



Малітва – гэта цэнтральны і найбольш ярскavy выраз веры рэлігійнага чалавека. Яна адыгрывае асноўную ролю ў жыцці верніка і мае вялікае значэнне, паколькі з’яўляецца выразным і зразумелым крытэрыем аддзялення веры ад няверы. Хацелася б адзначыць, што малітва можа быць вытлумачана ў псіхалагічных катэгорыях. Каб чалавек пачаў маліцца, яму неабходна ўнутрана засяродзіцца, супакоіцца і звярнуцца да Бога. Малітва не можа існаваць без усведамлення існавання Усемагутнага і дасягае сваёй мэты, толькі калі асоба з Ім сустрэкаецца. Падчас сустрэчы зместаў новыя думкі пранікаюць з несвядомасці ў свядомую сферу. Чалавек, наколькі гэта магчыма, набліжаецца да Бога і адчувае радасць ды задавальненне. Аўтэнтчнае перажыванне малітвы нясе з сабой духоўныя і псіхалагічныя каштоўнасці. Такім чынам, што малітва можа даць асобе? У першую чаргу...

†

▣ **1. Дапамагае лепш пазнаць сябе.** Дзякуючы малітве чалавек дабіраецца да сваіх утоеных жаданняў, пазнае свой унутраны свет з яго перавагамі і недахопамі, а пазнаючы ўласнае жыццё, разам з Богам шукае тое, што для яго найлепш.

**2. Спрыяе адухаўленню.** Скіроўванне зямных спраў да Усемагутнага прыводзіць да таго, што яны набываць іншую вартасць, адухаўляюцца. Чалавек шукае Пана, таму што прагне Яго апекі і дапамогі, жадае прабачэння грахоў, шукае любові. Ён ведае, што ў Богу можа знайсці святасць, знайсці тое, што яму найбольш патрэбна.

**3. Змяняе асабістае жыццё.** Дзякуючы малітве чалавек развіваецца духоўна, па-іншаму глядзіць на многія зямныя справы і, такім чынам, асабіста пераходзіць на больш высокі ўзровень развіцця.

Дзякуючы малітве чалавек можа ўсвядоміць свае патрэбы і рэальнасць, даведацца,

што самадастатковасць з'яўляецца самападманам, а малітва дае магчымасць вырашэння праблем і стварае канкрэтны план дзеянняў. Яна аднаўляе псіхічную энергію чалавека праз кантакт з Богам, абуджае веру і надзею, уносячы ў розум супакой, што таксама вядзе да памяншэння страху, напружання і гневу. Акрамя таго, яна робіць асобу адчувальнай да патрэб іншых, умацоўвае духоўныя і фізічныя сілы. Безумоўна, гэта толькі некаторыя з псіхалагічных значэнняў малітвы, і іх спіс значна большы.

Пэўныя псіхалагічныя даследаванні аналізавалі малітву, спрабуючы разабрацца, чаму адзін чалавек просіць Бога, напрыклад, аб здароўі, а другі толькі адаруе Яго. На думку групы псіхалагаў, спосаб малітвы шмат у чым залежыць ад характару і тэмпераменту асобы, якая моліцца. Малітоўнае жыццё двух людзей не будзе аднолькавым.

Варта памятаць, што малітва – гэта Божы дар, дзякуючы якому чалавек можа знайсці Бога і адчуць сябе шчаслівым. Няхай у нашым жыцці будзе дастаткова малітвы, асабліва цяпер, у цяжкія часы, калі перажываем пандэмію. Да таго ж, падчас Вялікага посту малітвы можа быць яшчэ больш.