

Господи и Владыко живота моего  
Дух праздности, уныния, любоначалия  
и празднословия не даждь ми!

*земной поклон*

Дух же целомудрия, смиренномудрия, терпения  
и любви даруй ми, рабе Твоему!

*земной поклон*

Ей, Господи Царю, даруй ми зрети моя прегрешения и  
не осуждати брата моего,  
яко благословен еси во веки веков! Аминь.

*земной поклон*

Затем двенадцать поясных поклонов, произнося молитву "Боже, очисти мя, грешного!"

Затем снова повторить молитву полностью и в конце положить **один земной поклон**.

Эта молитва является для нас своего рода "памятной записной книжкой", помощью личному великопостному усилию, имеющему целью освободить нас от определенных духовных болезней, которые мешают нам обратиться к Богу, разрушают нашу внутреннюю сущность и отделяют от ближнего.

Для чего делать поклоны?

Церковь никогда не отделяла души от тела.

В своем падении человек отвернулся от Бога, и теперь должен возродиться заново. Тело свято, настолько свято, что Бог "стал плотию".

Спасение и покаяние - не презрение тела, не пренебрежение телом, как утверждают некоторые, а наоборот, восстановление тела в истинной функции - как храма Духа. Христианский аскетизм - борьба не против тела, а за него.

Поэтому кается весь человек - душа и тело, а поклоны - знаки покаяния и смирения, послушания и поклонения Богу.

