

Митрополит  
Волоколамский  
Иларион



# МОЛИТВА СВЯТОГО ЕФРЕМА СИРИНА

---

Великопостные  
беседы

# **Иларион (Алфеев)**

# **Молитва святого Ефрема**

# **Сирина. Великопостные беседы**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=30808441](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=30808441)*

*И. Алфеев. Молитва святого Ефрема Сирина. Великопостные беседы:*

*Издательский дом «Никея»; Москва; 2018*

*ISBN 978-5-91761-816-6*

## **Аннотация**

В этой книге – беседы митрополита Волоколамского Илариона, посвященные толкованию молитвы преподобного Ефрема Сирина. Молитва читается Великим постом ежедневно, кроме суббот и воскресений. Автор подробно разбирает каждую ее фразу. Чем опасны праздность, уныние, любоначалие и празднословие? Почему так важен дух целомудрия, смиренномудрия, терпения и любви? Зачем человеку видеть свои грехи и к чему ведет осуждение? Книга отвечает на эти вопросы, помогая читателю лучше понять смысл молитвы преподобного Ефрема Сирина и настроиться на тот покаянный дух, которым пронизаны богослужения Великого поста.

# Содержание

Молитва преподобного Ефрема Сирина	5
1. О праздности	6
2. Об унынии	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

**Иларион Алфеев**  
**Молитва святого**  
**Ефрема Сирина.**  
**Великопостные беседы**

© Иларион (Алфеев), митрополит, 2018

© ООО ТД «Никея», 2018

© Издательский дом «Никея», 2018

\* \* \*

# **Молитва преподобного Ефрема Сирина**

Господи и Владыко 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.*

# 1. О праздности

В дни Великого поста мы читаем молитву преподобного Ефрема Сирина, которая начинается словами: «Господи и Владыко живота моего, дух праздности, уныния, любоначалия и празднословия не даждь ми».

Праздность – порок, поэтому мы просим Бога избавить нас от духа праздности. Она, прежде всего, есть нарушение заповеди Божией, потому что Господь каждого человека призвал в этот мир как делателя, как творца и сотворца Ему – Всесильному Богу, создателю Вселенной. И когда Господь повелел Адаму возделывать рай, Он тем самым дал человеку заповедь быть делателем, творчески преображать окружающий мир, который Адам получил в наследие.

После того, как Адам согрешил, мир перестал быть раем. Но задача, которую Господь поставил, и сейчас стоит перед каждым Адамом и каждой Евой. Мир устроен так, что все люди работают, – не только потому, что должны зарабатывать себе на хлеб, но и потому, что в этом заключается наше призвание.

Дабы не впадать в грех праздности, человек должен получать удовлетворение от своего труда. Бывает работа творческая, которая вдохновляет, приносит иногда радость, утешение, а иногда скорбь, неудовлетворенность. Бывает работа механическая, которую мог бы делать автомат или робот.

Во многом наше отношение к труду зависит от вдохновения: даже работу механическую, не творческую можно воспринимать как Божий дар и использовать для духовного возраста-ния. Если она не требует умственного напряжения, связана исключительно с физическим, например, ручным трудом, ее можно наполнить молитвой, тогда и такая работа может приносить удовлетворение.

Но человек, какова бы ни была его профессия, не может работать круглые сутки, и люди придумывают разные спо-собы заполнения пустоты. Одни ищут «хобби», другие тра-тят свободные часы на развлечения, а между тем свободное время дано не для того, чтобы проводить его в праздности. Неслучайно говорят, что лучший отдых – это перемена ра-боты. На самом деле полная праздность не свойственна че-ловеку, она порождает скуку.

В чем же опасность свободного времени? Вспомним, что молитвы, которые мы читаем во время Великого поста, при-надлежат тем, кто жил не в миру, а в монастыре. Мона-хи исполняли церковные послушания, и слово «праздность» в контексте иноческой жизни означало, прежде всего, отсут-ствие послушания, молитвы, свободное от трудов время, ко-гда монаха постигают искушения. Искушения, постигающие людей в миру, нередко вызваны внешними обстоятельства-ми, а корни искушения монахов – в состоянии души. Ес-ли монах вычитал все дневные правила, отстоял богослуже-ния, совершил послушания и у него еще осталось свободное

время, а при этом его смущает бес уныния или сребролюбия, гнетет груз грехов или плотских помыслов, – здесь и начинаются искушения. Поэтому древняя монашеская мудрость гласит: «Никогда не оставляй монаха в праздности». Ему следует трудиться всегда – днем или ночью, на разных послушаниях, подвизаться в разных видах молитвы, чтобы не иметь времени для искушений, чтобы, если диавол приблизится к монаху, монах ответил ему: «Мне нет до тебя дела, у меня нет для тебя времени».

Мы живем в другом мире, наполненном внешними событиями и впечатлениями, за которыми забываем о внутренней жизни. Кажется, что искушения, скорби и испытания, которые нас постигают, вызваны другими людьми или внешними обстоятельствами. Однако значительная часть искушений также связана с нашим внутренним состоянием, в том числе с праздностью.

Праздность – состояние не творческое. Праздностью мы убиваем драгоценное время, которое Господь дал для полезных и добрых дел. Мы забываем о том, что время нашей жизни отмерено, что тот день, который проживаем сегодня, никогда не повторится. Возможности, которые мы упустили сегодня, может быть, удастся наверстать завтра, но этот прошедший день уже погублен.

В дни покаяния, в дни Великого поста мы можем вспомнить свою жизнь, хотя бы последние месяцы или годы, и попытаться представить, сколько дней мы провели с пользой

для себя, или для других, или для какого-то дела, а сколько дней растратили напрасно.

Вполне естественно, что каждому требуется отдых. Однако отдых и праздность – это не одно и то же. Отдыхая, можно наполнять душу молитвой, чтением духовной литературы, интересным и полезным общением, углублением знаний в тех или иных областях. Праздность не приносит никаких добрых плодов. Праздность заключается не только в отсутствии физического труда – бывает и духовная праздность, когда человек время своей жизни, в том числе свободное время, не использует для духовного роста.

Как правило, мы планируем свою жизнь – ближайший день, неделю, месяц; будущее – на годы вперед. Но иногда внезапно появляются обстоятельства, которые все эти планы разрушают. Нас постигает болезнь, и вместо того, чтобы сделать то, что мы собирались, мы лежим на кровати в полной беспомощности. Если с нами происходит такое, значит, чему-то Бог хочет нас через эту болезнь научить. Может быть, Он хочет дать нам свободное время: мы всегда жалуемся, что не хватает времени, а когда оно вдруг появляется, жалуемся, что планы наши разрушены. А может быть, эта болезнь дана человеку для того, чтобы он научился молиться, чтобы он читал книги Священного Писания, творения святых отцов, чтобы подумал о смысле жизни. Иногда такая пауза в несколько дней или неделю бывает полезней, чем многие прожитые месяцы и годы. Даже не имея телесных сил, не со-

вершая никакого физического труда, можно не пребывать в праздности.

Или, к примеру, мы ждем трамвая, а он не приходит пять минут, десять, пятнадцать. Мы нервничаем, раздражаемся, а ведь эти минуты можно было бы использовать на молитву, прочитать одну-две главы из Евангелия. И тогда прошедшее в ожидании время не будет для нас поводом для праздности.

Нужно помнить, что время жизни отмерено, что каждую минуту, которую мы не используем во благо, мы упускаем раз и навсегда. Господь по Своей милости продлевает нашу жизнь, и кому-то удается исправить ошибки, но часто шанс совершить что-то доброе и полезное в определенном случае дается один раз – сейчас или никогда.

Нужно ценить свое время: оно не нейтрально по отношению к нам, а мы не нейтральны по отношению ко времени. Оно как движущийся эскалатор, который тянет нас либо вверх, либо вниз, и если мы не поднимаемся, то спускаемся вниз.

Великий пост дан для того, чтобы мы переосмыслили свою жизнь, задумались о том, как пользуемся временем, данным нам от Бога, чтобы мы, обращаясь в молитве к Богу, просили Его избавить нас от духа праздности. Именно с этого пересмотра нашего отношения к жизни и начинается подлинное покаяние.

## **2. Об унынии**

Нет человека, который не знал бы по своему опыту, что такое уныние и отчаяние. Мы особенно унываем и отчаемся, когда жизнь складывается не так, как мы бы того хотели. Мы унываем, когда нас постигают болезни, потому что они тоже не вписываются в наши планы: мы строим планы, исходя из того, что всегда будем здоровы, между тем болезни истощают наши физические, а нередко и духовные силы.

Мы унываем и в скорбных обстоятельствах, потому что на них не рассчитываем. Строя планы, мы надеемся, что все будет идти хорошо, что все люди будут нам содействовать и помогать, что нас будет окружать не вражда, а доброжелательное отношение. А между тем мы постоянно сталкиваемся с препятствиями, в том числе и со стороны наших близких, – кто-то строит их по непониманию, кто-то из зависти или из корысти. И если мы в ответ на добро встречаем недоброжелательность, в ответ на правду – неискренность, то унываем и думаем: «Почем у люди так плохо к нам относятся, не хотят нас слышать?» А часто бывает так, что они слышат совсем другое. Мы пытаемся объясниться с человеком, и иной раз эти объяснения только загоняют нас и его все глубже и глубже в пропасть непонимания. И мы отчаемся, думая, что взаимопонимание с этим человеком невозможно.

# **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочтите эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.