

## Молитва преподобного Ефрема Сирина

1. «Господи и Владыко живота моего, дух праздности, уныния, любоначалия и празднословия не даждь ми (земной поклон).

Дух же целомудрия, смиренномудрия, терпения и любви даруй ми, рабу твоему (земной поклон).

Ей, Господи Царю, даруй ми зрети моя прегрешения и не осуждати брата моего, яко благословен еси во веки веков. Аминь (земной поклон)».

2. «Боже, очисти мя грешнаго» (12 раз, поясной поклон).

3. Повторяется вся молитва с одним земным поклоном.

### Перевод трудных для понимания слов и пояснения:

**Живота моего** - жизни моей; **дух праздности** - склонность к праздности, или лени; **уныние** - безнадёжность; **любоначалие** - властолюбие, т. е. любовь начальствовать и властвовать над другими; **празднословие** - произношение пустых слов (пустословие), а также произношение дурных и бранных слов: **не даждь ми** - не дай мне (здесь - не допусти до меня).

**Целомудрие** - здравомыслие, благоразумие, а также чистота и непорочность души; **смиренномудрие** (смирение) - сознание, своего несовершенства и недостойнства перед Богом и когда не думаем о себе, что мы лучше других; **терпение** - терпение нужно при перенесении каких-либо неудобств, лишений и несчастий; а также нужно и для того, чтобы начатое хорошее дело довести до конца; **любви** - любви (к Богу и ближним).

**Ей Господи** - о, Господи! **даруй ми зрети** - дай мне видеть, сознавать. Под **братом** здесь понимается всякий человек. **Яко благословен еси** - потому что Ты достоин прославления.

*Протоиерей Серафим Слободской. Закон Божий.*

### А. С. Пушкин. Стих о молитве преп. Ефрема Сирина.

Отцы пустынноики и жены непорочны,  
Чтоб сердцем возлетать во области заочны,  
Чтоб укреплять его средь дольних 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:

Владыка дней моих!  
Дух праздности унылой,  
Любоначалия, змеи сокрытой сей,  
И празднословия не дай душе моей.  
Но дай мне зреть мои, о Боже, прегрешенья,  
Да брат мой от меня не примет осужденья,  
И дух смирения, терпения, любви  
И целомудрия мне в сердце оживи.