

7 шагов в молитве

Шаг 1: Подготовься

Когда я встречаюсь с подругой или другом, я готовлюсь к этой встрече.

Я думаю, о чем буду с ним говорить, чем делиться... Если встреча происходит у меня дома, я стараюсь, чтобы комната была красиво украшена цветами, играла музыка и т. д. Я готовлю свое сердце, чтобы что-то дать и что-то получить. Жду встречи, хотя не знаю в точности, как она будет проходить.

Время молитвы - это особенное время встречи с Богом. Чтобы в полноте пережить эту встречу нужно подготовиться:

- Определяю время и день встречи
- Определяю продолжительность и записываю ее в ежедневнике 10 минут, 20, 30? 60?
- Выбираю место, где я могу побыть в тишине, где мне не мешает внезапный звонок телефона, например.
- Я могу украсить это место: свечами, иконами, включить музыку... если это может мне помочь.
- Думаю заранее, каким образом я буду молиться, чтобы не прийти на встречу думая, о чем будет наш «диалог».

Готовлюсь к встрече, не зная точно, как она будет проходить на самом деле...

Шаг 2: Принимать

День «Х», когда мой друг придет и я встречу его, как умею.

Мне нравится тот момент, когда я встречаю гостей, принимаю их такими, какие они есть. Без подарков и поздравлений, не зная еще, о чем будем говорить, и чем будем делиться.

Когда наступает время молитвы, я также принимаю Бога и позволяю Ему принимать меня.

Я встречаю Его так:

- Словами – своими или теми, которые я унаследовал от моих предшественников в вере: «вот я здесь Господи»
- С уважением: преклоняю
- совершаю крестное знамение

Шаг 3: Просить

Прежде чем слушать Господа, я приношу Ему все то, о чем хочу попросить.

Я говорю о своих самых глубоких желаниях и о том, что приблизит меня к Нему. Моя просьба, например, может быть связана с евангельским отрывком, над которым размышляю. Или могу попросить Его войти в ту ситуацию, которую я сейчас переживаю:

- Прошу Его пролить свет на определенные моменты моей жизни
- Прошу Его о мире, если чем-то обеспокоен
- ... или просто прошу Его, чтобы научил меня молиться и помогал мне в этом

Главное просить Господа о том, что близко моему сердцу, чтобы вступить в разговор с Ним и отдать Ему мое желание жить.

Шаг 4: Использовать чувства

После того, как я говорю Господу о моих желаниях, я готовлюсь слушать Его: Он говорит через отрывок из Библии, картину, которую я созерцаю, псалом, над которым размышляю, даже через страничку в интернете или какой-то другой способ, который я подготовил, чтобы моя встреча с Богом осуществилась.

Например, отрывок из Библии:

- Сначала я смотрю, где разворачиваются события, кто в них участвует, о чем они говорят
- Ищу глубокий, порой сокрытый, смысл отрывка

Картина или иное произведение искусства:

- Я стараюсь созерцать, всматриваться, чтобы Бог мог открыть во мне «что-то»...

Так же как я встречаю друга, также и веду диалог с Богом:

- Я протестую, когда не согласен,
- Я прошу объяснений, когда не понимаю
- Я восхищаюсь
- Я разрешаю прикоснуться ко мне.

Я ищу, пробую и останавливаюсь там, где нахожу в себе отклик.

Шаг 5: Обратная связь

Когда приходит время прощания, я не отпускаю друга, не сказав несколько слов о нашей встрече. Это важные слова, которые произносятся в момент расставания.

Также и в молитве, я не могу уйти с места встречи с Богом, не сказав Ему о том, что было важно для меня в этой молитве:

- О моих открытиях,
- О моих радостях
- О моей благодарности
- О том, за что прошу прощения
- О просьбах о помощи.

Выслушав Бога, я вновь начинаю говорить.

За несколько минут до окончания отведенного мной времени (10, 20, 30 минут или больше), я говорю Ему о том, что во мне.

Шаг 6: Расставание

Заканчиваю встречу с Богом тем жестом, который объединяет христиан всего мира – произношу молитву **Отче наш**, или иную молитву, сохраненную церковной традицией.

Шаг 7: Воспоминание

По завершении молитвы, я могу записать кратко то, что я сохранил в своем сердце. Не пишу все, что было во время молитвы, но только самое важное.

Сохраняю «следы» моих встреч с Богом:

- Чтобы помочь моей памяти сохранить важные вехи в отношениях с Ним
- Позволяет мне опираться на что-то конкретное, что помогает мне постепенно понимать, каким образом Бог обращается ко мне.
- Помогает мне понять то, что Он хочет мне сказать о моей жизни, ибо Он – Благая Весть.

Так я учусь все больше становиться дочерью или сыном Бога.