

Вечером, перед сном, мы читаем молитвы на сон грядущий, 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 пятницу (вспоминая Голгофские мучения Христа) и храним большие посты (Великий, Петровский, Успенский и Рождественский). В субботу вечером и воскресеньем утром мы всегда в храме. И причащаться мы стараемся не реже раза в месяц (а чем чаще, тем лучше). Перед Причастием мы постимся обычно три дня (так, если причащаемся раз в месяц и реже, а если чаще, то меру поста мы определяем вместе в 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 натошак приходим утром на Литургию.

Очень полезно найти себе духовника — священника, который помогает нам идти ко Христу (но ни в коем случае не к себе — берегитесь лжедуховничества!). Не надо бросаться к первому встречному батюшке. Поисповедуйся у разных, молись, и если с кем-то у тебя появится сердечное понимание, то он, постепенно, может стать твоим духовным отцом. Только узнай сначала, благочестива ли его жизнь, следует ли он отцам Церкви, послушен ли он епископу или нет. Советуют также посмотреть на то, как он совершает богослужение. Благоговение перед лицом Бога скажет тебе, сможет ли он помочь прийти тебе ко Христу.

Проси у духовника объяснения, основанного на Писании и трудах Святых Отцов, после чего следуй их советам. Не потому это надо делать, что ты ему не доверяешь, а потому, что нуждаешься в обучении, которое невозможно при слепом послушании.

## ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ХРИСТИАНИНУ ДЛЯ ДОСТОЙНОГО УЧАСТИЯ В БОЖЕСТВЕННОЙ ЛИТУРГИИ

### ТРИСВЯТОЕ

Поется перед прочтением Апостола и Евангелия на Литургии оглашенных.

**«Святы́й Боже, Святы́й Крепкий, Святы́й Бессмертный, Помилуй нас»**

### СИМВОЛ ВЕРЫ

Поется (произносится) на Литургии верных, при приготовлении верующих к освящению Честных Даров.

**Верую во единого Бога Отца, Вседержителя, Творца небу и земли, видимым же всем и невидимым. И во единого Господа Иисуса Христа, Сына Божия, Единородного, Иже от Отца рожденного прежде всех век; Света от Света, Бога истинна от Бога истинна, рожденна, несотворенна, единосущна Отцу, Имже вся быша. Нас ради человек и нашего ради спасения сшедшаго с небес и воплотившагося от Духа Свята и Марии Девы, и вочеловечшася. Распятаго же за ны при Понтийстем Пилате, и страдавша, и погребена. И воскресшаго в третий день по Писанием. И возшедшаго на небеса, и седяща одесную Отца. И паки грядущаго со славою судити живым и мертвым, Егоже Царствию не будет конца. И в Духа Святаго, Господа животворящаго, Иже от Отца исходящаго, Иже со Отцем и Сыном спокланяема и сславима, глаголавшаго пророки. Во едину Святую, Соборную и Апостольскую Церковь. Исповедую едино крещение во оставление грехов. Чаю воскресения мертвых. И жизни будущаго века. Аминь.**

## МОЛИТВА «ОТЧЕ НАШ...» (ГОСПОДНЯ)

Читается на Литургии верных при приготовлении верующих к причащению.

**Отче наш, Иже еси на небесех! Да святится имя Твое, да придет Царствие Твое, да будет воля Твоя, яко на небеси и на земли. Хлеб наш насущный даждь нам днесь; и остави нам долги наша, якоже и мы оставляем должником нашим; и не введи нас во искушение, но избави нас от лукаваго.**

### СТИХ

Исполняется во время причащения мирян.

**Тело Христово примите, Источника безсмертнаго вкусите**

## **РИТМ ХРИСТИАНСКОЙ ЖИЗНИ**

*из книги священника Даниила Сысоева «Если ты еще не крестился...»*

Начнем с самого простого. Каждый вид жизни имеет свои особенности, свой ритм, свой порядок. Так и у новокрещеного христианина должен появиться свой ритм и вид жизни. Во-первых, меняется распорядок дня. Проснувшись утром, христианин становится перед иконами (их ставят обычно на восточной стене комнаты), зажигает свечу и 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. 14,19). Поэтому молящийся должен понимать каждое слово молитвы. Свт. Феофан советует начинать с того, что, разобрав часть правила, молиться этими словами, постепенно добавлять новые молитвы, до тех пор пока не начнет человек понимать все правило. Во время молитвы ни в коем случае нельзя представлять себе святых или Христа. Так можно сойти с ума и духовно повредиться. Надо умом внимательно следить за словами молитвы, понуждая сердце помнить, что Бог везде и все видит. Поэтому и руки

удобнее на молитве держать прижатыми к груди, как и говорит богослужебный Устав. Не надо забывать ограждать себя крестным знаменем и класть поклоны. Они очень полезны для души.

После утренних молитв вкушают просфору и пьют святую воду. И идут по делам своим. Перед тем как садиться есть, христианин читает молитву Господню. А потом осеняет крестным знаменем еду со словами: «**Во имя Отца и Сына и Святаго Духа**». После трапезы мы не забываем поблагодарить Господа:

**Благодарим Тя, Христе Боже наш, яко насытил еси нас земных Твоих благ; не лиши нас и Небеснаго Твоего Царствия, но яко посреде учеников Твоих пришел еси, Спасе, мир давай им, прииди к нам и спаси нас.**

**Достойно есть яко воистинну блажити Тя, Богородицу, Присноблаженную и Пренепорочную и Матерь Бога нашего. Честнейшую Херувим и славнейшую без сравнения Серафим, без истления Бога Слова рождшую, сущую Богородицу Тя величаем.**(Поклон.)

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.**

Когда нам тяжело, во время искушений, мы обращаемся к Богородице со словами:

**Богородице Дево, радуйся, Благодатная Марие, Господь с Тобою; благословена Ты в женах и благословен плод чрева Твоего, яко Спаса родила еси душ наших.**

Перед всяким добрым делом мы просим помощи у Бога. А если дело большое, то можно пойти и заказать в церкви молебен. Вообще вся жизнь наша посвящена Творцу. Мы освящаем дома и квартиры, машины, офисы, семена, рыболовные сети, лодки и многое другое, чтобы через это получить благодать. Если угодно, мы создаем вокруг себя атмосферу святости. Главное, чтобы такая же атмосфера была в нашем сердце. Мы стараемся быть в мире со всеми и помним, что всякое дело (работа ли, семья, уборка квартиры) может послужить как к спасению, так и к гибели.