

# Правила Благочестивой жизни

(по Платону, архиепископу Костромскому)

Принуждай себя вставать рано и в определенное время. Как только пробудишься, тотчас обрати свою мысль к Богу и, осенив себя крестным знамением, поблагодари Его за прошедшую ночь и за все Его милости к тебе. Попроси Его руководить твоими мыслями, чувствами и желаниями, чтобы все, что ты будешь говорить и делать, было угодно Ему.

Одеваясь, помни о присутствии Господа и Ангела-Хранителя. Проси Господа Иисуса Христа облечь тебя в ризу спасения.

Умывшись, приступи к утренней молитве. Преклонив колена, сосредоточенно, благоговейно и со смирением молись, как должно перед взором Всемогущего. Проси у Него веры, надежды и любви, а также сил спокойно принять все, что принесет тебе наступающий день - всякие трудности и неприятности. Проси, чтобы благословил твои труды и чтобы помог тебе совершить именно такое-то дело и избежать именно такого-то греха.

Если можешь, прочти что-нибудь из Библии, преимущественно из Нового Завета или Псалмов. Читай с намерением получить духовное озарение, склоняя свое сердце к умилению. Прочитав немного, размысли об этом, потом читай далее, внимая тому, что Господь внушает твоему сердцу.

Старайся хоть четверть часа посвящать духовным размышлениям об истинах веры и о том, что прочел душеполезного.

Всегда благодари Господа за то, что не дал тебе погибнуть в грехах, но заботится о тебе и всячески ведет к Царству Небесному.

Каждое утро настраивай себя так, будто только сейчас ты решил стать христианином и жить по заповедям Божиим.

Приступая к своим обязанностям, стремись все делать во славу Божию. Ни одного дела не начинай без молитвы, ибо то, что мы делаем без молитвы, оказывается потом или напрасным или вредным. Истинны слова Господни: "Без Меня не можете делать ничего."

Подражай Спасителю, Который трудился, помогая Иосифу и Своей пречистой Матери. Среди трудов благодушествуй, надеясь на помощь Господа. Хорошо постоянно повторять молитву: "Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй меня грешного."

Если твои труды совершаются успешно, то благодари Господа; если же неуспешно, то предай себя Его воле, ибо Он заботится о нас и все направляет к лучшему. Все трудное принимай, как епитимью за грехи - в духе послушания и смирения.

Перед едой помолись, чтобы Бог благословил пищу и питье, а после еды поблагодари Его и попроси не лишить тебя духовных благ. Хорошо вставать из-за стола несколько голодным. Во всем избегай излишества. По средам и пятницам постись по примеру древних христиан.

Не будь жадным: имея пищу и одежду, будь доволен этим, подражая Иисусу Христу, обнищавшему ради нас.

Старайся во всем угождать Господу Богу, чтобы совесть твоя ни в чем не укоряла тебя. Тщательно бодрствуй над своими чувствами, мыслями и сердечными движениями, помня, что Бог везде видит тебя.

Избегай даже самых малых грехов, чтобы не впасть в большие. Всякий помысел, удаляющий от тебя Господа, особенно нечистый помысел, немедленно изгоняй из сердца, как искру огня, попавшую на одежду. Если хочешь, чтобы тебя не тревожили худые помыслы, то со смирением принимай унижения от людей.

Не говори лишнего, помня, что за каждое слово мы дадим отчет Богу. Лучше слушать, чем говорить, ибо при многословии не избежать греха. Не любопытствуй о новостях, они развлекают дух. Никого не осуждай, но считай себя хуже всех. Кто осуждает другого, тот его грехи возлагает на себя. Лучше поскорби о согрешающем и помолись, чтобы Бог Своими путями исправил его. Если кто не слушается тебя, не вступай с ним в прения. Но если его поступок соблазняет других, тогда прими нужные меры, потому что общее благо важнее частного.

Никогда не спорь и не оправдывайся. Будь кроток, тих и смирен; все терпи по примеру Иисуса. Он не возложит на тебя креста, превышающего твои силы. Он же и поможет тебе нести крест.

Проси у Господа благодать исполнять как можно лучше Его святейшие заповеди, хотя бы они и казались трудными. Сделав доброе дело, не ожидай благодарности, но искушения, ибо любовь к Богу испытывается препятствиями. Не думай приобрести какую-нибудь добродетель без скорби. Среди искушений не отчаивайся, а обращай к Богу краткими молитвами: "Господи, помоги ... вразуми ... не оставь ... защити ..." Господь попускает испытания, но Он же и дает силы преодолеть их.

Проси Бога, чтобы Он отнял у тебя все, питающее твое самолюбие - хотя бы это было и горько. Избегай суровости, мрачности, придирчивости, мнительности, подозрительности, лицемерия, соперничества. Со всеми будь искренен и прост в обращении. Со смирением принимай наставления от других, хотя бы ты был и умнее и опытнее.

Чего не хочешь себе, того не делай другому, а делай им то, чего желаешь себе. Если кто посетит тебя, будь с ним ласков, скромн, благоразумен, а иногда, смотря по обстоятельствам, - слеп и глух.

Во время расслабления или охлаждения не оставляй обычной молитвы и установленных добрых занятий. Все, что ты делаешь во имя Господа Иисуса, даже малое и несовершенное, становится делом благочестия.

Если желаешь обрести мир, то всего себя предай Богу. До тех пор ты не обретешь душевный мир, пока не успокоишься в Боге, любя лишь Его единого.

Время от времени уединяйся по примеру Иисуса - для молитвы и богомыслия. Размышляй о бесконечной любви Господа Иисуса Христа, о Его страданиях и смерти, о Его вокресении, о втором пришествии и страшном суде ...

Как можно чаще ходи в храм. Почаще исповедуйся и причащайся Святых Таин. Поступая так, будешь пребывать в Боге, а это - величайшее благо. На исповеди откровенно и с сокрушением кайся во всем, ибо нераскаянный грех

ведет к смерти.

Воскресные дни посвящай делам милосердия и любви, например: посещению больного, утешению скорбящего, спасению заблудившегося. Если кто поможет погибающему обратиться к Богу, тому будет великая награда и в этом и в будущем веке. Поощряй знакомых читать духовную литературу и участвовать в духовных беседах.

Господь Иисус Христос да будет твоим учителем во всем. Постоянно обращай к Нему своим мысленным взором, спрашивай себя, как бы в данном случае поступил Он.

Перед сном искренне и тепло помолись, испытывай себя, в чем ты согрешил в течение дня. Надо всегда понуждать себя каяться с болью в сердце и со слезами, чтобы не повторять прежние грехи. Ложась, перекрестись, поцелуй крест и поручи себя Господу Богу - твоему Доброму Пастырю, размышляя, что, может быть, в эту ночь тебе придется предстать перед Ним.

Помни о любви Господа к тебе и сам люби Его всем сердцем, душой и разумом твоим.

Поступая так, ты достигнешь блаженной жизни в Царстве вечного света. Благодать Господа нашего Иисуса Христа да будет с тобой. Аминь.

## Молитва Оптиных Старцев

Господи, дай мне с душевным спокойствием встретить все, что принесет мне наступающий день.

Дай мне всецело предаться воле Твоей Святой.

Во всякий час сего дня во всем наставь и поддержи меня.

Какие бы я ни получал известия в течение дня, научи меня принять их со спокойной душой и твердым убеждением, что на все Твоя Святая воля.

Во всех моих словах и делах руководи моими мыслями и чувствами.

Во всех непредвиденных случаях не дай мне забыть, что все ниспослано Тобою.

Научи меня прямо и разумно действовать с каждым членом семьи моей, никого не смущая и не огорчая.

Господи, дай мне силу перенести утомление наступающего дня и всех событий его.

Руководи моею волею и научи меня молиться, верить, надеяться, терпеть, прощать и любить.

Аминь.