

Asa cum v-am promis sambata la biserica va trimit Rugaciunea Sfântului Efrem Sirul, rugaciune specifica Postului Mare.

Tradiția atribuie aceasta rugaciune - [Sfântul Efrem Sirul, praznuit pe 28 ianuarie](#):

„Doamne și Stăpânul vieții mele,
duhul trândăviei,
al grijii de multe,
al iubirii de stăpânire
și al grăirii în deșert nu mi-l da mie.(metania)

Iar duhul curăției,
al gândului smerit,
al răbdării
și al dragostei,
dăruiește-l mie,
robului Tău.(metanie)

Așa Doamne, Împărate,
dăruiește-mi ca să-mi văd greșalele mele
și să nu osândesc pe fratele meu,
că binecuvântat ești în vecii vecilor. Amin”. ... (metanie)

Apoi se fac douăsprezece închinăciuni, spunând următoarele 4 sihuri:

Dumnezeule, milostiv fii pacatosului,.... (închinaciune)

Dumnezeule, curatește-ma pe mine, pacatosul. ... (închinaciune)

Cel ce m-ai zidit, Dumnezeule, mantuieste-ma. ... (închinaciune)

Fara de numar am gresit, Doamne iarta-ma! ... (închinaciune)

Dupa cele 12 închinaciuni se spune din nou toata rugaciune Sf Efrem Sirul cu doua închinaciuni si o metanie.

„Doamne și Stăpânul vieții mele,
duhul trândăviei,
al grijii de multe,
al iubirii de stăpânire
și al grăirii în deșert nu mi-l da mie.(închinaciune)

Iar duhul curăției,
al gândului smerit,
al răbdării
și al dragostei,
dăruiește-l mie,
robului Tău.(închinaciune)

**Așa Doamne, Împărate,
dăruiește-mi ca să-mi văd greșalele mele
și să nu osândesc pe fratele meu,
că binecuvântat ești în vecii vecilor. Amin” ... (metanie)**

Mai jos gasiti cateva cuvinate despre importanta acestei rugaciuni.
Doamne ajuta si numai bine!
pr Laurentiu

De ce ocupă un loc așa de important această scurtă și simplă rugăciune în slujbele de Post? Pentru că recapitulează într-un mod unic toate elementele pozitive și negative ale pocăinței și constituie, să spunem așa, o „verificare” pentru ostenele noastre personale de-a lungul Postului. Acestea au ca scop mai întâi eliberarea noastră de câteva boli duhovnicești fundamentale, ce ne modelează viața și fac practic imposibilă chiar încercarea de a ne întoarce noi înșine către Dumnezeu.

Boala fundamentală este duhul trândăviei. Este acea lenevire și pasivitate a întregii noastre ființe, care întotdeauna ne împinge mai degrabă „în jos” decât „în sus” — care încearcă mereu să ne convingă că nici o schimbare nu este posibilă și, deci, nu este nici de dorit. De fapt, este vorba de un cinism înrădăcinat, care la orice schimbare duhovnicească răspunde „pentru ce?” și face din viața noastră o teribilă risipire sufletească. Este cauza tuturor păcatelor pentru că otrăvește energia duhovnicească de la însuși izvorul său.

Rodul trândăviei este grija de multe. Este acea stare de deznădejde pe care toți Sfinții Părinți au considerat-o cea mai mare primejdie pentru suflet. Deznădejdea este imposibilitatea pentru om de a vedea ceva bun sau pozitiv; este reducerea la negativism și pesimism a tot ceea ce există. Aceasta este, cu adevărat, o forță demonică în noi, pentru că fundamental Satana este un înșelător. El îl înșală pe om asupra lui Dumnezeu și a lumii; el ne umple viața cu întuneric și nihilism.

Deznădejdea este sinuciderea sufletului, pentru că atunci când omul este cuprins de ea devine incapabil să vadă lumina și să o dorească.

Iubirea de stăpânire! Deși pare bizar, trândăvia și deznădejdea sunt tocmai cele ce ne umplu viața cu iubirea de stăpânire. Pângărind întreaga noastră atitudine către viață, lipsind-o de sens și plinătate, ele ne silesc să căutăm compensație într-o atitudine total greșită față de alte persoane. Dacă viața mea nu este îndreptată către Dumnezeu, nu aspiră la valorile eterne, inevitabil va deveni egoistă și egocentrică, iar aceasta înseamnă că toți cei din jurul meu vor deveni mijloacele propriei mele satisfaceri de sine. Dacă Dumnezeu nu este Domnul și Stăpânul vieții mele, atunci eu voi deveni propriul meu domn și stăpân, centrul absolut al propriei mele vieți, și încep să evaluez totul ținând cont de nevoile mele, de ideile mele, de dorințele mele și de judecățile mele. Iubirea de stăpânire este astfel o degenerare fundamentală a relației mele cu ceilalți, o încercare de subordonare a lor față de mine. Această pornire nu se exprimă neapărat prin a comanda sau a domina pe „alții”. Se poate exprima la fel de bine prin indiferență, dispreț, lipsă de interes, de considerație, de respect. Este, într-adevăr, lenevire și deznădejde îndreptate, de această dată, către ceilalți; sinuciderea duhovnicească se completează astfel cu crima duhovnicească.

Și, în final, grăirea în deșert. Dintre toate ființele create de Dumnezeu, omul singur a fost înzestrat cu darul vorbirii. Toți Sfinții Părinți văd în aceasta adevărata „pecete” a Chipului Divin în om, pentru că Dumnezeu însuși se descoperă ca și Cuvânt (Ioan 1, 1). Dar, fiind darul suprem, este prin același simbolism supremul pericol. Fiind adevărata expresie a omului, mijlocul realizării de sine este din acest punct de vedere și cauză a căderii sale și a distrugerii de sine, a trădării și a păcatului. Cuvântul mântuie și cuvântul ucide; cuvântul inspiră și cuvântul otrăvește. Cuvântul este modul de exprimare al Adevărului, dar și al înșelării demonice. Având o putere pozitivă fundamentală, el are astfel, totuși, și o imensă putere negativă. Cu adevărat el zidește pozitiv sau negativ. Atunci când

este deviat de la originea și scopul său dumnezeiesc, cuvântul devine deșertăciune. El împinge spre trândăvie, deznădejde și iubirea de stăpânire și transformă viața în iad. El devine adevărata putere a păcatului.

Acestea patru sunt astfel „obiectivele” negative ale pocăinței. Ele constituie obstacolele ce trebuie îndepărtate. Dar Dumnezeu singur le poate îndepărta. Iată deci prima parte a rugăciunii Sfântului Efrem Sirul — această plângere din adâncul neputinței omenești. Apoi rugăciunea se îndreaptă către telurile pozitive ale pocăinței care, de asemenea, sunt patru.

Curăția! Dacă nu se reduce sensul acestui termen, așa cum adesea și eronat se face, numai la conotațiile sale sexuale, este înțeles ca omologul pozitiv al trândăviei. Traducerea precisă și totală a termenului grecesc *sofrosini* și a termenului rusesc *tselomudryie* trebuie să fie plinătatea înțelepciunii, dreapta socotință. Trândăvia este, întâi de toate, risipire, distrugerea vederii și energiei noastre, incapacitatea de a vedea întregul. Atunci opusul său este tocmai plinătatea. Dacă de obicei înțelegem prin curăție virtutea opusă depravării sexuale, aceasta se întâmplă datorită caracterului decăzut al existenței noastre, care nu se manifestă niciunde mai bine decât în plăcerea sexuală — îndepărtarea trupului de la viața adevărată și de la stăpânirea duhului asupra sa. Hristos a refăcut plinătatea în noi. Și aceasta a realizat-o prin refacerea adevăratei scări de valori, prin călăuzirea noastră înapoi către Dumnezeu.

Primul și minunatul rod al acestei plinătăți sau curății este smerenia (...). Ea este mai presus de toate biruința adevărului în noi, îndepărtarea tuturor minciunilor în care de obicei trăim.

Numai smerenia poate fi capabilă de adevăr, de a vedea și de a primi lucrurile așa cum sunt și, astfel, de a vedea măreția, bunătatea și iubirea lui Dumnezeu în orice. De aceea se spune că Dumnezeu revarsă harul Său peste cei smeriți, iar celor mândri le stă împotrivă.

Curăția și smerenia sunt firesc urmate de răbdare. Omul „natural” sau „căzut” este nerăbdător, pentru că nevăzându-se pe sine se grăbește să judece și să condamne pe ceilalți. Având, așadar, o cunoaștere eronată, incompletă și pervertită a tot ceea ce îl înconjoară, măsoară toate acestea prin prisma gusturilor și concepțiilor sale. Fiind indiferent cu oricine în afară de sine, dorește ca viața să fie încununată cu succes aici și acum. Răbdarea, totuși, este cu adevărat o virtute divină. Dumnezeu este răbdător nu pentru că este „iertător” ci pentru că El sesizează adâncimea celor ce există, pentru că realitatea intimă a lucrurilor, pe care noi în orbirea noastră nu o mai vedem, este deschisă către El. Cu cât ne apropiem mai mult de Dumnezeu, cu cât devenim mai răbdători, cu atât reflectăm mai mult acel infinit respect față de toate ființele care reprezintă însușirea specifică a lui Dumnezeu.

În cele din urmă, cununa și rodul tuturor virtuților, ale tuturor creșterilor și ostanelilor duhovnicești este dragostea — acea dragoste care, așa cum am mai spus, poate fi dăruită numai de Dumnezeu —, darul ce este finalitatea tuturor pregătirilor și ostanelilor duhovnicești.

Toate acestea sunt rezumate și adunate laolaltă în ultima cerere a rugăciunii Sfântului Efrem Sirul, în care cerem: „dăruiește-mi ca să-mi văd greșalele mele și să nu osândesc pe fratele meu”. Dar, în final, mai este o primejdie: mândria. Mândria este izvorul răului și toată răutatea este mândrie. Iată că nu-mi este suficient să-mi văd propriile mele greșeli, întrucât chiar și această virtute aparentă se poate transforma în mândrie. Scrierile sfinte abundă în sfaturi împotriva subtililor forme ale pseudo-pietății care, în realitate, sub vălul smereniei și al autocriticiei pot conduce către o mândrie cu adevărat demonică. Dar atunci când „vedem greșalele noastre” și când „nu osândim pe frații noștri”, când, altfel spus, curăția, smerenia, răbdarea și dragostea sunt doar una în noi, atunci și numai atunci ultimul dușman — mândria — va fi nimicit în noi.

După fiecare cerere a rugăciunii facem o metanie. Metaniile nu sunt limitate la rugăciunea Sfântului Efrem Sirul dar constituie una din caracteristicile distinctive ale întregului cult din timpul Postului. Totuși, aici, semnificația lor este revelată mai bine ca niciodată. În lungul și dificilul efort al însănătoșirii duhovnicești, Biserica nu a pus bariere între suflet și trup. Omul, în întreaga sa ființă, s-a îndepărtat de Dumnezeu; omul, în întreaga sa ființă, trebuie restaurat, trebuie să se întoarcă (la Dumnezeu - n.trad.). Catastrofa creată de păcat constă, cu siguranță, tocmai în biruința cărnii - animalul, iraționalul, plăcerea din noi — asupra duhovnicescului și dumnezeiescului. Dar trupul este slăvit, trupul este sfânt, așa de sfânt încât Dumnezeu însuși „a luat trup”. Atunci, mântuirea și pocăința nu disprețuiesc trupul, nu îl neglijează, ci au în iconomia lor restaurarea trupului,

readucerea lui la funcțiile sale reale, ca expresie a vieții duhovnicești, ca templu al neprețuitului suflet omenesc. Ascetismul creștin este o luptă nu împotriva, ci pentru trup. Din acest motiv, întreaga ființă umană - suflet și trup - face pocăință. Trupul participă la rugăciunea sufletului întocmai cum sufletul se roagă prin și în trup. Metaniile, semne „psiho-somatice” ale pocăinței și ale smereniei, ale adorării și ale ascultării, reprezintă astfel prin excelență ritualul de Post. (din lucrarea [Postul cel Mare](#), Ed. Univers enciclopedic)