

Молитва святого Єфрема

Господи і Владико життя мого! Духа лінивства, недбайливости, владолюб'я і пустомовства віджени від мене. *Доземний поклін*

Духа чистоти, покори, терпеливості й любові даруй мені, слугі твого.
Доземний поклін

Так, Господи, Царю! Дай мені бачити гріхи мої і не осуджувати брата мого, бо ти благословенний на віки вічні. Амінь. *Доземний поклін*

Боже, милостивий будь мені грішному! Боже, очисти мої гріхи і помилуй мене! Без числа нагрішив я, Господи, прости мені!

Господи і Владико життя мого! Духа лінивства, недбайливости, владолюб'я і пустомовства віджени від мене.

Духа чистоти, покори, терпеливості й любові даруй мені, слугі твого.

Так, Господи, Царю! Дай мені бачити гріхи мої і не осуджувати брата мого, бо ти благословенний на віки вічні. Амінь. *Доземний поклін*

Потім 12 разів з поясними поклонами читається «†Боже, милостивий, будь мені грішному. †Боже, очисти мої гріхи і помилуй мене. †Без числа нагрішив я, Господи, прости мені.» і повторюється ще раз вся молитва з земним поклоном у кінці.

Ця молитва вичисляє всі негативні і позитивні елементи покаяння і визначає список наших індивідуальних подвигів. Мета цих подвигів — визволити нас від основних духовних хворіб, які знесилюють наше духовне життя і не дають можливості навернутися до Бога.

Основна недуга — це **млявість (ліниство)**. Звідси — переконання в неможливості, а отже й небажання щось міняти, цинічне ставлення до духовного життя — мовляв, хіба це щось міняє?

Млявість тягне за собою є **недбайливість (униніє)**, яка, згідно навчання великих учителів духовного життя, є великою небезпекою для душі. Людина, що перебуває в полоні недбайливості, позбавлена можливості бачити добрі, позитивні речі. Униніє воістину диявольська спокуса, тому що саме диявол, батько брехні, наповнює життя темрявою і запереченням. Людина, поневолена недбайливістю, не здатна бачити світло і прагнути його.

Владолюбство є наслідком млявості і недбайливості. Ці спотворюють наше ставлення до життя, спустошують його і позбавляють будь-якого смислу; що примушує нас шукати компенсацію в неправильному ставленні до інших людей. Якщо душа людини не звернена до Бога, не шукає вічних цінностей, вона неминуче стане егоїстичною, егоцентричною, а це означає, що інші люди стануть для неї засобами для задоволення бажань.

Владолюбство не завжди виявляється як бажання командувати і панувати над людьми — це може бути й байдужість, зневага, відсутність інтересу, уваги й пошани до інших людей. У цьому випадку дух млявості і недбайливості спрямований на інших; духовне самовбивство тут поєднане з духовним убивством.

І нарешті — **пустослів'я**. Серед сотворінь лише людина має дар мови. Всі святі отці вбачають у цьому «відбиток» Божого образу в людині, бо сам Бог явлений нам як Слово (Ів 1:1). Мова виражає саму суть людини, її сповнення і саме тому може стати і знаряддям падіння, самознищення, обману і гріха. Слово спасає і вбиває, надихає і отрує; правду виражають словом, але й диявольська брехня користується словом. Володіючи найвищою позитивною силою, слово може мати і величезну негативну силу. Коли слово віддаляється від свого божественного джерела, воно стає *пустим*, стає знаряддям гріха.

Це чотири духовні недуги, з яких треба оздоровитися; але це може зробити лише Бог. Тому перша частина цієї великопосної молитви — це крик із глибини людської немочі. Після цього молитва представляє чотири позитивні цілі навернення.

Доброчесність/стриманість/чистота — позитивна протилежність духа млявості. Млявість означає насамперед розсіяння, поділеність, спотвореність наших опіній і понять, нашої енергії, неспроможність бачити речі, як вони є, в їх цілості. Протилежністю млявості є цілісність. Якщо

доброчесність вважають зазвичай чеснотою, протилежною сексуальній розбещеності, то це тільки тому, що спотвореність нашого існування ніде так ясно себе не виражає, як у розпусті, у відчуженні життя тіла від життя духа, від духовного контролю.

Перший чудесний плід доброчесности — **смиренність**. Це насамперед перемога правди в нас самих, знищення брехні, в якій ми звичайно живемо.

За доброчесністю і смиренням природно йде *терпіння*. «Упала» в своїй природі людина — нетерпелива, бо, не бачачи самої себе, вона схильна судити і осуджувати інших.

Терпеливість — воістину божественна прикмета. Коли людина є мірилом самої себе, вона нетерпелива і з собою (бо хоче успіхів негайно), і з іншими, (яких осуджує). Але Бог дивиться глибше, і чим більше ми наближаємося до Бога, тим терпеливішими стаємо і тим більше відбиваємо в собі притаманну лише Богові пошану до кожної окремої істоти.

Вінець і плід усіх чеснот — **любов**, яку може дати і якої може навчити тільки Бог; це дар, який є ціллю усіх духовних вправ. Усе це підсумовує остання частина молитви, в якій просимо ласки побачити свої прогрішення і не осуджувати свого ближнього. Врешті-решт, існує лише одна небезпека: пиха. Пиха є джерелом зла, і зло є джерелом пихи.

Не вистачить, однак, тільки пізнати свої гріхи, бо й це може бути обернутися в пиху; святі отці перестерігають від фальшивого благочестя, яке під прикриттям смирення і самоосудження, може привести до диявольської пихи.

Після кожного прошення молитви творимо доземний поклін. Поклони є прикметною рисою всього великопосного богослуження, але в цій молитві їх значення розкривається найкраще. Ціла людина, душею і тілом, відпала від Бога; і, щоб повернутися до Нього, має бути оновлена цілком.

Гріх — це перемога плоті, ірраціональної похоті в нас, над духовною природою. Але тіло — це Божий храм, настільки святий, що сам Бог «став тілом». Покаяння — це не зневага до тіла, а намагання повернути йому його правдиву гідність храму людської душі. Християнська аскеза — це боротьба не *проти* тіла, а за нього. Тим-то доземні поклони є душевно-тілесним знаком покаяння і покорі, богопоклоніння і слухняності.