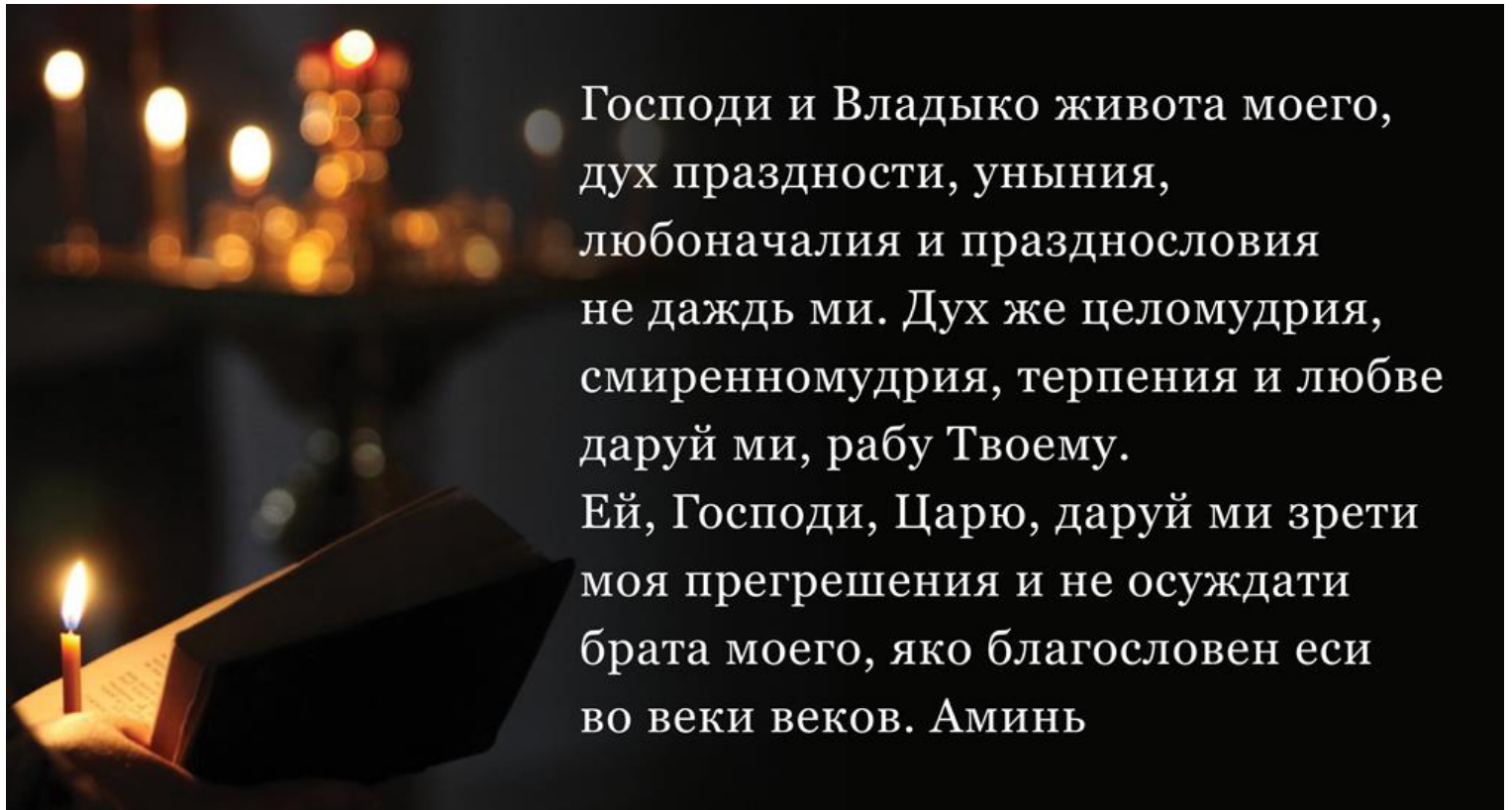


Молитва Ефрема Сирина



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

Текст, переводы

[Молитва Ефрема Сирина](#) читается на богослужениях в течение Великого Поста (чтение начинается за неделю до начала поста - во вторник Сырной седмицы) до Великой среды Страстной седмицы кроме субботы и воскресенья, а также в келейной молитве дома.

Творят ее таким образом:

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)

Боже, очисти мя, грешнаго/грешную.

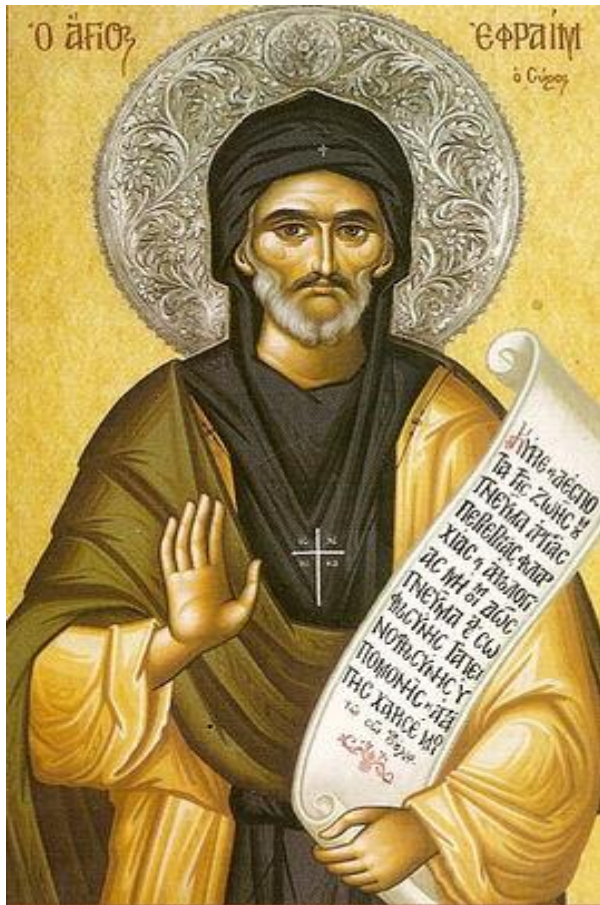
(12 раз с поясными поклонами)

И ещё раз всю молитву полностью с одним земным поклоном в конце.

Вот как эта молитва переводится на русский язык:

Молитва Ефрема Сирина на русском

Господи и Владыка жизни моей! Не дай мне склонности к лени, к беспечности, к властолюбию и пустословию. Чистоту же души, смирение, терпение и любовь пошли мне, рабу Твоему. Да, Царь Господи, дай мне видеть мои собственные грехи и не осуждать брата моего; ибо благословен Ты в веки вечные. Аминь.



Молитва Ефрема Сирина - покаянная.

Ее автор, [преподобный Ефрем Сирин](#), был сирийцем по происхождению и жил в IV веке.

После себя этот святой оставил многочисленные толкования на Священное Писание, проповеди и поучения.

Ефрем Сирин написал гимны и молитвы, которые еще при его жизни перевели на греческий язык. Впоследствии они вошли в современное богослужение.