



**Великопостна  
Молитва**

прп. Ефрема Сиринна

Празднику Воскресения Христова предшествует семь недель Великого поста.

Среди великопостных молитв и песнопений особенно выделяется одна, как бы суммирующая в себе главные вехи на путях духовного восхождения. Она принадлежит восточному отцу Христианской Церкви — святому Ефрему Сирину (306–373 годы).



Прп. Ефрем Сирин





Св. Ефрем Сирин, сын земледельца из города Низибии в Месопотамии, жил в IV веке, был в юношестве безрассудным и раздражительным. Но, попав случайно в тюрьму по обвинению в краже овец, он понял, что попал в тюрьму не за украденную овцу, а за множество своих прежних проступков. И Ефрем сокрушенно покался пред Богом в своих грехах. Он слезно стал молиться Богу о прощении своих тайных согрешений, одновременно благодаря Его за то, что брошен в темницу, будучи невиновным в краже овцы. И вскоре был оправдан и освобожден. Но это переживание произвело переворот в душе Ефрема. Тюрьма приняла его грешником, а выпустила святым. После этого Ефрем отправился к Иакову Низибийскому, изучал Священное Писание и вел в горах подвижнический образ жизни до взятия Низибии в 363 г. персами. С того времени поселился на горе у города Едессы, поучал народ, проповедовал язычникам христианство, отказавшись от сана епископа, предложенного ему св. Василием Великим в Кессарии. От своих современников он заслужил звание «сирийского пророка». Св. Ефрем умер в 373 г. в сане диакона.



**Господи и Владыка живота моего, дух  
праздности, уныния, любоначалия 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.**

*Господь и Владыка жизни моей! Не дай мне духа праздности,  
уныния, желания начальствовать и пустословить.*

*Напротив, одари меня, раба Твоего, духом целомудрия,  
смирения, терпения и любви.*

*О, Господь и Царь! Дай мне видеть свои грехопадения и не  
осуждать брата своего; ибо Ты прославлен до скончания  
веков.*



ГДН Н ВЛКО ЖИВОТÀ МОЕГѠ, ДХЗ  
ПРÁЗНОСТН, ОУНЫІНІА, ЛЮБОНАЧАЛІА Н  
ПРАЗНОСЛОВІА НЕ ДАЖДЬ МН.

ДХЗ ЖЕ ЦѢЛОМДРІА, СМНРЕНОМДРІА,  
ТЕРПѢНІА Н ЛЮБВÈ ДАРДН МН РАБѸ ТВОЕМѸ.

БН, ГДН ЦРЮ, ДАРДН МН ЗРѢТН МОА  
ПРЕГРѢШЕНІА Н НЕ ѠСѸЖДАТН БРАТА МОЕГѠ,  
ГАКѠ БЛГОСЛОВЕНЗ ЄСН ВО ВѢКН ВѢКѠВЗ.  
АМННЬ.

**ЖИВОТÀ МОЕГŦ** - жизни моей

**ДѢХЪ ПРÁЗДНОСТИ** - склонность к  
праздности, или лени

**ОУНЫ́НІЕ** -  
безнадежность

**ЛЮБОНАЧÁЛІЕ** - властолюбие, т. е. любовь  
начальствовать и властвовать  
над другими

**ПРАЗДНОСЛÓВІЕ** - произношение пустых слов  
(пустословие), а также  
произношение дурных и бранных  
слов

**НЕ ДА́ЖДЬ МНѢ** - не дай  
мне

**цѣломудріє**

- здравомыслие, благоразумие, а также чистота и непорочность души

**смиреномудріє**

- сознание своего несовершенства и недостойнства перед Богом и когда не думаем о себе, что мы лучше других (смирение)

**терпѣніє**

- терпение нужно при перенесении каких-либо неудобств, лишений и нечестий; а также нужно и для того, чтобы начатое хорошее дело довести до конца

**любовѣ**

- любви (к Богу и ближним)

Ѹ̑н̑, г̑д̑н̑ - о,  
Господи!

д̑р̑Ѹ̑н̑ м̑н̑ зр̑ѣ̑тн̑ - дай мне видеть,  
сознавать

б̑р̑а̑т̑а м̑о̑е̑г̑ѡ̑ - всякий другой  
человек

н̑а̑к̑ѡ̑ б̑л̑г̑ос̑л̑о̑в̑ѣ̑н̑з̑ Ѹ̑н̑

- потому что Ты достоин  
прославления



Чтение молитвы Ефрема Сирина  
начинается с **вечера вторника Сырной  
седмицы** (масленицы)



и заканчивается в **Страстную  
среду**



**В определенные моменты богослужения священник выходит из алтаря и, стоя на амвоне лицом к Царским вратам, громко произносит три его прошения, сопровождая каждое из них земным поклоном.**



Поднявшись, он совершает двенадцать поясных (малых) поклонов, каждый со словами «Боже, очисти мя грешного».

По окончании их, выпрямившись, громко произносит молитву святого Ефрема полностью, все три прошения одно за другим, без перерыва, и творит еще один земной поклон, после чего молча уходит в алтарь.



И творимъ ꙗко поклони великия съ  
мѣткою сѣгашо ѿфрѣма: **ГДН И ВЛКО**  
**ЖИВОТА МОЕГО:** И прочихъ поклонивъ  
ѣи: ѿзлегка ѿтомленїа ради, глаголюще  
себѣ вѣдѣ на кѣждо поклонъ: **БЖЕ**  
**ѠЧИСТИ МЯ ГРЕШНАГО.** И пакы  
скончавше поклони, глаголемъ мѣтвѣ  
всю вышесписаннѣю: **ГДН И ВЛКО** **ЖИВОТА**  
**МОЕГО:** И поклонъ единаго великїа.



**Вслед за священником, подражая ему, поклоны совершают и все молящиеся в храме.**



Исключительная  
важность молитвы  
зафиксирована ее  
богослужбным  
статусом: молитва  
Ефрема Сирина не  
может совершаться ни  
чтецом, ни даже  
диаконом, но лишь  
священником.  
Почему эта короткая и  
простая молитва  
занимает такое важное  
место во всем  
великопостном  
богослужении?



Потому что в ней перечисляются особым, свойственным только этой молитве образом все отрицательные и положительные элементы покаяния и определяется список наших индивидуальных подвигов.

Цель этих подвигов — прежде всего — освобождение от какого-нибудь основного недуга, направляющего всю нашу жизнь и препятствующего нам вступить на путь обращения к Богу.



Прп. Ефрем Сирий

Великопостная молитва преподобного Ефрема Сирина

Первая часть молитвы -  
**препятствия, которые надо удалить:**

Вторая часть молитвы –  
**цели покаяния:**

основной недуг - **праздность**

противоположность праздности -  
**целомудрие**

плод праздности - **уныние**

плод целомудрия - **смирение**

праздность и уныние наполняют  
жизнь **любоначалием**

за целомудрием и смирением  
следует **терпение**

**празднословие** подкрепляет  
праздность, уныние и любоначалие

венец и плод всех добродетелей,  
всех усилий и подвигов есть **любовь**

Третье прошение: **преодоление гордости**

**видение своих грехов и неосуждение ближнего**



**Праздность** — корень всех грехов.

Праздность – это лень, нерадение и небрежность, которые постоянно убеждают нас в невозможности, а потому и нежелательности что-либо изменить.

Праздность – это глубоко вкорененный в нас цинизм, который на каждый духовный призыв отвечает: "зачем?"

Из-за праздности мы  
растрачиваем данные нам  
духовные силы.



**Плод праздности —  
уныние.**



**Человек во власти уныния лишен  
возможности видеть что-либо  
хорошее и для него жизнь  
наполняется тьмою.**



**Уныние — это самоубийство души,  
потому что, если человек находится во  
власти уныния, он совершенно  
неспособен видеть свет и стремиться к  
нему.**



Праздность, лень и уныние опустошают нашу жизнь и лишают ее всякого смысла. Душа, у которой нет цели и нет вечных ценностей, отвергает Бога и становится эгоистичной. Для такого человека уже не Бог Господь и Владыка, но он сам себе господин и владыка и центр мира.



Появляется неправильное отношение к другим людям, желание подчинить их себе. Все другие существа для такого человека становятся лишь средствами для удовлетворения его желаний.



**Любоначалие** - это любовь к  
власти.



**Любоначалие** не всегда побуждает командовать и властвовать над другими людьми.



Любоначалие может выражаться также в равнодушии, презрении, отсутствии интереса, внимания и уважения к другим людям.



Дух праздности и уныния направлены на самого человека – происходит духовное самоубийство.



Любоначалие направляет дух праздности и безнадежности и на других – совершается духовное убийство.



Дар речи – это "отпечаток" Образа Божия в человеке.



Слово создает и положительное и отрицательное. Правда выражается словом, но и ложь пользуется словом. Слово спасает и убивает; слово вдохновляет и слово отравляет.



Когда слово отклоняется от своей божественной природы и назначения, оно становится праздным и дает власть греху.



**Празднословие**, являясь порождением праздности, уныния и любоначалия, начинает, в свою очередь, подкреплять их и жизнь становится адом.



**Праздность** прежде всего означает рассеяние, разделение, изломанность наших мнений и понятий, нашей энергии, невозможность видеть вещи, как они есть, в их целом.



Противоположность праздности есть **целостность** или **целомудрие**.



Христос восстановил в нас целостность, восстановил настоящую иерархию ценностей, приведя нас обратно к Богу.



**Первый чудесный плод целомудрия — смирение.**



**Смирение уничтожает в человеке ложь и неправду. Человек начинает воспринимать вещи такими, какие они есть на самом деле.**



**Благодаря смирению человек может видеть Божие величие, доброту и любовь ко всем. Вот почему сказано, что Бог смиренным дает благодать и противится гордым.**



**Человек не имеющий целомудрия и смирения равнодушен ко всем, кроме как к самому себе, поэтому он хочет, чтобы жизнь для него стала немедленно удачной.**



**Такой человек нетерпелив, так как, не видя самого себя, он скор на суд и осуждение других. И судит он обо всем согласно со своими вкусами и со своей точки зрения.**





**Смиранный человек приобретает поистине божественную добродетель -  
терпение.**



**Господь терпелив потому, что Он видит реально самую глубину вещей, которую мы по своей слепоте не видим, и которая открыта Ему.**



**Чем больше мы приближаемся к Богу, тем терпеливее мы становимся, тем более отражаем в себе свойственное одному Богу бережное отношение, уважение к каждому отдельному существу.**



Венец и плод всех добродетелей, всех усилий и подвигов есть **любовь**, та любовь, которая, как мы уже сказали, может быть дана одним Богом; это тот дар, который является целью всего духовного приготовления и опыта.



**Гордость — источник зла, и зло — источник гордости.**



**Недостаточно видеть свои прегрешения, потому что эта кажущаяся добродетель может обратиться в гордость.**



**Чтобы целомудрие, смирение, терпение и любовь соединились в нас в одно целое и уничтожили гордость, нужно не только видеть свои грехи, но и иметь добродетель неосуждения.**



А.С.

Отцы пустынники и жены непорочны,  
Чтоб сердцем возлетать во области  
заочны,  
Чтоб укреплять его средь дольных бурь и  
битв,  
Сложили множество божественных  
молитв;  
Но ни одна из них меня не умиляет,  
Как та, которую священник повторяет  
Во дни печальные Великого поста;  
Всех чаще мне она приходит на уста  
И падшего крепит неведомою силой:  
Владыко дней моих! дух праздности  
унылой,  
Любоначалия, змеи сокрытой сей,  
И празднословия не дай душе моей.  
Но дай мне зреть мои, о Боже,  
прегрешенья,





Использованы материалы:

[http://azbyka.ru/dictionary/12/molitva\\_efrema\\_sirina-all.shtml](http://azbyka.ru/dictionary/12/molitva_efrema_sirina-all.shtml)

**Протопресвитер Александр Шмеман. Великий пост.**

[http://azbyka.ru/tserkov/o\\_postah/velikiy\\_post/velikij\\_post\\_02-all.shtml#2](http://azbyka.ru/tserkov/o_postah/velikiy_post/velikij_post_02-all.shtml#2)

**Аудиофайлы.**

<http://files.tvspas.ru/Audio/%c0%f3%e4%e8%ee%ea%ed%e8%e3%e8/%c2%e5%eb%e8%ea%e0%ff%20%ec%ee%eb%e8%f2%e2%e0%20%c2%e5%eb%e8%ea%ee%e3%ee%20%ef%ee%f1%f2%e0.%20%d1%e2%ff%f2%ee%e9%20%ef%f0%e5%ef%ee%e4%ee%e1%ed%fb%e9%20%c5%f4%f0%e5%ec%20%d1%e8%f0%e8%ed/>

Презентацию выполнила Рябчук С.М. для сайта  
«Светочъ. Основы православной веры в презентациях»

<http://svetoch-opk.ru>

