***Преподобный Феодор Студит***

**О МОЛИТВЕ**

**(Из послания к Анне монахине)**

Ты желаешь научиться, как следует тебе молиться. Этому Сам Господь научил словами: «*Отче наш» (Мф.6:9),* - заповедав и то, чтобы не просили ничего временного, но – Царствия Его и Правды вечной. Кроме того, Отцами заповедано, во-первых, благодарить Бога, во-вторых, исповедовать пред Ним грехи, и затем просить прощения их и достижения других средств ко спасению.

Итак, когда ты намереваешься молиться, то благодари Господа и Владыку за то, что Он привел тебя из небытия в бытие, что избавил тебя от всякого заблуждения, призвав и удостоив быть причастницей ведения о Нем Самом, от заблуждения языческого, от заблуждения еретического, потом за то, что Он подготовил тебя к началу монашеской и равноангельской жизни после наслаждения общественной жизнью. Размышление об этом в достаточной мере расположит душу к сокрушению и пролитию слез. Отсюда - просвещение сердца, услаждение духа, стремление к Богу, а когда это пребывает в сердце, то прогоняется всякий порок.

Когда таким образом вознесешь благодарность Богу, исповедуйся пред Ним, говоря: "Ты знаешь, Владыка, сколько я грешила пред Тобою и сколько грешу каждый час", – припоминая такой-то и такой-то грех и ведением, и неведением, впрочем, не перечисляя без разбора то, что усиленным припоминанием может причинить вред душе. Отсюда произойдет у тебя благодать смиренномудрия с сокрушением сердца и страхом воздаяния Божия.

После этого проси, вздыхай, умоляй Господа твоего о прощении грехов и укреплении тебя на будущее время для угождения Ему, говоря: "Более, Господи мой, Господи, не буду прогневлять Тебя, более не буду любить ничего другого, кроме Тебя, поистине достойного любви; а если опять прогневаю, то, припадая к милосердию Твоему, молю даровать мне силу, чтобы я могла угождать Тебе".

Если явится тебе мысль совершить еще что-нибудь доброе, усердно проси о том. После того призывай Пресвятую Богородицу, чтобы Она помиловала тебя, святых Ангелов, того Ангела, который является хранителем жизни твоей, чтобы он охранял тебя и покровительствовал тебе, Предотечу, апостолов, всех святых и тех, кого ты особенно обычно призываешь, и того, память которого совершается в этот день.

В этом, кажется мне, состоит сила молитвы. И хотя каждый может молиться иными словами, а не одними и теми же постоянно, ибо и молящийся сам в себе не всегда говорит одно и то же, но сила молитвы необходима одна и та же для всех, по моему мнению.

# Бодрствуй, молясь о должном, постоянно совершенствуясь и строгой жизнью представляя себя угодной Господу.