

Krátké modlitební pravidlo

ctihodného Serafíma Sarovského

pro křesťany žijící ve světě

Ctihodný **Serafím Sarovský** považoval modlitbu za tak nezbytnou k životu jako vzduch. Vyžadoval od svých duchovních dětí, aby se modlily bez ustání, a uložil jim následující modlitební pravidlo.

Každý křesťan nechť na sebe po probuzení ze spánku položí znamení kříže, postaví se na určené místo a říká tu spasitelnou modlitbu, kterou sám Pán a Bůh náš Ježíš Kristus předal svým učedníkům, tj. „**Otče náš**“, až do konce (*tříkrát*), potom „**Bohorodice Panno, raduj se**“ (*tříkrát*) a *jednou* **Symbol víry**. Je však třeba se modlit s bázní Boží, zbožně, vnímat každé slovo modlitby.

Každý křesťan po vyplnění tohoto ranního pravidla, bez ohledu na to, jakého je pohlaví nebo původu, nechť odejde za svou prací, k níž je určen nebo povolán.

Když se chystá na cestu nebo se zabývá domácími pracemi, nechť tiše říká: „**Pane Ježíši Kriste, Synu Boží, smiluj se nade mnou hříšným**“ (*nebo hříšnou*).

Jestliže jej obklopují z jakéhokoli důvodu lidé, ať

při práci opakuje pouze v mysli: „**Hospodi, pomiluj**“, a tak ať pokračuje až do oběda.

Před obědem nechť vykoná výše uvedené ranní pravidlo.

Po obědě, když vykonává svou práci, nechť každý křesťan taktéž tiše říká: „**Přesvatá Bohorodice, spasiž mne hříšného**“ (*nebo hříšnou*), a to ať opakuje až do večera.

Jestliže tráví čas o samotě, nechť říká: „**Pane Ježíši Kriste, Synu Boží, skrze Bohorodici smiluj se nade mnou hříšným**“ (*nebo hříšnou*).

Když se ukládá ke spánku, je každý křesťan povinen zopakovat výše uvedené ranní pravidlo, tj. *tříkrát* **Otče náš**, *tříkrát* **Bohorodice Panno** a *jednou* **Symbol víry**, a poté nechť se uloží ke spánku se znamením kříže.

K tomu ctihodný poznamenal, ukazuje na zkušenost svatých otců a spravedlivých starců, že každý křesťan, který by se držel tohoto malého pravidla jako spasitelné kotvy uprostřed vln světského zmatku a s pokorou by je plnil, může dosáhnout křesťanské dokonalosti a Božské lásky, protože tyto tři modlitby jsou základem křesťanství: první jakožto slova samotného Pána, která postavil coby vzor všech modliteb; druhá přinesená z nebe archandělem jako pozdravení Přesvaté Panně, Matce Pána, a postavená jako úhelný kámen Nového Zákona; třetí pak obsahuje stručně všechna dogmata křesťanské víry.

Pokud se křesťan drží tohoto pravidla a má ještě trochu volného času, tehdy nechť k tomuto pravidlu připojí i další spasitelná čtení a modlitby, jako např. několik čtení ze svatého Evangelia a Apoštola nebo kánony, akathisty, žalmy a modlitby – a přitom dvojnásobně a s pokorou děkuje Hospodinu za to, že jej učinil hodným přinést mu v oběť ještě cosi navíc ze svatých plodů. Skrze toto bude krok za krokem stoupat ke

křesťanské ctnosti. A jestliže se komusi ukáže nemožným plnit i toto malé pravidlo, například, když je někdo zaneprázdněn jemu uloženými povinnostmi, tak ctihodný radil plnit toto pravidlo i v posteli, za chůze i při samotné práci s pamatováním na slovo Boží: **neboť každý, kdo bude vzývat jméno Hospodinovo, bude spasen** (Ř 10.13).

(Připravil otec Antonij)