

Перед всяким добрым делом мы просим помощи у Бога. А если дело большое, то можно пойти и заказать в церкви молебен.

Вечером, перед сном мы читаем молитвы на сон грядущим, прося Бога сохранить нас в ночи.

Каждый день мы читаем Священное Писание. Обычно — главу Евангелия, две главы Посланий Апостолов, одну кафизму Псалтири (но мера чтения определяется все же индивидуально).

Каждую неделю мы постимся в среду (вспоминая предательство Иуды) и в пятницу (вспоминая Голгофские мучения Христа) и храним большие Посты (Великий пост, Петровский, Успенский и Рождественский).

В субботу вечером и в воскресенье утром мы всегда в храме.

**И причащаться мы стараемся не реже раза в месяц.**

Перед Причастием мы постимся обычно три дня (так, если причащаемся раз в месяц и реже, а если чаще, то меру поста мы определяем вместе с духовником), прочитываем правило

из Молитвослова (три канона: покаянный, Богородице и Ангелу-хранителю, а также Последование ко святому Причащению).

Обязательно приходим на вечернюю службу, исповедуемся в грехах своих и на тощак приходим утром на Литургию.

Очень важно найти себе духовника — священника, который поможет нам идти ко Христу и избежать многих ошибок в духовном делании.

**! Но не забывайте главного.** Вы пришли в Церковь к Богу и теперь нужно жить перед Ним, ходить перед Ним, любить Его и быть непорочным. Только тогда мы сможем стать святыми и исполнить Его благую Волю и получить от Него жизнь, и жизнь с избытком (Ин. 10,10) Ведь только для этого и принимают Крещение, ибо сказано: *«будьте святы, ибо свят Я, Господь Бог ваш»* (Лев. 20, 26). ●

*Составлено по материалам иерея Даниила Сысоева.*

*Храм Новомучеников и Исповедников Российских в Строгино*  
[www.newmartyros.ru](http://www.newmartyros.ru)



Русская Православная Церковь  
Московский Патриархат

## Из чего состоит духовная жизнь христианина



Многие думают, что все Крещением и заканчивается. Но это совсем не так. С Крещения все только начинается. В крестившемся посеяно семя Вечной жизни, и его надо выращивать.

Для своего роста семя Вечной жизни нуждается в поливе — частом приобщении Святых Тайн, духовной жизни, рыхлении, — терпении скорбей ради Христа...

Часто после Крещения на человека наваливаются различные неприятности, ему приходится терпеть скорби, усиливаются искушения, хотя никогда не бывает так, чтобы они были непосильными. После Крещения не нужно бояться ни сглаза, ни порчи, ни колдунов, если человек ревностно соблюдает заповеди, то никакое духовное зло не приступит к нему. Главное после Крещения или воцерковления (если вы были Крещены в детстве и не жили по христиански длительное время) не терять первоначального усердия, поддерживать его постоянством молитвы (пусть и небольшого правила), поста,

постепенного, но упорного преодоления своих страстей и греховных привычек. Как это делать?

Посмотрим, как выращивают растения. Надо пропалывать огород — вырывать из сердца злые привычки и мысли. Вокруг растения должен быть чистый, незагазованный воздух — церковная атмосфера жизни, особенно проявляющаяся в хранении неповрежденной веры. Необходим присмотр садовника — помощь священника. Должна быть теплица — надежда на Бога.

Необходимо беречь растение от паразитов и болезней — от ересей, расколов и духовных страстей (чревоугодия, блуда, сребролюбия, гнева, уныния, тщеславия, гордости). Должно быть регулярное чтение Священного Писания и святоотеческой литературы. Нужно почаще обрывать лишние листья — фарисейское увлечение внешними правилами в ущерб внутреннему духовному росту, высоту которого определяет наличие в человеке смирения. И тогда пойдут плоды истинно добрых дел. Но как раз тогда и уси-



Пожалуйста, не выбрасывайте и не используйте этот листок в бытовых целях. Если он стал Вам не нужен — передайте его другому или верните в храм. Посетите наш сайт и распечатайте нужную листовку сами  
<http://www.pravoslavnielistovki.com/>

ливаются искушения. Это и понятно. Если спортсмен возьмет большую высоту, тренер поднимает планку, чтобы улучшить результат. Так и Бог. Часто в награду за наше доброе дело Он дает нам возможность сделать еще большее и еще более трудное. Это знак Его любви к нам. И когда плоды созреют, тогда Бог забирает человека к Себе и венчает его как победителя.

Не надо пытаться сразу запрыгнуть на вершину лестницы, ведущей на Небо. Надо идти постепенно. А помощниками в этом будут нам Святые Отцы Церкви и духовник. Но главное помнить, что духовный рост человека зависит не просто от дел, а от благодати Святого Духа, которая приходит к смиренным, ибо, как говорит Писание: «Бог гордым противится, а смиренным дает благодать» (Иак. 4,6).

**Начнем с самого простого.** Каждый вид жизни имеет свои особенности, свой ритм, свой порядок. Так и у христианина должен появиться свой образ

и ритм жизни. Меняется распорядок дня. Проснувшись утром, христианин становится перед иконами, зажигает свечу или лампаду и читает утренние молитвы из Молитвослова. Как правильно молиться по тексту?

Апостол Павел пишет, что лучше пять слов сказать умом, чем тысячу языком (1 Кор.14:18-19), поэтому молящийся должен понимать каждое слово молитвы. **Во время молитвы ни в коем случае нельзя представлять себе святых или Христа.** Так можно сойти с ума и духовно повредиться. Вот что говорит об этом преподобный Нил Синайский: «*Не желай видеть чувственно Ангелов, или силы, или Христа, чтоб с ума не сойти, приняв волка за пастыря и поклонившись врагам — демонам*». Надо умом внимательно следить за словами молитвы, иметь благоговейный и покаянный настрой в сердце. Обычно в начале и конце молитвы ограждают себя крестным знаменем и кладут поклоны.

Крещение князя Владимира, миниатюра из Радзивилловской летописи



## Из чего состоит духовная жизнь христианина



### ЛИЧНАЯ МОЛИТВА

Утреннее и вечернее правило  
Перед началом дела и после  
До и после приема пищи  
В любой другой ситуации  
Иисусова молитва

### ОБЩЕСТВЕННАЯ МОЛИТВА

- 1) Всенощное бдение (суббота вечер)
- 2) Литургия (Воскресное утро)
- 3) Праздничные службы

### ПОСТ

Среда и пятница каждой недели (вспоминая предательство Христа Иудой и Распятие)  
Многодневные посты (Великий, Петровский, Успенский, Рождественский)  
Однодневные постные дни, установленные Церковью  
(Крещенский сочельник (18 января), Крестовоздвижение (27 сентября),  
Усекновение главы Иоанна Предтечи (11 сентября).

После утренних молитв вкушают просфору и пьют святую воду. И идут по своим делам. Перед тем как садиться есть, христианин читает Молитву «Отче наш», а потом осеняет крестным знаменем еду со словами: «Во имя Отца и Сына и Святаго Духа». После

трапезы мы не забываем поблагодарить Господа.

В течение дня христиане стараются все время держать в памяти Бога. И поэтому мы часто повторяем слова: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя, грешного».