

Tâlcuire la Rugăciunea Sfântului Efrem Sirul

Doamne si Stăpânul vieții mele, Duhul trândăviei, al grijii de multe al iubirii de stăpânie si al grăirii în deșert nu mi-l da mie!

Iar duhul curăției, al gândului smerit, al răbdării și al dragostei, dăruiește-mi-l mie, slugii Tale!

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.

Postul și Rugăciunea Sfântului Efrem Sirul

- **Metaniile în legătură cu Rugăciunea Sfântului Efrem Sirul**

Postul, privit în ansamblu, este caracterizat de multă rugăciune și pocăință din partea credincioșilor pentru păcatele pe care le-au săvârșit, iar acest lucru se poate observa mai ales în perioada Postului Mare, interval de timp în care slujbele au drept scop principal antrenarea trupului și a sufletului la rugăciunea comunitară. Perioada despre care vorbim, aceea a Postului Mare este inclusă liturgic în Triod și are drept însușiri principale rugăciunea plină de pocăință completată practic de închinăciuni și metanii.

Legătura dintre acest post și Rugăciunea Sfântului Efrem Sirul este una foarte strânsă, deoarece prin această invocare este evidențiat caracterul real al postului, iar de fiecare dată când un credincios rostește această rugăciune este implicat atât trupește cât și sufletește. Când ea este rostită în cadrul Sfintelor Slujbe, este însoțită de închinăciuni și metanii, care simbolizează pocăința ca eliberare a noastră de sub robia acestei lumi.

Datorită strânsei legături dintre metanii și rugăciunea Sfântului Efrem Sirul, Alexander Schmemmann o numește *Rugăciunea Postului Mare*¹.

¹ Ierom. Makarios Simonopetritul, *Triodul Explicat, mistagogia timpului liturgic*, trad de diac. Ioan I. Ică jr, Ediția a III-a, Editura Deisis, Sibiu, 2008, p. 129.

- **Dumnezeu – Stăpânul vieții noastre**

Rugăciunea Sfântului Efrem Sirul începe cu recunoașterea lui Dumnezeu ca *stăpân*, însă faptul că noi îl recunoaștem ca fiind astfel nu înseamnă că Dumnezeu ar fi Unul care ne dorește să îi fim sclavi sau servitori, ci relația dintre noi și El este una de libertate bazată pe încredere. El este Stăpân pentru că ne este izvor a toată bunătatea și niciodată nu încetează să ne împărtășească din darurile Sale².

De aceea, relația dintre noi și Dumnezeu ca Stăpân, nu se va întemeia niciodată pe frică sau pe o supunere lipsită de libertate, ci din contra pe o comuniune continuă cu Acesta. De asemenea, când spunem „*Doamne și Stăpânul vieții mele*”, nu numai că recunoaștem pe Dumnezeu ca Stăpân al nostru, ci mai mult decât atât, ne încredințăm viața celui care este Stăpân peste toate și singurul capabil să le poarte de grijă lor, astfel încât noi oamenii să trăim cu nădejde spre mântuire.

- **Patimile – zidul despărțitor dintre om și Dumnezeu**

Deși într-un mod simplu, Rugăciunea Sfântului Efrem Sirul recapitulează în conținutul ei întregul comportament pe care trebuie să îl aibă creștinul în cadrul postului, având forma unui îndreptar de cereri pozitive și negative care îl fac pe om să fie tot timpul în legătură duhovnicească cu Dumnezeu. Primul scop al acestei rugăciuni este acela de a-l scăpa pe om de câteva boli care îl țin departe de Dumnezeu, pentru ca mai apoi, curați fiind, credincioșii să poată cere cele necesare pentru un post cât mai eficient³.

În prima parte a rugăciunii, se observă că i se cere lui Dumnezeu îndepărtarea anumitor patimi de la om în următorul mod: *Duhul trândăviei, al grijii de multe, al iubirii de stăpânire, al grăirii în deșert, nu mi-l da mie...*; însă nu pentru că Dumnezeu ar da omului asemenea patimi, ci i se cere lui Dumnezeu îngrădirea acestor duhuri

² Olivier Clement, Rugăciunea Sfântului Efrem Sirul, <http://www.crestinortodox.ro/diverse/rugaciunea-sfantului-efrem-sirul-talcuita-olivier-clement-69396.html> 30.08.2019.

³ Alexander Schmenann, *Postul cel Mare*, trad. de Andreea Stroe și Larurențiu Constantin, Editura Univers Enciclopedic, București, 1995, p. 36.

pentru ca omul să nu cadă în ele, având în vedere că ele sunt venite de la diavol și prin care diavolul se face prezent. Așadar, cum prin *duhul trândăviei, al grijii de multe, și al iubirii de stăpânire* înțelegem prezența diavolului în viața omului, tot așa prin cererile din a doua parte a rugăciunii (*duhul curăției, al gândului smerit ș.a... daruiește-mi mie slugii tale*), înțelegem prezența îngerilor în viața omului prin puterea lui Dumnezeu⁴.

Totodată trebuie menționat că nu întâmplător Sfântul Efrem Sirul pune întâi duhurile răutății iar apoi pe cele ale virtuților, ci motivul principal este că omul are mai întâi nevoie de despățimire pentru ca apoi să poată urca spre Dumnezeu, iar în acest sens alți Sfinți părinți precum **Sfântul Maxim Mărturisitorul, Sfântul Ioan Damaschin** ș.a. ne spun ca în fruntea patimilor este iubirea de sine și că neștiința, nepăsarea și uitarea sunt doar proptele ale tuturor patimilor.⁵

1. *Apropierea de Dumnezeu prin înlăturarea patimilor*

Duhul trândăviei, al grijii de multe, al iubirii de stăpânire și al grăirii în deșert nu mi-l da mie – **Trândăvia** este starea sufletului care duce întreaga ființă a omului în stare de pasivitate, în cele mai de jos. Această patimă a trândăviei este izvor a multe alte păcate și prin ea se otrăvește ființa umană ducându-se astfel spre nesimțirea răutății din jur.⁶

Sfântul Efrem când îl roagă pe Dumnezeu să îndepărteze duhul trândăviei o face spre întărirea sufletului, pentru împlinirea poruncilor lui Dumnezeu și astfel omul să ajungă la adevărata comuniune cu Acesta, care nu este altceva decât asemănarea spre care tindem. Or patima trândăviei este cea care împiedică desăvârșirea duhovnicească a omului și astfel sufletul omului se impietrește și se face piedică a omului împotriva faptei bune⁷. Trândăvia este proprie celor care nu doresc să se împărtășească de bogățiile lui Dumnezeu.

⁴ Protos. Petroniu Tănase, *Ușile pocăinței*, Ediția a II-a, Editura Mitropolitană Trinitas, Iași, 2002, p. 43-44.

⁵ *Ibidem* p. 44.

⁶ Al. Schmemman, *op.cit.*, p. 37

⁷ Protos. Petroniu Tănase, *op.cit.*, p. 46

Vorbind despre duhul trândăviei, Sfântul Efrem Sirul arată în ce stare poate să aducă această patimă pe om și totodată subliniază faptul că ea îl va urmări toată viața: „*Vrăjmașul sfătuieste pe fratele zicând: Atâția ani ai în acest loc Sfânt, slujind Stăpânului Hristos. Acum ai îmbătrânit și nu poți purta rânduiețile locului acestuia, că trupul tău s-a făcut neputincios și nu mai este în tine tăria de a mai face ceva... Deci, vino, ieși de aici, șezi într-un loc și te liniștește...*” ș.a. Acestea sunt sfaturile pe care diavolul le dă omului spre a cădea într-o relaxare totală, și astfel fiind va uita de Dumnezeu având falsa credință că Acesta îi va aduce toate fără nici un efort.⁸

Altă patimă pentru care Sfântul Efrem se roagă să fie îndepărtată este aceea a **griji de multe** și ea este oarecum în legătură cu trândăvia deoarece atunci când se cere să nu avem trândăvie, este spre grija de cele către Dumnezeu și nu către cele ce ne înconjoară, privindu-se astfel dimensiunea verticală ce presupune legătura om-Dumnezeu. Sfinții Părinți, vorbind despre grija de multe o asociază griji față de cele materiale, ce ne face să fim lipiți de cele pământești. Sfântul Maxim Mărturisitorul arată căutarea plăcerii și fuga de durere ca fiind drept grija permanentă a omului împătimit.⁹ Astfel, omul având grijă să își stăpânească curiozitatea sa bolnăvicioasă, va reuși să ajungă la ceea ce isihăștii numesc „paza simțurilor”, adică să aibă puterea de a-și controla singur simțurile, nu de a le controla vrăjmașul spre pieirea omului.¹⁰

Nu întâmplător, Sfântul Efrem Sirul pune această ordine a cererilor de despățimire a ființei umane în rugăciunea sa, ci pentru faptul că trândăvia și grija de multe, care mai este numită și deznădejde de către Sfinții Părinți, duc în mod sigur spre **iubirea de stăpânire**. Acest lucru se întâmplă tocmai pentru că nu există acea dimensiune verticală, adică legătura om-Dumnezeu, astfel căutându-se satisfacerea de sine prin prisma celor de lângă noi. Neavând ca Domn și Stăpân suprem pe Dumnezeu, ne vom face pe noi înșine domni și stăpâni, căzând astfel în egoism și atunci cel mai important lucru din viață ar dispărea, și anume dragostea adevărată față de semenii, intervenind o dragoste falsă bazată doar pe interes material.¹¹

⁸ Sfântul Efrem Sirul, *Cuvinte și învățături*, Vol. II, Editura Bunavestire, Bacău, 1998, p. 110.

⁹ Protos. Petroniu Tănase, *op.cit.*, p. 46.

¹⁰ Ierom. Makarios Simonpetritul, *op.cit.*, p. 132.

¹¹ Al. Schmeman, *op.cit.*, p. 37.

Iubirea de stăpânire s-ar mai putea traduce cu iubirea de sine, deoarece prin ea căutăm să ne satisfacem poftele și dorințele. Mântuitorul Iisus Hristos arată acest duh ca fiind străin de duhul Evangheliei Sale: *Cine dintre voi vrea să fie mai mare, să fie slujitorul vostru; și cine vrea să fie întâi să fie slugă. Precum și Fiul Omului nu a venit să I se slujească, ci El să slujească și să-Și dea sufletul răscumpărare pentru mulți.* (Matei 20, 26-28) Așadar, Mântuitorul devine exemplul suprem în acest caz, deoarece prin însuși exemplul Său, adică prin jertfa Sa de răscumpărare îndeamnă la slujirea aproapelui ca fiind un mod de slujire a lui Dumnezeu: *Ceea ce ați făcut unuia dintre acești frați ai Mei prea mici, Mie Mi-ați făcut* (Matei 25, 40)¹².

La prima vedere, cuvintele Mântuitorului cum că *Cine dintre voi vrea să fie mai mare, să fie slujitorul vostru...* ar părea fără înțeles, adică nu s-ar mai vedea rolul vreunui conducător în cadrul unei comunități, însă Sfântul Efrem Sirul vorbind despre cum trebuie să petreacă frații în unire, îndeamnă la dragoste reciprocă și arată că toate rugăciunile, ori faptele care sunt săvârșite în comuniune cu Dumnezeu nu pot fi decât spre unitate, pentru că Dumnezeu este cel care dorește dragoste între oameni: *unii dintru dânșii se îndeletnicesc întru rugăciune... alții dintru dânșii slujesc cu osârdie. Alții dintru dânșii lucrează alt oricare lucru. Deci datori sunt orice fac frații, întru dragoste, și întru bucurie să fie unii cu alții... acela care se roagă pentru cel care citește sa zică: Că acela care se folosește întru citire și spre câștigul meu sporește. Și cel care lucrează așa să zică: Că slujba care o fac eu, este de folos spre obște*¹³. Prin urmare, orice lucrare, pentru a fi în conformitate cu Evanghelia lui Hristos, nu trebuie să aibă în ea urmă de egoism, ci trebuie să fie marcată de comuniune cu semenii prin Dumnezeu.

Ultima patimă pe care Sfântul Efrem o cere spre a fi îndepărtată este **grăirea în deșert**. Omul este una dintre puținele ființe create de Dumnezeu căreia i s-a dat acest dar al vorbirii, iar majoritatea Sfinților Părinți văd în acest dar ca fiind „pecete” a Chipului lui Dumnezeu în om. Însă omul are voință liberă, iar acest dar poate fi folosit de el după cum dorește în două direcții: fie spre căderea sa, fie spre mântuirea sa. Acest dar a fost dintru început un instrument al căderii, al ducerii către păcat.¹⁴ Cuvântul omenesc este puternic și arată multe din ființa celui care îl rostește. De

¹² Protos. Petroniu Tănase, *op.cit.*, p. 47.

¹³ Sfântul Efrem Sirul, *Cuvinte și învățăături*, Vol. III, Ed. Bunavestire, Bacău, 1996, p. 337.

¹⁴ Al. Schmeman, *op.cit.*, p. 37.

aceea Sfinții părinți spun *Dacă vrei să știi ce este în inima omului, ia aminte la cele ce spun buzele lui*, iar Mântuitorul Iisus Hristos spune: *pentru tot cuvântul deșert pe care îl vor grăi, oamenii vor da seama în ziua judecății (Matei 12, 36)*¹⁵. Astfel, Sfântul Efrem Sirul spune: *Dar și vrăjmașul, așijderea se meșteșugeste ca prin diferite uneltiri să ne surpe. Și precum tâlharul, cu un cuvânt al mărturisirii, s-a făcut cetățean al raiului, tot așa, printr-un singur cuvânt de hulă cineva se face vinovat gheenei*. Iată deci, aceste cuvinte ale Sfântului Efrem arată foarte clar cele două direcții pe care omul le poate lua prin darul dat lui de către Dumnezeu¹⁶.

2. *Împroprierea virtuților spre mântuire*

„Iar duhul curăției, al gândului smerit, al răbdării și al dragostei, daruiește-mi mie slugii tale” – Acestea sunt cuvintele cu care Sfântul Efrem continuă cea de a II-a parte a rugăciunii sale, arătând nevoile esențiale ale omului spre apropierea sa de Dumnezeu.

Curăția nu trebuie privită ca referindu-se strict la trup și trebuie pusă tot timpul în legătură cu duhul trândăviei. De cele mai multe ori prin această cerere se vede doar curăția trupească prin prisma vieții sexuale, iar acest lucru se întâmplă datorită caracterului decăzut al existenței noastre, viață în care sufletul cu greu reușește să comunice cu trupul pentru a-l stăpâni.¹⁷ Prin urmare, duhul curăției presupune curățirea sufletească și trupească a omului de patimile sale și prin aceasta vom face primul pas spre lucrarea virtuții. Părinții Bisericii arată clar neputința omului de a da rod de faptă bună, atâta timp cât se află sub robia patimilor¹⁸. Pentru a arăta necesitatea curăției spre fapta cea bună de obicei Sfântul Efrem Sirul folosește trei imagini: imaginea ochiului, a urechii și a căii. Cea mai reprezentativă în acest sens este cea a **ochiului minții**, sau al sufletului care funcționează după aceleași principii ca și ochii fizici prin intermediul luminii. Tot așa, prezența păcatului

¹⁵ Protos. Petroniu Tănase, *op.cit.*, p. 48.

¹⁶ Sfântul Efrem Sirul, *Cuvinte și ...*, *op. cit*, Vol. II, p. 284.

¹⁷ Al. Schmeman, *op.cit.*, p. 38.

¹⁸ Protos. Petroniu Tănase, *op.cit.*, p.50.

întunecă ochiului minții și ține departe de om lumina credinței. Pentru aceasta ochiul interior al sufletului trebuie păstrat lucid și curat¹⁹.

O altă virtute care se cere de la un creștin adevărat, pe calea spre desăvârșire este **duhul gândului smerit**, care ne va ajuta să ne vedem starea noastră de păcătoșenie, adică ne vedem exact unde ne aflăm duhovnicește. Cei care nu se roagă pentru dobândirea acestei virtuți, dețin tocmai contrariul ei, și anume duhul îngânfării sau al mândriei. Sfântul Efrem Sirul, referindu-se în special la cei care au ales să devină monahi, arată necesitatea smereniei în cugetele lor. Acest lucru devine valabil și la oamenii de rând indiferent de locul unde slujesc pe pământ, pentru că prin smerenie se obține adevărata comuniune cu Dumnezeu. Prin urmare spune Sfântul Efrem: *Deci, iubiților, să slujim Domnului într-o multă smerită cugetare, în toate zilele noastre... Ca și la sfârșit să ne învrednicească pe noi slavei celor blânzi și smeriți. Că scris este: Domnul răsplătește cu prisosință celor ce se mândresc. Și iarăși: Domnul mândrilor le stă împotriva, iar smeriților le dă dar*²⁰.

În cea de a doua parte a rugăciunii Sfântului Efrem se cere de la Dumnezeu **răbdarea**, care are o importanță esențială în perioada Postului Mare, dar nu numai atunci, ci această stare trebuie prelungită pe întreg parcursul vieții, deoarece doar cel care *va rabda până la sfârșit se va mântui* (Matei 24, 13). Răbdarea, fiind rezultat al înfrânării este drumul pe care fiecare creștin trebuie să îl parcurgă pentru a ajunge la Iubire. Sfântul Maxim Mărturisitorul spune în acest sens: *Desăvârșit este cel ce luptă împotriva ispitelor ed bunăvoie prin înfrânare și rezistă ispitelor care vin fără voie prin răbdare*. Pentru a vedea necesitatea răbdării, trebuie de asemenea luate în considerare cuvintele Sfântului Ioan Scărarul care spunea că este nevoie de timp pentru omorârea în totalitate a patimilor. Prin urmare, virtutea răbdării nu luptă în nici un fel cu patima ci o lasă să moară prin ea însăși.

Exemplul cel mai bun pentru răbdare este Mântuitorul Iisus Hristos, și toate patimile și încercările de la diavol, dacă sunt biruite de creștin nu se fac altceva decât actualizări relative ale răbdării Mântuitorului Hristos în Patima Sa. Astfel de

¹⁹ Sebastian Brock, *Efrem Sirul, Ochiul Luminos și Imnele despre paradis*, trad de Pr. Mircea Ielciu și diac. Ioan I. Ică jr., Editura Deisis, Sibiu, 1998, p. 88.

²⁰ Sfântul Efrem Sirul, *Cuvinte și ... op.cit.*, vol II, pp. 88-89.

cazuri de răbdare până la moarte vom vedea în cazul Sfinților Martiri sau a asceților²¹.

Sfântul Efrem Sirul în cuvântările sale dă multe exemple de răbdare ale Sfinților care au fost chinuiți pentru credință sau care s-au nevoit spre a se ruga și mulțumi lui Dumnezeu: *Iar noi robii Stăpânului și Împăratului Slavei care răsplătire îi vom aduce? Că nici asupra noastră ce prin cuvânt(...) se aduce asupra noastră nu o suferim(...) și nici ninsoarea aerului a o suferi nu putem. Alții pentru Dumnezeu ferestruindu-se, așa s-au încununat. Iar noi fără de munci putând a mărturisi, cele împotriva lucrându-le netrebniți rămânem și de fiarele celelalte, adică de dracii cei gândiți și răi ne vânam*²².

În cele din urmă, precum o cunună a tuturor virtuților și creșterilor duhovnicești vine dragostea, darul ce reprezintă finalitatea tuturor pregătirilor și ostenețelor sufletești și trupești.

3. Rugăciunea Sfântului Efrem Sirul - despățimirea adevărată

Așa Doamne, dăruiește-mi ca să îmi văd greșalele mele și să nu osândesc pe fratele meu... – aceste cuvinte sunt de fapt esențiale pentru încheierea rugăciunii Sfântului Efrem, deoarece prin ele se arată adevărata smerenie. Nu întâmplător se cere acest lucru prin această rugăciune, ci pentru a alunga pericolul cel mai mare din sufletul credinciosului care se roagă, anume „mândria”, păcat care ar dărâma întregul urcuș duhovnicesc. Nu este suficientă vederea greșelilor dacă tot acest proces (curăția, smerenia iubirea) este îmbolnăvit de mândrie, care nu se manifestă altfel decât prin judecarea aproapelui²³.

Cel care-și vede pacatele și nu-l judecă pe fratele său va putea într-adevar să-l iubească. Sunt destul de scârbit de mine însumi pentru a mai putea fi de altcineva²⁴.

²¹ Ierom. Makarios Simonpetritul, *op.cit.*, p. 137.

²² Sfântul Efrem Sirul, *op.cit.*, vol III, p. 108.

²³ Al. Schmeman, *op.cit.*, p. 39.

²⁴ Olivier Clement, Rugăciunea Sfântului Efrem Sirul,

<http://www.crestinortodox.ro/diverse/rugaciunea-sfantului-efrem-sirul-talcuita-olivier-clement-69396.html>. 23 august 2019

Părinții Bisericii spuneau: „Este o nebunie să își lase cineva mortul său și să se ducă să îl plângă pe al altuia”, fapt ce ne duce imediat cu gândul că în primul rând este necesară despățimirea noastră și aceasta să nu o facem comparându-ne cu altcineva deoarece este foarte mare riscul de a cădea în mândrie. Totodată, judecarea faptelor rele ale vreunui om ar fi nedreaptă de cele mai multe ori, deoarece nu avem de unde să știm cât de mult se pocăiește acel om pentru păcatul său și de aceea Părinții Bisericii ne îndeamnă să lăsăm în seama lui Dumnezeu judecarea faptelor fiecărui om.²⁵

Concluzii

Privind ca întreg Rugăciunea Sfântului Efrem Sirul observăm că ea cuprinde tot ceea ce înseamnă adevăratul post. Și acest lucru se începe cu recunoașterea smerită a lui Dumnezeu ca Stăpân, apoi prin alungarea patimilor care îngreuiază sufletul, prin cereri de întărire a sufletului și a trupului omenesc și toate acestea fiind încununare de comuniunea cu Dumnezeu și cu semenii prin observarea și plângerea păcatelor noastre, nefăcându-ne judecători spre osândă.

Pr. FLORIN GHEORGHE SFARGHIE,
Parohia Sfântul Mare Mc. Gheorghe, Cuiejdii, Neamț

²⁵ Protos. Petroniu Tănase, *op.cit.*, p. 53.

BIBLIOGRAFIE

Izvoare

1. Biblia sau Sfânta Scriptură, Ed. Institutului Biblic și de Misiune Ortodoxă, București, 2008;

Lucrări

2. Ierom. Makarios Simonopetritul, *Triodul Explicat, mistagogia timpului liturgic*, trad de diac. Ioan I. Ică jr, Ediția a III-a, Editura Deisis, Sibiu, 2008.
3. Alexander Schmenann, *Postul cel Mare*, trad. de Andreea Stroe și Larurențiu Constantin, Editura *Univers Enciclopedic*, București, 1995.
4. Protos. Petroniu Tănase, *Ușile pocăinței*, Ediția a II-a, Editura *Mitropolitană Trinitas*, Iași, 2002.
5. Sfântul Efrem Sirul, *Cuvinte și învoățături*, Vol. II, Editura *Bunavestire*, Bacău, 1998.
6. Sebastian Brock, *Efrem Sirul, Ochiul Luminos și Imnele despre paradis*, trad de Pr. Mircea Ielciu și diac. Ioan I. Ică jr., Editura *Deisis*, Sibiu, 1998.
7. Olivier Clement, *Rugăciunea Sfântului Efrem Sirul*,
<http://www.crestinortodox.ro/diverse/rugaciunea-sfantului-efrem-sirul-talcuita-olivier-clement-69396.html>. 23 august 2019