**Правильце
преп.Серафима Саровского
для мирян**

Многие, приходя к батюшке Серафиму, жаловались, что они мало молятся Богу, даже оставляют необходимые дневные молитвы.

Преподобный Серафим завещал таким людям молитвенное правило:

«Вставши от сна всякий христианин пусть прочтет молитву Господню: *Отче наш…* трижды, в честь Пресвятой Троицы, потом песнь Богородице: *Богородице Дево, радуйся…* трижды и Символ веры: *Верую во единого Бога…* единожды.

Совершив это правило, пусть занимается своим делом. Во время же работы дома или находясь в пути, пусть читает тихо: *Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешнаго*; а если окружают его другие люди, то занимаясь делом пусть говорит умом только: *Господи, помилуй*, и так продолжает до обеда.

Перед обедом пусть совершает вышепоказанное правило. После обеда, исполняя свое дело, пусть читает также тихо: *Пресвятая Богородице, спаси мя грешнаго*, и так до самого сна.

Когда случится проводить ему время в уединении, то пусть читает: *Господи Иисусе Христе, Богородицею помилуй мя грешнаго*.

Отходя же ко сну, всякий христианин пусть опять прочитает вышепоказанное правило, т.е. трижды *Отче наш…*, трижды *Богородице Дево, радуйся…* и единожды *Символ веры*. После того пусть засыпает, оградив себя крестным знамением».

При этом святой Старец говорил, указывая на опыт святых отцов, что если христианин будет держаться этого малого правила, как спасительного якоря среди волн мирской суеты, со смирением исполняя его, то может достигнуть высокой меры духовной, ибо эти молитвы суть основание христианства: первая — как слово Самого Господа и молитва, поставленная Им в образец всех молитв, вторая принесена с неба Архангелом в приветствие Пресвятой Деве, Матери Господа. Последняя же заключает все догматы веры.

Если же кому невозможно выполнять и этого правила, то богодухновенный Старец советовал читать его во всяком положении — и во время занятий, и при ходьбе, и даже лежа, помня слова Писания: *Всяк, иже призовет имя Господне, спасется*.

Имеющий время пусть читает Евангелие, Апостол, акафисты, каноны. Читая другие молитвы, да благодарит он Господа со всяким смирением за то, что имел время принести Ему в жертву и еще нечто из священных плодов. Таким путем христианин мало-по-малу может подниматься наверх христианских добродетелей.

***Молитва Господня***

тче наш, Иже еси на небесех! Да святится имя Твое, да приидет 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. *(Трижды)*

***Молитва Богородице***

огородице Дево, радуйся, Благодатная Марие, Господь с Тобою; благословенна Ты в женах и благословен плод чрева Твоего, яко Спаса родила еси душ наших. *(Трижды)*

***Символ Веры***

ерую во единаго Бога Отца, Вседержителя, Творца небу и земли, видимым же всем и невидимым. И во единаго Господа Иисуса Христа, Сына Божия, Единороднаго, Иже от Отца рожденнаго 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 погребенна. 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 Церковью Исповедую едино крещение во оставление грехов. Чаю воскресения мертвых и жизни будущаго века. Аминь. *(Единожды)*

