

Любовь – это цель.

Борьба со страстями – это путь.

Молитва – это движущая сила.

Преподобный Ефрем Сирин – знаменитый подвижник IV-го века из Месопотамии. Он известен своими аскетическими богословскими трудами и превосходными толкованиями Священного Писания. Больше всего он писал о сердечном сокрушении, о необходимости покаяния. Поучения св. Ефрема поражают и сокрушают страхом душу, но в то же время утешают, исполняя ее умиления. Св. Ефрем оставил много богослужебных молитв и песнопений. Особенно известна молитва, читаемая в дни Великого поста:

Господи и Владыко живота моего, дух праздности, уныния, любоначала и празднословия не даждь ми.

Дух же целомудрия, смиренномудрия, терпения и любви даруй ми, рабу Твоему.

Ей, Господи Царю, даруй ми зрети моя прегрешения и не осуждати брата моего: яко благословен еси во веки веков. Аминь.

В переводе на русский язык:

Господи и Владыка жизни моей, дух лени, безнадежности, властолюбия и пустословия не дай мне.

Дух же чистоты, смирения, терпения и любви даруй мне, рабу Твоему.

О Господи и Царь, даруй мне видеть мои грехи и не осуждать брата моего, ибо Ты достоин прославления во веки веков. Аминь.

Святитель Феофан Затворник, научая нас молиться, советует в свободное время обдумать и прочувствовать молитвы, чтобы во время молитвословия не просто прочитывать слова, но произносить их так, чтобы они осознавались умом и вызывали в нашем сердце святые чувства.

Удивительно, что эта краткая молитва содержит в себе все христианское учение

о спасении. Борьба с грехом, утверждение в добре и борьба с возникающей при этом гордостью – вот самое краткое учение о спасении.

В молитве легко различаются три части:

– борьба с грехом и своими страстями;

– возделывание в душе христианских добродетелей, изображенных в виде лестницы к царице добродетелей – любви;

– борьба с тщеславием, которое возникает в любом человеке после некоторых успехов в духовной жизни.

Всмотримся и задумаемся в каждое слово, входящее в молитву, чтобы глубже вникнуть в ее сокровенный смысл:

ПРАЗДНОСТЬ – лень ко всякому доброму делу. Господь через Священное Писание предупреждает: **«Леность погружает в сонливость, и нерадивая душа будет терпеть голод»** (Прит.19:15). Святитель Тихон Задонский, обличая этот грех, пишет: *«Праздность, или удаление от трудов, или леность, есть сама собой грех, ибо противна заповеди Божьей, которая велит нам в поте лица нашего есть хлеб наш. Праздность есть яд, умерщвляющий душу»*. Побеждается праздность добродетелью трудолюбия.

УНЫНИЕ – мрачное, подавленное состояние духа, гнетущая скука, тоска, оставление надежды на Бога, ропот. Русская народная поговорка гласит: *«Тот не унывает, кто на Бога уповаает»*. Уныние побеждается славословием и благодарением Бога: **«Что унываешь ты, душа моя, и что смущаешься? Уповай на Бога, ибо я буду еще славить Его, Спасителя моего и Бога моего»** (Пс.41:6). У святителя Игнатия Брянчанинова есть специальная молитва для борьбы с унынием: *«Слава Богу за все! Господи! предаюсь Твоей Святой воле! Буди со мной воля Твоя. Господи! Благодарю Тебя за все, что Тебе благоугодно послать на меня. Достойное по делам моим приемлю; помяни мя, Господи, во Царствии Твоем»*.

Средства для борьбы с унынием предлагает и преп. Амвросий Оптинский: *«Скука унынию внука, а лени дочь. Чтоб отогнать ее прочь, в деле потрудись, в молитве не ленись, тогда и скука пройдет и усердие придет. А если к сему терпение и смирение прибавишь, то от многих бед себя избавишь»*.

ЛЮБОНАЧАЛИЕ – властолюбие, любовь к начальствованию над другими людьми. Иисус Христос сказал удивительные слова: **«Ибо и Сын Человеческий не для того пришел, чтобы Ему служили, но чтобы послужить и отдать душу Свою для искупления многих»** (Мк.10:45). Из этого евангельского текста мы понимаем, что какую бы ступень не занимал человек в обществе или в Церкви, его главное дело – служить ближним.

ПРАЗДНОСЛОВИЕ – пустословие, шутки, сплетни, пересуды. Священное Писание предполагает очень высокую степень ответственности человека за те слова, которые он говорит: **«Говорю же вам, что за всякое праздное слово, какое скажут люди, дадут они ответ в день суда: ибо от слов своих оправдаешься и от слов своих осудишься»** (Мф.12:36). Преподобный Ефрем Сирин по этому поводу поясняет: *«Плохой отзыв о другом – праздное слово»*.

ЦЕЛОМУДРИЕ – уклонение от всякого рода греховных впечатлений, блудных мечтаний и бесед, чтения бесстыдной литературы и т.п. Начало целомудрия – чистота. Начало чистоты – воздержание, а высшее состояние чистоты – непорочность и святость. Преподобный Ефрем Сирин показывает, как достичь этой добродетели: *«Чистота гнушается роскошью, неюю, изысканным убранством одежд. Чистота – ненавистница дорогих яств, бегающая пьянства. Чистота – узда для очей, она изводит все тело из тьмы в свет. Чистота поработывает плоть, проникает взором в небесное. Чистота – родоначальница любви»*.

СМИРЕННОМУДРИЕ – сознание своего несовершенства и недостойнства перед Богом и другими людьми. Священное Писание свидетельствует: **«Бог гордым противится, а смиренным дает благодать»** (Иак.4:6).

Святитель Григорий Синаит говорит, что научиться смиреномудрию можно через: молчание, смиренное о себе думание, смиренное говорение, смиренное одеяние, самоуничижение, сокрушение, поставление себя последним во всем. А по мере упражнения в смиреномудрии душа приобретает смирение – ключевую христианскую добродетель в деле спасения.

ТЕРПЕНИЕ – благодушное перенесение скорбей: **«Терпением вашим спасайте души ваши»** (Лук.21:19). Свт.Тихон Задонский пишет: *«Терпение – добродетель, во всякой неприятности, печали, скорби предается воле Божьей и готова все выстрадать, чем согрешить перед Богом».* Один из важнейших способов приобретения терпения – труд.

ЛЮБОВЬ – беспристрастное, доброе отношение ко всем, ровное к друзьям и врагам, не изменяемое от обстоятельств. Священное Писание говорит о том, что любовь является совокупностью многих качеств: **«Любовь долготерпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а сорадуется истине; все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит»** (1Кор.13:4-7).

Древний патерик повествует об одном христианине, который был предан своей рабой на мучение. Перед смертью, увидев рабу, предавшую его, он дал ей золотой перстень, говоря: “Благодарю тебя, что была ты для меня виновницей стольких благ”.

ВИДЕНИЕ СВОИХ ГРЕХОВ. Свят. Игнатий Брянчанинов пишет: *«Не сознающий своей греховности, своего падения, своей гибели не может принять Христа, не может уверовать во Христа, не может быть христианином».*

Увидеть свои грехи можно, соблюдая три правила:

- 1) возненавидеть грех, насильно отторгнув от него ум, сердце и тело;
- 2) тщательно исполнять заповеди Божии;
- 3) отказаться от осуждения ближних.

ОСУЖДЕНИЕ – признание кого-либо виновным в грехе, вынесение приговора, предвосхищение Божьего суда: **«Не судите, да не судимы будете, ибо каким судом судите, [таким] будете судимы; и какою мерою мерите, [такую] и вам будут мерить. И что ты смотришь на сучок в глазу брата твоего, а бревно в твоём глазу не чувствуешь? Или как скажешь брату твоему: «Дай, я выну сучок из глаза твоего», а вот в твоём глазу бревно? Лицемер! вынь прежде бревно из твоего глаза и тогда увидишь, [как] вынуть сучок из глаза брата твоего»** (Матф.7:1-5).

Святой Авва Дорофей в своих поучениях пишет: *«Господь уподобил грех ближнего - сучку, а осуждение - бревну. Так-то тяжело осуждение, превосходящее всякий грех».*

+ + +

Молитва Ефрема Сирина присоединяется к утренним и вечерним молитвам в течение Великого поста и совершается с тремя земными поклонами на каждую из частей молитвы.

Зная эту молитву, на пути духовного восхождения мы всегда будем иметь в памяти христианское учение о спасении: борьбу с грехом, совершенствование в добродетелях и опасность превозношения.

Издано Православным Молодежным Миссионерским Центром, г. Белгород

По благословению Митрополита
Белгородского и Старооскольского Иоанна



МОЛИТВА ПРЕПОДОБНОГО ЕФРЕМА СИРИНА

Православный Молодежный
Миссионерский Центр

г. Белгород
2014 г.