

Митрополит
Волоколамский
Иларион

МОЛИТВА СВЯТОГО ЕФРЕМА СИРИНА

Великопостные
беседы

Москва • «Никея» • 2018

УДК 242
ББК 86.372
И 43

*Рекомендовано к публикации
Издательским советом
Русской Православной Церкви
ИС Р18-717-0643*

Иларион (Алфеев), митрополит
И 43 Молитва святого Ефрема Сирина. Вели-
копостные беседы. — М.: Никея, 2018. — 96 с.
ISBN 978-5-91761-816-6

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.

**УДК 242
ББК 86.372**

© Иларион (Алфеев), митрополит, 2018
© ООО ТД «Никея», 2018
© Издательский дом «Никея», 2018

ISBN 978-5-91761-816-6

Содержание

Молитва преподобного Ефрема Сирина.....	5
1. О праздности	6
2. Об унынии	13
3. О любоначалии	22
4. О празднословии	29
5. О целомудрии.....	38
6. О смиренномудрии.....	46
7. О терпении.....	56
8. О любви.....	63
9. О зрении своих грехов.....	74
10. О неосуждении брата.....	78

Молитва преподобного Ефрема Сирина

Господи и Владыко живота моего,
дух праздности, уныния, любоначала
и празднословия не даждь ми.

Дух же целомудрия, смиренномуд-
рия, терпения и любви даруй ми,
рабу Твоему.

Ей, Господи, Царю! Даруй ми зрети
моя прегрешения и не осуждати бра-
та 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, любоначалаия 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 преобразовать 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 возрастания. 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 способы заполнения пустоты. Одни ищут «хобби», другие тратят 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 работы. На самом деле полная праздность не свойственна человеку, она порождает скуку.

В чем же опасность свободного времени? Вспомним, что молитвы, которые мы читаем во время Великого поста, принадлежат тем, кто жил не в миру, а в монастыре. Монахи исполняли церковные послушания, и слово «праздность» в контексте иноческой жизни означало, прежде всего, отсутствие послушания, молитвы, свободное от трудов время, когда монаха постигают искушения. Искушения, постигающие людей в миру, нередко вызваны внешними обстоятельствами, а корни искушения монахов — в состоянии души. Если монах вычитал все дневные правила, отстоял богослужения, 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 совершая 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 удастся 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 переосмотра 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 отчаиваемся, 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 ближних, — 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: «Почему люди так плохо к нам относятся, не хотят нас слышать?» А часто бывает так, что они слышат совсем другое. Мы пытаемся объяснить с человеком, и иной раз эти объяснения только загоняют нас и его все глубже и глубже в пропасть непонимания. И мы отчаиваемся, думая, что взаимопонимание с этим человеком невозможно.

Нередко мы унываем, когда нас постигают неудачи или мы не достигаем того, чего хотели бы. Как часто заведующий отделом унывает от того, что он не руководитель предприятия, диакон — от того, что он не священник, архимандрит — от того, что он не архиерей, безбрачный — от того, что он не нашел себе невесту, бездетный — от того, что у него нет детей, тот, у которого родилась девочка, — от того, что не родился мальчик, и так далее. Тысячи обстоятельств и жизненных ситуаций могут стать для человека источником уныния.

Уныние — это не просто плохое настроение. Это такое состояние души,

в котором человек ничего не хочет делать, ни во что не верит, без всякой надежды смотрит в будущее; ему кажется, что жизнь рушится, и умереть хочется больше, чем жить.

Уныние может быть вызвано не только внешними обстоятельствами жизни. Это духовное состояние иной раз приходит без нашего ведома и без всякой видимой причины: начинает казаться, что все вокруг плохо, что люди нас не любят, что Бог отвернулся и не слышит наши молитвы. И, не получая ответа, вернее, получая, но не слыша его, мы начинаем унывать: «Где же Бог, почему Он не приходит ко мне на помощь, почему попускает болезни или скорби?» А как часто бывает, что творческий человек, которому хочется создать что-то прекрасное, унывает от того, что нет вдохновения.

Это тяжкое духовное состояние, из которого иногда очень нелегко выйти. Об унынии и о том, как с ним бороться, хорошо знали монахи, и они написали много книг и трактатов на эту тему. Евагрий монах — один из аскетических писателей IV века — очень выразительно описывает состояние уныния. Он говорит, что, когда

на монаха нападает бес уныния, ему кажется, что в сутках не двадцать четыре, а пятьдесят часов, что до обеда осталось не два часа, а шестнадцать, что служба длится не три часа, а восемнадцать. Он берется за книгу, но глаза его бегают по тексту, а ум не воспринимает содержание; тогда находящийся в состоянии уныния начинает считать, сколько страниц в книге, смотрит, чем она кончится, раньше, чем прочитал ее. Все это — внешние признаки уныния. А внутренние признаки — это отягощение сердца, нежелание молиться, совершать добрые дела, нежелание видеть людей и общаться с ними.

Преподобный Исаак Сирин говорит, обращаясь к монаху: «Если тебя постигнет состояние уныния, когда тебе ничего не хочется делать, то старайся читать Священное Писание. Если это не помогает, попробуй молиться. Если не помогает и это, тогда завернись в свою мантию и спи, может быть, проснувшись, ты почувствуешь, что уныние покинуло тебя». «Самое главное, — продолжает преподобный Исаак Сирин, — не покидай свою келью», потому что бес уныния

гонит монаха из кельи: монах думает, что он выйдет, развеется, и внешние впечатления помогут побороть это тяжелое духовное состояние.

Как это все похоже на попытки людей, живущих в миру, справиться с унынием, с отчаянием, с разочарованием. У человека плохое настроение — он думает: «Схожу в кино, в театр, пойду на дискотеку, посмотрю телевизор». А плохое настроение не проходит, уныние не исчезает, потому что эти развлечения могут создать лишь временную иллюзию облегчения. Уныние лежит глубоко в сердце человека, и никакие внешние развлечения не могут от него избавить, если не избавит Сам Господь.

Что нужно делать, чтобы избавиться от уныния? Существует много способов, в том числе и те, которые перечисляют святые отцы. Главное — нужно помнить, что уныние поселяется в человеке, когда у него оскудевает вера. Если у человека вера крепка, в душе не остается пространства для уныния, потому что ее заполняет Бог, а уныние — это такое состояние, когда душа не чувствует близость Бога, когда человеку кажется, что

Бог где-то далеко, что Он его не слышит, не видит, не помогает. Если у человека крепкая вера, то, не получив чего-то, чего он хотел бы, он скажет: «Такова воля Божия». Если случилось так, а не иначе, значит, Господь так велел или попустил этому совершиться; если мы не можем подняться выше, чем находимся сейчас, значит, так угодно Богу.

Человек, который обладает глубоким внутренним смирением, никогда не будет унывать, потому что все обстоятельства своей жизни, даже смерть близкого, он воспринимает как волю Божию. Казалось бы, что может быть печальнее для нас, чем потеря близких — тех, с которыми мы вместе живем, с которыми породнились душой и сердцем. Но верующий человек знает, что смерть — это временное разлучение, что за порогом смерти все мы встретим любимых и дорогих людей. Вера не только помогает пережить смерть близких, но и помогает понять, что эта жизнь — лишь небольшой отрезок на нашем пути. Все самое главное ждет нас за порогом смерти, где начинается жизнь вечная — жизнь, как мы верим, более прекрасная и совершенная,

чем земное существование, жизнь, где нет ни болезней, ни печалей, ни воздыхания.

Земная жизнь дана для того, чтобы мы здесь готовились к жизни вечной. По отношению к вечности наше земное существование — время обучения, школа. Если Господь попускает нам впасть в какие-то скорби, болезни, печали или трудные обстоятельства, если Господь не дает нам того, чего мы просим в молитве, это значит, что так угодно Богу. Никогда не надо унывать, не надо думать, что Бог нас не слышит. Бог гораздо лучше, чем мы сами, знает, что нам нужно. И потому иной раз не посылает нам то, чего мы просим. Или мы просим одно, а Он дает нам другое. Нужно учиться благодарить Бога за все: за радости и скорби, за добро и зло, за жизнь и смерть.

Если же постигает нас уныние вопреки нашей воле, вопреки нашей вере, то нужно понимать, что это духовное состояние, через которое надо пройти. Ведь уныние — это не что иное, как богооставленность, это состояние души человека, когда ему кажется, что Бог оставил его. Через такие состояния проходят

не только грешники, но и святые. И преподобный Исаак Сирин писал об этом духовном состоянии не потому, что прочитал о нем в книгах, но, несомненно, потому, что сам это пережил. Более того, Господь наш Иисус Христос — Бог и Человек, когда находился на кресте, взывал к Своему Отцу словами: *«Боже Мой, Боже Мой! Для чего Ты Меня оставил?»* (Мф. 27:46). Это было состояние богооставленности, свойственное людям, когда они претерпевают тяжелые физические, душевные или духовные страдания. И в самих этих страданиях нет ничего греховного, как нет ничего греховного в том, чтобы мы, если нам кажется, что Бог оставил нас, обращались к Нему с теми же самыми словами из псалма, которые повторил на кресте Господь наш Иисус Христос. И Господь придет на помощь, раньше или позже мы почувствуем, что Он рядом.

Будем учиться тому, чему нас учат Евангелие, Христос и святые отцы. Будем хранить твердую веру в Бога, в Его Божественный Промысл, в Его неиссякаемую любовь. Будем помнить о том, что Бог всегда рядом, что Он всегда нас слышит.

Если же нам кажется, что Он не слышит наших молитв, причиной тому — наши собственные грехи, то, что мы воздвигаем стену между собой и Богом.

Если нас постигает уныние, будем стараться как можно быстрее освободиться от него через молитву, через чтение Священного Писания, через посещение храма, через участие в Божественной литургии, через исповедь и причащение Святых Христовых Таин — это лекарства для исцеления духовных болезней. Причащение есть не просто лекарство, но таинство, в котором мы соединяемся с Богом духовно и физически — всем нашим человеческим естеством.