Русская Православная Церковь

**«НИКА» №4**

Ильинский храм

**Непрестанно молитесь!**

 Молитва – это встреча с Богом Живым. Христианство дает человеку непосредственный доступ к Богу, Который слышит человека, помогает ему, любит его. В христианской молитве человек ощущает присутствие Бога Живого. Молитва – это диалог. Она включает в себя не только наше обращение к Богу, но и ответ Самого Бога. Как и во всяком диалоге, в молитве важно не только высказаться, выговориться, но и услышать ответ. Ответ Бога может приходить различным образом, но молитва никогда не бывает безответной. Если мы не слышим ответа, значит, что-то не в порядке в нас самих, значит, мы еще недостаточно настроились на тот лад, который необходим, чтобы встретиться с Богом.

*Митрополит Иларион (Алфеев)*

**Как надо молиться?**

(по творениям святителя Феофана Затворника)

 Вот для этого три самых простых приема:

- не приступай к молитвословию без предварительного, хотя краткого, приготовления;

- не совершай его кое-как, а со вниманием и чувством;

- не тотчас по окончании молитв переходи к обычным занятиям.

 Чтобы успешнее совершать молитвословие:

 1. Имей молитвенное правило с благословения духовного твоего отца, не большое, но такое, которое мог бы ты исполнять неспешно при обычном течении твоих дел.

 2. Прежде чем молиться, вчитывайся, когда есть у тебя более свободное время, в молитвы, которые входят в твое правило; пойми вполне каждое слово и прочувствуй его, чтобы тебе наперед знать, что при каком слове должно быть у тебя на душе; а еще лучше, если положенные молитвы заучишь на память. Когда сделаешь так, то во время молитвословия легко тебе будет понимать и чувствовать. Останется одно затруднение: мысль летучая все будет отбегать на другие предметы.

 3. Употребить напряжение на сохранение внимания, зная наперед, что мысль будет отбегать. Потом, когда во время молитвы она отбежит, – вороти ее, опять отбежит – опять вороти, и так всякий раз. Но всякий же раз что будет прочтено во время отбегания мысли и, следовательно, без понимания и чувства, не забывай прочитывать снова, хотя бы мысль несколько раз отбегала на одном месте, читай его несколько раз, пока не прочтешь с понятием и чувством. Одолеешь однажды это затруднение – в другой раз, может быть, оно и не повторится, а если и повторится, то уже не в такой силе. Но может случиться и то, что иное слово так сильно подействует на душу, что ей не захочется простираться в молитвословии далее, и хоть язык читает молитвы, а мысль все отбегает к тому месту, которое так подействовало на нее. В таком случае –

 4. ...остановись и не читай далее, а постой вниманием и чувством на том месте, попитай душу свою им или теми помышлениями, которые оно будет производить, и не спеши отрывать себя от этого состояния. Если время не терпит, оставь лучше правило недоконченным, а этого состояния не разоряй. Такого рода благодатные воздействия на душу во время молитвословия означают, что дух молитвы начинает внедряться, и потому надо хранить такое состояние, ибо оно есть самое надежное средство к воспитанию и укреплению в нас духа молитвенного.

 Кончив свое молитвословие, не тотчас переходи к каким-либо занятиям, а тоже хоть немного постой и подумай, что это совершено тобою и к чему тебя это обязывает, стараясь, если дано тебе что восчувствовать во время молитвы, сохранить то и после молитвы. Впрочем, если кто совершит свое молитвословие как должно, то и сам не захочет тотчас озабочиваться внешними делами. Вкушение этой молитвенной сладости и есть цель молитвословия, и если молитвословие воспитывает дух молитвенный, то именно через это вкушение.

 Чтобы душа непрерывно возносилась к Богу и пребывала с Ним, нужно, **первое**, в продолжение всего дня как можно чаще взывать ко Господу краткими словами, смотря по нужде души и текущим делам. Например, начинаешь что – говори: *«благослови, Господи»*; кончаешь дело – говори: *«слава Тебе, Господи!»*, да не языком только, но чувством сердца. Поднимется какая-нибудь страсть – говори: *«спаси, Господи, погибаю»*; находит тьма помышлений – взывай: *«Изведи из темницы душу мою»*. Предстоят неправые дела, и грех влечет к ним – моли: *«настави мя, Господи, на путь»*. Грехи подавляют и влекут к отчаянию – взывай мытаревым гласом: *«Боже, милостив буди мне, грешному!»* Так и во всяком случае. Или просто говори чаще: *«Господи, помилуй; Владычица Богородица, помилуй мя; Ангел Божий, хранитель мой святый, защити мя»*. Только старайся как можно чаще делать эти воззвания, чтоб они исходили из сердца, как бы выжатые из него. Когда мы будем так делать, тогда у нас будут частые умные восхождения к Богу из сердца, частые обращения к Богу, частая молитва, а это учащение сообщит навык умного собеседования с Богом.

 Но чтобы душа стала так взывать, надобно наперед заставить ее обращать во славу Божию все, всякое свое дело. Это **второй способ**, как научить душу чаще обращаться к Богу.

 Но чтобы и делание всего во славу Божию душа исполняла как должно, надо настроить ее к этому с раннего утра, с самого начала дня, когда человек исходит на дело и делание свое до вечера. Настроение это производится богомыслием. Это **третий способ**обучения души частому обращению к Богу. Богомыслие есть благоговейное размышление о Божественных свойствах и действиях и о том, к чему служит ведение их и к чему обязывает нас их отношение к нам, есть размышление о благости Божией, правосудии, всемогуществе, вездесущии, всеведении, о творении и промышлении, об устроении спасения в Господе Иисусе Христе, о благодати и слове Божием, о святых таинствах, о Царстве Небесном. О каком из этих предметов ни стань размышлять, размышление непременно наполнит душу благоговейным чувством к Богу. Начни, например, размышлять о благости Божией – увидишь, что ты окружен Божиими милостями и телесно, и духовно, и падешь пред Богом в излиянии уничиженных чувств благодарения. Начни размышлять о вездесущии Божием – уразумеешь, что ты всюду пред Богом и Бог перед тобою, и ты не возможешь не исполниться благоговейным страхом. Начни размышлять о всеведении Божием – познаешь, что ничто в тебе не сокрыто от очей Божиих, и непременно положишь себе быть строго внимательным к движениям своего сердца и ума, чтоб не оскорбить как-нибудь всевидящего Бога.

 Таким образом, о каком бы свойстве и действии Божием ты ни стал рассуждать, всякое такое размышление наполнит душу твою благоговейными к Богу чувствами и расположениями. Оно прямо устремляет к Богу все существо человека и потому есть самое простое средство приучить душу возноситься к Богу. Самое приличное и удобное для этого время есть утро, когда душа еще не обременена множеством впечатлений и заботами деловыми, и именно после утренней молитвы. Кончишь молитву – сядь и с освященной в молитве мыслию начинай размышлять ныне об одном, завтра о другом свойстве и действии Божием и произведи соответственное тому расположение в душе твоей. Труда тут не много, было бы только желание и решимость, – а плода много.

«Не хотеть молиться – значит не хотеть быть с Богом. Расположение к молитве часто возникает во время самой молитвы».

*Блаженный Августин*

«Подвизайся ум свой во время молитвы соделывать глухим и немым; и будешь тогда иметь возможность молиться. Как должно».

*Святой Нил Синайский*

***Наш адрес:***Севастьяновский съезд, д. 26

(за главным корпусом ВГУ)

***Телефон:*** 255-90-20

***Мы в Интернете:***

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

<https://vk.com/iliyaprorok>