

МОЛИТВА ЕФРЕМА СИРИНА:

Господи и Владыка живота моего, дух праздности, уныния, любоначалия и празднословия не даждь ми (поклон).

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

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

Аминь (поклон).

ПЕРЕВОД:

Господь и Владыка жизни моей! Не дай мне духа праздности, уныния, желанья 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 моего; ибо Ты прославлен до скончания веков.

О чем мы просим?

Молитва Ефрема Сирина – это молитва покаяния. В ней перечислены самые главные грехи, которые нам мешают каяться, и самые главные добродетели, которые в этом помогают.

«**Дух праздности**»: лень, проведение времени беспечно. У каждого человека есть данные Богом таланты и знания, которые нужно употребить на пользу людям и во славу Божию.

Праздность – корень всех грехов, потому что она расслабляет тело и душу.

«**Дух уныния**». Уныние – плод праздности, когда человек и сам не может делать что-то доброе, и Богу о помощи молиться не способен.

«**Дух любоначалия**». Любоначалие – это любовь к власти: в семье, на работе, в политике. Именно праздность, лень и уныние наполняют нашу жизнь любоначалием. Лень и уныние извращают отношение к жизни, лишают ее смысла, и, какбы компенсируя это, рождается жажда властвовать.

«**Дух празднословия**»: пустые, бранные слова, злые разговоры, приводящие к осуждению.

«**Дух целомудрия**»: духовный контроль над своими эмоциями и телом. Нравственная чистота в делах, в словах и мыслях.

«**Дух смиренномудрия**» – первый плод целомудрия. Чем больше очищается душа, тем меньше она собой гордится, потому что видит -- гордиться нечем. Человек перестает считать себя лучше других.

«**Дух терпения**»: грех делает человека нетерпеливым, скорым на суд и осуждение других. Терпение приносит умение ждать и надеяться.

«**Дух любви**»: любовь – главный дар и главная цель всех духовных трудов. Именно любовь изменяет наше отношение к ближнему с осуждения на милость. Только через любовь, которая приходит в смягченное и очищенное сердце, человек приближается к Богу – а это и есть главная цель Великого поста.