Молитва есть оружие великое, сокровище неоскудевающее, богатство никогда неистощаемое, пристань безмятежная, основание спокойствия; молитва есть корень, источник и мать бесчисленных благ и могущественнее царской власти.

Иоанн Златоуст

Молитва – это все то, что происходит при встрече с Богом: она в словах, она в молчании, она в зрении, в мысли, в чувстве, она в теле, она – во всем. И молитва одновременно заключает в себе весь духовный труд, всю дисциплину и упражнения ума и сердца, всю подготовку души и тела, без которых человек не способен к этой встрече. Молитва есть и подвиг, и покой.

Митрополит Сурожский Антоний

УДК 27-534.3
ББК 86.372
Г 722

Составитель: Ирина Языкова

Господи, услышь нас! Из православного молитвенного опыта / Сост. И. К. Языкова. – М.: Издательство ББИ, 2026. – 231 с.

ISBN 978-5-89647-443-2

Молитвы, вошедшие в этот сборник, – лишь малая часть великого молитвенного опыта Православной церкви с древних времен до современности. На протяжении веков устремление души к Богу рождало прекрасные и возвышенные слова, которые затем находили отклик в сердцах многих людей.
Особенность этого сборника в том, что здесь представлены молитвы редкие, малоизвестные, а также молитвы русских писателей. Довольно большая часть этих молитв появилась в XX веке и свидетельствует о том, что, возможно, в самые трудные времена рождаются самые вдохновенные и искренние молитвы. Сегодня в мире неспокойно, и многим людям нужна духовная поддержка. Молитвы – древние и современные – несомненно, могут стать такой поддержкой.

Обложка: Антон Бизяев
Иллюстрации: Ольга Шаламова

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме, включая размещение в сети интернет, без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Языкова Ирина Константиновна, составление, предисловие, 2026
© Библейско-богословский институт св. апостола Андрея, 2026
ул. Иерусалимская, д. 3, Москва, 109316
standrews@standrews.ru, www.standrews.ru

Господи, услышь нас!

Из православного молитвенного опыта

Составитель
Ирина Языкова

издательство
ББИ

МОСКВА

Содержание

От составителя 9

Молитвы к Господу

Молитвы древних святых

Преподобный Ефрем Сирин 19
Святитель Григорий Богослов 23
Святитель Иоанн Златоуст 28
Святитель Кирилл Александрийский 30
Преподобный Авва Дорофей Газский 32
Преподобный Исаак Сирин 33
Преподобный Симеон Новый Богослов 38
Святой Григор Нарекаци 43

Молитвы древнерусских святых

Святитель Иларион Киевский 51
Преподобный Феодосий Печерский 56
Святитель Кирилл Туровский 58
Преподобный Александр Свирский 64
Преподобный Максим Грек 66
Святитель Филипп, митрополит Московский 68
Святитель Гермоген, патриарх Московский 69
Святитель Димитрий Ростовский 71

Молитвы святых и подвижников XVIII–XIX веков

Святитель Иоанн, митрополит Тобольский и всея Сибири 77
Святитель Иоасаф Белгородский 78
Святитель Тихон Задонский 79
Преподобный Никодим Святогорец 84
Преподобный Лев Оптинский 86
Георгий, затворник Задонский 87
Преподобный Парфений Киевский 88
Преподобный Макарий Алтайский 91
Святитель Филарет Московский 93
Святитель Иннокентий, митрополит Московский 95
Преподобный Антоний Оптинский 96
Святитель Игнатий (Брянчанинов) 97
Преподобный Амвросий Оптинский 100
Святой праведный Иоанн Кронштадтский 102
Преподобный Гавриил Седмиезерский 107
Преподобный Алексий Зосимовский 109

Молитвы подвижников XX века

Святитель Тихон, патриарх Московский 113
Митрополит Трифон (Туркестанов) 116
Преподобный Силуан Афонский 120
Преподобный Серафим Вырицкий 124
Протоиерей Сергий Булгаков 125
Епископ Арсений (Жадановский) 129
Святитель Николай Сербский 131
Священномученик Серафим (Звездинский) 139
Священник Михаил Шик 141
Священноисповедник Афанасий (Сахаров) 142
Монах Восточной церкви (Лев Жилле) 144
Святитель Иоанн Шанхайский 146
Преподобный Софроний (Сахаров) 151
Преподобный Иосиф Исихаст 158
Архимандрит Иоанн (Крестьянкин) 160

Митрополит Антоний Сурожский 163
Архимандрит Фаддей (Витовницкий) 168
Протоиерей Михаил Труханов 169
Протопресвитер Александр Шмеман 174
Схиархимандрит Виталий (Сидоренко) 176
Преподобный Гавриил Самтаврийский 178
Протоиерей Александр Мень 179
Архимандрит Виктор (Мамонтов) 193

Молитвы русских писателей

Николай Гоголь 199
Николай Лесков 201
Михаил Пришвин 202
Даниил Хармс 203
Александр Солженицын 205
Андрей Тарковский 206

Молитвы к Богородице

Преподобный Ефрем Сирин 211
Преподобный Нил Сорский 212
Преподобный Александр Свирский 214
Митрополит Новгородский Гавриил 216
Преподобный Гавриил Седмиезерский 217
Святой праведный Иоанн Кронштадтский 218
Митрополит Трифон (Туркестанов) 220
Протоиерей Сергий Булгаков 224
Святитель Николай Сербский 226
Священномученик Серафим (Звездинский) 227

Материалы, использованные при подготовке издания 229

От составителя

«Молитва есть дыхание души», – утверждали святые отцы. Можно сказать также, что молитва – и пища, и питие для души, источник радости, утешения и вдохновения, духовная помощь и поддержка. Словом, это то, что наполняет духовную жизнь, без чего душа иссушается и мельчает. Христианину это понятно, однако кто-то испытывает затруднение в молитве. Причем не только на начальном этапе, но и после десятков лет церковной жизни. Многие знают по своему опыту, что однажды наступает такое время, когда привычное молитвенное правило не насыщает, самые высокие слова приедаются и не питают душу, становятся не воздухом, а тяжелыми камнями. Что делать в таком случае? Некоторые ревнители благочестия утверждают, что следует молиться через силу, несмотря ни на что, понуждая себя к духовной работе. Но так ли это полезно? Св. Иоанн Кронштадтский, например, утверждал, что «Молитва принужденная развивает ханжество»[1], а свт. Феофан Затворник писал: «Молитва из сердца всякая должна исходить, и другая какая молитва – не молитва»[2]. Значит, возможен другой выход. Многие опытные духовники советуют в таком случае поискать новые молитвы, отложить на время привычное правило, ведь слова, даже

---

[1] Св. Праведный о. Иоанн Кронштадтский, *В мире молитвы. Выборки из его писаний*, СПб., 1991, с. 3.

[2] Феофан Затворник, *Собрание писем*. Т. 3. Вып. 5, п.197, М.: Правило веры, 2012.

самые прекрасные, самые глубокие, от многократного повторения могут девальвироваться в нашем восприятии. К тому же молитвенный опыт Церкви не ограничивается набором тех молитв, что включены в традиционный молитвослов. За две тысячи лет христианство накопило множество прекрасных молитв, которыми молились святые, подвижники, да и обычные люди. Знакомство с этим опытом, несомненно, духовно обогащает и может дать новое дыхание нашей душе и новый импульс в духовной жизни.

Молитвы, вошедшие в этот сборник – лишь малая часть великого молитвенного опыта Православной церкви. Мы (сотрудники ББИ) начали собирать их еще в 90-е годы для нашего журнала «Страницы: богословие, культура, образование». С самого начала мы решили, что богословский журнал должен включать не только теоретические статьи, в нем должна быть и практическая духовная часть, и потому каждый номер завершался молитвой. Ведь, по словам Евагрия Понтийского, «тот богослов, кто молится». И за прошедшие тридцать лет у нас собралось довольно большое число молитв со всего мира, не только православных и древневосточных, но и западных – католических, лютеранских и прочих. Мы хотим поделиться этим богатством со всеми. В данный сборник вошли восточнохристианские молитвы, во второй сборник войдут западные молитвы. Довольно большая часть собранных молитв появилась в XX веке, и для нас это особенно ценно, это свидетельствует о том, что даже во времена кризиса и внешнего упадка церковности человек ищет Бога и стремится наладить с Ним связь. И, возможно, в самые трудные времена рождаются самые вдохновенные и искренние молитвы.

В востребованности собранных нами молитв мы особенно убедились в период пандемии, когда множество людей вынуждено было сидеть в изоляции, в полной неопределенности, верующие были порой оторваны от храмов, не мог-

ли участвовать в литургии, не имели контакта со священниками, но духовная жизнь не прекращалась, и тогда многим помогали эти молитвы. Мы помещали их в соцсетях, и они мгновенно расходились по миру, и мы видели, что эти молитвы нужны людям.

Сегодня в мире очень неспокойно, возрастают тревога, нервозность, отчаяние, и многим людям нужна духовная поддержка. Молитвы – древние и современные – несомненно, могут стать такой поддержкой.

Когда мы начали собирать эти молитвы, у нас не было далеко идущих планов, а потому источник тех или иных молитв сегодня обнаружить не всегда получается. Но большинство собранных здесь молитв опубликованы, их можно найти в изданиях, которые приводятся в конце книги.

Все молитвы даются в современном русском переводе за некоторым исключением, когда церковнославянский вариант звучит гораздо поэтичнее, не теряя при этом смысловой прозрачности. Из русских переводов мы избирали те, которые звучат более современно, стараясь избежать архаизмов, что часто встречается в русских переводах, потому что современный человек уже так не мыслит, и чем ближе язык молитвы к его пониманию, тем глубже молящийся может войти в дух молитвы.

Составляя этот сборник, мы обнаружили и некоторые интересные факты, которые стали для нас открытием. Это касается авторства тех или иных молитв. Так, известная молитва митрополита Филарета Дроздова «Господи, не знаю, что мне просить у Тебя...» – это перевод (видимо, сделанный им самим) молитвы французского писателя и богослова Франсуа де Салиньяка де Ла Мот-Фенелона (1651–1715). В молитвенной практике это нередкий случай, многие молитвы приходили с Запада в Россию, а с Востока какие-то молитвы попадали к западным христианам. Так, например,

знаменитая молитва св. Франциска Ассизского «Боже, удостой меня быть орудием Твоего мира» сегодня нередко приписывается кому-нибудь из православных святых, и ее включают в тот или иной православный сборник молитв под этим именем. Но мы эту молитву, безусловно, поместим во второй том молитвенника, где будут собраны западные молитвы.

Или другой пример. Молитвенный текст, известный как «Молитва человека среднего возраста» (вариант: «Молитва пожилого человека») пришел к нам через архимандрита Виктора Мамонтова. Но многие знают, что эта молитва висела у отца известного режиссера Алексея Германа, писателя Юрия Германа, а потом перешла к его сыну, и некоторые люди так и считают его автором этой молитвы. Однако у этой молитвы есть (предположительно) и другие авторы. В католической среде она известна как «Молитва пожилой монахини» и даже приписывается св. Терезе Авильской. И это далеко не единственный случай, когда авторство той или иной молитвы не ясно и время ее появления теряется в веках.

Еще один пример: в этом сборнике помещена молитва о мире, известная как молитва свт. Иоанна Шанхайского, однако в некоторых источниках она приписывается свт. Николаю Японскому с указанием, что он составил ее в дни русско-японской войны. Но это еще предстоит установить историкам. Сегодня, когда интерес к молитвенной практике возрастает, можно надеяться, что исследователи смогут выяснить авторство таких молитв.

Однако ценность молитвы в ней самой, а вовсе не в ее авторстве, хотя имя, особенно авторитетное, несомненно, вызывает доверие к молитвенному тексту. Немало хороших молитв, имеющих хождение в христианской среде, вообще не имеет указания авторства. Конечно, для Бога это не важ-

но, молитва становится твоей, если она ложится на душу и рожденные другим человеком слова становятся выражением твоей веры. Но мы не стали включать в этот сборник безымянные молитвы во избежание разночтений и неуважения к их авторам. Все собранные здесь молитвы имеют авторство, хотя бы гипотетическое, или они приписываются кому-то по традиции.

В этом сборнике представлены не только церковные молитвы, составленные святыми отцами, монахами, священниками, небольшой раздел сборника содержит молитвы светских людей – русских писателей от Н. В. Гоголя до А. И. Солженицына. Возможно, открытием для некоторых читателей будут молитвы Данила Хармса и Андрея Тарковского. Мы намеренно не включали в сборник стихотворные молитвы, они весьма многочисленны, и их неоднократно издавали. К тому же стихотворная молитва – это все-таки литературный жанр, здесь же нам хотелось представить молитвы как духовный опыт. Хотя, безусловно, многие молитвы, особенно древние, можно отнести к высокой поэзии.

Сборник молитв не претендует на научность, это не исследование, а практическое пособие в помощь тем, кто хочет обновить свой духовный и молитвенный опыт. И дай Бог, чтобы эта помощь пришлась кстати. Митрополит Антоний Сурожский говорил, что «молитва – одновременно искание Бога и встреча с Ним, которая перерастает в общение»[3], а именно это и есть цель всякой молитвы.

Напоследок приведу прекрасные слова русского писателя Михаила Пришвина, который был глубоко верующим человеком: «Молитва должна быть своей, даже если слова ее в точности сохраняются как у отцов. Ты же в эти слова не-

[3] Митрополит Антоний Сурожский, *Может ли верить и молиться современный человек*, М.: Изд. Фонд «Духовное наследие митрополита Антония, 2015, с. 5.

минуемо должен вкладывать свою мысль, волю и желанное исполнение. Если же ты можешь и слова изменять, согласно времени, то делай это, ничего не страшась, потому что новое вино лучше вливать в новые и более надежные мехи. Ничего не надо страшиться, если ты это делаешь для Бога, а не для себя, своей славы и прихоти»[4].

Ирина Языкова

[4] Пришвин М. М., *Дневники. 1940–1941*, М.: РОССПЭН, 2012, с. 662–663.

МОЛИТВЫ ДРЕВНИХ СВЯТЫХ

ІС
ХС
ЕЛАГО
ДАРИ
М
ТЕБЯ
ГОС
ПО
ДИ

Преподобный Ефрем Сирин

Ефрем Сирин (Ефрем Эдесский, Апрем Нисибийский, 306–373) – христианский богослов, экзегет, духовный писатель, гимнограф, учитель Церкви IV века. Автор многочисленных сочинений и гимнов. Считается одним из важнейших представителей сирийской поэзии. Почитается в лике преподобных Православной и всеми древневосточными церквами.

Благословен Благой и Милостивый, Который радуется
о нас, если приносим покаяние; без укоризны и с радостью
приемлет Он нас по любви Своей!
Благословен Благой, у Которого дверь отверста и добрым, и
злым, чтобы входили в нее, Который тем, кто придет
к Нему, не затворит двери благости Своей!
Благословен дарующий всякому средство, чтобы все
приобрели наследие Царства: праведники – добрыми
делами, грешники – покаянием!
Благословен предавший Себя на смерть и поругание за
грешников, претерпевший крестный позор,
чтобы грешникам даровать жизнь!
Благословен сотворивший нас по милосердию Своему и
снисшедший спасти нас Крестом, и паки имеющий прийти,
чтобы воскресить нас в великий день пришествия Своего!
Сподоби меня, Благой, по благости Твоей узреть щедроты
Твои в день Суда
и вместе с праведниками воспевать Тебе хвалу во веки веков!
Аминь.

Господи, Иисусе Христе Сыне Божий!
Отверзи уши и очи сердца моего,
чтобы услышать мне слова Твои,
уразуметь их и исполнить волю Твою,
потому что пришелец я на земле.
Не скрой от меня, Господи, заповедей Твоих,
но открой очи мои, и уразумею чудеса от закона Твоего,
ибо на Тебя уповаю, Боже мой,
чтобы просветил Ты сердце мое.
Отверзи очи мои, да узрю свет Твой и иду за Тобой.
Аминь.

Будь помощником моим, Владыка всех Христе, защити душевную мою немощь, чтобы избавиться мне от мерзкого и греховного сего растления, стать свободным от уз греха, да не мучительствует во мне злоба, и мною, как пленником, да не обладает по силе греха враждебный демон, да придет на меня Царство Божественного и поклоняемого Твоего Духа, чтобы удалились от меня скверные страсти, которые теперь преобладают и царствуют во мне.
Ибо Ты – Бог милосердия и человеколюбия, и щедрот, и Тебе воссылаем славу со Безначальным Твоим Отцом и Всесвятым и Благим и Животворящим Твоим Духом, ныне и всегда, и во веки веков.
Аминь.

Тебя умоляю, Господи, в Твою дверь стучусь, Благой!
Неложно обетование Твое, Господи: *стучите, и отварят вам*[5].
Не затворена дверь Твоя, пусть грешник придет и ударяет.
Даже всегда отверста дверь Твоя и для праведных,
и для грешников.
Сам Ты указываешь грешнику дверь Свою,
чтобы он воззвал, толкнул и вошел.
Любовь Твоя поощряет просящего ревностно домогаться
сокровищ Твоих.
Вот прошу я теперь, как учил Ты меня; даруй же мне,
Господи, как обетовал, вот ударяю я в дверь, как наставил
Ты меня, отверзи же мне, Господи, как сказал Ты.
Не золота прошу у Тебя, Господи,
потому что в мамоне нет правды.
Прошу не временных благ, не имений, потому что они
не доставляют вечной жизни[6].
Аминь.

Молитва о возвращении мирных времен

Куда бегу от Тебя, Господи наш?
В какой стране скроюсь от лица Твоего?
Небо – Престол Твой, земля – подножие Твое,
в море – путь Твой, в шеоле – владычество Твое.
Если близок уже конец мира,
то не без щедрот Твоих да будет кончина.
Знаешь Ты, Господи, что неправды наши велики.
И мы знаем, что велики щедроты Твои.

---

[5] См. Мф 7:7.

[6] См. Пс 48:18. Начало большого текста из творений преподобного. См. Преподобный Ефрем Сирин, *Творения*. Т. 2, М.: Русский паломник, 2014.

Если не умилостивят Тебя щедроты Твои,
погибли мы за беззакония наши.
Не оставь нас, Господи,
потому что вкушали мы Плоть и Кровь Твою.
Когда дела каждого подвергнутся испытанию
пред Тобой, Господи всяческих,
в это последнее время не отврати, Господи,
лица Твоего от исповедовавших святое Имя Твое.
Отче, Сыне и Душе Святый Утешителю!
Спаси нас и сохрани души наши!
Умоляем благость Твою, Господи, отпусти нам вины наши,
презри беззакония наши, отверзи нам дверь щедрот Твоих,
Господи!
Да придут к нам времена мирные,
и по щедротам Твоим милостиво прими молитву нашу,
потому что кающимся, Господи, Ты отверзаешь дверь.
Аминь.

Святитель Григорий Богослов

Григорий Богослов (Григорий Назианзин; ок. 325–389) – архиепископ Константинопольский, богослов, ритор и поэт, церковный писатель, один из отцов Церкви. Входит в число Великих каппадокийцев, близкий друг и сподвижник Василия Великого. Его сочинения оказали формирующее влияние на сложение византийского и в целом православного богословия. Почитается Православной и Католической церквами.

Благодарственная молитва

Благодарю Тебя Царь и Творец всего,
небо исполнено славы Твоей,
а земля вся – Твоею премудростью.
Бог Слово – Сын Твой – создал все,
Твой Дух Святой жизнью всех одаряет.
Милостива к миру Божественная Троица;
будь милостив и к нам, Сыне Божий по духу и человек по плоти,
Который крестную смерть претерпел как человек,
на третий день врата ада сокрушил как Бог,
узы смерти растерзав, воскрес,
и роду смертных восстановив природу,
оживотворил все свойственное нам,
чтобы мы всегда воспевали Тебя – Бессмертного.
Аминь.

Молитва шествующего в путь

Царь мой, Христос!
Ты, в Котором все блага для Твоих человеков,
Ты, Который во всем для них путь прямой.
Ты огнем и облаком вел воинство.
Ты возлюбленным Своим открыл путь в рассеченном море,
а фараона в нем потопил.
Ты посылал им с неба необычайный хлеб,
из твердого камня источил реку.
Ты (о великое чудо!) остановил в пустыне
стремительность людей неприязненных,
когда Моисей распростирал руки,
знаменуя крест – Твою помощь.
Ты остановил течение луны и солнца,
соделал, что река отступила перед поспешающими,
и открылся удобный путь в землю,
которую Сам Ты обещал и указал.
Ты показал напоследок людям стезю в самое небо
и к древнему пути присоединил новый,
когда пришел на нашу землю.
Ты, одновременно Бог и человек,
и опять вознесся отсюда на небо,
чтобы прийти к ожидающим светоноснее прежнего.
Ты Сам ходил по морям, Своими стопами попирал волны,
обуреваемые сильными ветрами.
Приди же ныне, Блаженный, сопутствовать и мне, зовущему!
Дай мне доброе шествие и благого ангела,
путеводителя, защитника, помощника,
чтобы он и ночью, и днем,
как можно дальше отводя меня от всякого зла
и после трудов доставив мне желанный конец пути,
как из дома извел невредимым,

так и возвратил меня опять домой,
к родным и к друзьям, возлюбившим подобный путь жизни,
и я, свободный и ничем не возмущаемый,
мог день и ночь возносить к Тебе молитвы,
ведя жизнь, не оскверняемую грехами,
и окрыленный ум непрестанно восторгая к Тебе,
Свет моей жизни,
пока не совершу последнего и общего всем пути
и пока не достигну единого с благочестивыми конца трудов!
Для Тебя живу я, Царь мой Христос, для Тебя и говорю,
для Тебя сижу на одном месте,
для Тебя заношу стопу моей ноги,
потому что Ты покрываешь меня Своею рукою.
Но и теперь приведи меня к доброму пределу моего
путешествия!
Аминь.

Вечерняя молитва

Благословим Тебя ныне, Христе мой – Слове Божий,
Свет от Света безначального и Дух безначальный,
тройственный Свет во единую славу соединяемый,
Который, упразднив тьму, утвердил свет,
чтобы во свете все сотворить
и из бесформенной материи создать мир
и нынешнее благоустроение,
ум человеческий просветив Словом же и Премудростью –
светлостью свыше, и на земле утвердить Свой образ,
чтобы светом Свет созерцался и становился всецелым Светом.
Ты просветил небеса многообразным блистанием.
Ты сделал так, что ночь и день сменяют друг друга,

почитая закон братства и дружбы.
И один полагает предел усталости многотрудной плоти,
другой же восставляет на дело и деяния Тебе любезные,
чтобы, избегая мрака, мы поспешали бы ко дню,
и днем, а не ночью, мрак истребляя.
Ты посылаешь легкий сон моим векам,
чтобы язык песнословящий недолгим сном упокоить.
Но и попеременными хорами ангелов творение Твое
и Тебя воспевает, не умолкая.
Вместе с Тобой и ложе испытуется благочестивыми
мыслями, чтобы ничто из нечистого,
совершенного за день, ночью не обличило,
и чтобы искушения ночные во сне не тревожили.
Но ум, даже и без тела, Тебе возглашает Боже –
Отцу и Сыну и Святому Духу честь, славу и силу во веки.
Аминь.

Христос Царь!
Ты мое отечество, крепость, блаженство,
Ты для меня все!
О, если бы в Тебе успокоиться мне
со всей моей жизнью и всеми ее заботами.
Аминь.

Будь милостив ко мне, Отец!
Даруй мне, чтобы всегда служил я сей святыне;
а грехи мои отринь, очистив совесть от всякого худого
помышления, чтобы я прославил Бога,
воздевая преподобные руки, благословил Христа

и коленопреклонно испросил у Него принять меня,
раба Своего, когда придет Он во Царствии!
Будь милостив ко мне, Отец!
Да обрету у Тебя милость и благодать,
потому что Тебе слава и благодарение в безмерные веки!
Аминь.