

⊕ Есть такая поговорка "Сытое брюхо учению глухо". Тем паче это относится и к молитве.

**Умеренное, благоразумное, постоянное воздержание** от пищи и питья делает тело легким, очищает ум, дает ему бодрость, а потому служит также приготовлением к молитве. Невоздержание чрева соделывает тело тяжелым, дебелим, ожесточает сердце, потемняет ум множеством испарений и газов, восходящих из желудка в мозг. Едва встанет пресыщенный или насытившийся на молитву, — сонливость и лень нападают на него множество грубых мечтаний рисуются в его воображении, сердце его не способно прийти в умиление.

Чудное совокупление поста с молитвою! Молитва бессильна, если не основана на посте, и пост бесплоден, если на нем не создана молитва.

⊕ Братия! Не попустим обмануть себя мысли ложной, смешной, безрассудной, губительной: **не устремимся** к исканию наслаждений при молитве нашей! Не свойственно грешникам благодатное наслаждение; им свойственен плач: поищем его все усердно, поищем этого сокровища — ключа ко всем духовным сокровищам. Не имеющий плача находится в ложном положении: он обманут своей гордостью. Святые Отцы называют плач вождем в духовном подвиге. Он должен предводительствовать всеми нашими благочестивыми помышлениями, направлять их к истинной цели. Помышление, не проникнутое плачем и не руководимое им — помышление заблудшее.

При страшной скудости нашего времени в наставниках истинной молитвы, изберем себе в руководителя и наставника плач. Он и научит молитве, и охранит от самообольщения. Все отвергшие плач, отлучившие его от молитвы своей, впали в самообольщение. Это утверждают святые Отцы.

Не откладываете упражнение в молитве на завтра, начните сегодня, помня, что потом каяться будет поздно. Преподобный Никодим Святогорец, говорил: *Ныне, сейчас в моих руках, а завтра и после в руках Божиих.*

Призываем Вас открыть для себя мир святоотеческой мудрости.

*Святитель Игнатий (Брянчанинов).*



*Аскетические опыты.*

*О молитве.*

**Пожалуйста, не используйте этот листок в бытовых целях. Если он стал Вам не нужен - передайте его другому или верните в храм.**

Храм Новомучеников и Исповедников Российских в Строгино  
<http://www.newmartyros.ru/>



# О молитве

*По творениям святителя Игнатия  
(Брянчанинова)*

*Игнатий Брянчанинов, святитель духовной жизни и наставник современным христианам, изложил в своих трудах правильное, не прелестное отношение к молитве:*

Нищим свойственно просить, а обнищавшему грехопадением человеку свойственно молиться. **Молитва** — обращение падшего и кающегося человека к Богу. Молитва — плач падшего и **кающегося** человека пред Богом. Молитва — излияние сердечных желаний, прошений, воздыханий падшего, убитого грехом человека пред Богом.

⊕ Бог есть единый источник всех истинных благ. Молитва есть **мать** и глава всех добродетелей, как средство и состояние общения человека с Богом. Она заимствует добродетели из источника благ — Бога, — усвоет их тому человеку, который молитвою старается пребывать в общении с Богом.

⊕ Желаяющий приступить к Богу и усвоиться Ему постоянным пребыванием в молитве, осмотрись! Исследуй тщательно твой образ мыслей: **не заражен ли** ты каким-либо **лжеучением**? В точности ли и без исключений последуешь учению Восточной Церкви, единой истинной, святой, апостольской? *Если кто Церковь преслушает*, сказал Господь ученику Своему, *то да будет тебе как язычник и мытарь*, чуждые Бога... Какое же может иметь значение молитва того, кто находится в состоянии вражды к Богу, в состоянии отчуждения от Бога?

⊕ Для правильности молитвы надобно, чтоб она приносилась из сердца, наполненного **нищеты духа**; из сердца сокрушенного и смиренного. Все другие состояния сердца, до обновления его Духом Святым, признавай... несвойственными кающемуся грешнику, умоляющему Бога о прощении грехов своих и об освобождении — как из темницы и оков — из порабощения страстям.

⊕ Не нужны Богу наши молитвы! Он знает, и прежде прошения нашего, в чем мы нуждаемся... Нам необходима молитва: она усваивает человека Богу. Без нее человек чужд Богу, а чем более упражняется в молитве, тем более приближается к Богу.

⊕ Желая заняться подвигом молитвы! Прежде, нежели приступишь к этому подвигу, постарайся **простить** всякому огорчившему, оклеветавшему, унижившему тебя, всякому, причинившему тебе какое бы то ни было зло. " *И когда стоите на молитве, повелевает Спаситель, прощайте, если что имеете на кого, дабы и Отец ваш Небесный простил вам согрешения ваши. Если же не прощаете, то и Отец ваш Небесный не простит вам согрешений ваших*" (Мк. 11:25-26). "Молитвы памятозлых — посевы на камне", - преподобный Исаак Сирский.



⊕ "Ты же, когда молишься, войди в комнату твою и, затворив дверь твою, помолись Отцу твоему, Который втайне"- говорит Христос (Мф. 6:6).

Пусть о молитве твоей **не знает** никакая шуйца твоя! Ни друг твой, ни родственник, ни самое тщеславие, сожительствующее сердцу твоему и подстрекающее высказать кому-нибудь о молитвенном подвиге твоём, намекнуть о нём.

**Затвори** двери келии твоей от людей, приходящих для пустословия, для похищения у тебя молитвы; **затвори** двери ума от посторонних помышлений, которые предстанут, чтоб отвлечь тебя от молитвы; затвори двери сердца от ощущений греховных, которые покусятся смутить и осквернить тебя, — и помолись.

⊕ Сердцевина молитвы - **покаяние**. Как лёд не станет водой, если его не растопить, так и молитва останется лишь словами, если **её целью не будет покаяние**.

«Сознание своей греховности, сознание своей немощи, своего ничтожества — необходимое условие для того, чтоб молитва была милостиво принята и услышана Богом. Все святые полагали в основание молитвы сознание и исповедание своей греховности и греховности всего человечества. Святость человека зависит от сознания и исповедания этой греховности. Тот, Кто дарует святость человекам за покаяние их, сказал: "Я пришел призвать не праведников, но грешников к покаянию" (Мф. 9:13).

⊕ Душа молитвы — **внимание**. Как тело без души мертво, так и молитва без внимания — мертва. Без внимания произносимая молитва обращается в пустословие, и молящийся так сопричисляется к приемлющим имя Божие всеу.

Произноси слова молитвы **неспешно**; не позволяй уму скитаться повсюду, но затворяй его в словах молитвы. Тесен и прискорбен этот путь для ума, привыкшего странствовать свободно по вселенной; но путь этот приводит к вниманию. Кто вкусит великое благо внимания: тот возлюбит утеснять ум на пути, ведущем к блаженному вниманию.

Слова молитвы, **одушевляемые вниманием**, проникают глубоко в душу, убодают, пронзают, так сказать, сердце, и производят в нем умиление. Слова молитвы, совершаемой с рассеянностью, касаются как бы только поверхности души, не производя на нее никакого впечатления.

Когда же ум твой отошел от молитвы и стал блуждать в вещах чуждой ей, то как только заметишь — **верни** его обратно и **погрузи в слова молитвы**. Так научают поступать все Святые Отцы при каждом моменте рассеянности ума, что свойственно нам из-за нашего падшего естества.

⊕ Исполнение заповедей и молитва есть **две нераздельные вещи**. Телу в сей земной жизни не обойтись без души, так и молитва должна иметь под собой почву, которой именуется евангельская жизнь.

«Ничто так не способствует к преуспеянию в молитве, как **совесть**, удовлетворенная Богоугодною деятельностью. Исполнению евангельских заповедей настраивает ум и сердце к чистой, исполненной умиления молитве, а истинная молитва направляет мыслить, чувствовать, действовать, по заповеданиям Евангелия.

⊕ *Те, которые в молитвах своих не видят **ничего**, видят Бога*», — сказал преподобный Мелетий Исповедник.

Если во время молитвы твоей представился тебе **чувственно** или изобразился сам собою в тебе умственно, вид Христа, или Ангела или какого Святого, — словом сказать, какой бы то ни было образ, — **никак не принимай** этого явления за истинное, не обрати на него никакого внимания, не вступи с ним в беседу. Иначе непременно подвергнешься обману и сильнейшему повреждению душевному, что и случилось со многими. Человек, до обновления его Святым Духом, неспособен к общению со святыми духами. Он, как находящийся еще в области духов падших, в плену и в рабстве у них, способен видеть только их, и они нередко, заметив в нем высокое мнение о себе и самообольщение, являются ему в виде Ангелов светлых, в виде Самого Христа, для погубления души его.

*Молитва — приращение жизни. Оставление ее приносит душе невидимую смерть*