

48. Всегда благодари Бога за все.

49. Человеческое естество надобно делить всегда на собственное себя и на врага, приложившегося к тебе по грехам твоим, — и следи за собой внимательно, проверяй мысли и поступки, избегай того, что хочет твой внутренний враг, а не твоя душа.

50. Внутренняя скорбь о грехах своих спасительнее всех телесных подвигов.

51. Нет лучше слов на языке нашем, как “Господи, спаси меня”.

52. Полюби все уставы церковные и сближай их с жизнью своей.

53. Навыкни бдительно и постоянно (всегда) следить за собой, в особенности за своими чувствами: через них в душу входит враг.

54. Когда познаешь слабости свои и бессилие к сотворению добра, то помни, что ты не сам спасаешь себя, а спасает тебя Спаситель твой Господь Иисус Христос.

55. Непрístupную крепостью твоею должна быть твоя вера. Не дремлет лютый враг — стережет твой каждый шаг.

56. Нас сближает с Богом жизненный крест: скорбь, теснота, болезнь, труды; не ропщи на них и не бойся их.

57. Никто не входит на небо, живя благополучно.

58. Как можно чаще с умилением сердца приобщайся Св. Животворящих Христовых Тайн, ты живешь только ими.

59. Никогда не забывай, что Он, Господь Иисус Христос, близ есть при дверех, не забывай, что скоро Суд и воздаяние в какой для кого час.

60. Помни еще и то, что уготовал Господь любящим Его и заповеди Его творящим.

61. Прочитай азбуку сию, христианин, не реже одного раза в неделю, это поможет тебе при исполнении написанного, укрепит тебя на духовном пути.

Храм Новомучеников и Исповедников Российских в Строгино

<http://www.newmartyros.ru/>

Не используйте этот листок в бытовых целях.

Если он стал Вам не нужен — передайте его другому или верните в храм



ПРАВИЛА ХРИСТИАНСКОЙ ЖИЗНИ

*Составленные схимигуменом Псково-Печерского монастыря
Саввой (Остапенко) (1898–1980)*

1. В постели пробуждаясь, прежде всего вспомни о Боге и знамение креста положи на себя.

2. Без молитвенного правила не начинай прохождение дня.

3. В течение всего дня везде и при каждом деле — молись краткими молитвами.

4. Молитва — крылья души, она делает душу престолом Божиим, вся сила духовного человека в молитве его.

5. Чтобы Бог услышал молитву, нужно молиться не кончиком языка, а сердцем.

6. Никто из окружающих да не останется утром без твоего искреннего приветия.

7. Не бросай молитвы, когда враг нагоняет на тебя бесчувствие. Кто принуждает себя к молитве при сухости души — тот выше молящегося со слезами.

8. Новый Завет тебе надо знать разумом и сердцем, поучайся в нем постоянно; непонятное не толкуй сам, а спрашивай разъяснения у св. отцов.

9. Воду святую с жаждой принимай во освящение души и тела — не забывай пить ее.

10. Приветствие благодарственное Царице Небесной — “Богородице Дево, радуйся...” произноси чаще, хотя каждый час.

11. В свободное время читай писания отцов и учителей духовной жизни.

12. Во искушениях и напастьях тверди Псалтырь и читай молебный канон Пресвятой Богородице “Многими содержим напастьми...”. Она одна у нас Заступница.

13. Когда демоны мечут на тебя стрелы свои, когда грех приближается к тебе, то пой песнопения Страстной седмицы и Св. Пасхи, читай канон с акафистом Сладчайшему Иисусу Христу, — и Господь разрешит узы мрака, сковавшие тебя.

14. Если не можешь петь и читать, то в минуту брани поминай имя Иисусово: “Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешнаго”. Стой у креста и врачуйся плачем своим.

15. В постное время постись, но знай, что Богу угоден пост не одного только тела, т. е. воздержание чрева, но воздержание очей, ушей, языка, а также воздержание сердца от служения страстям.

16. Человек, приступающий к духовной жизни, должен помнить, что он больной, ум у него находится в заблуждениях, воля более склонна ко злу, нежели к добру, и сердце пребывает в нечистоте от клокочущих в нем страстей, поэтому от начала духовной жизни все должно быть направлено на приобретение душевного здоровья.

17. Духовная жизнь есть постоянная неумолкаемая борьба с врагами спасения души; никогда не спи душевно, дух твой должен быть всегда бодр, непременно всегда зови в сей брани Спасителя твоего.

18. Бойся соединиться с греховным помыслом, приступающим к тебе. Согласившийся с такими помыслами уже сотворил грех, о котором помыслил.

19. Помни: чтобы погибнуть, нужно быть нерадивым.

20. Постоянно проси: “Страх Твой, Господи, всади в сердце мое”. О, как блажен тот, кто имеет постоянный трепет пред Богом!

21. Все сердце свое без остатка отдай Богу — и ощутишь рай на земле.

22. Вера твоя должна укрепляться от частого прибегания к покаянию и молитве, а также от общения с людьми глубокой веры.

23. Заведи себе поминания, запиши туда по возможности всех живых и мертвых знакомых, всех ненавидящих и обидящих тебя, и ежедневно поминай их.

24. Ищи непрестанно дел милосердия и любви сострадательной. Без этих дел невозможно угодить Богу. Будь солнышком для всех, милость выше всех жертв.

25. Без необходимости неотложной никуда не ходи (не проводи время в праздности).

26. Как можно меньше говори, не смейся, не любопытствуй праздным любопытством.

27. Не пребывай никогда без дела, а праздники церковные и воскресные дни почитай по заповеди Божией.

28. Люби святое уединение (в полной мере для монашества, отчасти для мирян).

29. Все обиды терпи молчанием, потом укорением себя, потом молитвой за обидящих.

30. Самое главное для нас — это научиться терпению и смирению. Смирением мы победим всех врагов — бесов, а терпением — страсти, воюющие на нашу душу и тело.

31. Не показывай на молитве никому, как только Богу, своих слез умиления и ревности о спасении.

32. Православного священника почитай ангелом-благовестником, посланным обрадовать тебя и принести тебе избавление.

33. Обращайся с людьми так же внимательно, как с посланниками великого царства, и так же осторожно, как с огнем.

34. Всем все прощай и всем сочувствуй в страданиях их.

35. Не носись только с самим собою, как курица с яйцом, забывая ближних.

36. Кто ищет здесь покоя, в том не может пребывать Дух Божий.

37. Тоска и смущение нападают от недостатка молитвы.

38. Всегда и везде призывай к себе на помощь Ангела Хранителя твоего.

39. Храни всегда плач сердечный о грехах своих, а когда исповедуешь их, причастись Св. Христовых Тайн, то радуйся тихо об освобождении своем.

40. Непотребства и недостатки должен знать только свои, о чужих грехах тщательно берегись и думать и рассуждать, не губи себя осуждением других.

41. Не будь своеволен, ищи духовного совета и наставления.

42. Каждый вечер исповедуйся Богу во всех своих греховных делах, мыслях, словах, бывших в течение дня.

43. Перед сном в сердце своем мирись со всеми.

44. Не должно тебе рассказывать сны другим людям.

45. Усни с крестным знаменем.

46. Ночная молитва дороже дневной.

47. Не теряй связи с духовным отцом, страшись его оскорбить, обидеть, ничего не таи от него.