



## **ПРАВИЛА ОТЦА НАШЕГО**



## **СЕРАФИМА САРОВСКОГО ВСЕЯ РУСИ ЧУДОТВОРЦА**



*«Господь ищет сердца, преисполненного любовью к Богу и ближнему; вот престол, на котором Он любит восседать и являться в полноте Своей Пренебесной Славы.*

*Сыне, даждь Ми сердце твое, - говорит Он, - а все прочее Я сам приложу тебе», - ибо в сердце человеческом Царство Божие вмещаться может.*

*Признак духовной жизни есть погружение человека внутрь себя и сокровенное делание в сердце своем.*

*Великое средство ко спасению – вера, особливо непрестанная сердечная молитва».*

**Святой отец Серафим**





# Правила отца Серафима Саровского чудотворца

«Господь ищет сердца, преисполненного любовью к Богу и ближнему; вот престол, на котором Он любит восседать и являться в полноте Своей Пренебесной Славы. «Сыне, даждь Ми сердце твое, - говорит Он, - в все прочее Я сам приложу тебе», - ибо в сердце человеческого Царство Божие вмещаться может.

Признак духовной жизни есть погружение человека внутрь себя и сокровенное делание в сердце своем.

Великое средство ко спасению – вера, особливо непрестанная сердечная молитва.

Есть время, так в праздности не будь, исполняй все и молися, а если нет времени, так ты, радость моя, только правильце-то мое прочти утром, среди дня да на ночь».

«Утром, в обед и вечером ежедневно и усердно читай молитвы:

- 1) *Молитва Господня «Отче наш» - 3 р.*
- 2) *Молитва Божией Матери – 3р.*
- 3) *Символ Православной Веры – 1р.»*

Молитву преподобный Серафим Саровский считал для жизни столь же необходимой, как воздух. Он просил и требовал от своих духовных детей, чтобы они непрестанно

молились, и заповедал им молитвенное правило, оставшееся в памяти церкви под именем «Правила отца Серафима».

Пробудившись от сна и ставши на избранном месте, всякий должен оградить себя крестным знаменем и, став на избранном месте, читать ту спасительную молитву, которую людям передал Сам Господь, то есть «Отче наш» (трижды), потом «Богородице Дево, радуйся» (трижды) , и, наконец, единожды Символ веры.

Совершив это утреннее правило, всякий христианин пусть отходит на свое дело и, занимаясь дома или находясь в пути, должен читать тихо про себя: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешнаго».

Если же окружают люди, то, занимаясь делом, говорить только умом: «Господи, помилуй», и так продолжать до самого обеда.

Перед обедом совершить утреннее правило.

После обеда, исполняя свое дело, всякий должен читать тихо: «Пресвятая Богородице, спаси мя грешнаго», что продолжать до самой ночи.

Когда же случится проводить время в уединении, нужно читать: «Господи Иисусе Христе, со Богородицею помилуй мя грешнаго», а ложась спать на ночь, всякий христианин должен повторить утреннее правило, и после него с крестным знаменем засыпать.

При этом преподобный говорил, указывая на опыт св. 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 (Отче наш)**— как слово Самого Господа и поставленная Им в образец всех молитв,

**Вторая (Богородица Дева радуйся)** — принесена с неба Архангелом как приветствие Пресвятой Деве, Матери Господа,

**Последняя (Символ Веры)** — включает все догматы веры.

Имеющий время пусть читает Евангелие, Апостол, другие молитвы, акафисты, каноны. Если же кому-то невозможно выполнять и это правило — слуге, подневольному человеку — то мудрый старец советовал выполнять это правило и лежа, и при ходьбе, и при деле, помня слова Писания: «Всяк, иже призовет имя Господне, спасется».

## **Молитва Господня**

Отче наш, Иже еси на Небесех!

Да святится имя Твое,

да придет 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.

Яко Твое есть Царство, и Сила и Слава,

И ныне и присно, и во веки веков. Аминь.

## Песнь Пресвятой Богородице

Богородице Дево, радуйся,  
Благодатная Марие, Господь с Тобою;  
Благословенна Ты в женах и  
Благословен Плод чрева Твоего,  
яко Спаса родила еси душ наших.

## Символ Православной Веры



Верую во Единого Бога Отца, Вседержителя, Творца небу и земли, видимым же всем и невидимым.

И во Единого Господа Иисуса Христа, Сына Божия, Единородного, Иже от Отца рожденного 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.

Верую в распятого же за ны при Понтийстем Пилате и страдавша, и погребенна.

И воскресшаго в третий день по Писаниям.

И возшедшаго на Небеса, и сидяща одесную Отца.

И паки грядущаго со славою судити живым и мертвым, Егоже Царствию не будет конца.

И в Духа Святаго, Господа, Животворящего, иже от Отца исходящаго, Иже со Отцем и Сыном спокланяема и сславима, глаголавшего пророки.

Во Едину Святую, Соборную и Апостольскую Церковь.  
Исповедую едино крещение во оставление грехов.  
Чаю воскресение мертвых и жизни будущего века.  
Аминь.

1. С утра до обеда читать мысленно Иисусову молитву:

**«Господи Иисусе Христе Сыне Божий,  
помилуй мя грешного (грешную)».**

2. После обеда до самого сна непрерывно читать про себя молитву

**«Пресвятая Богородице, спаси мя грешную  
(грешного)».**

Помни, христианин, что мы не знаем день и час нашей смерти, а поэтому молись всегда Господу и Божьей Матери, Пречистой Деве Марии усердно и постоянно, не делай никому зла, соблюдай все 4 поста: люби всем сердцем Бога, исполняя все Его заповеди, и люби ближнего своего, как самого себя.

3. Каждую неделю – среда и пятница – постные дни, 4 поста в году:

- 1) Рождественский пост (с 28 ноября по 6 января);
- 2) Успенский пост (с 14 августа по 27 августа);
- 3) Великий пост (за 7 недель до пасхи);
- 4) Петров пост (начинается через неделю после Троицы и по 11 июля).

## **Строгий однодневный пост ежегодно:**

- 1) 11 сентября – день памяти усекновения чесной главы великого пророка Иоанна Крестителя (1 век по Р.Х.);
- 2) 27 сентября на Воздвижение Креста Господня;
- 3) 18 января – Крещенский сочельник;
- 4) Среда и пятница – круглый год.

В пост разрешается только овощная пища. Запрещается мясо, молоко, масло, яйца и рыба. Только в Петров и Рождественский посты в субботы и воскресенья разрешается рыба.

«Истинный пост состоит не в одном изнурении плоти, но и в том, чтобы ту часть хлеба, которую ты сам хотел съесть, отдать алчущему. *Блажени алчущии, яко тии насытятся (мФ.5:6).*

Пост состоит не в том только, чтобы есть редко, но в том, чтобы есть мало; и не в том, чтобы есть однажды, но в том, чтобы не есть много.

По пятницам, средам, особенно ж в четыре поста, пищу, по примеру отцев, употребляй один раз в день – и ангел Господень прилепится к тебе ».

4. Каждый христианин(-ка) обязаны ежедневно читать по 4 главы Нового Завета Господа нашего Иисуса Христа. Читать и перечитывать, чтобы знать и исполнять заповеди Христовы.

«Я прохожу Евангелие ежедневно: в понедельник читаю от Матфея, от начала до конца, во вторник от Марка, в среду от Луки, в четверг от Иоанна, в последние дни разделяю Деяния и Послания Апостольские и ни одного дня не пропускаю, чтобы не прчитать Евангелия и Апостола дневного и святому. Через это не только душа моя, но и самое тело улаждается и оживотворяется, оттого что я беседую с Господом, содержу в памяти моей жизнь и страдание Его и день и ночь славословлю, хвалю и благодарю Искупителя моего за все Его милости, изливаемые к роду человеческому и ко мне недостойному».

## **БОГОРОДНИЧЕСКОЕ ПРАВИЛО**



*Сама Царица Небесная дала людям это правило в VIII веке, и его исполняли когда-то все христиане, а потом забыли о нем.*

*Преподобный Серафим Саровский напомнил об этом правиле. Благословляя обойти по канавке вокруг Дивеевской обители, старец просил людей прочитав 150 раз «Богородице Дево, радуйся...» и своих духовных чад - дивеевских «сирот» - благословил исполнять ежедневно это правило.*

*В келлии преподобного Серафима нашли старинную книжку с описанием чудес, совершившихся с людьми, исполнявшими это чудодейственное чтение архангельского обрадования Царицы Небесной.*

*«Пресвятая Богородица никогда не оставит в беде тех, кто призывает ее на помощь. Главное - молиться от всего сердца».*

*Всегда читайте «Богородицу», и тогда Мать Божия всегда будет охранять вас от всех искушений. Даже когда в магазин идете или в какое-либо другое общественное место, читайте «Богородицу», тогда не будет искушений. Тому, кто читает эту молитву, Мать Божия помогает удаляться от всех искушений, а иначе обязательно будут искушения. И в дороге, чтобы все гладко прошло, читайте «Богородицу». Если вам придется в пути столкнуться со всякими неожиданностями, то ни чего не бойтесь, не волнуйтесь, не беспокойтесь, ибо «аще и во ад сниду, если Ты Господи, со мною, не убоится сердце мое». Где бы вы ни были: на работе, дома, в общежитии.... Ругаются там, бранятся, а вы читайте Иисусову молитву или «Богородицу», и вы всегда будете с Господом, с Божией Матерью. Не страшитесь! Господь не допустит, чтобы вам что-нибудь повредило.*

*Святые угодники Божии - говорят нам, что, как бы мы их ни призывали, как бы мы их ни прославляли, но более совершенный путь - призывать Мать Божию, чтобы победить все греховные склонности. Она Всеблагая, во всем первая Помощница!*

*Господь показал нам, сколь сильна пред Ним молитва Пречистой Матери и сколь действенна приносимая Ею помощь во всех обстоятельствах. Это воззвание в самых непроходимых местах указывало ход: не расположенных к нам*

*располагало, злые сердца неоднократно умягчало, а не умягчившиеся посрамляло и удаляло; при полной беспомощности вдруг подавало неожиданную помощь, и притом с такой стороны, с которой невозможно было никак ее ожидать.*

*Чтение 150 раз «Богородице Дево, радуйся...» гнев Божий отклоняло и самый приговор Судии Сердцеведца отменяло!*

*Владыка Серафим Звездинский тоже ежедневно исполнял Богородичное правило, причем, исполняя его, он молился за весь мир и охватывал этим правилом всю жизнь Царицы Небесной.*

*Старец схиархимандрит Захария (Зосима) весьма ценил и любил владыку Серафима и называл его «святой архиерей». Он также ежедневно исполнял Богородичное правило по его схеме и одному из духовных детей дал списать ее. Вот она:*

*«В жизни Божией Матери было пятнадцать ступеней, пятнадцать главных моментов, и чтение правила разделено на 15 десятков. На каждом десятке поочередно вспоминаются все главные моменты из жизни Богородицы. **Богородичное правило – читается 150 раз \*Богородице Дево...\****

*Если по непривычке трудно будет одолевать ежедневно 150 раз, следует читать поначалу 50 раз. После каждого десятка надо читать по одному разу \*Отче наш\* и \*Милосердия двери\*:*



*«Богородице Дево, радуйся,  
Благодатная Марие, Господь с Тобою;  
благословена Ты в женах  
и благословен Плод чрева Твоего,  
яко Спаса родила еси душ наших».*



*"Отче наш, Иже еси на небесех!  
Да святится имя Твое, да придет 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 лукавого,  
яко Твое есть Царство, и Сила и Слава  
Отца и Сына и Святого Духа,  
ныне и присно, и во веки веков. Аминь."*



*"Милосердия двери отверзи нам, благословенная  
Богородице, надеющиеся на Тя да не погибнем, но да  
избавимся Тобою от бед: Ты бо еси спасение рода  
христианского."*



### **Первый десяток.**

*Вспоминаем Рождество Пресвятой Богородицы. Молимся о матерях, отцах и детях.*

«О, Пресвятая Владычице Богородице, спаси и сохрани рабов Твоих (имена родителей и сродников), а умерших со святыми упокой в вечной славе Твоей».

### **Второй десяток.**

*Вспоминаем Введение во храм Пресвятой Девы Богородицы. Молимся о заблудших и отпавших от Церкви.*

«О, пресвятая Владычице Богородице, спаси и сохрани и соедини (или присоедини) к Святой Православной Церкви заблудших и отпавших рабов Твоих (имена)».

### **Третий десяток.**

*Вспоминаем Благовещение Пресвятой Богородицы. Молимся об утолении скорбей и утешении скорбящих.*

«О, Пресвятая Владычице Богородице, утоли наши скорби и пошли утешение скорбящим и болящим рабам Твоим (имена)».

### **Четвертый десяток.**

*Вспоминаем Встречу Пресвятой Богородицы с праведной Елисаветою. Молимся о соединении разлученных, у кого близкие или дети в разлуке или пропали без вести.*

«О, Пресвятая Владычице Богородице, соедини в разлуке находящихся рабов Твоих (имена)».

### **Пятый десяток.**

*Вспоминаем Рождество Христово, молимся о возрождении душ, о новой жизни во Христе.*

«О, Пресвятая Владычице Богородице, даруй мне, во Христа крестившемуся, во Христа облежися».

### **Шестой десяток.**

*Вспоминаем Сретение Господне, и пророченное святым Симеоном слово: "И Тебе Самой оружие пройдет душу". Молимся, чтобы Матерь Божия встретила душу в час кончины и сподобила при последнем издыхании причаститься Святых Таин и провела бы душу через страшные мытарства.*

«О, Пресвятая Владычице Богородице, сподоби меня при последнем издыхании причаститься Святых Таин Христовых и Сама проведи душу чрез страшные митарства».

### **Седьмой десяток.**

*Вспоминаем бегство в Египет Божией Матери с Богомладенцем, молимся, чтобы Царица Небесная помогла бы избежать искушений в этой жизни и избавила бы от напастей.*

«О, Пресвятая Владычице Богородице, не введи меня во искушение в сей жизни и избави меня от всяких напастей».

### **Восьмой десяток.**

*Вспоминаем исчезновение двенадцатилетнего отрока Иисуса в Иерусалиме и скорбь Божией Матери по поводу этого.*

*Молимся, испрашивая у Богоматери постоянную Иисусову молитву.*

«О, Пресвятая Владычице Богородице, Пречистая Дево Марие, даруй мне непрестанную Иисусову молитву».

### **Девятый десяток.**

*Вспоминаем чудо в Кане Галилейской, когда Господь претворил воду в вино по слову Божией Матери: "Вина нет у них". Просим у Божией Матери помощи в делах и избавлении от нужды.*

«О, Пресвятая Владычице Богородице, помоги мне во всех делах и избави меня от всяких нужд и печали».

### **Десятый десяток.**

*Вспоминаем стояние Божией Матери у Креста Господня, когда скорбь, как оружие, пронзила Ее душу. Молимся Божией Матери о подкреплении душевных сил и об отгнании уныния.*

«О, Пресвятая Владычице Богородице, Преподобная Дево Марие, укрепи мои силы душевные и отжени от меня уныние».

### **Одиннадцатый десяток.**

*Вспоминаем Воскресение Христово и молитвенно просим Божию Матерь воскресить душу и подать новую бодрость к подвигу.*

«О, Пресвятая Владычице Богородице, воскреси душу мою и даруй мне постоянную готовность к подвигу».

### **Двенадцатый десяток.**

*Вспоминаем Вознесение Христово, при котором присутствовала Матерь Божия. Молимся и просим Царицу Небесную вознести душу от земных суетных забав и направить на стремление к горнему.*

«О, Пресвятая Владычице Богородице, избави меня от помышлений суетных и даруй мне ум и сердце, стремящееся ко спасению души».

### **Тринадцатый десяток.**

*Вспоминаем сионскую горницу и сошествие Святаго Духа на апостолов и Божию Матерь и молимся: "Сердце чисто созижди во мне, Боже, и дух прав обнови во утробе моей. Не отвержи мене от лица Твоего и Духа Твоего Святаго не отыми от мене".*

«О, Пресвятая Владычице Богородице, ниспосли и укрепи благодать Святаго Духа в сердце моем».

### **Четырнадцатый десяток.**

*Вспоминаем Успение Пресвятой Богородицы и просим мирной и безмятежной кончины.*

«О, Пресвятая Владычице Богородице, даруй мне мирную и безмятежную кончину».

## Пятнадцатый десяток.

*Вспоминаем славу Божией Матери, которой увенчивается Она от Господа после переселения Её от земли на Небо, и молим Царицу Небесную не оставлять верных, сущих на земле, но защищать их от всякого зла, покрывая их Честным Своим Омофором.*

«О, Пресвятая Владычице Богородице, сохрани меня от всякого зла и покрый меня Честным Твоим Омофором».



# Правильце преп. Серафима Саровского для дивеевских сестер

«Достойно есть яко воистинну блажити Тя, Богородицу, присноблаженную и пренепорочную и Матерь Бога нашего. Честнейшую Херувим и славнейшую без сравнения Серафим, без истления Бога Слова рождшую, сущую Богородицу Тя величам».

**Отче наш... Трижды. Богородице Дево... Трижды. Символ веры.**

**Два поясных поклона с молитвою:**

Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешную!

**Один поясной поклон с молитвою:**

Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй нас грешных!

**Два поясных поклона с молитвою:**

Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, Госпожею Девую Марию Богородицею помилуй мя грешную!

**Один поясной поклон с молитвою:**

Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, Госпожею Девую Марию Богородицею помилуй нас грешных!

**Два поясных поклона с молитвою:**

Преподобне отче наш Серафиме, моли Бога о мне грешной!

**Один поясной поклон с молитвою:**

Преподобне отче наш Серафиме, моли Бога о нас грешных!

**Два поясных поклона с молитвою:**

Преподобныя матери наша Александро, Марфо и Елено, молитесь Бога о мне грешной!

**Один поясной поклон с молитвою:**

Преподобныя матери наша Александро, Марфо и Елено, молитесь Бога о нас грешных!

**Два поясных поклона с молитвою:**

Святыя блаженныя матери наша Пелагие, Параскево и Марие, молитесь Бога о мне грешной!

**Один поясной поклон с молитвою:**

Святыя блаженныя матери наша Пелагие, Параскево и Марие, молитесь Бога о нас грешных!

**Стоя на коленях, 12 поясных поклонов с молитвою:**

Господи Иисусе Христе, Боже наш, помилуй нас грешных!

**Стоя на коленях, 12 поясных поклонов с молитвою:**

Владычице моя, Пресвятая Богородице, спаси нас грешных!

**Стоя на коленях, 12 поясных поклонов с молитвою:**

Преподобне отче наш Серафиме, моли Бога о нас грешных!

**Стоя на коленях, 12 поясных поклонов с молитвою:**

Преподобныя матери наша Александро, Марфо и Елено, молитесь Бога о нас грешных!

**Стоя на коленях, 12 поясных поклонов с молитвою:**

Святые блаженные матери наша Пелагие, Параскево и Марие, молитесь Бога о нас грешных!

**Стоя на коленях, 12 поясных поклонов с молитвою:**

Богородице Дево...

**Встав с колен, прочесть:**

«Отче наш»...

«Милосердия двери отверзи нам, благословенная Богородице, надеющиеся на Тя да не погибнем, но да избавимся Тобою от бед, Ты бо еси спасение рода христианского».

## **После правильца можно читать заповеданные Батюшкой Серафимом молитвы:**

Господи, сподоби нас умереть христианскою кончиною, не остави нас, Господи, на Страшнем Суде Твоем и не лиши нас Небеснаго Твоего Царствия.

Царица Небесная, не остави нас. Батюшка наш, не остави нас, помолись о нас у Престола Божия.

Госпоже и мати наша Александро, прости нас и благослови и помолись о нас, чтобы и нам было прощено, как и ты прощена, и помяни нас у Престола Божия.

Госпоже и мати наша Марфо, помяни нас у Престола Божия.

Госпоже и мати наша Елено, помяни нас у Престола Божия.

### ***Тропарь иконе Пресвятой Богородицы «Умиление» Серафимо-Дивеевской, гл. 4.***

К Богородице со умилением припадем, вси грехми обремененнии, чудотворную Ея икону Умиление облобызающе и вопиюще со слезами: Владычице, прими моление недостойных раб Твоих и подажд нам, просящим, велию Твою милость.

### ***Тропарь преподобному Серафиму Саровскому, гл.4.***

От юности Христа возлюбил еси, блаженне, и Тому единому работати пламенне вожделев, непрестанною молитвою и трудом в пустыни подвизался еси, умиленным же сердцем любовь Христову стяжав, избранник возлюблен Божия Матере явился еси. Сего ради вопием ти: спасай нас молитвами твоими, Серафиме, преподобне отче наш.

## *Тропарь преподобным женам Дивеевским,*

### *глас 4*

Явились есте земли Российския украшение, начальницы обители Дивеевския преподобныя матери наша Александро, Марфо и Елено, Благословение Царицы Небесныя исполнившая и дерзновение ко Господу стяжавшая, молитве у Престола Пресвятыя Троицы о спасении душ наших.

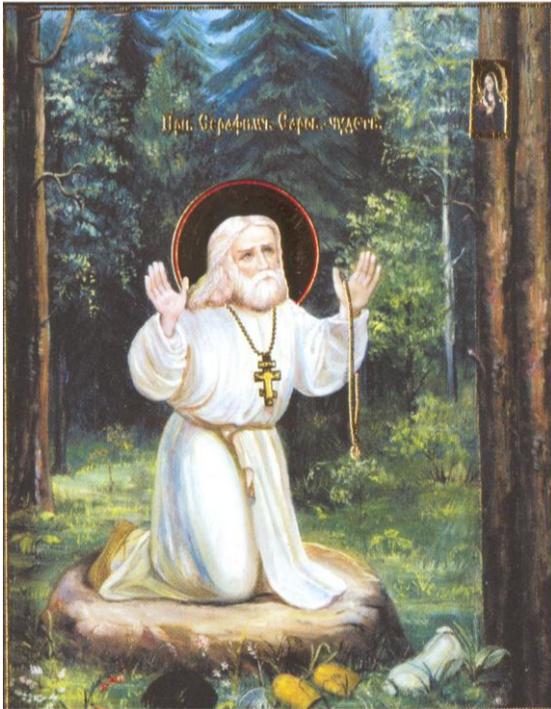
## **Молитва о неприятии печати антихриста**

Господи Иисусе Христе Сыне Божий, сохрани от обольщения близ грядущаго богомерзкаго антихриста и избави от всех козней его и укрой нас и вся православныя христианы от коварных сетей его в сокровенной пустыни Твоего спасения и не дай нам, Господи, убояться страха дьявольскаго паче страха Божия и не отступить от Тебя и от Святой Церкви Твоей.

Но даждь, Господи, лучше пострадать и умереть за Имя Твое Святое и веру православную, но не отречься от Тебя и не принять печати проклятаго антихриста и не поклониться ему.

Даждь нам, Господи, день и ночь плач и слезы о грехах наших и пощади нас, Господи, в день Страшнаго Суда Твоего.

Аминь.



*Чада мои  
драгоценные!*

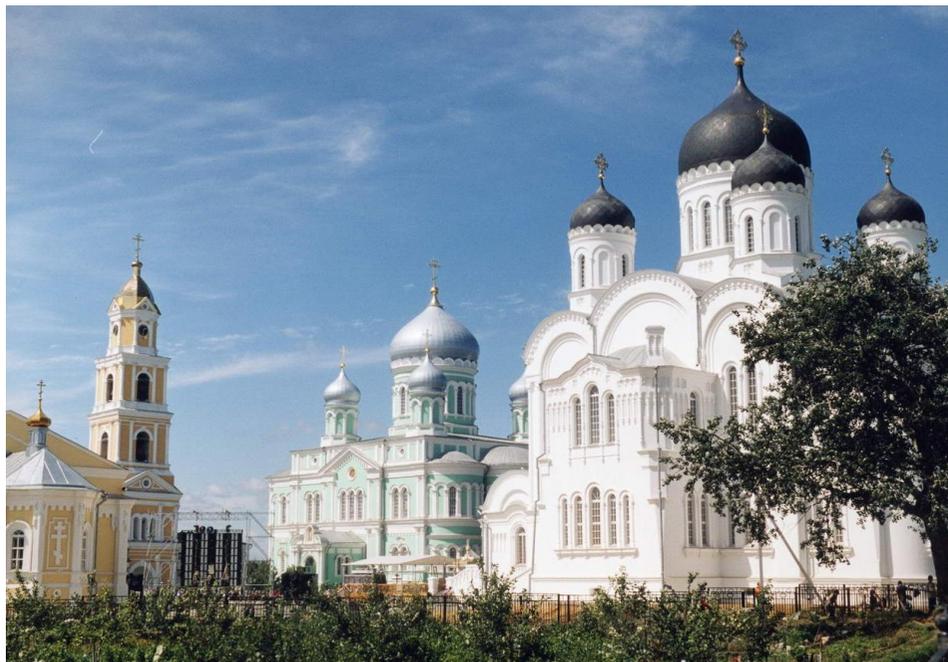
*За всех вас молюсь  
всякий Божий день!*

*Поминайте и вы  
в своих молитвах  
моих родителей  
Исидора и Агафию!*

*Устройте мир свой  
душевный так, чтобы*

*никогда никого не огорчать и ни на кого не  
огорчаться; тогда благой Бог даст и вам родные  
мои слезы раскаяния и наполнит вас Благодатью!»*

*Помянем же и мы в светлых молитвах своих добрых  
родителей нашего батюшки Серафима, его род, всех  
с кем сподобил Господь ему встречаться, всех кто  
причастен к прославлению великого чудотворца  
всех Руси...*



*Свято-Троицкий Серафимо-Дивеевский женский монастырь  
Нижегородская обл., Дивеевский район, с.Дивеево, Россия*

*Подготовлено:*

*Международной Благотворительной Организацией*

*Посвященческая «Школа Здоровья»*

*Распространяется благотворительно*

*г. Черкассы 2015г.*

