

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". (Рим. 10:13)

Молитва Господня

Отче 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.

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 Веры

Верую 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 сидяща 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 Церковь. Исповедую едино крещение во оставление грехов. Чаю воскресения мертвых и жизни будущаго века. Аминь.

St. Vladimir Orthodox Church
Ann Arbor, MI

www.stvladimiraami.org ~ info@stvladimiraami.org ~ 734-475-4590

The Prayer Rule of St. Seraphim of Sarov

Source: stjohndc.org

St. Seraphim of Sarov taught everyone the following rule of prayer:

“Let any Christian, upon arising from sleep stand before the holy icons, and read the Lord’s Prayer “Our Father” thrice, in honor of the Most-holy Trinity, then the hymn to the Theotokos “O Theotokos and Virgin, rejoice...” three times as well, and finally, the Symbol of Our Faith once. Having completed this rule, let each one attend to the tasks to which he was appointed or to which he is called.

“During work at home or while traveling somewhere, let him quietly read “Lord Jesus Christ, Son of God, have mercy on me a sinner.” If there are others in his vicinity while he is working, let him silently repeat “Lord have mercy,” until supper.

“After supper, upon completing his tasks, let him quietly read “Most Holy Theotokos, save me a sinner,” and let him repeat this until bed time.

“Going to bed, let any Christian again read the above-mentioned morning rule. Thereafter, let him go to sleep, having protected himself with the sign of the Cross.” Fr. Seraphim said “Keeping this rule, it is possible, to reach Christian perfection, for the three prayers indicated are the foundation of Christianity. The first, as the payer given [to us] by Christ Himself, is the model for all prayers. The second was brought from Heaven by the Archangel to greet the Virgin Mary, the Mother of Our Lord. The Symbol [of our faith] contains in brief all of the salvific dogmas of the Christian Faith.”

To those who for whatever reason could not complete this little rule, Venerable St. Seraphim recommended reading it under whatever circumstance: during lessons, while walking, and even in bed. He based this advice on the words of the Scriptures

“whosoever should call upon the name of the Lord shall be saved...” (*Romans 10:13*)

The Lord’s Prayer

Our Father, Who art in the heavens, hallowed be Thy name. Thy kingdom come, Thy will be done, on earth as it is in heaven. Give us this day our daily bread, and forgive us our debts, as we forgive our debtors; and lead us not into temptation, but deliver us from the evil one.

Hymn to the Most-holy Theotokos

O Theotokos and Virgin, rejoice, Mary full of grace, the Lord is with Thee; blessed art thou among women, and blessed is the Fruit of thy womb, for thou hast borne the Savior of our souls.

The Symbol of Faith

I believe in one God, the Father Almighty, Maker of heaven and earth, and of all things visible and invisible. And in one Lord Jesus Christ, the Son of God, the Only-begotten, begotten of the Father before all ages; Light of Light; true God of true God; begotten, not made; of one essence with the Father; by Whom all things were made; Who for us men, and for our salvation, came down from the heavens, and was incarnate of the Holy Spirit and the Virgin Mary, and became man; And was crucified for us under Pontius Pilate, and suffered and was buried; And arose again on the third day according to the Scriptures; And ascended into the heavens, and sitteth at the right hand of the Father; And shall come again, with glory, to judge both the living and the dead; Whose kingdom shall have no end. And in the Holy spirit, the Lord, the Giver of life; Who proceedeth from the Father; Who with the Father and the Son together is worshipped and glorified; Who spake by the prophets. In One Holy Catholic and Apostolic Church. I confess one baptism for the remission of sins. I look for the resurrection of the dead, and the life of the age to come. Amen.

Молитвенное правило преп. Серафима Саровского

Источник: stjohndc.org

Преподобный Серафим Саровский преподавал всем следующее молитвенное правило:

"Воставши от сна, всякий христианин, став перед св. иконами, пусть прочитает молитву Господню "Отче наш" трижды, в честь Пресвятой Троицы, потом песнь Богородице "Богородице Дево, радуйся" также трижды и, наконец, Символ Веры единожды. Совершив это правило, пусть занимается каждый своим делом, на которое поставлен или призван.

Во время же работы дома или в пути куда-нибудь, пусть тихо читает: "Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешнаго (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 мя грешнаго (ую)", и это пусть продолжает до самого сна.

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