ангелу-хранителю, 15 – всем святым,1 глава Евангелия, 2 главы Апостола.
34.	Женский монастырь в честь блаженной Ксении Петербургской в д. Барань Борисовской епархии	Для монахинь: <ul style="list-style-type: none">Пятисотница,300 земных поклонов,утренние и вечерние молитвы с дополнительными молитвами о единстве и строительстве; 10 земных поклонов утром и вечером за монастырь и сестричество; сестрический помянник,акафисты св. блж. Ксении Петербургской и св. Иоанну Предтече, чтение канонника,3 главы Евангелия, 3 главы Апостола,1 кафизма Псалтири,2000 молитв в течение дня. Для инокий: то же правило, вместо 300 земных поклонов совершается 200, вместо 2000 Иисусовых молитв в течение дня читается 1000. Для послушниц: то же правило, без пятисотницы и поклонов, вместо 3 глав Евангелия и Апостола читается по 1-й; в течение дня – 150 Иисусовых молитв.
Православная Церковь Молдовы		
35.	Богородице-Рождественский Курковский мужской монастырь (Кишинёвская епархия)	<ul style="list-style-type: none">3 канона (Спасителю, Богородице, Ангелу-хранителю),вечерние молитвы,Иисусова молитва (количество четок по согласованию с игуменом),Псалтирь (количество кафизм по согласованию с игуменом),1 глава Евангелия, 1 глава Апостола. Совершается после отбоя вечером или в ночные часы. Великим постом всем братством совершается общее правило в храме, состоящее из Великого повечерия, 3 канонов, вечерних молитв. После этого братия расходятся по кельям, где заканчивают правило, молясь по четкам Иисусовой молитвой, читая Псалтирь и Новый Завет.
36.	Свято-Успенский Каприанский мужской монастырь (Кишинёвская епархия)	<ul style="list-style-type: none">Вечерние молитвы,чтение Псалтири,Иисусова молитва по согласованию с духовником. Совершается после вечерней службы и трапезы.
37.	Свято-Параскевинский Хынковский женский монастырь (Унгенско-Ниспоренская епархия)	Общее правило в храме (в 20:00, по субботам – в 20:30): <ul style="list-style-type: none">малое повечерие,каноны Спасителю, Богородице и дневной,вечерние молитвы. Дневное правило: <ul style="list-style-type: none">700 молитв: 300 – Господу Иисусу Христу, 300 – Богородице, 50 – Ангелу-хранителю, 50 – всем святым,



		<ul style="list-style-type: none">• акафист прп. Параскеве Сербской и по благословию дополнительные акафисты. Совершается в течение дня. По окончании читается следующая молитва: «Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя, грешную, и сохрани Православную Церковь от всех напастей, идущих на Нее и на нас».
--	--	---

2. Русский Свято-Пантелеимонов монастырь на Афоне

Свято-Пантелеимонов монастырь (Святая гора Афон)	Для монахов: <ul style="list-style-type: none">• 800 молитв (300 – Спасителю, 200 – Богородице, 100 – всем святым, 100 – о здравии игумена с братией, 100 – об упокоении усопших игуменов, братий),• 50 земных поклонов. Для иноков и послушников: <ul style="list-style-type: none">• 6 сотен молитв,• 50 земных поклонов. По греческой традиции молитва Иисусова читается в сокращенном виде (5 или 6 слов).
--	--

3. Антиохийская Православная Церковь

	Название монастыря	Сведения о келейном правиле
1.	Женский монастырь вмч. Иакова Персянина в Северном Ливане	20.00–22.00 – чтение Евангелия, Псалтири, творений святых отцов. 1.00–5.00 – Иисусова молитва (минимум 6000 молитв) с земными поклонами. В ситуациях, требующих сугубой молитвы, по благословию игумении совершается чтение Параклиса или увеличивается число Иисусовых молитв.

4. Иерусалимская Православная Церковь

	Название монастыря	Сведения о келейном правиле
1.	Великая Лавра прп. Саввы Освященного	<ul style="list-style-type: none">• 1200 Иисусовых молитв,• 150 земных поклонов. Совершается ночью, до начала утреннего богослужения (начало богослужения – 2.00). Допускается совершение части правила ночью и оставшейся части – во второй половине дня, после вечерни и Параклиса Богородице.
2.	Мужской монастырь прп. Георгия Хозевита	Для великосхимников: <ul style="list-style-type: none">• 1200 Иисусовых молитв,• 200 земных поклонов. Для монахов: <ul style="list-style-type: none">• 1200 Иисусовых молитв,



		<ul style="list-style-type: none">• 120 земных поклонов. Для послушников: <ul style="list-style-type: none">• 600 Иисусовых молитв,• 60 земных поклонов. Продолжительность – 1½–2 часа (или более). Совершается ночью, до начала утреннего богослужения (начало богослужения – 4.00).
3.	Женский монастырь свв. Марфы и Марии в Вифании	<ul style="list-style-type: none">• 1200 Иисусовых молитв,• 100 молитв святому дню,• земные поклоны (по силам каждой сестры). Продолжительность – 1 час. Совершается ночью, до начала утреннего богослужения (начало богослужения – 4.00).

5. Грузинская Православная Церковь

	Название монастыря	Сведения о келейном правиле
1.	Женский монастырь св. Феклы	<ul style="list-style-type: none">• Иисусова молитва (от 600),• земные поклоны,• чтение Священного Писания, Псалтири, святоотеческих творений. Совершается после отбоя вечером или в ночные часы. Продолжительность правила (у старших монахинь) от 2 до 7 часов. Для послушниц назначается меньше молитв (но не менее 25 мин.) и больше чтения. По мере духовного преуспеяния время, отводимое на Иисусову молитву, увеличивается.
2.	Женский монастырь Мгвимеви (Чиатурско-Сачхерская епархия)	<ul style="list-style-type: none">• 900 Иисусовых молитв• 300 молитв Пресвятой Богородице,• 60 поклонов. Совершается перед полунощницей
3.	Мужской монастырь Успения Пресвятой Богородицы (Горийская и Атенская епархия)	Для монахов и иноков: <ul style="list-style-type: none">• 700–1200 Иисусовых молитв с 33–50 земными и 50–100 поясными поклонами,• чтение Евангелия, Апостола, Ветхого Завета, святоотеческих творений. Для послушников: <ul style="list-style-type: none">• 3 сотни Иисусовых молитв с 33–50 земными и 50–100 поясными поклонами,• чтение Евангелия, Апостола, Ветхого Завета, святоотеческих творений. Число молитв увеличивается по мере преуспеяния. Правило совершается вечером перед отходом ко сну или утром до богослужения; продолжительность от 45 минут до 1½ часов. В
4.	Женский монастырь Рождества Пресвятой Богородицы (Горийская и Атенская епархия)	
5.	Горийский женский монастырь св. ап. Андрея Первозванного	



	(Горийская и Атенская епархия)	периоды особых трудов правило может сокращаться приблизительно на 1/3.
--	--------------------------------	--

6. Сербская Православная Церковь

	Название монастыря	Сведения о келейном правиле
1.	Мужской монастырь Святых Архангелов (Ковиль)	<ul style="list-style-type: none">• Иисусова молитва,• поклоны,• каноны, акафисты,• чтение Священного Писания. Совершается утром перед богослужением или вечером перед отходом ко сну. Дополнительно все братия читают святоотеческие творения.
2.	Женский монастырь Вознесения Господня (Жича)	<ul style="list-style-type: none">• Пятисотница,• 1 кафизма Псалтири,• 1 глава Евангелия, 2 главы Апостола,• чтение святоотеческих творений. Совершается перед утренним богослужением.
3.	Женский монастырь св. Параскевы Петки (Петковица)	<ul style="list-style-type: none">• Иисусова молитва с поясными и земными поклонами: «Господи Иисусе Христе, Сыне и Слове Божий, Богородицею помилуй мя»,• молитва Иисусова или «Отче наш» без поклонов,• 1 глава Евангелия, 1 глава Апостола,• вечерние молитвы,• акафист избранному святому с молитвой о помощи в борьбе с главенствующей страстью. Совершается в келье, вечером, в удобное для каждой сестры время.

7. Румынская Православная Церковь

	Название монастыря	Сведения о келейном правиле
1.	Мужской монастырь Сиха́стрия	<ul style="list-style-type: none">• 300 Иисусовых молитв с земными поклонами,• 600 Иисусовых молитв с поясными поклонами,• акафист дневному святому. Продолжительность правила около 1–1½ часа. Совершается с 7:00 до 8:00 (может начинаться и раньше), после отдыха, следующего за утренним богослужением. (В обители в 00.00 служитя утренняя и литургия, затем следует отдых до 7.00.)
2.	Мужской Нямецкий монастырь	Правило для каждого брата определяет игумен индивидуально. На исполнение келейного правила отводится по возможности 40 минут утром и 1 час вечером.
3.	Мужской монастырь Путна	Для монахов: <ul style="list-style-type: none">• чтение канона, Псалтири, акафиста или Параклиса,• 150 Иисусовых молитв с земными поклонами, 300 с поясными.



		Для иноков: <ul style="list-style-type: none">• чтение канона, Псалтири, акафиста или Параклиса,• 100 молитв с земными поклонами, 200 с поясными. Для послушников: <ul style="list-style-type: none">• чтение канона, Псалтири, акафиста или Параклиса,• 50 молитв с земными поклонами, 100 с поясными.
--	--	---

8. Болгарская Православная Церковь

	Название монастыря	Сведения о келейном правиле
1.	Мужской монастырь свв. Космы и Дамиана (Софийская епархия)	Для монахов: <ul style="list-style-type: none">• 120 поясных и 120 земных поклонов с Иисусовой молитвой,• 1200 Иисусовых молитв без поклонов,• акафист Богородице,• 1 глава из Нового Завета. Для послушников: <ul style="list-style-type: none">• 60 поясных и 60 земных поклонов с Иисусовой молитвой,• 600 Иисусовых молитв без поклонов,• акафист Богородице,• 1 глава из Нового Завета.

9. Кипрская Православная Церковь

	Название монастыря	Сведения о келейном правиле
1.	Мужской монастырь Махера	<ul style="list-style-type: none">• Иисусова молитва – 4 четки на 300 узлов (1200 молитв) с крестным знаменем на каждой молитве,• 120 земных поклонов (могут чередоваться с Иисусовой молитвой: например, 20 поклонов, четка Иисусовых молитв, еще 20 поклонов и т. д.),• умная молитва по четкам (без крестного знаменения и поклонов),• чтение святоотеческих творений,• чтение тропарей, канонов (по желанию). Совершается вечером, после повечерия. В Великий пост в седмичные дни недели после повечерия остается дополнительный час для чтения, в который братия читают Священное Писание (5 глав), Псалтирь (5 псалмов) и толкования Священного Писания.
2.	Мужской монастырь св. Иоанна Предтечи (Месопотаму)	<ul style="list-style-type: none">• Иисусова молитва – 4 четки на 300 узлов (1200 молитв) с легким поясным поклоном на каждой молитве,• 100–120 земных поклонов,• умная молитва по четкам, без поклонов: 3 четки на 300 узлов (900 молитв) Господу, 1 четка на 300 узлов (300 молитв) Богородице,• 2 главы из Нового и Ветхого Завета,• чтение святоотеческих творений.



		Совершается после повечерия, с 19.00 до 22.00.
3.	Женский монастырь св. Ираклидия	<ul style="list-style-type: none">• Иисусова молитва – 4 четки на 300 узлов (1200 молитв) с легким поясным поклоном на каждой молитве,• 100–120 земных поклонов,• чтение Священного Писания и святоотеческих творений. Совершается после повечерия, с 19:00–19:30 до 22:00. Дополнительно после келейного правила две сестры молятся в храме с 22:00 до 4:00 (до начала утреннего богослужения); в храмовой ночной молитве поочередно участвуют все сестры.

По греческой традиции Иисусова молитва читается в сокращенном виде (5 или 6 слов).

10. Польская Православная Церковь

	Название монастыря	Сведения о келейном правиле
1.	Женский монастырь Рождества Пресвятой Богородицы в Зверках	Для монахинь: <ul style="list-style-type: none">• пятисотница с 50 земными и 80 поясными поклонами,• 1 глава Евангелия, 2 главы Апостола. Для инокинь: <ul style="list-style-type: none">• трехсотница с 30 земными и 60 поясными поклонами,• 1 глава Евангелия, 2 главы Апостола. Для послушниц: <ul style="list-style-type: none">• сотница с 10 земными и 20 поясными поклонами,• 1 глава Евангелия, 2 главы Апостола. Совершается утром, до начала утреннего Богослужения, или вечером, после вечернего Богослужения. Допускается исполнение правила в течение дня в свободное время. В дни Пятидесятницы и в других случаях, когда это предусмотрено церковным уставом, земные поклоны заменяются поясными. Правило может опускаться на Светлой седмице и Святках.
2.	Женский Свято-Успенский монастырь в Войново	<ul style="list-style-type: none">• Пятисотница с 50 земными и 100 поясными поклонами,• акафист Благовещению Пресвятой Богородицы (утром вместе в храме или уединенно в келье), каноны Богородице (на вечерне) и Ангелу-хранителю (на повечерии),• 1 кафизма Псалтири с молитвами о здравии и упокоении,• 1 глава Евангелия, 2 главы Апостола,• чтение святоотеческих творений,• молитва о единении сестричества. Совершается утром, до начала Богослужения, или вечером. Продолжительность – около 2 часов. Может совершаться по частям: утром, вечером и в течение дня. В дни большой занятости сестер на послушаниях (в летний период) Пятисотница совершается всем сестринством в храме после повечерия.



При многообразии существующих практик в совершении монашеского правила в различных обителях можно выделить общие принципы и традиции, свидетельствующие о православном единстве монашествующих разных Поместных Церквей.

1. Правило переживается монашествующим как личный опыт Богообщения, приобщающий его к непрестанной молитве. Основными принципами являются послушание игумену (духовному наставнику), назначающему и определяющему меру духовного делания, следование уставу обители, смиренное и покаянное расположение, внимание при совершении правила, дух жертвенной любви.
 2. Келейное правило является органичной частью общего распорядка ежедневной жизни братства, основанного, прежде всего, на порядке богослужений суточного круга и совершения Литургии.
 3. Время совершения келейного правила в разных обителях определяется различно, в зависимости от монастырского устава и духовных возможностей братства. Во многих монастырях уставом предусмотрены определенные часы для келейного правила, однако имеет место и практика совершения молитвенного правила братьями в свободное от послушаний время, по благословению игумена, в том числе и в ночные часы. В ряде обителей принято в определенное время дня совершать общее монашеское правило, включающее молитвословия келейного правила. Общее правило не предполагает обязательного присутствия всех братьев.
 4. Правило назначается в соответствии с душевными и телесными силами братии, с применением индивидуального подхода; во многих обителях для послушников, рясофоров, мантийных монахов и схимников существуют разные образцы правила.
 5. Традиционно в состав правила включается Иисусова молитва с поклонами, чтение различных молитвословий, Псалтири, Ветхого и Нового Заветов, а также творений святых отцов.
 6. На состав келейного правила значительное влияние оказывают традиции духовного руководства. В большинстве монастырей Русской Православной Церкви «ядром» молитвенного правила, совершаемого по четкам, является «Пятисотница» с определенным числом поклонов; состав и количество молитв в «Пятисотнице» бывает различным. Устойчивой традицией многих русских монастырей является также чтение трех канонов (Спасителю, Божией Матери, Ангелу-хранителю) с акафистом, часто включаемых в последование малого повечерия.
 7. Для братьев, не имеющих возможности по болезни или занятости на других послушаниях посещать все церковные богослужения, келейное правило может дополняться определенными молитвословиями и молитвами по четкам.
 8. В некоторых монастырях Русской Православной Церкви игумены, следуя древней молитвенной практике святогорских монастырей, большее время и внимание уделяют упражнению насельников в чтении Иисусовой молитвы, заменяя ею другие молитвословия.
- На основании изучения представленных материалов предлагается выделить три типа обителей по практике совершения суточных богослужений и келейного правила в составе распорядка дня:

I. Утренняя входит в состав вечернего богослужения

1. Утреннее правило в храме (утренние молитвы, полунощница, могут быть включены чтение помянников, особые молитвы о братстве (сестринстве), а также акафист покровителю обители и пр.); в ряде обителей – братский молебен у мощей/иконы основателя или небесного покровителя обители.



2. Утреннее богослужение – часы, Литургия;

* в будни между Литургией и трапезой бывает некоторое время для келейной молитвы или для исполнения послушаний.

3. Трапеза (обед).

4. Время исполнения различных монастырских работ (послушаний);

4а. В ряде обителей – общее келейное правило в храме (малое повечерие, 3 канона, акафист и/или четочное правило) – на общее правило ходят те братья, которые затрудняются исполнять все правило самостоятельно.

5. Трапеза (ужин);

* в некоторых монастырях ужин после вечернего богослужения.

6. Вечернее богослужение – вечерня, утренняя или всенощное бдение;

* в ряде обителей в состав богослужения входит малое повечерие.

7. Келейное правило/ время для исполнения необходимых послушаний;

* в ряде обителей общее вечернее правило (см. п. 4а).

8. Ночной отдых;

* в ряде обителей братия исполняет часть келейного правила в ночные часы.

II. Утренняя входит в состав утреннего богослужения

1. Полунощница, утренняя, часы, Литургия – ночные или ранние утренние часы;

* в ряде обителей полунощница совершается отдельно или келейно, богослужение начинается с утрени.

2. Время для отдыха/келейной молитвы братии (личное время).

3. Трапеза.

4. Время послушаний.

5. Вечерня. Повечерие;

* на малом повечерии в ряде обителей читается общее монашеское правило – 3 канона, акафист.

6. Трапеза (может быть совершаема до повечерия).

7. Келейное время/общее вечернее правило;

* часть братии может быть занята в исполнении необходимых послушаний.

8. Ночной отдых;

* в ряде обителей братия исполняет часть келейного правила в ночные часы.

III. Утренняя совершается не ежедневно, по определенным дням

1. Полунощница, утренняя – совершаются, как правило, в ночные или ранние утренние часы.



2. Время для отдыха/келейной молитвы братии (личное время).
 3. Утреннее правило в храме (утренние молитвы, часы, изобразительны, могут быть включены чтение помянников, особые молитвы о братстве, а также акафист покровителю обители и пр.); в ряде обителей – братский молебен у мощей/иконы основателя или небесного покровителя обители;
- 3а. Часы, Литургия (в праздничные и воскресные дни и иные дни, определенные уставом).
4. Трапеза.
 5. Время послушаний.
 6. Вечерня.
 7. Трапеза;
- * может быть и после повечерия.
8. Повечерие;
- * на малом повечерии в ряде обителей читается общее монашеское правило – 3 канона, акафист.
9. Келейное время;
- * часть братии может быть занята в исполнении необходимых послушаний.
10. Ночной отдых.

Примеры распорядков дня и совершения келейного правила

1. Спасо-Евфросиниевский ставропигиальный женский монастырь г. Полоцка (Белорусский экзархат)

В будние дни (понедельник – пятница):

5:15 – акафист преподобной Евфросинии у ее святых мощей (читает матушка игумения; посещение акафиста по желанию);

5:45 – утренние молитвы и полунощница, молебен у мощей преподобной Евфросинии;

7:15 – 3-й, 6-й часы и Литургия (в 7:15 – начало исповеди для причастников). По окончании Литургии ежедневно – панихида по заказу прихожан;

10:00, 12:00, 14:00 – молебен с акафистом у мощей преподобной Евфросинии (для прихожан и паломников);

9:15–10:20 – келейное пребывание для исполнения молитвенного правила насельницами монастыря;

10:30 – трапеза дневная (посещение обязательно, трапеза сопровождается чтением житий святых);

11:00–15:20 – сестры расходятся по послушаниям;

15:30 – трапеза вечерняя (посещение обязательно, трапеза сопровождается чтением святоотеческих поучений);

16:00–16:40 – келейное время или время для окончания послушания;



16:45–19:45 – вечернее богослужение, по окончании – малое повечерие с каноном Пресвятой Богородице;

20:30 – ужин по желанию;

21:00 – сестры расходятся по кельям.

В субботу:

6:00 – акафист преподобной Евфросинии у ее святых мощей (читает матушка игумения; посещение акафиста по желанию);

6:30 – утренние молитвы и полунощница, молебен у мощей преподобной Евфросинии;

8:00 – 3-й, 6-й часы и Литургия (в 8:00 – начало исповеди для причастников). По окончании Литургии – панихида по заказу прихожан;

9:45/10:00 – по окончании Литургии обед;

10:30–14:00 – сестры расходятся по послушаниям;

12:00, 14:00 – молебен с акафистом у мощей преподобной Евфросинии (для прихожан и паломников);

14:00–15:20 – келейное пребывание для исполнения молитвенного правила насельницами монастыря;

15:30 – полдник;

16:00–16:40 – келейное время или время для окончания послушания;

16:45–21:00 – 9-й час, воскресное всенощное бдение, по окончании – ужин по желанию, затем – малое повечерие с каноном Ангелу-хранителю;

22:00 – воскресная полунощница;

22:30 – сестры расходятся по кельям.

В воскресные и праздничные дни:

6:30 – 3-й, 6-й часы, ранняя Литургия (во время Литургии исповедь);

8:30 – молебен с акафистом прп. Евфросинии нараспев у ее святых мощей;

9:30 – 3-й, 6-й часы, поздняя Литургия (во время Литургии исповедь);

12:15/12:30 – по окончании поздней Литургии Чин о Панагии и обед;

14:00 – молебен с акафистом у мощей преподобной Евфросинии (для прихожан и паломников);

13:00–16:40 – келейное пребывание (послушания, кроме самых необходимых, отменяются);

16:45–19:45 – вечернее богослужение;

20:00 – ужин, по окончании – синаксис (чтение святых отцов и общая духовная беседа игумении с сестрами);

21:00 – малое повечерие с каноном Ангелу-хранителю;

21:30 – сестры расходятся по кельям.



II. Спасо-Преображенский Валаамский ставропигиальный мужской монастырь

В будние дни (понедельник – пятница):

5:00–5:45 – полунощница;

5:45–7:30 – утренняя (совершение таинства Исповеди);

7:30–9:30 – часы, Литургия;

9:00–12:30 – время послушаний братии;

13:00–13.30 – трапеза;

13:25–13:45 – молебен для паломников (у раки прпп. Сергия и Германа Валаамских чудотворцев – вторник, четверг, пятница; у раки прп. Антипы Валаамского – понедельник; у иконы Божией Матери «Всецарица» – среда);

14.00–16.30 – время послушаний братии;

17:00–19:00 – вечерня, малое повечерие, три канона с акафистом (совершение таинства Исповеди);

19:00–19:30 – трапеза;

19:30–21:00 – время послушаний братии;

21:00–5:00 – ночной отдых/время келейной молитвы.

В субботу:

5:00–5:45 – полунощница;

5:45–7:30 – утренняя (совершение таинства Исповеди);

7:30–9:30 – часы, Литургия;

13:25–13:45 – молебен (у иконы Божией Матери «Валаамская»);

18:45–19:00 – общая исповедь;

19:00–24:00 – всенощное бдение (совершение таинства Исповеди).

В воскресные и праздничные дни:

9:00–12:00 – часы, Литургия;

17:00–17:50 – вечерня (совершение таинства исповеди);

17:50–18:40 – малое повечерие, акафист.

III. Иоанно-Предтеченский скит при Оптиной пустыни

(Литургия совершается 4 раза в неделю)

В понедельник, среду, пятницу:

4:00–6:00 – полунощница, чин 12 псалмов, 1-й час, 3-й, 6-й часы; дневное зачало Апостола и Евангелия;

6:00–8:00 – келейное время (отдых/кейное правило);



во вторник, четверг, субботу:

4:00–8:00 – полунощница, утренняя, 1-й час, 3-й, 6-й часы, Божественная литургия;

9:30 – 12:00 – время послушания;

12:30–13:00 – трапеза;

14:00–15:30 – время послушания;

15:30–17:00 – келейное время;

17:00–19:00 – в понедельник, среду, пятницу: 9-й час, чин 12 псалмов, повечерие, три канона или 500 Иисусовых молитв вслух;

во вторник, четверг: 9-й час, вечерня, повечерие, три канона;

19:00–19:30 – вечерняя трапеза;

19:30–21:00 – келейное время (чтение Священного Писания и творений святых отцов);

21:00–22:00 – ударом колокола возвещается наступление «часа безмолвия» Пятисотница (Иисусова молитва);

в субботу и накануне праздников:

14:30 – малая вечерня;

17:00–21:00 – всенощное бдение в монастыре;

в воскресные и праздничные дни:

6:30–8:30 – часы, Литургия;

11:00–11:30 – обед в монастыре;

17:00–18:30 – вечерня, малое повечерие, акафист Богородице.



Современная практика монастырей Святой земли¹

Мужские монастыри

	Лавра св. Саввы	Монастырь прп. Георгия Хозевита	Монастырь Рождества в Вифлееме
Распорядок	<p>- Подъем в 1:00^[1] (послушание будильника – брат ходит по монастырю и ударами в било будит других братьев);</p> <p>- Индивидуально по кельям совершается часть мон. правила</p> <p>- с 2:00 до 6:00 утреннее богослужение и Литургия</p> <p>- чай и отдых</p> <p>- в 9:00 3-й и 6-й часы и трапеза</p> <p>- послушания</p> <p>- в 14:30 вечерня и молебен с канонем Пресв. Богородице</p> <p>- ужин (по сб., вс. и праздникам)</p> <p>- келейное время</p> <p>- в 23:30 повечерие и отбой</p>	<p>- Подъем в 2:00–2:30</p> <p>- Индивидуально по кельям совершается все мон. правило (кто не успевает, встает раньше)</p> <p>- с 4:00 и до 8:00 утреннее богослужение и Литургия</p> <p>- завтрак</p> <p>- послушания</p> <p>- в 12:00 3-й и 6-й часы</p> <p>- в 13:00 трапеза</p> <p>- послушания</p> <p>- в 18:00 вечерня и молебен с канонем Пресв. Богородице</p> <p>- ужин</p> <p>- повечерие и келейное время</p>	<p>- Подъем в 4:00</p> <p>- Индивидуально по кельям совершается мон. правило</p> <p>- с 5:30 до 8:00 утреннее богослужение и Литургия</p> <p>- завтрак</p> <p>- послушания</p> <p>- в 12:00 трапеза</p> <p>- в 14:30 вечерня</p> <p>- в 17:00–18:00 закрытие храма</p>
Начало и состав утреннего богослужения	В 2:00 полунощница, утренняя, 1-й час, Литургия (всего около 4-х часов).	В 4:00 полунощница, утренняя, 1-й час, Литургия (всего около 4-х часов).	В 5:30 полунощница, утренняя, Литургия.
Начало и состав вечернего богослужения	В 14:30 вечерня и молебен с канонем Пресв. Богородице,	В 18:00 вечерня и молебен с канонем Пресв. Богородице	В 14:30 вечерня.

¹ На основе доклада игумена Леонтия (Козлова) «Монастыри Святой земли: внутренний распорядок жизни» на конференции «Организация внутренней жизни монастырей» в Спасо-Евфросиниевском Полоцком монастыре 21–22 июня 2018 г.



	после перерыва повечерие в 23:30 и отбой.	По вел. праздникам – всен. бдение. Тогда в 18:00 малая вечерня, фрукт со стаканом воды, молитва в кельях и с 21:00 бдение до 5:00.	
Необходимость присутствия за богослужением	Все, кто не занят на особых послушаниях.	Все.	Все.
Причастие	3 раза в неделю: вт., чт. и сб.	Примерно 2 раза в неделю.	Примерно 1 раз в неделю.
Исповедь	Раз в неделю, чаще – по потребности.	Откровение помыслов каждый день, а то и чаще.	Раз в месяц в Лавре св. Саввы.
Правило	12 четок (по 100) и 150 земных поклонов.	Совершается только утром. Послушники творят 60 земных поклонов и 12 четок, монахи примерно в два раза больше. Схимник – от 200 поклонов. Кто не может делать поклоны, читает каноны, Евангелие, Лествицу.	Индивидуально.
Трапеза	В 9:30, присутствие обязательно. После вечерни ужин только по сб., вс. и праздникам.	В 13:00, присутствие обязательно. После вечерни ужин.	В 12:00, присутствие обязательно.
Послушания	Распределяются на постоянной основе, но по необходимости меняются.	Меняются каждую неделю в сб. после вечерни.	Постоянные и только по храму, по монастырю – работники.
Монастырь открыт для паломников	С 9:00 до захода солнца, кроме ср. и пт., когда лавра для посещения закрыта.	С 9:00 до 13:00 строго (6 дней в году закрыт, напр., в первые три дня ВП).	С 5:30 до 17:00 или 18:00 (закрывают храм, а монастырь паломники не посещают).
Количество насельников	12	6	

^[1] Время указано светское, но монастырь живет по византийскому времени, когда 12 часов выставляется раз в неделю по закату солнца.



Женские монастыри

	Марфы и Марии в Лазарии	Марии Магдалины в Гефсимании	Вознесения на Елеоне	Горненский монастырь
Распорядок	<p>- Подъем в 3:00, монашеское правило</p> <p>- 4:00, утреннее богослужение</p> <p>- чай</p> <p>- послушания</p> <p>- 12:00 трапеза, но если есть паломники, то позже</p> <p>- 15:30 вечерня</p>	<p>- Подъем в 4:30^[3] (послушание будильника – сестра ходит по монастырю и ударами в било будит др. сестер)</p> <p>- 5:00,^[3] утреннее богослужение</p> <p>- завтрак - личное время^[1]</p> <p>- послушания с 9:00</p> <p>- с 12:00 до 13:00^[3] время обеда</p> <p>- с 13:00 до 15:00^[3] послушания^[2]</p> <p>- с 15:00 до 16:30^[3] личное время^[1]</p> <p>- 16:30^[3] вечернее богослужение</p> <p>- Общей трапезы не положено, по состоянию здоровья сестры могут принять пищу келейно; личное время^[1]</p> <p>- после 21:00^[3] не благословляется ходить по монастырю</p>	<p>- Подъем в 5:00^[3] (послушание будильника – сестра ходит по монастырю и ударами в било будит др. сестер)</p> <p>- 5:30,^[3] утреннее богослужение</p> <p>- завтрак - личное время^[1]</p> <p>- послушания с 9:00</p> <p>- с 13:00 до 13:30^[3] время обеда</p> <p>- с 13:30 до 14:00^[3] послушания</p> <p>- с 14:00 до 16:00^[3] личное время^[2]</p> <p>16:00^[3] вечернее богослужение</p> <p>- Общей трапезы не положено, по состоянию здоровья сестры могут принять пищу келейно; личное время^[2]</p> <p>- после 21:00^[3] не благословляется ходить по монастырю</p>	<p>Нет общего распорядка (только одна общая трапеза после Литургии).</p>
Начало и состав утреннего богослужения	В 4:00 полунощница, канон дня, часы, утренняя. По вс. и праздникам Литургия.	В 5:00 ^[3] (в вс. 7:00) утр. молитвы, полунощница, часы, Литургия, примерно 2,5 часа по будням и 4 по вс.	5:30 ^[3] (в вс. 6:30, по праздникам в 7:00) утр. молитвы, полунощница, часы, Литургия.	В 6:00 (в вс. 6:30) ^[3] утр. молитвы, полунощница, акафист, часы, Литургия.
Начало и состав	В 15:30 вечерня	В 16:30 ^[3] 9-й час, вечерня, утренняя и 1-й час, примерно до 19:30.	В 16:00 ^[3] 9-й час, вечерня, утренняя и 1-й час.	В 14:45 ^[3] 9-й час, вечерня, утренняя и 1-й час.



вечернего богослужения				
Необходимость присутствия за богослужением	+	+	+	-
Причастие	Раз в неделю.	Два раза в неделю.	Один раз в неделю плюс праздники.	Один раз в неделю плюс праздники, не реже раза в месяц.
Исповедь	Раз в месяц.	По необходимости.	По необходимости.	По необходимости.
Правило	12 четок, поклоны по силам + четка за Святого дня.	У каждой сестры свое.	У каждой сестры свое.	У каждой сестры свое. Для монахинь обычно 3 канона, 1 кафизма, 1 глава Евангелия и 1 Апостола, 150 «Богородице Дево, радуйся», Иисусова молитва и дополнительные каноны и акафисты.
Трапеза	12:00.	Общая трапеза два раза в день: после утреннего богослужения и обед в 12:00 ^[3] . В воскресный день только одна трапеза, после Литургии.	Общая трапеза два раза в день: после утреннего богослужения и обед в 13:00 ^[3] .	Общая трапеза для сестер только после утреннего богослужения. После завтрака сестры берут с собой еду на день.
Послушания	Распределяются на постоянной основе, но по необходимости меняются.	Есть постоянные и есть по расписанию, которое составляется на неделю.	Есть постоянные и есть по расписанию, которое составляется на неделю.	Есть постоянные и есть по расписанию, которое составляется на неделю.
Монастырь открыт для паломников	С 6:00 до 19:00	Во время богослужения. Группы в сопровождении священника или гида ежедневно с 5:00 до 20:00 ^[3] . Монастырь закрыт для посещения в первую седмицу ВП до пятницы.	По вт. и чт. с 9:00 до 13:00. Группы в сопровождении священника или гида ежедневно с 5:00 до 19:00 ^[3] . Монастырь закрыт для посещения по воскресеньям, а также в первую седмицу ВП до пятницы.	Ежедневно с 6:00 до 19:00 ^[3] .
Количество насельниц	7	43	45	81

[1] Время на правило, чтение, уход за цветами и подметание рядом с кельей.

[2] Время на правило и чтение. [3] Время монастыря не переводится на летнее.



ИСТОРИЯ РАБОТЫ НАД ДОКУМЕНТОМ «КЕЛЕЙНОЕ ПРАВИЛО МОНАШЕСТВУЮЩЕГО»

Работа над документом «Келейное правило монашествующего» была вызвана практической необходимостью в связи с возникающими у игуменов, игумений и монашествующих вопросами относительно совершения в обителях монашеского правила и келейной молитвы, а также распорядка монастырской внутренней жизни.

Тема молитвенного делания монашествующих, в том числе келейной молитвы как части богослужебно-молитвенной жизни братства, обсуждалась практически на всех монашеских собраниях и конференциях, начиная с собрания игуменов и игумений под председательством Святейшего Патриарха Московского и всея Руси Кирилла в 2014 году, в год 700-летия со дня рождения прп. Сергия Радонежского (более 400 участников из 112 епархий).

В 2018 году тема келейного правила и распорядка внутренней жизни стала основой международной конференции в Спасо-Евфросиниевском монастыре города Полоцка 21–22 июня (более 100 участников).

В связи с высокой значимостью темы и большим числом отзывов и вопросов от игуменов и игумений монастырей, особенно касательно келейного правила, тема келейного молитвенного правила монашествующего была включена в список тем, подлежащих разработке Комиссией Межсоборного присутствия по организации жизни монастырей и монашествующих под председательством митрополита Нижегородского и Арзамасского Георгия.

26 марта 2019 года на заседании Комиссии Межсоборного присутствия по вопросам организации жизни монастырей и монашествующих была создана рабочая группа, приступившая к подготовке проекта документа «Келейное правило монашествующего» как приложения к документу «Положение о монастырях и монашествующих», принятому на Архиерейском Соборе 2017 года. Руководителем рабочей



группы была назначена заместитель председателя Синодального отдела по монастырям и монашеству, настоятельница Зачатьевского ставропигиального монастыря Москвы игуменья Иулиания (Каледа). Участники рабочей группы видели свою задачу в том, чтобы составить такой документ, который содержал бы практические рекомендации, способствующие правильному устройению молитвенного делания в монастырях. В проекте акцентировалось внимание на внутреннем монашеском делании и цели молитвенного правила – приобретении личной молитвы и живой связи с Богом. Документ создавался в помощь игуменам и игумениям, чтобы они, опираясь на текст документа и изложенные в нем понятия, смогли организовать внутренний распорядок жизни монастыря и помочь каждому насельнику, с помощью посильного для него келейного правила, научиться непрестанной молитве, совершающейся не формально, но являющейся Богообщением и предстоянием перед Богом во всякое время и на всяком месте.

В 2019 году состоялось два круглых стола «Богослужение и молитва как средоточие жизни монашеского братства»: в Северо-Западном федеральном округе 23–25 июля (113 монашествующих из 25 епархий) и в Приволжском федеральном округе 13–14 ноября (202 монашествующих из 37 епархий), во время которых особенно подробно рассматривались вопросы молитвенной жизни монашествующего, трудностей, возникающих в этой сфере, взаимосвязь с другими сторонами жизни монастыря.

Эти собрания во многом помогли сформировать основное содержание документа. Членами рабочей группы были изучены материалы докладов и сообщений проведенных монашеских форумов, и к октябрю 2019 года был подготовлен план документа, а к декабрю – первая редакция. Дальнейшее обсуждение состоялось 12–13 марта 2020 года в Пятигорской епархии (Северо-Кавказский федеральный округ) во время работы единственного, из-за сложной эпидемиологической обстановки, круглого стола «Принятие в монастырь и духовное окормление молодых послушников. Келейное правило монашествующего», где происходило и обсуждение проекта, и рассматривались различные практические аспекты молитвенной жизни монашествующих в современных монастырях (60 участников из 5 епархий).



По результатам обсуждений и обмена опытом в проект были внесены некоторые уточнения, дополнения, и к сентябрю 2020 года была представлена обновленная редакция проекта документа. За прошедшие два года была проведена работа по сбору сведений о традициях келейного правила в практике современных обителей; на основе собранных материалов было подготовлено Приложение с примерами келейного правила и основными типами внутреннего распорядка в связи с молитвенно-богослужебной практикой.

Документ «Келейное правило монашествующего» публикуется по благословию Святейшего Патриарха Московского и всея Руси Кирилла с целью распространения по монастырям через Синодальный отдел по монастырям и монашеству.

