

SF.
EFREM
SIRUL

Rugăciunea Sfântului Efrem Sirul



Între toate cântările și rugăciunile din timpul slujbelor Postului Mare, rugăciunea Sfântului Efrem Sirul, însoțită de metanii, este una specifică acestei perioade.

*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. (o metanie)*

*Iar duhul curăției, al gândului smerit, al răbdării
și al dragostei, dăruiește-l mie, slugii Tale. (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)*

Preotul rostește această rugăciune și ne îndeamnă în același timp și pe noi la săvârșirea ei. La sfârșitul fiecărei Laude Bisericești, rugăciunea este rostită de două ori, zilnic de luni până vineri.

După prima rostire a rugăciunii însoțită de metanii, se fac douăsprezece închinăciuni. La fiecare închinăciune se spune în gând: „Dumnezeule, curățește-mă pe mine, păcătosul!” Întreaga rugăciune este apoi repetată, făcând încă o metanie la sfârșit.

METANIILE

~ rugăciunea trupului ~

Metaniile sunt plecări ale genunchilor și ale trupului cu capul până la pământ ca semn că-L iubim pe Dumnezeu și ne arătăm căința pentru păcatele făcute. Metaniile ne aduc aminte de Drumul Crucii Mântuitorului de pe Golgota când Hristos a căzut sub povara crucii de mai multe ori. *Prosternarea noastră în timpul metaniei înseamnă moartea și învierea noastră împreună cu Hristos.*

Sufletul își aduce prinosul său prin rugăciune, iar trupul își aduce darul său prin mișcările evlavioase. Canonul 91 al Sfântului Vasile cel Mare arată că: *“Prin fiecare plecare de genunchi și ridicare, arătăm cu fapta că prin păcat am căzut la pământ, și prin iubirea de oameni a Celui ce ne-a zidit am fost chemați întâi la cer”.*

Metaniile trebuie făcute fără nici o grabă. În momentul începerii lor, trupul trebuie să ia o atitudine de mare cuviință. Se face semnul Sfintei Cruci și se spune din toată inima Rugăciunea lui Iisus: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul”. Urmează metania care se face aplecându-ne, înghenunchind și atingând cu palmele și fruntea pământul, apoi ne ridicăm și revenim într-o poziție dreaptă, cuvințioasă și liniștită. Rugăciunile și metaniile le învățăm și le practicăm din fragedă copilărie. Pentru început metaniile pot părea ca un sport duhovnicesc. Sfinții Părinți spun că “metania este cel mai complex exercițiu”, echivalent cu înotul pentru că punem în mișcare toată atenția și toată ființa noastră. Chiar dimineața, în loc de învioreare putem face metanii, rostind totodată Rugăciunea lui Iisus. Metaniile se fac și seara în timpul împlinirii rânduiei de rugăciune, înainte de culcare. Ele fac parte dintr-un exercițiu spiritual, duhovnicesc. Când facem metanii mintea este concentrată în rugăciune, astfel prin metanii ne înviorăm și sufletul.

Rostirea rugăciunilor cu metanii disciplinează sufletul și trupul. Metania fără atenție și concentrarea la Dumnezeu nu are nici o valoare, ci este un simplu exercițiu fizic. După numărul de metanii pe care ni-l dă preotul duhovnic, putem descoperi folosul lor duhovnicesc. Pentru a număra metaniile se folosește un șirag de 33 bobite, ca simbol al vârstei Mântuitorului Hristos, făcute din lână neagră, numite *mătăanii*.

Metaniile făcute cu lacrimi și căință sunt semnele întoarcerii noastre la Dumnezeu. Rugăciunile însoțite de metanii aduc în suflet o aleasă bucurie duhovnicească.

*Părintele Vartolomeu,
Mănăstirea Sf. Ioan cel Nou Suceava*

Cereți părintelui duhovnic canon de metanii și împreună cu dânsul învățați despre Rugăciunea lui Iisus.

