

Самым главным подвигом и средством к стяжанию Святого Духа Преподобный считал молитву. "Всякая добродетель, Христа ради делаемая, дает блага Духа Святого, но... молитва более всего приносит Духа Божия, и ее удобнее всего всякому исправлять".

Преподобный Серафим советовал во время Богослужения стоять в храме то с закрытыми глазами, то обращать свой взор на образ или горящую свечу и, высказывая эту мысль, предлагал прекрасное сравнение жизни человеческой с восковой свечой.

Если святому старцу жаловались на невозможность исполнять молитвенное правило, то он советовал молиться постоянно: и во время труда, и шествуя куда-либо, и даже в постели. А если кто располагает временем, говорил Преподобный, пусть присоединяет и другие душеполезные молитвословия и чтения канонов, акафистов, псалмов, Евангелия и Апостола. Советовал святой изучать порядок Богослужения и держать его в памяти.

Преподобный Серафим считал необязательным длинные молитвенные правила и своей Дивеевской общине дал правило легкое. Божия Матерь запретила о. Серафиму обязывать послушниц чтению долгих акафистов, чтобы этим не наложить лишней тяжести на немощных. Но при этом святой строго напоминал, что молитва не должна быть формальной: "Те монахи, кои не соединяют внешнюю молитву со внутренней, не монахи, а черные головешки!"

Знаменитым стало Серафимово правило для тех мирян, которые в силу жизненных обстоятельств не могут читать обычные утренние и вечерние молитвы.

Восставши от сна, всякий христианин, став перед св. иконами, пусть прочитает:

### **Трижды "Отче наш"**

Отче наш, сущий на небесах ! да святится имя Твое; да придет Царствие Твое; да будет воля Твоя и на земле, как на небе; хлеб наш насущный дай нам на сей день; и прости нам грехи наши, как и мы прощаем согрешившим против нас; и не введи нас в искушение, но избавь и огради нас от лукавого. Ибо Твое есть Царство и сила и слава от ныне и во веки веков.

### **Трижды "Богородице Дева, радуйся"**

Богородица Дева, радуйся ! Благодатная Мария, Господь с Тобою ! Прославлена ты среди женщин, и Благословен Плод тобою рожденный, потому что Ты родила Спасителя душ наших.

### **Единожды "Символ Веры"**

Верую во единого Бога, Отца, Вседержителя, Творца неба и земли, всего и видимого и невидимого. И во единого Господа Иисуса Христа, Сына Божия, Единородного, от Отца рожденного прежде всех веков, Света от Света, Бога истинного от Бога истинного, рожденного, несотворенного, единосущного Отцу, через Которого всё произошло. Ради нас, людей, и нашего ради спасения

сошедшего с небес, и воплотившегося от Духа Святого и Марии Девы, и вочеловечившегося. Распятого же за нас при Понтии Пилате, и страдавшего, и погребенного. И воскресшего в третий день, по Писаниям. И восшедшего на небеса, и сидящего справа от Отца. И снова грядущего со славою судить живых и мёртвых, и Царству Его не будет конца. И в Духа Святого, Господа, Животворящего, от Отца исходящего, со Отцом и Сыном равно покланяемого и славимого, говорившего чрез пророков. Во единую, святую, соборную и апостольскую Церковь. Признаю одно Крещение для прощения грехов. Ожидаю воскресения мёртвых, и жизни будущего века.

Во время же работы дома или в пути куда-нибудь, пусть тихо читает:

"Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй меня грешного (ую)", а, если окружают его другие, то, занимаясь делом, пусть говорит умом только: "Господи помилуй", и продолжает до обеда.

Перед самым же обедом пусть совершает вышеуказанное утреннее правило. После обеда, исполняя свое дело, пусть читает тихо:

"Пресвятая Богородице, спаси меня грешного (ую)", и это пусть продолжает до самого сна. Или "Господи, Иисусе Христе, Богородицею помилуй меня грешного".

Отходя ко сну, всякий христианин пусть снова прочитает вышеуказанное утреннее правило; после того пусть засыпает, оградив себя крестным знаменем".

"Держась этого правила", говорит о. Серафим, "можно достигнуть меры христианского совершенства, ибо означенные три молитвы - основания христианства:

Первая, как молитва, данная Самим Господом, есть образец всех молитв;

Вторая принесена с неба Архангелом в приветствие Деве Марии, Матери Господа;

Символ Веры же вкратце содержит в себе все спасительные догматы христианской веры".

Тем, кому по разным обстоятельствам невозможно выполнять и этого малого правила, преп. Серафим советовал читать его во всяком положении: и во время занятий, и на ходьбе, и даже в постели, представляя основанием для того слова Писания: "всякий, кто призовет имя Господне, спасется.

"В молитвах внимай себе, - советовал подвижник, - т. е. ум собери и соедини с душою. Сначала день, два и больше твори молитву сию одним умом, отдельно, внимая каждому особо слову. Потом, когда Господь согреет сердце твое теплотою благодати Своей и соединит в тебе оную в един дух: тогда потечет в тебе молитва оная беспрестанно и всегда будет с тобою, наслаждая и питая тебя..." Преподобный говорил, что, исполняя это правило со смирением, можно достигнуть христианского совершенства и в мирской жизни.

"Душу снабдевать надобно Словом Божиим. Всего же более должно упражняться в чтении Нового Завета и Псалтири. От сего бывает просвещение в разуме, который изменяется изменением Божественным", - наставлял святой подвижник Саровский, сам постоянно прочитывавший весь Новый Завет в течение недели.

Каждое воскресенье и каждый праздник неопустительно приобщаясь Святых Таин, преподобный Серафим на вопрос, как часто следует приступать к Причащению, ответил: "Чем чаще, тем лучше". Священнику Дивеевской общины Василию Садовскому он говорил: "Благодать, даруемая нам Приобщением, так велика, что как бы ни недостоин и как бы ни грешен был человек, но лишь бы в смиренном токмо сознании всегреховности своей приступал ко Господу, искупляющему всех нас, хотя бы от головы до ног покрытых язвами грехов, и будет очищаться благодатию Христовою, все более и более светлеть, совсем просветлеет и спасется".