

RUGĂCIUNEA SFÂNTUL EFREM SIRUL / SIRIANUL¹

Doamne și Stăpânul vieții mele, duhul trândăviei², al grijii de multe³, al iubirii de stăpânire și al vorbirii în deșert nu le da mie!
(o metanie⁴)

Iar duhul curăției⁵, al gândului smerit, al răbdării și al dragostei, dăruiește-le mie, slugii Tale⁶! (o metanie)

Așa, Doamne, Împărate, dăruiește-mi ca să-mi văd greșelile mele și să nu osândesc pe fratele meu; că binecuvântat ești în vecii vecilor. Amin. (o metanie)⁷

¹ Sfântul Efrem a fost un monah, teolog și imnograf creștin care a trăit în Siria între anii 306-373. Această rugăciune care-i aparține, însoțește toate Laudele bisericesti care se săvârșesc în Postul Mare de luni până vineri. Bineînțeles, rugăciunea poate fi rostită și în pravila particulară a monahilor și mirenilor, tot de luni până vineri, și nu numai în perioada Postului Mare, ci pe parcursul întregului an bisericesc, cu excepția perioadelor de la Paști până la Rusalii și de la Nașterea Domnului până la Bobotează. În Biserica Rusă există pe alocuri obiceiul de a rosti această rugăciuni cu mâinile ridicate (ca invocare).

² Trândăvia nu este văzută aici doar ca lenevie de a face ceva, ci mai degrabă ca lipsă a trezviei, a atenției duhovnicești, ca delăsare și moleșală, care duc mai întâi la uitarea voii lui Dumnezeu, apoi la încălcarea acesteia.

³ În limba greacă avem aici cuvântul «περιεργία», care înseamnă „preocupare”, „grijă inutilă” și chiar „curiozitate”. Limbile slavonă și franceză au tradus acest cuvânt cu sensul de „deznădejde” – stare care poate fi o consecință a preocupărilor noastre deșerte, dar nu exprimă sensul exact al termenului grecesc.

⁴ Cuvântul „metanie” provine de la grecescul «μετάνοια» („pocăință”), care înseamnă „schimbarea minții” sau, altfel spus, *schimbarea modului de a gândi, a vedea și a face lucrurile*. Biserica a numit tot „metanie” și gestul liturgic al prosternării (cu fruntea până la pământ), pentru a arăta că ridicarea de după fiecare cădere trebuie să fie însoțită de o înnoire a minții, care să ne ferească de repetarea aceleiași căderi.

⁵ În greacă avem cuvântul «σωφροσύνη» («целомудрие»), care înseamnă „întreagă-înțelepciune”, adică „integritate a minții”, gândire curată și nesfâșiată de întinăciunea păcatului. În sens duhovnicesc, „întreaga-înțelepciune” pe care o cerem în această rugăciune înseamnă și un fel de feciorie a minții și a sufletului, adică o viață trăită în înfrânare și curăție.

⁶ Se poate spune și „robului Tău”.

⁷ În tradiția Bisericii Ortodoxe, rugăciunea se rostește prima dată însoțită de 3 metanii, apoi se fac 12 închinăciuni mici, după care rugăciunea se repetă încă o dată cu o singură metanie la sfârșit. Uneori în tipic apare precizarea: „Rugăciunea Sf. Efrem Sirul cu 16 metanii” prin aceasta înțelegându-se 3 metanii mari + 12 mici (închinăciuni) + încă o metanie mare. Doar la rânduiala Ceasului IX este prevăzut ca rugăciunea să fie rostită o singură dată, numai cu 3 metanii mari.