

Господи и Владыко живота моего! Дух праздности, уныния, любоначала 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.

Великим Постом верующие постоянно читают эту молитву. В период с понедельника по пятницу она произносится за каждым храмовым богослужением.

Молитву св. Ефрема Сирина произносят дважды. Во время первого чтения после слов **«не даждь ми», «рабу Твоему» и «аминь»**

следует полагать по одному земному поклону. Затем двенадцать раз кланяться в пояс, произнося молитву

«Боже, очисти мя, грешного!»

Затем снова повторить молитву полностью, а в конце положить один земной поклон.

Эта молитва является для нас своего рода «памятной записной книжкой», помощью личному великопостному усилию, имеющему целью освободить нас от определенных духовных болезней, которые мешают нам обратиться к Богу, разрушают нашу внутреннюю сущность и отделяют от ближнего.

Для чего делать поклоны? Церковь никогда не отделяла души от тела. В своем падении человек отвернулся от Бога, и теперь должен возродиться заново. Тело свято, настолько свято, что Бог «стал плотию». Спасение и покаяние — не презрение тела, не пренебрежение телом, как утверждают некоторые, а наоборот, восстановление тела в истинной функции — как храма Духа. Христианский аскетизм — борьба не против тела, а за него. Поэтому кается весь человек — душа и тело. Поклоны — знаки покаяния и смирения, послушания и поклонения Богу.