

# PLÂNSURILE SFÂNTULUI EFREM SIRUL

*Rugăciuni adunate din  
Dumnezeiasca Scriptură, iar cele  
mai multe de la Sfântul Efrem, celor ce  
voiesc să silească a loruși, voire ce este  
plecată către patimi și către dezmerdări*

# RUGĂCIUNILE SFÂNTULUI EFREM SIRUL CĂTRE MAICA DOMNULUI

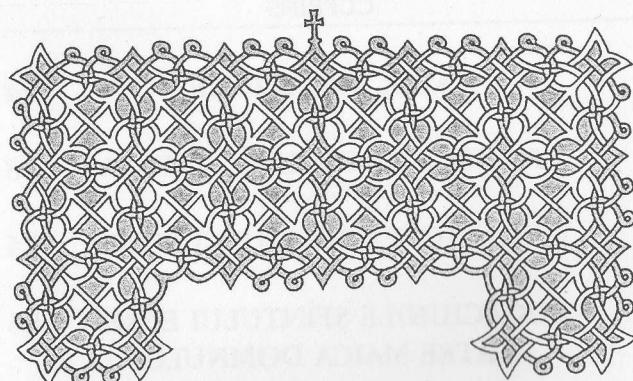
© Editura Egumenița pentru prezenta ediție

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

Plânsurile / Sfântul Efrem Sirul. - Galați : Egumenița,  
2020

ISBN 978-606-550-386-1

cinstea și închinăciunea, împreună cu cel fără de început al Lui Părinte și cu cel împreună vecuitor și de viață făcătorul Lui Duh, acum, și purarea, și în vecii vecilor. Amin.



## CUPRINS

PLÎNSUL DE LUNI SEARA	5
PLÎNSUL DE MARTI SEARA	16
PLÎNSUL DE MIERCURI SEARA	28
PLÎNSUL DE JOI SEARA	40
PLÎNSUL DE VINERI SEARA	51
PLÎNSUL DE SÎMBĂTĂ SEARA	62

Respect pentru oameni și cărți

## ALTĂ RUGĂCIUNE

74

## PLÎNSUL DE DUMINICĂ SEARA

78

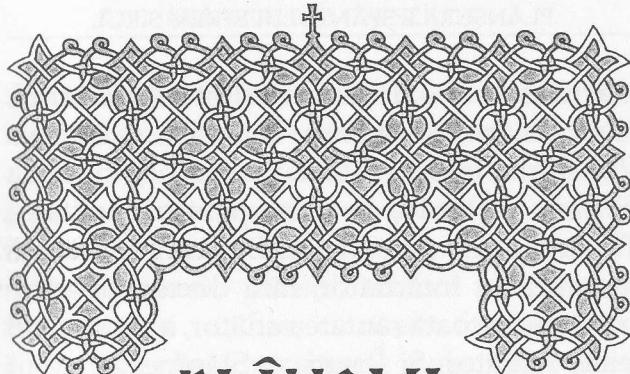
## RUGĂCIUNEA SFÂNTULUI EFREM

84

RUGĂCIUNILE SFÂNTULUI EFREM  
CĂTRE MAICA DOMNULUI

85

Rugăciunea întâi .....	85
Rugăciunea a doua .....	87
Rugăciunea a treia .....	90
Rugăciunea a patra .....	94
Rugăciunea a cincea .....	104
Rugăciunea a șasea .....	112
Rugăciunea a șaptea .....	119
Rugăciunea a opta .....	127
Rugăciunea a noua .....	132
Rugăciunea a zecea .....	138
Rugăciunea a unsprezecea .....	144



## PLÎNSVL DE LUNI SEARA

Primește rugăciunea gurii celei întinante și necurate, Stăpîne al tuturor, Iubitorule de oameni, Iisuse Hristoase, și să nu Te îngrețoșezi de mine ca de cel ce sînt nevrednic și nepriceput, nici sufletul meu care de iad se apropie să îl judeci nevrednic de mîngîierea Ta. Caută-mă pe mine ca pe oaiă cea rătăcită, că pustiu m-am făcut de totă osîrdia și cugetarea spre a mă îndrepta pe sine-mi. Că, după ce m-am orbit cu dulcetile și cu dezmiereările, întunecat am sufletul meu și din betița patimilor împîclată am inima mea.

Mărturisesc Tie, Doamne, Mîntuitorul lumii, toată amărăciunea mea, răutatea, dobitocia. Voi spune iarăși toată a Ta veselie, dulceața pe care ai făcut-o cu mine pentru bunătatea Ta, Iubitorule de oameni. Dintru întâia vîrstă m-am făcut întărîtator, fără de osîrdie către bunătate, a toată răutatea aflător, a tot păcatul lesne lucrător. Și Însuți, o, Stăpîne, ai trecut cu vederea toată răutatea mea pentru îndrările Tale cele multe, Fiule al lui Dumnezeu. Capul meu se înalță prin Darul Tău, Stăpîne, dar se smerește iarăși pentru păcatele mele. Mă trage iarăși pe mine Darul Tău către viață, și eu mai vîrtos către moarte cu bună osîrdie mă duc, că prea-reaua obișnuință a trîndăvîei mele mă trage pe mine, și nevrînd, către sineși. Grea este obișnuința patimilor; leagă mintea mea cu legături nedezlegate; și dorite, și iubite se află mie de-a pururea legăturile. Cu obișnuința curselor mă leg eu, ticălosul, și mă bucur, legat fiind. Cufundat sănătuș întru iadul cel prea-amar și mă îndulcesc. În fiecare zi vrăjmașul înnoiește legăturile mele, și eu mă bucur. O, mult-meșteșugirea vrăjmașului! Mă leagă pe mine cu legături pe care eu nu le

voiesc, însă de-a pururea îmi aduce mie niște legături ca acestea și curse pe care eu cu multă dulceață le primesc; că îmi cunoaște aplecarea și voirea, că este mai tare, și întru o clipeală îmi aduce legătura pe care o voiesc.

Acesta este plînsul, aceasta este tînguirea, ocara și rușinea; că m-am ferecat eu că și cu niște obezi întru voile mele. Că, putînd să zdrobesc legăturile întru o clipeală de ochi și să mă fac slobod de toate cursele, nu voi iesc să fac aceasta, de trîndăvire biruit fiind și obișnuinței patimilor cu aplecarea și voirea robind. Acesta este iarăși mai cumplit și plîns de rușine plin, că eu cu voirile mele merg la vrăjmașul meu. Mă leagă pe mine și mă omor în patimi de care el se bucură. Și, putînd să zdrobesc legăturile, nu voiesc. Putînd să fug de cursă, nu poftesc. Este oare altceva mai amar decît plînsul și tînguirea aceasta? Este oare altă rușine decît aceasta mai grea? Nu este, socotesc eu, nimic mai amar decît rușinea aceasta, decît a face cineva voile vrăjmașului său. Și aşa aflîndu-mă eu, netrebnicul, și cunoscînd legăturile mele, le ascund pe ele cu chip de evlavie. Și conștiința mea mă mus-

tră pe mine pentru acestea pe care le lucrez. Pentru fiecare mă muștră: Pentru ce nu te trezești, ticăloase? Au nu știi că lîngă ușă este înfricoșata zi a Judecății? Scoală-te ca un puternic; rupe-ți legăturile tale. Întru tine este puterea dezlegării și a legării.

Cu aceasta de-a pururea mă muștră pe mine sfânta conștiință, și nu voiesc din legăturile curselor să mă izbăvesc. Mă tînguiesc și suspin pentru acestea în fiecare zi, și întru îmseși patimile mă aflu legat. Ticăit și ticălos sînt eu, nesporit întru lucrul cel bun al vietii mele, netemîndu-mă de cursele morții. Trupul meu este îmbrăcat cu chip de evlavie înaintea pri-vitorilor mei, iar sufletul s-a ferecat în gînduri necuvioase ca în niște obezi. Din afară mă fac evlavios cu sîrguință, și din lăuntru sînt urciune înaintea lui Dumnezeu. Îmi îndulcesc graiul meu cu oamenii, amar fiind și rău cu voirea. Și ce oare voi face în ziua cunoștinței, cînd Dumnezeu le va arăta pe toate înaintea Divanului? Mare frică ticăloșește inima mea adeseori, de vreme ce mă strîng cu lanțurile nemărginitelor mele fărădelegi. Eu însuși știu că acolo mă voi munci, dacă nu voi îm-

blînzi aici cu lacrimi pe Judecătorul. Pentru aceasta mă rog să nu îți încui îndurările Tale, Stăpîne, întru urgie, că Însuți aștepți întoarcerea mea. Căci nu voiești să vezi pe cineva în foc arzîndu-se, că voiești ca toți oamenii să se mîntuiască în viață cea veșnică.

Deci, îndrăznind la îndurările Tale, Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, cad înaintea Ta rugîndu-mă: Caută spre mine și mă miluiește; scoate din temnița fărădelegilor sufletul meu și strălucește-mi mie rază de lumină în cugetul meu mai înainte de a mă duce eu la Judecata ce va să-mi fie înfricoșată, unde nu este nicidcum cu putință a mă pocăi pentru răutăți. Frică mare mă apucă pe mine, ticălosul și înversunatul, cum mă duc ne-gata cu totul și gol de fapte bune. Frică și temere mă cuprinde pe mine, că mă văd pe sine-mi fără de osîrdie spre bunătate; și cu gînduri împotrívnice mă viscolesc, că mă plec dracilor, care cu dezmidările spre pierzare mă amăgesc. Întru multe mă socotesc a fi trebuincios, de nu mă va mustra conștiința mea. Mă asemăn neguțătorului trîndav și lenevos care își păgu-bește zi de zi cîștigul. Așa eu, ticălosul, mă pă-

gubesc de bunătățile cele cerești întru multele învăluiri care mă trag pe mine la cele rele.

Căci mă simt întru sine-mi cum mă fur în fiecare ceas și nevrînd mă aflu întru acelea pe care le urăsc. Mă spăimîntez întru voirea mea, cea prea-reea întru scîrbe, întru care de-a pururea păcătuiește în multe feluri. Mă spăimîntez întru pocăința mea, cum nu are înfrînarea ca temelie tare a zidirii; că nu o lasă pe dînsa vrăjmașul sufletului meu. În fiecare zi pun temelie a zidirii, și iarăși cu mîinile mele risipesc osteneala mea. Nu a pus început bun pocăința mea cea bună. Sfîrșit iarăși nu are prea-reaua mea lenevire. Cu voia rob m-am făcut trîndăviei de către vrăjmașul meu, preacu-osîrdie săvîrșind toate cele iubite lui.

Cine va da capului meu apă mult-nepovestită și ochilor mei izvoare de lacrimi, ca să izvorască de-a pururea lacrimi și să plîng totdeauna către înduratul Dumnezeu ca să transmită Darul Său mie, păcătosului, și din marea cea înnebunită – care cu valurile păcatelor se înviforează cu furtuni în fiecare ceas – să tragă sufletul meu? Căci voile mele au biruit rânile, care nicidecum nu primesc oblojiri de

vindecare. Muierea aceea, curva, deodată întreg-înteleaptă s-a arătat, fiindcă s-a spăimîntat și s-a sîrguit, de vreme ce a urât lucrurile păcatului celui rușinos, aducîndu-și aminte de rușinea cea veșnică ce va să fie și de chinuirea cea nesuferită a muncii. Iar eu, pentru patimile păcatului în fiecare zi rugîndu-mă, nu mă depărtez de acestea, ci rămîn de-a pururea, nebunul, întru obiceiul meu cel rău. Spre nădejde de pocăință îmi este aşteptarea mea, mie, care mă fur întru deșarta făgăduință a ei. De-a pururea zicînd să mă pocăiesc, niciodată nu mă pocăiesc. Numai cu graiurile mă pocăiesc cu sîrguință, iar cu lucrurile la mare depărtare stau de pocăință. Iar dacă sănt întru odihnă, îmi uit și firea mea, că fac întru cunoștință răul și spre urgisire păcătuiesc.

Isav loc de pocăință nu aflat, de vreme ce spre urgisire a făcut păcatul, și nu răpindu-se a păcătuit; căci nu prin înselare, ci întru cunoștință a păcătuit. Si sfătuindu-se, și pe părinții săi i-a amărît, și de Dumnezeu nu s-a rușinat. Si Iuda vînzătorul loc de pocăință nu aflat, că împreună cu Domnul fiind a păcătuit, și știa ceea ce făcea, de vreme ce avea cercarea Darului.

Deci, pentru păcatele mele cele întru cu noştinţă făcute, ce voi aştepta eu, ticălosul? Şi dacă cel ce numai a gîndit răul întocmai este cu cel ce l-a lucrat, apoi eu ce răspuns voi da pentru nenumăratele multimi ale fărădelegilor mele? Ham, gîndind rîsul tatălui său, lepădat a fost. Cei ce s-au unit cu Core au fost înghiţiti, nimic nicidecum zicînd sau făcînd. Şi cei din vremea lui Ilie asemenea au pătimit. Şi Saul, cu gîndurile slujirii de idoli învoindu-se, s-a lepădat de la Dumnezeu. Şi Ahitofel, numai sfătuind întru păcat, a murit. Şi fii lui Aaron, greşind, s-au sfîrşit. Şi Anania şi Safira, cu nebăgare de seamă petrecînd, vreme de pocăinţă nu au aflat. Iau în minte fapta mea, şi privesc la învoirea mea, şi aştept hotărîrea dreptăţii, şi arătat voi zice că este dreaptă. Pentru ce mă amăgeşte chipul portului meu, străin fiind de faptele bune şi cele împotrívnice făcînd înaintea lui Dumnezeu, Celui ce toate le vede? Bine mustrîndu-se au pătimit fariseii, cînd Mîntuitorul Hristos zicea că fătarnic este chipul portului lor. Şi mie încă de multe ori mi se întîmplă atîta nelesnire şi greutate că, de conştiinţa mea mustrîn-

du-mă, mă îngreţoşează şi aspră mi se pare mie că este mustrarea. Amar este adevărul celor ce se sîrguiesc să îl tăinuiască. Mi se va descoperi chipul portului şi se vor arăta viermii mei; şi voi dezveli faţa spoilei şi vor vedea cei ce sînt de faţă fătărnicia mormîntului, şi puterea faptei noastre vor socoti-o, şi vor privi asemănarea cea fariseică. Şi, pentru că aici nu se face arătată, focul o va lămuri la Judecată, după cum zice Apostolul.

Tinde-mi mie mîna de ajutor, celui ce pe jos mă tîrasc, Doamne; căci voind a mă scula, nu pot, fiindcă sarcina păcatelor mele prea mă îngreuiat şi obiceiul cel rău mă opreşte şi mă ţine pe mine. Văd, şi ca într-o negură umblu şi întru mult întuneric. Mişc mîna mea, şi ca un slabă nog sînt. Sîrguitor sînt, dar degrabă mă îngreţoşează. Mă rog să mă izbăvesc şi postind mă strîmtorez. Voie bună am, însă de oarecare silă mă împiedic. Către slavoslovie sînt iubitor de osteneală, dar nu mă sîrguiesc către plăcerea de Dumnezeu.

Cum voi îndrăzni să cer lăsare pentru păcatele mele cele mai dinainte, petrecerea mea cea mai dintîi nicidecum uitînd-o? Sau cum mă

voi dezbrăca de omul cel vechi care se strică, poftele amăgirii celei mai dinainte neleazăndîndu-le? Vai mie, cum voi suferi mustrările lăcurilor mele celor necuvioase și ale gîndurilor! «Miluiește-mă, Dumnezeule, după mare mila Ta și după multimea îndurărilor Tale!» Gură nevrednică strigă către Tine, Stăpîne, și inimă nu curată, și suflet intru păcate întinat. Auzi-mă pe mine pentru bunătatea Ta și să nu lepezi cererea mea; că nu lepezi cererea celor ce se pocăiesc intru adevăr. Iar pocăința mea nu este curată, ci stricată. Un ceas mă pocăiesc și două Te întărît.

Întărește inima mea intru frica Ta, Doamne. Întărește sufletul meu pe piatra pocăinței. Biruiască bunătatea Ta răutatea cea dintru mine. Biruiască lumina Darului Tău întunericul cel dintru mine. Pleacă-Te, Bunule Doamne, nu pentru dreptățile mele, că nu am nici o bunătă-te, ci pentru îndurările Tale și pentru multă și negrăită bunătatea Ta. Ridică de a doua oară mădularele mele, pe care le-a frînt păcatul și luminează inima mea, pe care a întunecat-o pofta cea rea. Izbăvește-mă pe mine de tot lucrul rău, ca nu desăvîrșit să

mă surpe pe mine împotrivnicul. Să nu-ți înțorci fața Ta de la mine. Să nu-mi spui mie: «Amin zic ţie, nu te știu pe tine». Mîntuirește, Doamne, din moarte sufletul necăjit, Cela ce ai stăpînire peste viață și peste moarte. Căci Tu ai zis, Stăpîne: «Ceretă și se va da vouă». Curăță-mă, Doamne, mai înainte de sfîrșit de tot păcatul și-mi dăruiește mie, Iubitorule de oameni, intru toată viața mea aceasta puțină să izvorăsc lacrimi din inimă spre curățirea întinăciunilor mele celor sufletești, ca să pot plăti de aici din cele multe înscrисuri ale mele măcar puține învinuiri; și acolo voi fi mîntuit prin acoperămîntul mîinii Tale celei a-tot-purtnice, cînd va tremura tot sufletul de slava Ta cea înfricoșătoare.

Așa, Stăpîne, Fiule al lui Dumnezeu, Cel unul născut, auzi-mă și primește cererea păcătosului și nevrednicului robului Tău. Păcătos săn eu, mai mult decît tot omul; în dar mîntuirește-mă cu Darul Tău, că milostiv și iubitor de oameni Dumnezeu ești, și Ție slavă și mulțumită și închinăciune îți înăltăm: Tatălui, și Fiului, și Sfîntului Duh, acum, și pururea, și în vecii vecilor. Amin.