

Ak si kresťan, čítaj túto abecedu

1. V posteli, keď sa prebúdzáš, najprv si spomeň na Boha a prežehnaj sa znamením kríža.
2. Bez modlitebného pravidla nezačínaj svoj deň.
3. Počas celého dňa všade, pri každej práci, modli sa krátkymi modlitbami.
4. Modlitba, to sú krídla duše, robí dušu Božím trónom, všetka sila duchovného človeka je v jeho modlitbe.
5. Aby Boh modlitbu vypočul, je potrebné modliť sa nie končekom jazyka, ale srdcom.
6. Nech nikto vôkol teba nezostane bez tvojho úprimného pozdravu.
7. Nezanedbávaj modlitbu vtedy, keď ťa nepriateľ uvádza do bezcitnosti. Kto sa núti k modlitbe pri suchosti duše, ten je vyššie od toho, kto sa modlí so slzami.
8. Nový Zákon by si mal vedieť rozumom a srdcom, vyučuj sa v ňom neustále: čomu nerozumieš, nevykladaj sám, ale pýtaj objasnenie od svätých otcov.
9. Svätenú vodu prijímaj s túžbou na posvätenie duše a tela - nezabúdaj ju piť.
10. Ďakovný pozdrav Nebeskej Kráľovnej „Bohorodice Divo, raduj sa...“ vyslovuj častejšie, hoci aj každú hodinu. Vo voľnom čase čítaj diela svätých otcov a učiteľov duchovného života.
11. V pokušeniach a súženiach opaku Žaltár a čítaj prosebný Kánon k Presvätej Bohorodici. Ona je našou Orodovníčkou.
12. Keď na teba démoni hádžu strely, hriech sa k tebe približuje, vtedy spievaj piesne siedmeho, strastného týždňa a Svätej Paschy, čítaj Kánon s Akafistom Najsladšiemu Isusovi.
13. Ak nemôžeš spievať a čítať, tak v čase boja spomínaj Isusovo meno: „Pane Isuse Christe, Synu Boží, zmiluj sa nado mnou hriešnym,“ stoj pri kríži a raduj sa svojím plačom.
14. Počas pôstu sa posti, ale vedz, že Bohu je milý nielen pôst tela, t.j. zdržiavanie sa hriechu, ale predovšetkým striednosť uší, očí, jazyka a taktiež zdržiavanie srdca od slúženia vášňam.
15. Človek, prístupujúci k duchovnému životu nesmie zabúdať, že je chorý, jeho um je v klame, vôľa je viac naklonená ku zlu ako ku dobru a srdce - v nečistote od klopania v ňom vášní. Preto počiatok duchovného života musí byť vždy v získaní duchovného zdravia.
16. Duchovný život je neustála, neumírkajúca vojna s nepriateľom spasenia duše: nikdy nespi duševne, tvoj duch musí byť vždy bezpodmienečne čulý, v každom boji vždy volaj na pomoc tvojho Spasiteľa.
17. Boj sa zjednotiť s hriešnymi myšlienkami, ktoré k tebe prístupujú. Keď súhlasíš s takýmito myšlienkami, už si zhrešil vo svojej mysli.
18. Pamätaj, aby si nezahynul, je potrebné mať opravdivé pokánie pred Bohom: „Pane, odpusť a pomôž, neodtrhni odo mňa Tvojho Svätého Ducha.“

19. Neustále pros: „Strach tvoj, Pane, zasej do môjho srdca.“ Ó, aký blažený je ten, kto má neustálu bázeň pred Bohom!
20. Celé svoje srdce bez zbytku oddaj Bohu a pocítiš raj na zemi.
21. Nezotrúvavaj nikdy bez práce v nečinnosti, cirkevné a nedel'né dni maj v úcte podľa Božieho prikázania.
22. Tvoja viera sa musí utvrdzovať častým utiekaním sa k pokániu a modlitbe a taktiež ku spoločenstvu s ľuďmi hlbokkej viery.
23. Zaved' si spomínanie, zapíš si doňho mená všetkých živých a zomrelých, všetkých, ktorí ťa nenávidia a ubližujú ti a každodenne sa za nich modli.
24. Neustále hľadaj skutky milosrdenstva a lásky, súcitu, bez týchto skutkov nie je možné zavďačiť sa (ľúbiť sa) Bohu. Buď slniečkom pre všetkých – milosť (dobrodenie) je vyššie všetkých obetí.
25. Bez neodkladnej nevyhnutnosti nikde nechod', ak je to možné, čím menej hovor, nesmej sa, nebuď zvedavý (všetečný) prázdnu zvedavosťou.
26. Miluj svätú samotu.
27. Všetky urážky trp najprv mlčaním, potom svojím pokorením, potom modlitbou za ubližujúcich ti.
28. Najdôležitejšie pre nás je to, aby sme sa naučili trpezlivosti a boli pokorní: pokorou zvíťazíme nad všetkými nepriateľmi, zlými duchmi a trpezivosťou nad vášňami bojujúcimi s dušou a telom.
29. Neukazuj pri modlitbe nikomu, iba ak Bohu, svoje slzy pohnutia (dojatia), horlivosť za spasenie.
30. Cti si pravoslávneho duchovného ako anjela, zvestovateľa, ktorý je poslaný potešiť ťa a priniesť ti oslobodenie.
31. Komunikuj s ľuďmi tak ohľaduplne ako s vyslancami Veľkého Kráľovstva, a tak opatrne ako s ohňom.
32. Všetkým všetko odpúšťaj a všetkým prejavuj súcit v ich utrpeniach.
33. Nehrdi sa sebou samým ako sliepka vajcom, zabúdajúc na blížnych.
34. Kto tu hľadá pokoj, v tom nemôže prebývať Boží Duch.
35. Tieseň a znekludnenie prichádzajú od nedostatku modlitby
36. Vždy a všade privolávaj na pomoc tvojho Anjela.
37. Stráž si vždy úprimný plač za svoje hriechy a keď ich vyznávaš, aby si prijal sväté Christove Tajiny, tak sa ticho raduj, že si bol oslobodený.
38. Poznaj iba svoje nedostatky a o cudzích hriechoch bedlivo dávaj pozor aj myslieť a uvažovať, nenič sa odsúdením iných.

39. Never akýmkoľvek, Noci aj svojim dobrým prianiam predtým, než ich odobrí tvoj duchovník.
40. Každý večer sa vyznávaj Bohu zo všetkých svojich hriešny skutkov a myšlienok počas dňa.
41. Pred spánkom sa zmier so všetkými zemným alebo veľkým (pojasnym) poklonom.
42. S Bohom nás zblízuje: žiaľ, tieseň, bolesť, námaha: nereptaj na ne a neboj sa ich.
43. Nikto nevychádza na nebo žijúc v blahobyte.
44. Ak je to možné, čím častejšie s pohnutím srdca prijímaj sväté Christove Tajiny.
45. Nikdy nezabúdaj, že On, náš Pán Isus Christos, je blízko pri dverách. Nezabúdaj, že skoro príde Súd a odplata, v aký deň a čas, nikomu nie je známe.
46. Pamätaj si ešte aj to, čo pripravil Pán tým, ktorí Ho milujú a dodržiavajú Jeho prikázania.
47. Kresťan, keď si si prečítal túto abecedu, nie menej ako raz cez týždeň, pomôže ti to pri naplnení napísaného, rozumieť a posilniť sa na tvojej duchovnej ceste.

Amen.

A Hospodinovi sláva na veky vekov!