МОЛИТВА

– Начало молитвы состоит в том, чтобы отгонять приходящие помыслы при самом их появлении, средина же в том, чтобы ум заключался в словах, которые говорим или помышляем; а совершенство молитвы есть восхищение ко Господу.

Преп. Иоанн Лествичник