Игнатия:  *«При избрании механических способов постараемся поступить со всевозможною осмотрительностию и благоразумием, не увлекаясь пустою пытливостию, безотчетливою ревностию, которая неопытным представляется добродетелию, а святыми Отцами названа гордостной дерзостию, разгорячением безумным».*

**Отсечение «мечтательности» или «состояний духовных»**. «Кто мы такие, чтобы у нас были высокие духовные состояния?» – должно спрашивать себя молящемуся. В любом случае если неверные состояния и возникнут, то только по причине ошибки на молитве – из-за потери внимания или вхождения в трансовое состояние, «забубнившись» слишком большим или слишком частым молитвословием. Надо скорректировать манеру исполнения молитвы.

**Понуждение всегда делать чуть больше, чем делается с легкостью**, для того чтобы был запас на тренировку в молитве. Но если в физических упражнениях все просто – слишком тяжелую штангу просто не выйдет поднять, то в молитве сложнее – надо отслеживать свое состояние и отличать «не могу сохранить внимание» от «надоело молиться». Первое надо чуть продлить и закончить, а второе преодолеть волевым усилием.

**Воля к молитве**. Иногда могут быть нападения страстей, особенно лени, и даже бесов, отгоняющих от молитвы. Надо вспомнить, кто мы во крещении – воины Господа Всевышнего, и, как воины, волевым усилием преодолеть опасность и закончить правило. *«Когда случится с тобой искушение, либо вступишь в спор и, раздраженный противоречием, проронишь непочтительное слово, тогда вспомни о молитве и суде, который влечет она, – и сразу успокоится в тебе беспорядочное движение»* - наставляет
авва Евагрий Понтийский.

***«Молитва истинно молящемуся есть суд, судилище и престол Судии прежде страшного суда».***

Преподобный Иоанн Лествичник

**Наш адрес:** Севастьяновский съезд, дом 26

****(за главным корпусом ВГУ)

**Телефон:** 255-90-20

**Мы в Интернете:**

<http://prorok-iliya.cerkov.ru/>

<https://vk.com/iliyaprorok> (группа «Ильинский храм»)

**«НИКА» №12**

**Русская Православная Церковь**

**Ильинский храм**

**«Господи, услыши молитву мою…»**

 Христианство дает человеку непосредственный доступ к Богу, Который слышит человека, помогает ему, любит его. Важнейшая роль в этом принадлежит молитве. Поговорим о некоторых важных аспектах молитвенного делания.

**Внимание.** Молитва должна быть внимательной, то есть со всем возможным пониманием каждого слова. Поначалу, быть может, это не получится выполнить по трудности церковно-славянского языка и богословских смыслов в молитве. Но этот период надо максимально быстро пройти и дальше молиться со вниманием и пониманием.

**Молиться по правилам.** Обычно мы молимся с помощью «правил». Это хорошо из соображений дисциплины и проверенности молитв опытом Церкви. Недостаток такой молитвы – негибкость в ситуации ограниченного времени и невозможность молиться в неудобном месте. Часто бывает, что объем правила слишком велик для духовной меры молящегося. Могут использоваться разные принципы составления правил.

**Правило «от объема».**  Использование заранее составленных правил, прочитывание всего текста последования. Святитель Игнатий Брянчанинов советует пользоваться стандартными правилами молитвослова. Впрочем, надо помнить и о следующем: *«В том виде, в каком молитвенное правило печатается сейчас в наших молитвословах, его не знают другие Поместные Церкви, кроме тех славянских Церквей, которые в свое время стали ориентироваться на церковную печать Российской империи…»* и используют сокращенные части богослужений суточного круга.

 **Правило «от времени».**  Использование заранее составленных Церковью правил, либо молитв, благословленных духовником, прочитывание молитв на протяжении некоторого времени, прерываясь по окончанию времени, а не текста.
Святитель Феофан Затворник рекомендует регулировать молитву не объемом, а временем. Это очень хорошо чтобы не спешить, не отвлекаться. Если ориентироваться на время, то не важно, одна молитва будет прочитана или двадцать, – время заранее выделено на молитвенное правило, его не занимает никакое мирское дело.

**Заранее отработанные «правила к случаю».** Хорошо молиться в разных житейских случаях. *«Непрестанно молитесь»* говорил Апостол. В молитвословах есть молитвы «Призвание Духа Святого на всякое доброе дело» или «Пред вкушением пищи». Многие опускают возможность помолиться вне дома и храма, видимо стесняясь безбожного окружения. Да, конечно, не надо навязчиво показывать свою внешнюю благочестивость, но молитвенно воздохнуть надо. Потому хорошо заранее продумать, как молиться в кафе (например, про себя кратко, перекрестился и сел кушать), как в иных ситуациях. И делать это всегда.

**Иисусова молитва – в варианте «молитва в пути».** Частный случай «молитвенного правила к случаю» *–* это Иисусова молитва в форме «молитвы про себя», т. е. умной внимательной молитвы, во время пути на работу или с работы. Каждый из нас ездит на учебу, на работу в общественном транспорте, в автомобиле во всем нам известных пробках. Молись! Не трать время впустую, не включай ненужное радио. Хорошо выработать некую обычную для себя форму такой молитвы, получить одобрение у духовника. Здесь могут быть вопросы – использовать ли четки? С какой частотой молитвословить? Святитель Игнатий Брянчанинов рекомендует: *«Произноси слова молитвы неспешно; не позволяй уму скитаться повсюду, но затворяй его в словах молитвы»*, а потом говорит о 100 молитвах в полчаса. Читать ли только Иисусову молитву или перемежать каждые 10 молитв какой-либо иной молитвой? Вариантов может быть много. Молитва в пути позволяет пресекать греховные поползновения, вызванные житейской суетой, а если допустил (машина облила и в ответ сквернословие), то сразу осознать это и покаяться. Выходит это в связи с постоянной памятью о Боге и о том, что он не просто идет или едет, но молится, *–* грех становиться очень заметен. Недостаток только один – Иисусова молитва опасна потенциальными ошибками.

**Грамотное составление правила**, если используем вариант «от текста», либо как основа для молитвы «от времени». *«Прежде всего, изобразим на хартии нашего моления искреннее благодарение Богу; потом исповедание грехов и сокрушение души в чувстве; после сего да представляем Царю всяческих наши прошения. Сей образ молитвы есть самый лучший, как одному из братий от Ангела Господня было показано» -* говорит преподобный Иоанн Лествичник.Например, на базе утренних и вечерних правил можно начать «обычным зачалом», выбрать некоторые молитвы из центральной части, особенно покаянные (вечернее правило), а потом завершить молитвой Ангелу и Богородице и прошениями за ближних.

**Правильные молитвы самостоятельного составления.** Конечно, многие не рекомендуют молиться своими словами. Но многие и рекомендуют. В любом случае такая молитва должна быть по духу близка к обычным молитвам молитвослова, что требует молитвенного опыта. Лучше всего чуть дополнять или изменять обычные проверенные молитвы, а не составлять совсем новые.

**Неспешность,** важная для внимания. Кроме того, это позволяет молитве не стать чем-то схожим с восточной практикой мантры, вводящей в измененное состояние сознания (транс), что влечет за собой опасность самообольщения и даже бесообщения.

**Осознание своей духовной меры:** объем молитвенного правила, хоть текстовый, хоть временной, должен быть посилен для человека, и молитва должна быть максимально внимательна. Если же после некоторого времени развеивается внимание, и его не удержать в связи с усталостью, то объем самонадеянно взят слишком большой. А если молиться слишком мало, без духовного усилия, то не будет и совершенствования, что тоже плохо.

**Выделение отдельно подготовки к молитве и завершения ее***: «Укажу для сего три самых простых приема: не приступай к молитвословию без предварительного, хотя краткого, приготовления; не совершай его кое-как, а со вниманием и чувством, и не тотчас по окончании молитв переходи к обычным занятиям» -* поучает святитель Феофан.Подготовкой может быть и богомыслие, и чтение Евангелия или Псалтири, святых отцов. Окончание – некоторое время молчания, осознания совершившейся молитвы. Может, выписывание осознанных грехов для дальнейшей исповеди. Конечно, это относится к молитве плановой, например утренней.

**Поза для молитвы.** Лучше на молитве стоять, чем сидеть, а сидеть лучше, чем лежать. Но лучше хоть лежать, чем вообще не молиться. Но не стоит и думать об особых «художественных» способах «молитвы на скамеечке», описанных некоторыми подвижниками. Это – для особо преуспевших, по словам святителя