

## CELE SAPTE PLANSURI ALE SFANTULUI EFREM SIRUL

*Rugaciuni pe care le rostesc cei ce vor sa-si schimbe voia lor cea plecata catre patimi si dezmierdari*

### PLANSUL DE LUNI SEARA

Primește rugaciunea gurii mele celei intinate si necurate, Stapane al tuturor, iubitorule de oameni, Iisuse Hristoase; si sa nu te ingretosezi de mine ca de unul ce sunt nevrednic si nepriceput. Nici sufletul meu, care de iad se apropie, nu-l judeca nevrednic de mangaierea Ta. Cauta-ma pe mine ca pe oaia cea pierduta, caci m-am facut pustiu de a ma indrepta catre toata osardia si tot gandul cel bun. Caci, dupa ce m-am orbit cu dulcetile si cu dezmierdarile, am intunecat sufletul meu si de betia patimilor este innegrta inima mea.

Marturisesc Tie Doamne, Mantuitorul lumii, toata amaraciunea, rautatea si dobitocia mea. Voi spune, iarasi, din inima, toata bunatatea si veselia Ta pe care Tu, Doamne, din nemarginita iubire le-ai revarsat peste mine. Din pricina mea Te-am intaratat, Doamne; m-am aratat fara osardie catre facerea de bine, m-am gandit des la rau si lesne am savarsit tot pacatul. Iar Tu, Stapane, ai trecut cu vederea toata rautatea mea din pricina nemarginitei intinderi a indurarii Tale, Fiule al lui Dumnezeu. Capul meu se inalta prin darul Tau, Stapane, dar se smereste iarasi pentru pacatele mele. Ma trage pe mine, iarasi, darul Tau catre viata, iar eu, mai vartos, catre moarte cu staruinta ma duc.

O, cat de cumplita e obisnuinta patimilor ! Cum leaga mintea cu legaturi de nedelegat! Si eu, pacatosul, ma leg cu ele de buna mea voie. Si inca ma si bucur cand ma vad legat. Cufundat sunt in adanc: si-n fiecare zi ma bucur de lanturile vrajmasului si ma indulcesc intr-insele. Ne leaga cu legaturi pe care nu vrem sa le vedem, si de-a pururi ne intinde curse, in care ma prind. Pentru ca el insusi cunoaste cugetul si pornirea. Si fiindca este mai tare, intr-o clipita ma leaga.

Acesta este plansul, aceasta este tanguirea, pentru ca ma ferec eu singur, ca si cu niste obezi, cu voile mele. Caci putand sa zdrobesc legaturile intr-o clipita de ochi si sa ma fac slobod de toate cursele, nu vreau s-o fac. Ma las biruit de trandavie si de obisnuinta patimilor. Cu voia ma supun lor. Acest lucru, de rusine plin,este mai greu de plans. Pentru ca merg cu voile mele la vrajmasul meu si el imi leaga sufletul si ma omoara in patimi, bucurandu-se. Si putand sa sfarm legaturile, iata ca nu poftesc! Este oare alta rusine mai cumplita decat aceasta a mea? O, nu !

Nimic nu este mai de rusine decat ca cineva sa faca voile vrajmasului sufletului sau ! Si asa, aflandu-ma eu, ticalosul, si cunoscand legaturile mele, le ascund din falsa evlavie.

Iar cugetul meu ma mostra si ma omoara in adancul sufletului: "pentru ce nu te trezesti ticalosule?"

Oare nu stii ca langa usa este infricosata zi a judecatii?

Scoala-te ca un puternic! Rupe-ti legaturile! In tine este puterea dezlegarii ca si puterea legarii. Asa ma mostra pururea, in adancul sufletului, sfanta stiinta. Si eu nu vreau sa ma izbavesc din legaturile curselor. Ma tanguiesc si suspin in fiecare zi, si iarasi in chip zilnic ma descopar legat.

## CELE SAPTE PLANSURI ALE SFANTULUI EFREM SIRUL

Vrednic de jale si ticalos sunt eu, nesporit in lucrul cel bun al vietii mele, fiindca nu ma tem de cursele mortii.

Trupul imi este imbracat cu chip de cucernicie, de ochii privitorilor mei, dar sufletul imi este ferecat, ca in niste obezi, de ganduri necuvioase. Pe dinafara ma fac cucernic cu multa sarguinta dar inaintu sunt uraciune in fata lui Dumnezeu. Imi indulcesc graiul cu oamenii, cautand sa par bun, in timp ce sunt amar si rau cu voirea.

Si ce oare voi face in ziua cunostintei? Atunci cand judecatorul Dumnezeu va da pe fata totul inaintea judecatii? O! Ce mare frica ticaloseste inima mea, fiindca ma strang eu insumi in lantul nemarginitelor faraldelegi!

Eu insumi stiu ca acolo ma voi munci daca nu voi imblanzi aici, cu lacrimi, pe Judecatorul. Pentru aceasta, ma rog sa nu Iti incui indurarile, Stapane, intru urgie; ca Tu Insuti astepti intoarcerea mea, pentru ca nu voiesti sa vezi pe cineva arzand, ci voiesti ca toti oamenii sa se mantuiasca in viata cea vesnica. Indraznesc deci, la indurarile Tale, Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, cad inaintea Ta, rugandu-ma. Cauta spre mine si ma miluieste! Scoate din temnita faradelegilor sufletul meu!

Straluceste-mi in minte raza de lumina, mai inainte de a ne duce la judecata ce va sa-mi fie infricosata. Frica mare ma apuca pe mine, ticalosul si inversunatul. Cum ma duc eu acolo, cu totul gol de fapte bune! Frica si cutremur ma cuprinde, Doamne, cand ma vad pe mine fara de osardie spre bunatate. Si cu ganduri potrivnice ma svarcolesc intr-una, plecandu-mi dracilor, care, cu dezmerdarile patimilor, spre pierzare pururea ma amagesc. Ma aseman prea bine negustorului trandav si lenes, care, in fiecare zi, isi pagubeste capitalul cu castigul. La fel si eu ticalosul, ma pagubesc zilnic de bunatatile mele cele ceresti intru multe invaluiri, care mi trag spre rau, caci simt in mine cum, in fiecare ceas, eu ma fur singur. Si vrand, ma aflu intru acelea pe care le urasc. Ma inspaimant eu insumi de voirea mea, care, in multe chipuri, se arunca intru necazuri in pricina ca pacatuiesc. Si ma inspaimant iarasi de pocainta mea, care nu are temelie tare pe stanca cea izbavitoare care ma poate mantui. O, cum nu ma lasa in pace vrajmasul sufletului!

Cum pune in fiecare zi temelia zidirii pe care, cu mainile mele, iarasi o risipesc!

N-am pus inceput bun pocaintei sufletului. Sunt un rob al trandaviei. Cu insasi voia mea si cu multa osardie slujesc vrajmasului. O, cine va da capului meu apa cea fara de nume care sa-l spele? Si cine ochilor mei izvoare de lacrimi cu care sa plang totdeauna catre induratul Dumnezeu? Sa cer dar de la el sa trimita har mie, pacatosului, Si sa ma scape de marea cea inebunita, care, cu valurile pacatului, inviforeaza necontentit inima mea.

Caci voile mele au biruit ca niste rani care nicidecum nu primesc doctorii de vindecare.

Femeia cea pacatoasa, inteleapta s-a aratat fiindca s-a temut si s-a sarguit si-a urat lucrurile pacatului, aducandu-si aminte de rusinea cea vesnica ce va sa fie si de chinuirea cea nesuferita a muncii iadului.

Iar eu, pentru patimile pacatului, in fiecare zi rugandu-ma, nu ma indepartez de dansele, ci raman de-a pururea nebun, intru obiceiul cel rau. Spre nadejdea de pocainta imi este asteptarea, furandu-ma cu desarta-i fagaduinta si zicand: ma pocaiesc, in vreme ce eu niciodata nu ma pocaiesc cu adevarat. Ma pocaiesc numai cu graiul in timp ce cu lucrurile, mult stau in urma de adevarata pocainta. Deci imi uit firea, facand cunostinta cu raul si, intaratand pe Domnul, neintrerupt pacatuiesc. Izvor de pocainta nu am aflat caci cu intarire am facut pacatul, si nu fara de voie am pacatuit. Si Iuda, vanzatorul, loc de pocainta nu a aflat, caci cu Domnul fiind, a pacatuit si stia ceea ce facea, fiindca avea cunostinta Domnului. Deci pentru pacatele noastre, intru cunostinta

## CELE SAPTE PLANSURI ALE SFANTULUI EFREM SIRUL

facute, ce voi astepta eu, ticalosul?

Si daca cel ce numai gandeste raul intocmai e cu cel ce-a lucrat, apoi eu ce raspuns voi da pentru nenumaratele multimi, ale faradelegilor mele? Ham, gandind rasul tatalui sau, lepadat a fost. Cei ce s-au unit, in car de foc s-au inghitit nimic zicand sau facand. Si cei din vremea lui Ilie, asemenea au patimit. Si Saul cu gandurile slujirii de idoli numai invoindu-se, s-a lepadat de Dumnezeu. Si Aristotel, numai sfatuind pentru pacat, a murit. Si fiii lui Aron, gresind, s-au sfarsit. Si Anania si Safira, cu nebagare de seama petrecand, vreme de pocainta n-au aflat. Dar eu cel ce fac intru cunostinta fapta mea, privesc la invoirea mea si zic ca astept cu credinta hotararea dreptatii ce mi se cuvine.

Pentru ce ma las amagit de chipul smereniei mele cand eu sunt eu totul strain de faptele cele bune si cele potrivnice fac inaintea lui Dumnezeu? Fariseii au suferit mustrare atunci cand Mantuitorul Hristos le arata pe fata minciuna portului si-a chipului lor !

Iar eu adesea ma plictisesc de mustrarile cugetului si caut sa mi-l adorm spre a scapa de ele. Atunci amar este adevarul celor ce cauta sa-l ascunda. Ci eu vin acum, Doamne, sa-mi descopar chipul si se vor arata viermii, si voi dezveli fata si ochii, si vor vedea cei de fata fatarnicia mormantului si minciuna faptei mele se va descoperi si vor privi toti fata mea de fariseu. Caci chiar aici, in lume, ea se face vazuta, nu numai dincolo in vesnicie, unde o va arde focul. Tinde-i mana de ajutor celui ce se tavalesce Doamne! Caci voind a ma scula nu pot, pentru ca sarcina pacatelor mele s-a ingreunat peste masura si obiceiul cel rau ma opreste, legandu-ma. Vad si ca intr-o negura umblu, si intru mult intuneric misc mana mea, si ca un slabanog sunt. Mi se pare ca sunt sarguitor si iata ca ma plictisesc curand.

Ma rog sa ma izbavesc, si cu toate ca postesc, vad ca sunt impiedicat de duh vrajmas. Vreau sa ma blagoslovesc mult, dar cu inima nu-L iubesc pe Dumnezeu.

Cum voi indrazni sa cer iertare pentru pacatele, mele, cand petrecerea de mai inainte eu nu o uit; sau cum ma voi dezbraca de omul cel vechi, care se strica, cand poftele amagirii celei vechi nu ma leapada ?

Miluieste-ma, Dumnezeule, dupa mare mila Ta, si dupa indurarile Tale sterge faradelegile mele. Gura mea netrebnica striga catre Tine, Stapane, si inima mea necurata si sufletul meu intru pacate intinat. Auzi-ma pentru bunatatea Ta, si rugaciunea mea nu o lepada. Caci nu lepezi rugaciunea mea, ci a celor ce nu se pocaiesc intru adevar. Dar pocainta mea, Doamne, nu este curata! Un ceas ma pocaiesc si doua Te intarat. Intaresteste sufletul meu pe piatra pocaintei.

Lumineaza, cu darul Tau, intunericul din mine.

Pleaca-Te, bunule Dumnezeu, catre plansul inimii mele, dar nu pentru dreptatile mele, caci nu au nici o bunatate, ci pentru multa si negraita Ta bunatate si pentru indurarile Tale!

Ridica din nou, Doamne madularele mele pe care le-a frant pacatul! Si lumineaza inima mea pe care a intunecat-o pofta cea rea!

Izbaveste-ma, Doamne, de tot lucrul cel rau cu care se stradieste sa ma surpe pe mine potrivitul. Nu-Ti intoarce fata de la mine.

Sa nu-mi zici mie: " Adevar zic tie, nu te cunosc pe tine ".

Mantuieste, Doamne, din moarte, sufletul necajit! Tu, cel ce ai stapanire peste viata si peste moarte! Caci Tu ai zis, Stapane: " Cere si ti se va da! "

Curata-ma, Doamne, de tot pacatul, mai inainte de sfarsit. Si daruieste-mi, iubitorule de oameni, in toata viata aceasta care mi-a mai ramas, sa izvorasc lacrimi din inima spre curatirea intinaciunii mele celei sufletesti, ca sa pot sterge de aici din datoriile mele cele multe, macar putine greseli, si sa ma mantui acolo prin acoperamantul mainii Tale celei atotputernice, atunci

## CELE SAPTE PLANSURI ALE SFANTULUI EFREM SIRUL

cand va tremura tot sufletul de Slava Ta cea Infricosata.

Asa, Stapane, Fiule al lui Dumnezeu, auzi-Ma si primeste rugaciunea pacatosului robul Tau !  
In dar mantuieste-Ma pe mine cu Darul Tau !

Ca milostiv si iubitor de oameni Dumnezeule esti si Tie slava inaltam, Tatalui si Fiului si  
Sfantului Duh, acum si pururea si in vecii vecilor - **Amin.** -

### **PLANSUL DE MARTI SEARA**

Vai mie, in ce fel de deznadajduim stau, in ce fel de rusine zac ! Nu este omul cel dinlauntru,  
precum este cel vazut. Caci macar ca vorbesc despre sfintenie, cugetarea uratelor patimi este in  
mine ziua si noaptea. Si macar ca ridic in slavi curatenia prin graiurile mele, totusi in inima mea,  
ma gandesc la necuratenie.

Vai mie, ce fel de judecata imi este gatita ! Pentru ca numai chip de sfintenie am, iar nu si putere.  
Cu ce fala ma voi apropia oare eu, care de atatea rautati sunt vinovat, de Domnul Dumnezeu  
meu, Cel Ce-mi cunoaste si cele ascunse ale inimii mele. Ma tem, stand la rugaciune, sa nu se  
pogoare foc din cer si sa ma arda pe mine, precum, oarecand, pe cei care in pustie, cu foc de la  
Dumnezeu, Domnul i-a ars.

Dar eu ce voi astepta de la cele ale mele, care cu multa si nemasurata greutate de pacate sunt  
infasurate?

S-a infocat inima mea, s-a schimbat gandul meu cel dreptcredincios, s-a intunecat mintea mea.  
De-a pururea ma intorc ca un caine in varsatura sa.

Nu este in mine nici o indrazneala catre Cel Ce cearca inima si rarunchii. Mintea nu-mi este  
curata si lacrimile imi lipsesc in rugaciune. Caci daca vreau sa suspin, fata mi se apleaca  
scufundata in rusine. Bate-mi, o, Doamne, pieptul care este locas al patimilor si al gandurilor rele  
!

Slava Tie, Facatorule de bine al sufletelor si trupurilor noastre. Mari si multe sunt indurarile Tale  
peste noi pacatosii, Doamne!

Sa nu ma lepezi pe mine cu cei ce zic Tie "Doamne, Doamne", dar cu inima nu implinesc voia  
Ta, pentru rugaciunile Prea Curatei Stapanei noastre, Nascatoarea de Dumnezeu. Caci Tu  
cunosti, Doamne, patimile cele ascunse intru mine. Tu stii ranile sufletului meu. Vindeca-ma,  
Doamne! Imi vei zidi casa sufletului la care se ostenesc toti ziditorii, caci ma pregatesc catre  
impotrivirea patimilor. Cand ma apuc de lupta, inasa, atunci reaua mestesugire a dusmanului imi  
slabeste taria sufletului prin placeri, si fara sa fie nimeni care sa ma sileasca, ca pe un robit ma  
trage catre ele.

Ma sarguiesc sa ma smucesc din vapaia care ma arde si din neiscusinta, dar, impreuna cu ea ma  
scufund. Cert pe cel bolnav, in timp ce eu sunt mai bolnav ca dansul. Doctor al patimilor vreau  
sa ma fac eu, ticalosul, si iata ca eu insumi ma dau lor robit. Lumineaza-mi Doamne, ochii inimii  
ca sa-mi cunosc multimea patimilor.

Darul Tau sa umbreasca peste mine, Stapane. Lumineaza-mi mintea cea intunecata, salasluind in  
mine lumina dumnezeirii ! Caci Tie nimic nu-Ti este cu neputinta.

## CELE SAPTE PLANSURI ALE SFANTULUI EFREM SIRUL

Cine nu ma va plange pe mine oare, cand, pentru o mica placere, focul cel nestins l-am cumparat si de Imparatia cea vesnica m-am lepadat?

M-am robit patimior, eu ticalosul!

Cu slobozenia sufletului meu, dobitoc m-am facut. Si nu pot sa caut catre Domnul cel milostiv. Am ingropat in lene darurile Stapanului, cele de viata purtatoare, si am iubit mai mult saracia patimilor! Strain m-am facut de faptele cele bune, in tara departata a rautatii ducandu-ma.

Pe jumătate sunt mort, in viata fiind.

Plangeti-ma, lucratori infrinati, pe mine, care sunt indaratnic si indracit cu pacatele si iubitor de dezmiardari! Plangeti-ma, cei miluiti, pe mine, care L-am amarit pe Cel Ce m-a miluit! Plangeti-ma, cei ce ati iubit cele bune si ati urat cele rele, pe mine, care am iubit cele rele si am urat cele bune. Plangeti-ma, cei cu viata imbunatatita, pe mine, cel ce numai cu chipul sunt imbunatatit, dar cu faptele sunt patimas si nebagator de seama. Plangeti-ma, cei ce bine ati placut lui Dumnezeu, pe mine, care am placut oamenilor. Plangeti-ma, cei ce dragostea cea desavirsita catre Dumnezeu si catre aproapele o aveti, pe mine, care numai cuvintele iubesc, dar cu lucrurile stau departe de adevarata dragoste. Plangeti-ma, cei ce aveti rabdare, si aduceti roade prisositoare Bisericii Domnului, pe mine, cel nerabdator si neroditor. Plangeti-ma cei ce fara de rusine si cu indrazneala va rugati lui Dumnezeu, pe mine, cel ce ma rusinez a cauta la fata Domnului.

Plangeti-ma, cei ce aveti blandete, pe mine, cel ce sunt strain de blandete. Plangeti-ma, cei smeriti si curati cu inima, pe mine, cel ingamfat si mandru si necuviincios. Plangeti-ma, cei ce necastigarea apostolilor ati castigat, pe mine, cel indracit, cel ce cu materia sunt ingreunat.

Piangeti-ma, cei ce aveti in minte pe Judecatorul si Judecata cea de dupa moarte, pe mine, cel ce marturisesc ca o pomenesc, dar impotriva ei traiesc. Plangeti-ma, mostenitorii Imparatiei Cerurilor, pe mine, mostenitorul gheenei focului.

Rugati-va, Sfinti ai lui Dumnezeu, pentru sufletul meu cel inviforat. Intru ceea ce puteti, Sfinti ai lui Dumnezeu, ajutati-mi !

Caci stiu ca daca veti ruga pe Iubitorul de oameni, Dumnezeu, toate se vor ierta noua, pentru noianul bunatatii Sale!

Si precum Dumnezeu este iubitor de oameni, asa si voi sa nu treceti cu vederea rugaciunea mea, a pacatosului ! Caci eu n-am indrazneala, din pricina multelor mele pacate rele. Lucrul vostru este, o, Sfinti ai lui Dumnezeu, a va ruga pentru cei pacatosi ! Iar la Dumnezeu, lucrul este ca pe cei deznadajduiti sa-i miluiasa

Rugati-va vietii pentru cel mort! Sa trimita Domnul darul Sau si sa opreasca alunecarea sufletului meu smerit! Stapanule al tuturor, primeste rugaciunea pacatosului ! Indulgeste sufletul amar de pacat ! Impartasesc celui insetat din izvorul vietii si il povatuiesc cand inima ca intr-un lant de fier imi e tinuta. Sa ma intampine indurarile Tale, Doamne, prin indurarile Sfintilor Tai, inainte de a ma trage impreuna cu cei ce lucreaza faradelegea ! Acolo se vor descoperi cele intru intuneric si cele intru lumina, lucrate de mine.

Vai mie, ce fel de rusine ma va cuprinde, cand ma vor vedea osandit pe mine, care ma socotese acum fara prihana.

Lucrarea cea duhovniceasca am parasit-o, eu ticalosul, si patimilor m-am supus. Vai mie suflute, pentru ce innegresti soarele cu negura patimilor? Pentru ce nu se risipeste negura cand vine de fata raza? Pentru, ce alegem mai curand stricaciunea decat nesticaciunea? Pentru ce ne framantam cugetul pe pamant cu patimile?

Haina cea dumnezeiasca am netrebnicit-o, si nevrednic de Nunta cea imparatesca m-am facut. De bunavoie ne-am daruit pacatelor vrajmasului si vietii noastre robi ne-am facut.

## CELE SAPTE PLANSURI ALE SFANTULUI EFREM SIRUL

Ce vei zice, suflete al meu Judecatorului, in ziua cea infricosata si groaznica ? Am flamanzit pentru Tine, sau inselat sau gol m-am facut, sau m-am smerit? Te-am iubit pe Tine cu tot sufletul meu? Cu indrazneala striga suflete, catre Domnul ! Primeste darul Lui, tu, cel ce esti slobod. Pentru ce tot amani intoarcerea cand El te cheama? Pentru ce apuci pierzania si nu mantuirea? Pentru ce nu-ti asculti cugetul cat mai ai inca vreme; pana ce esti domn al gandurilor, pana nu se osteneste trupul si mintea inca e vie, pana nu va zacea in puterea altora binele tau, pana ce mai poti prinde inca Darul cu puterea crediniei si nu, cu indoiala, sa te prazi tu singur.

Pana cand lacrimile tale sunt vestite intoarcerii, intampina, stai vitejeste impotriva patimilor. Lupta cu tarie, cu toata puterea, cu ajutorul lui Dumnezeu. arunca-te cu vitejie asupra lui Goliat, sa nu te apuce mai inainte talharul, sa nu te rapeasca mai inainte ucigasul. Ca nu cumva slujitorii Imparatiei sa te incuie afara. Se cuvine sa ne temem si cu toata strajuirea sa ne pazim. Se cade sa nu ne aratam mincinosi ai marturisirii noastre.

Ca vamesul suspin, ca si curva lacrimez, ca talharul slobod glas, ca si fiul cel curvar strig catre Tine, Iubitorule de oameni, Hristoase, Mantuitorul lumii, Lumina cea adevarata. Intareste sufletul meu cel slabit si robit cu betia dezmiardarilor !

Tamaduieste ranile acestea, precum si abaterile mintii mele!

Spala-ma cu scumpul Tau Sange pe mine, cel inegrit, Rascumparator al pacatului ! Acum este vremea bine primita ! Acum este zi de mantuire. Cu multumirea milei Tale, intoarce-ma, Unule, indelung Rabdatorul! Si ma slobozeste de toata desfatara cea dezmiardatoare. Sa nu ma arda cuptorul patimilor. Ci, cu roua milei Tale sterge sufletul meu!

Vai mie, ca mi-ai daruit, Doamne, lumina cunostintei si eu o lepad, netrebnicul. De cate daruri ma mai umpli pe mine pacatosul, Stapan, iar eu ticalosul sunt nemultumit si nerecunoscator cu voia ! Totdeauna ma indulcesc cu darul Tau, totdeauna ma intaresc si totdeauna il lepad intru amaraciunea mea si iar ma schimb. Imi aduc aminte, Prea Bunule, de moarte, de muncile cele vesnice; ci ma tragi pe mine totdeauna catre viata, sa ma mantuiesc, iar eu in rautatea mea raman de-a pururi. Pentru aceasta nu voi avea nici im raspuns acolo ! Bat sa mi se deschida usa milei Tale, Doamne; ingaduie-mi ca rugandu-ma sa-mi dobandesc cererea ! Ca nu fara rusine caut sa ma miluiesc. Fii indelung rabdator asupra mea, razvratitul ! Si izbaveste-ma de pacatele care m-au inconjurat, ridica-ma sanatos din adancul faradelegilor !

Slobozeste-ma pe mine de tot lucrul cel rau mai inainte de a ma apuca sfarsitul. Caci in Iad cine se va marturisi Tie? Albeste-mi vestmantul cel intinat mai inainte de a veni porunca cea infricosata si a ma lua nepregatit si nerusinat. Izbaveste-mi sufletul necajit din gura leului si miluieste-l pe dansul cu darul si indurarile Tale.

Pentru rugaciunile Prea Curatei Stapaniei noastre, Nascatoarea de Dumnezeu si ale tuturor Sfantilor, ca binecuvantat esti in vecii vecilor - **Amin.** -

## **PLANSUL DE MIERCURI SEARA**

Dorul de-a grai catre Tine, Doamne, ma sileste sa-Ti vorbesc, dar nevrednicia si pacatosena mea imi poruncesc sa tac. Durerile si necazurile vietii ma indeamna sa cuvantez, dar faradelegile

## CELE SAPTE PLANSURI ALE SFANTULUI EFREM SIRUL

trecutului imi spun sa fiu mort. Sufletul meu geme din adancuri si ochii mei lacrimi poftesc. Gresit-ai, suflete !

Pocaieste-te ! Caci iata, zilele noastre ca umbra trec si infricosate si groaznice locuri va sa treci, sufletul meu! Nu intarzia multa vreme amanand zi de zi intoarcerea ta la Domnul !

Umileste-te, sufletul meu, de toate bunatatile cate le-ai luat de la Domnul si nu le-ai pazit.

Umileste-te pentru toate cate ai lucrat si Dumnezeu indelung a rabdat pentru tine ca nu intru intunericul cel mai dinafara sa te dai inaintea infricosatului Divan al lui Hristos. Vai mie, pacatosului, ca am intinat si de-a pururi intarzii curatenia inimii mele din pricina trandavirii.

Indrazneala inimi mele a fost rusinata adanc de lene si de fatarnicie, iar pofta cea rea, ca un stapan robului, imi porunceste. Si eu, intocmai ca un prunc, cu frica o ascult. Ma rataceste si ma pierde pe mine, iara eu ma bucur.

Vai mie, Doamne, caci Darul Tau ma trage pe mine la viata iara eu, mai vartos, spre moarte ma trag.

Dimpotriva si-ntocmai cu ingerii, Te sirguiesti ca sa ma faci!

Iar eu, intru rautate, pe mine ma micsorez . Inmultitu-s-au pacatele mele, si de-a pururea se inmultesc si nu este margine intru multimea lor. Si cine va plange pentru mine? Numai Tu singur, Mantuitorule, de-a Ta bunatate indemnata fiind, cauti spre mine, cel necajit. O, cum Te voi ruga pe Tine, Stapanule, cind gura mi-am umplut-o cu ocari? Sau cum Te voi iubi cand sunt plin de patimi ? Sau cum va salasui in mine adevarul cand eu cu minciuna pe mine m-am ocarat? Sau cum Te voi chema pe Tine, cand poruncile Tale nu le-am pazit ? Caci dupa ce-am luat cunostinta adevarului m-am facut rapitor, prigonitor, rau sfatuitor, aspru si cu cugetele asupra aproapelui aruncandu-ma. Nemilostiv spre saraci, manios, lenes si de haina stralucitoare iubitor. Si inca si acum ma aflu intru ganduri intinate, intru intaratati, intru iubire de placere, intru slava desarta, intru mandrie, intru voirea cea rea, intru prigonire, intru manie.

Nimic fiind, ma socotesc pe sine-mi ca sunt ceva. Mintind, de-a pururea impotriva celor mincinosi strig. Intind biserica trupului meu cu ganduri si cu fapte curvesti, impotriva curvarilor propovaduiesc. Judec pe cei ce gresesc, insumi de greseli fiind plin. Judec pe deosebitori si furi, insumi fiind fur si deosebitor. Luminat oamenilor vreau sa ma arat, inaintea sufletului fiind necurat. In biserica si la masa in fata vreau sa stau. Femeilor vreau sa ma arat vesel si inaintea strainilor ma inalt. Si intre ai mei, cuminte si intelept, iar intre cei intelepti, desavirsit ma socotesc. Si catre cei credinciosi numai intelept ma am pe sine-mi, iar pe cei fara de minte si neinvatati, ca pe niste dobitoace ii defaim. Cand sunt vrednic de ocara, ma mandresc. Cand gandesc sa fiu cinstit, ma dispretuiesc. Daca mi se cere sa fiu drept, ma razvratesc. Iar cand cele adevarate mi se spun, urasc. Mustrat fiind de fratele meu, ma manii. Iar voind sa ma impotrivesc ispitei, obolesc. Nu voi a cinsti pe cel vrednic si nevrednic fiind, cinstesc cer. Nu voiesc a ma osteni. Daca nu-mi slujeste cineva, ma manii pe el. Nu vreau a merge cu cei ce lucreaza. Si daca nu ma lauda pe mine cineva, il graiesc de rau. Cand il vad pe fratele meu in nevoi, nu-l cunosc, iar cand e sanatos si-n cinsti, il vizitez. Pe cei mai mari ca mine ii defaim, iar pe cei mai mici ii trec cu vederea. Cand izbutesc sa ma stapanesc de la vreo fapta rea, ma trufesc. Daci voi ispravi, postul si privegherea, cu nesupunere si cu graire de rau, ca intr-o cursa ma prind. Iar cand intru rugaciune stau si staruiesc, nu iert. Cand face cineva o fapta buna, nu o vad. Dar e destul cu o mica fapta sa greseasca si-l mustru. Pe toate cele frumoase ale oamenilor le nesocotesc, inasa de faptele cele desarte ale lor, ma las rob

Pe dinafara ma arat smerit si bland, dar pe dinlauntru sunt mandru si neindurat. Cu pareraa sunt ca si cum n-as dori nimic, dar in fundul inimii sunt bolnav de dragoste de argint. Si ce sa mai

## CELE SAPTE PLANSURI ALE SFANTULUI EFREM SIRUL

vorbesc despre chipul in care imi folosesc vremea, caci numai cu parerea m-am lepadat de lume, pe cand inlauntrul cugetului, eu lumii vorbesc. Barfirile cele din adunari, cercetarile, gandurile ascunse ale oamenilor, pomenirile cele desarte, vorbirile cele fara de folos de la mese, nesatiul darurilor si al luarilor, certurile cele pierzatoare, iata lucrurile pe care le fac cu cugetul meu.

Aceasta este viata mea. Acesta este cugetul cu care ma lupt impotriva mantuirii mele. Si trufia, si slava desarta a mea nu ma lasa sa-mi privesc ranile ca sa ma vindec. Acestea sunt vitejiile mele.

Aceasta e oastea de pacate cu care vrajmasul ma cuprinde. Si intru acestea aflandu-ma si ramanand eu, ticalosul, cu slava sfinteniei caut sa ma infasor.

Petrecand in pacate, vreau sa fiu socotit un drept. Si ce raspuns pot sa dau pentru toate astea? Ca diavolul este cel care m-a sfatuit. Dar nici lui Adam un astfel de raspuns nu i-a folosit. Sau poate vreau sa ma indreptatesc cu ispita lui Cain? Dar nici el n-a scapat de-a Domnului dreapta hotarare. Ce raspuns voi da eu cand ma va judeca Dumnezeu?

Nu este nici un raspuns pentru lenevirea mea. Ma tem sa nu fiu si eu dintre aceia pe care i-a zugravit Pavel drept vase ale urgiei pe care diavolul le cere in stapanire, pe care, pentru nebagare de seama, in patimi si in necinste i-a lasat Dumnezeu. O, cat imi este de frica sa nu cada o astfel de hotarare asupra mea !

Doamne, Tu mie, pacatosului, mi-ai pus pocainta. Si pururea vrei sa ma mantuiesti pe mine, nevrednicul. Inviata, Datatorul de viata, sufletul meu cel omorat cu pacatele. Spala-mi orbirea cea inechita a ticaloasei mele inimi. Si plangi ! Caci cu adevarata lepadare de lume inca nu m-am lepadat si de lanturile trufiei mele inca nu m-am scuturat. Din postul cel adevarat al Bisericii n-am gustat. Si cu slava cea inselatoare a lumii sunt infasurat. Pragurile facerilor de bine nu le-am trecut si bucuriile cele adevarate ale dragostei nu le-am cunoscut. La indrazneala facerilor de bine n-am pasit. Iar pentru greselile lui, pe fratele meu l-am osandit. La lumina cunoasterii adevarului n-am ajuns, dar pe altii despre mantuire vreau sa-i invat. Toate Ti le-a dat Tie Prea Bunul Dumnezeu, o suflete: cunostina, pricepere, intelepciune. Cunoaste-ti folosul ! Cum te socotesti a da lumini aproapelui, intunecat fiind? Fa-te tie doctor, o suflete! Suspina ! Lacrimeaza ! Si spala-ti prin post cuviincios necuratia pacatelor!

Dumnezeule Cel prea bun si inalt, Care singur ai, Stapan, stapanire peste viata si moarte, daruieste-mi, mie pacatosului, in ceasul acela infricosat al venirii Tale, indurarile Tale cele multe, ca sa nu fiu parat acolo, inaintea strasnicului Tau Divan, si sa nu fiu de ocară inaintea privitorilor : ingeri, arhangheli, prooroci, apostoli, patriarhi, ucenici, pustnici si drepti.

Mantuitorul meu, pedepseste-ma aici, unde de dulceata pacatului m-am indulcit, ca un parinte bun si iubitor de fii. Si acolo iarta-mi, ca un Dumnezeu ceresc, singur si fara de pacat. Caci tot pacatul eu, ticalosul, l-am lucrat. Si daca pornesc sa ma pocaiesc, nu am lacrimi.

Vai mie ! Cu ce ochi voi mai vedea eu, pacatosul si trandavut strasnicul Tau Divan pe care, Doamne, sezand, ma vei vadi pe mine.

Te stiu Judecator infricosat intru Slava dumnezeirii, vrand sa ma mustri pe mine. Toata viata mea, vrednicul de jale, cu inversunare am cheltuit-o totdeauna si in noroiul dezmiardarii m-am tavalit. Toate greseliile ascunse in adancul sufletului meu, Tu singur le cunosti, Ziditorul meu!

Nimenea nu este ca mine, un locas al pacatului. Nimeni asa ca mine n-a intaratat bunatatea Ta, Stapan, pornirile rautatii intru toate urmand. Dar pentru ca esti adanc fara de fund al tuturor milelor, arde adancul pacatelor mele ! Si sa nu-mi rasplatesti mie cu rasplatiri vrednice de cele ce-am lucrat. Sa nu ma osandesti In vampa gheenei, caci nesuferita este urgia Ta, Doamne.

Caci cine va putea suferi oare, ingrozirea ei? Pentru ca focul nu se stingea si viermele nu doarme. Teme-te de ingrozirea iadului, o suflete al meu! Leapada somnul cel greu al lenevirii si dormirea



## CELE SAPTE PLANSURI ALE SFANTULUI EFREM SIRUL

cea pierzatoare a trandavirii. Aproape este sfarsitul ! Langa usa, Judecata. Oare ce ne va intampina dupa ce se va desparti sufletul de trup ? Adunati-va impreuna cu mine, Cuviosi si Drepti, cei ce cu nevointa cea buna v-ati nevoit si ca pe un mort plangeti-ma sau ca pe un jumatate viu si jumatate mort indurati-va, fiindca eu sunt plin de rusine si nu am indrazneala pentru pacatele facute de mine intru cunostinta. Varsati peste mine mila voastra ca pe o tainica lucrare a milostivului Dumnezeu, Mantuitorul nostru.

Rugati-va Lui ca in dar sa ma intoarca si nu nevrednic sa ma aflu in ceasul venirii Lui. Si sa nu aud nicidecum acea infricosata hotarare: " Du-te de la mine, blestematule, lucrator al nedreptatii, caci nu te cunosc !". De aceea, Te rog pe Tine, Lumina cea adevarata, Nastere binecuvantata din Sfantul Tau Parinte, Chipul Ipostasului Lui, Cel ce sezi de-a dreapta Slavei Lui necuprinse, Fiu al lui Dumnezeu prea dulce, Hristoase al meu!

Sa nu ma lepezi pe mine cel urat. Caci mult se veseleste vrajmasul meu cand vede ca deznadajduiesc din pricina rautatii si se bucura cind in deznadejde ma dau lui orbit. Tu, cu milostivirea Ta, rusineaza nadejdea lui si ma smulge din dintii si din lanturile lucrarii lui, care, cu mult mestesug, a tabarit Doamne, asupra mea.

Daruieste-mi lumina launtrica ca sa cunosc deplin mestesugurile lui. Caci nenumarate sunt alunecarile pe care mi le pune inainte: semintele, vatamarile, multa castigare, trufia, placerile cele trupesti, teama de post, fuga de rugaciune, lene si odihna multa pentru zburdalniciile trupului. Pe cat se sarguieste ca sa ma piarda pe mine, de atita ma lenevesc pentru a ma mantui. Si pe cat acela ma pandeste si ma vaneaza, pe atat eu nu ma bag in seama si ma las prins. Ia aminte, suflete ! Grijeste-te si nu dormi ! Nu lua aminte la greselile altora, ci mai vartos cerceteaza-ti greselile tale. Nu umbla sa scoti paiul din ochiul fratelui si al aproapelui, ci osteneste-te zi si noapte, cu ajutorul lui Dumnezeu, sa-ti scoti barna din ochii tai. Sarguieste-te ! Apuca a te judeca inainte de Hristos, Cel Ce pentru tine s-a rastignit cu trupul pe cruce, caci de nu ne vom judeca aici cu asprime pe noi insine, cum vom putea scapa dincolo de judecata cea groaznica si de osanda lui Dumnezeu?

Indura-Te spre Mine, Doamne pentru milostivirea Ta ! Si ma mantuieste pe mine pentru bunatatea Ta, cu solirile Prea Curatei noastre Stapanne, de Dumnezeu Nascatoare, si ale tuturor Sfantilor Tai. Ca binecuvintat esti in vecii vecilor . - **Amin.** -

## **PLANSUL DE JOI SEARA**

Iata, iarasi cad la usa Stapanului meu cu cucernicie, inchipuindu-ma si strigand cu frica. De folos ii este robului a nu fugi de mainile stapanului sau dupa ce-a gresit lui ci mai vartos a starui langa dansul. Auzi, Stapanne, suspinul meu si, primeste graiul cererii mele pe care il aduc eu, pacatosul, cu cucernicie.

Varsa peste mine, ticalosul, macar o picatura din nesfarsitul noian al indurarii Tale, ca sa am putina osardie spre a ma indrepta pe sine-mi. Caci daca nu vei da lumina Darului Tau sufletului meu, nu voi mai putea sa-mi cunosc pacatosenia.

Vai mie, caci apucand inainte, pacatul a aflat loc de odihna intru inima mea si ma innegreste si ma cufunda, silindu-ma pururea a-L intarata pe Domnul Dumnezeu.

O, vai mie, ticalosul ! Cum nu ma infranez eu de focul cel nestins si cum nu ma cutremur, eu de

## CELE SAPTE PLANSURI ALE SFANTULUI EFREM SIRUL

muncile cele vesnice !

Caci iata: a pus lege in mine si fara intrerupere ma trage intru pierzare. Caci macar ca ma mustru adesea si pacatele nu incetez sa le marturisesc, totusi raman cu sufletul intru cele rele.

Vazand nu vad, fiindca pacatuiesc. Nu ma ostenesc cu sufletul ca, in adevar, sa ma indrept, ci, zi cu zi si fara intrerupere, pocainta mea o prihanesc. Rob sunt pacatului, si nevrând fac raul, ca un ostasit de pacat, lui ma supun. Si putand a fugi de el, m-am facut birnic lui, fiindca l-am lasat sa ajunga imparat in mine.

Platesc leafa trupului ingrijindu-mi patimile. Si macar ca-mi dau seama ca ii sunt rob, cand mi se porunceste de catre el ascult fara intarziere, fug de mania ce va sa fie, dar ca un caine legat in fier ma supun in graba celui ce-mi porunceste. Urasc adica pacatui, fug de faradelege, dar raman in patima, caci sunt robit. Ca un siroi curg asupra mea patimile, ca o fantana adinca . se aduna in mine indemnurile lor. Inlauntrul cugetului de multa vreme le-am unit cu mine si nu imi vine sa primesc despartire de ele. Ma sarguiesc sa-mi schimb vrerea, dar iata ca-mi sta impotriva asezarea cea dintii a patimilor mele. Imi ajuta necontentit sa ma imbogatesc in patimi si datoria cea veche nu-mi ingaduie sa o platesc. Vreau sa-i dau inapoi si el imi mai adauga. Si oricat ma-s sili ca sa platesc dintr-ansa, el adauga necontentit tot altele, ca sa-mi arate intruna ca din a lui platesc. Si vazind el ca necurmarea datoriei ma pleaca pe mine sa fiu ticalos, aseaza in mine zilnic pofta noi si ma face sa uit patimile, ca sa nu le marturisesc. Ma intimpina cu patimi straine, si implinindu-le pe acestea, le uit pe cele ce au venit asupra-mi si necontentit descopar ca sunt dator.

Aleg la patimi ca la niste prieteni si, imprumutandu-ma de la dansele, le am ca niste stapani. Si cele pe care cu putin inainte ma sarguiam ca sa ma izbavesc, iata ca acum ma fac, printr-insele, rob desavarsit vandut.

Ma chinuiesc sa tai si sa rup legaturile lor si iata ca patimi noi ma cuprind si ma tin. Ma lupt si ma ostenesc sa scap intru totul de stapanirea lor si la apropierea de lupta ma simt si ma descopar un ecou al lor.

O, cumplita stapanire in mine a legaturilor pacatului ! O, stapanire a raului, a vicleanului balaur. Ma zbat sa scap de el si mai mult ma prinde, ba inca si mintea mi-am vandut-o pacatului. De somn ma las cuprins, cand vreau sa lupt. Nici macar sa ma rog nu-mi ingaduie vrajmasul, ci ca intr-o funie de arama imi tine legata mintea si voind sa fug, nu lasa legatura. Intemeind pacatul, tot mai adanc in mine trage zavorul puternic pe usa cunostiiniei. Si pentru ca nu cumva sa se uneasa cu Dumnezeu, aseaza drept paznic la usa duhul rau . El mi-aduce mereu inainte tot felul de ganduri proaste, si ma pleaca sa cred ca nu e judecata pentru dansele, pentru ca nimeni nu le tine minte. Iar eu pun inainte oglinda cugetului si stiu ca deasupra mea este spanzurata osanda. Cu aceasta ma tine pe mine, cu aceasta ma leaga, cu aceasta ma vinde si ma cumpara, cu aceasta imi porunceste sa ma supun, dupa cum zice apostolul: " Iar omul cel trupesc vandut pacatului " (Romani). Caci pacatul, in trupul meu fiind, imi stapaneste mintea si sufletul, din pricina trupului pe care il unelteste si-l necajeste mereu si-l impileaza. Nici a fugi nu poate, nici sa ma ajute. Vai mie, mort sunt eu, cel vinovat ! Si. orb, cel ce vad ! Ca un caine m-am facut eu, omul. Si eu, cel ce gandesc, m-am pogorat in rand cu necuvantatoarele.

Miluieste-te pe sine-ti, o, suflete al meu ! Sarguieste-te, inainte de despartire, sa nu ne incuiem afara impreuna cu fecioarele cele nebune ! Caci nu le e cu putinta a mosteni viata celor morti in pacat. Si nici a castiga cununa alergarii celei bune, celor ce au dormitat.

Miluieste-ma, Dumnezeule, dupa marea Ta mila si, dupa multimea indurarilor Tale, sterge faradelegea mea. Caci daca ma vei ajuta sa ma izbavesc din ticaloasa robie a patimilor, atunci

## CELE SAPTE PLANSURI ALE SFANTULUI EFREM SIRUL

numai voi putea sa Te slavesc ca pe Dumnezeuul meu. Si daca numai Tu vei vrea, ma vei mantui!  
Si numai daca ma vei binecuvinta Tu, ma voi izbavi.

O, Doamne Dumnezeule! Cred ca poti toate acestea si nu deznadajdiesc. Stiu ca dupa multimea indurarilor Tale, vei curati multimea pacatelor mele. Stiu ca pe toti i-ai miluit si-i miluiesti pe cei ce se intorc catre Tine din toata inima ! Marturisesc ca si eu m-am indulcit de Darul Tau, am pacatuit ca nimeni altul. Tu, cel ce pe morti i-ai sculat, ridica-ma pe mine, cel ce sunt mort cu pacatul.

Tu, cel ce pe orbi i-ai tamaduit, lumineaza si ochii cei intunecati ai inimii mele! Tu, cel care din gura sarpelui pe Adam l-ai izbavit, trage-ma si scoate-ma si pe mine din noianul faradelegilor mele.

Caci oaia Ta sunt si mancat de leu m-am facut cu pacatele, dar fiu ma voi face, daca ma voi tamadui cu darul Tau.

Lepadat m-am facut ca un lepros, dar Tu, daca vei voi, sa ma curati ! Stiu, vai, ca intru cunostinta am pacatuit ! Tu, Doamne, pe Zaheu l-ai miluit ca pe un vrednic. Miluieste-mi si pe mine care sunt netrebnic! Lup, era Pavel oarecand, gonind oile Tale. Fiara era rupand oile Tale, dar pastor l-ai facut cu darul Tau, tamaduind si grijind oile Tale. Stiu ca el intru necunostinta a pacatuit. Dar pe mine. Doamne, cela ce cu cunostinta am gresit, miluieste-ma cu darul Tau cel covarsitor ! Vai mie ! Ma sfiesc de cei ce acum se sfiesc de mine, ca nu cumva sa ma rusinez de dansii pentru pacatele mele cele ascunse! Ma rusinez de cei ce m-au nascut pe mine. Ca vaduva din Evanghelie, care suparand pe Judecatorul cu staruinta ei si-a dovedit cererea, vreau sa ma fac. Si ca prietenul cel indraznet vreau sa ma arat catre Tine, prea bunule si singurul Stapan, ca sa intorci sufletul meu cel ce in pacat s-a robit. Acela paine a cerut spre mangaiere, iar eu dezlegarea sufletului de osteneala cer. Acela hrana trupeasca a cerut, iar eu chemarea inapoi a sufletului cersesc. Ascuta, ca un bun si prea bun, glasul plangerii si al lacrimilor mele si intoarce-ma ca sa fac rod bun de pocainta.

Racoreste-mi arsita constiintei mele, innoindu-ma pe mine cel invechit cu patimile pacatului, ca, de robia acestora dupa ce ma voi izbavi, sa rasflu cu usurare vazduhul slobozeniei mele si cu bucurie si veselie sa slavesc bunatatea Ta !

Stiu, o Stapanule, ca milostiv esti, Doamne, si voiesti ca sa ma schimbi. Astepti cu nespusa bucurie si bunatate rodul voirii mele. Si gata esti ca sa ma miluiesti o, nemarginit de bunule Doamne ! Dar vrei sa vezi asezamantul meu. Caci miluind, voiesti sa ma inveti. Si iertandu-ma, voiesti sa ma castigi partas al imparatiei Tale.

Vai de simtirea mea ! Vai de ticalosia mea ! O, grasul si pamantescul suflet ! O, inima razvratita ! O, gura. plina de amaraciune ! O, gitlej, mormant deschis ! Pentru ce nu-ti aduci aminte o, suflete, de calea netrecuta a despartirii tale? Pentru ce nu te gandesti catre calatoria aceea? Pentru ce iti tragi asupra-ti pedepsele cele vesnice? Ce faci o, suflete, petrecand ca un animal fara de pricepere ?

Vai, mie cum aleg intunericul mai mult decit lumina!

Cum pe placerea care astazi este, dar maine nu mai e, o iubesc mai mult decat bunatatile cele vesnice si negraite.

Vai mie, cum voiesc, decit podoaba aceea in chipul soarelui, mai mult pe cea intunecata si innegrita s-o imbrac.

Cum, decat imparatia Cerurilor, mai mult cinstesc locuinia cea intunecata si innegrita a iadului eu, pacatosul, singur si intru cunostinta voind sa ma ranesc.

Vino-ti in fire, suflete ! Teme-te de Dumnezeu! Slujeste-L ! Slujeste-I intru toate faptele bune, ca

## CELE SAPTE PLANSURI ALE SFANTULUI EFREM SIRUL

sa nu primești din mana Lui indoite pedepse. Iubeste pe Dumnezeu tau si umbla in calea Lui cu dreapta credinta. Intelege o, suflete, ca veacul acesta se aseamana locului de lupta al balaurului... Balaurul cel tare, negresit se nevoieste sa biruiasca. El se surpa si e batjocorit de unii care vedem ca se incununeaza prin inselarea lui. Altii prin amaraciunea pricinuita de el, veselia vesnica o dobandesc, altii, prin placerea lor, amaraciunea vietii vesnice vedem ca o afla. Unii, prin lepadarea de sine, pe diavol il biruiesc. Iar pe altii, care se infasoara in sine, cu inlesnire el ii biruieste. Celor ce iubesc pe Dumnezeu din tot sufletul lor, razboiul cu diavolul li se pare usor. Dar celor ce iubesc lumea, razboiul greu si nesuferit le este.

Intelege, suflete ticaloase, ca bucuria veacului acesta si desfatara si odihna lui, pline de scarbe si amaraciune sunt. Iar necazurile si rastignirile luptei bucurie negraita si viata vesnica pricinuiesc. Intoarce-te, o, suflete ! Nevoieste-te intru liniste! Ca ceasul mortii si al despartirii sa nu te prinda nepregatit. Intelege o, suflet al meu, care iti este chemarea. Cum iti este priceperea, cum mergi, pentru cine si pana cand? Toti la sfarsitul lucrurilor celor pamantesti au sosit, deci sfarsitul va sosi si la a ta neingrijire.

Intoarce-te o, suflete, la Domnul ! Intoarce-te cat mai ai timp !

Incredinteaza-ti viata cu hotarare in mamile lui Dumnezeu !

Lucreaza cu El si pentru El ! Si pregateste-te ca sa intri in a Lui slava atunci cand, din indurare, va binevoi sa te cheme la El, caruia i se cuvine toata slava, cinstea si inchinaciunea, acum si pururea si in vecii vecilor - **Amin** -

## **PLANSUL DE VINERI SEARA**

Sufletul meu necajit se apropie de Tine, Sfinte Stapane! Cu lacrimi iti vorbeste Tie despre vrajmasul cel pierzator. Si cu smerenie cade inaintea Ta, rugandu-se din pricina potrivnicului care-l necajeste.

Deci, de vreme ce vine la Tine, auzi-l pe el degraba! Si alergand la Tine cu dorire, cerceteaza-l cu sarguinta ! Daca il vei trece cu vederea, el necajit fiind; va pieri. Iar daca pentru indurarile Tale il vei auzi si-l vei cerceta, se va afla. Daca vei cauta spre el se va mantui. Daca il vei auzi, va prinde putere. Sa nu-l treci cu vederea pe el ca sa nu- apuce vrajmasul. Sa nu pomenesti intaratarile mele cele prea rele cu care am intaratat Darul Tau, Stapane, milostive. Sa nu-mi rasplatesti dupa toate faptele mele. Ci mai vartos daruieste mie, pacatosului, putina vreme spre a afla pocainta adevarata, Iubitorule de oameni, Bunule. A suferit Darul Tau o multime de nelegiuiri ale tineretilor mele, ca acum sa sufere si lepadarea, intaratarea si indrazneala mea. Nu pot sa uit, o, Doamne, ca Tu insuti Te-ai jurat asupra-Ti ca nu voiesti moartea pacatosului, ci mai vartos sa se pocaiasa de pacatele lui prin indurarile Tale. Darul Tau, Stapane, Iubitorule de suflete, totdeauna biruieste cu indurarile si milostivirile Tale.

Miluieste si mantuieste pe cei ce Te doresc! Si iarasi, indurarile Tale, pretutindeni propovaduiesc prin Evanghelia, prin Apostoli si prin toate scripturile Sfintilor Parinti si Dascalii. Stiind pilda curvarului, a lui Zahau, a Canaainencei, a celei ce-i curgea sangele, a slabnogului, a orbului, a fiicei lui Iair si-a tuturor celor mai inainte scrisi, venind la Tine, ma rog: deschide-mi usa

## CELE SAPTE PLANSURI ALE SFANTULUI EFREM SIRUL

milostivirilor Tale si primeste-ma si pe mine ! Indulceste-mi mintea, ca de multe ori cad intru faradelegile mele cele dintai zacand ca in noroi in gandurile cele intinate. Si vrand sa se coboare Darul Tau in mintea mea, afla mirosul urat, respingator, al gandurilor mele cele intinate. Indata se indeparteaza de mine, neafland o inima pregatita in care sa poata indrepta si sa slujeasca.

Spala-mi, Doamne, inima cu a Ta apa prea luminoasa ca sa-mi vin in simtire!

O, bunatatea si iubirea de oameni a lui Dumnezeu ! Cum doresti sa indemni pe toti oamenii sa se mantuiasca !

Cruta, Doamne, pe netrebnicul tau rob. Cruta milostive Hristoase Mantuitorule, zidirea Ta. Caci daca Tu, Doamne, nu ma vei inlepti pe mine ticalosul si nu-mi vei da lumina inimii, nu voi putea, din cauza rautatii, sa-mi inteleg lenevirea si pierzania. Cata vreme sunt robit de amarul vrajmas care ma necajeste, voi striga cu lacrimi, ziua si noaptea catre bunatatea Ta : izbaveste-ma pe mine din cursele lui, care in fiecare ceas, cu ginduri desfrante si cu fel de fel de placeri, imi necajeste sufletul.

Puterea Ta, Hristoase, care a certat valurile marii, sa-l certe si pe el si sa-l goneasca de la mine, netrebnicul robul Tau.

Trimite-mi, Stapine, degraba Darul Tau, sa alunge de la mine pe balaurul cel mare impreuna cu toate gandurile grozave si rele. Fiindca strapunsaturile sagetilor lui s-au facut putreziciuni intru inima mea. Si eu in tot chipul le ascund intru a mea nebulie.

Doctorul cel bun striga catre mine. El plati nu ia, sange nu varsa, dar lenevirea mea nu-mi da voie sa ma duc la El. Vine El sa ma tamaduiasca si ma afla mancandu-mi ranile. Dupa ce le-am mancat, ma caiesc, insa cainta mea nu e adevamta.

Izvor al tuturor tamaduirilor si Parinte al indurarilor Tu esti, prea bunule si milostive Dumnezeule, Cel ce daruiesti de-a pururi cele bune celor care cer de la Tine. Caci eu insumi am cerut adesea nenumaratele Tale vindecari si darurile cele bune pe care mi le-ai daruit zi de zi. Nemasurata este adancirea milostivirii Tale care vindeca pe toti care vin la Tine.

Pentru aceasta fara de sfiala rog bunatatea Ta, mult suferitorule de rau, Doamne, sa vina iar peste mine Darul Tau, sa-mi adune mintea si sa-mi vindece ranile cele grele. Caci iata, invaluiuri si griji vremelnice ma tulbura si ma fac sa nu ma mai ingrijesc de bunatatile Tale cele vesnice. Fii indelung rabdator asupra mea ! Nici cerul, nici pamantul, nu vor putea sa-ti multumeasca dupa vrednicie pentru tamaduirile pe care Tu le reversi asupra noastra. Caci cu ce cinste vrednica vor putea oare sa Te rasplateasca? Prin lacrimi le daruiesti si prin plans le inmultesti, Tu; in mijlocul nostru. O, putere a lacrimilor !

Daruieste-mi, Doamne, mie, nevrednicului, lacrimi de pocainta ca sa-mi spal pacatele si sa-mi lumineze inima, sa-mi sterg datoriiile cele multe prin putine lacrimi. O, de-as putea sa-mi spal zapisul pacatelor cu lacrimile mele, sa sting cu ele focul ochillor mei ce arde pentru mine in adancurile iadului. Caci cei care pling aici se vor izbavi de plansurile vesnice.

Dar eu cum stau Doamne? Imi adun necontenit gandurile de pretutindeni, si inca nu m-am slobozit de lucrarile duhurilorcelor rele ce vor sa ma opresc in vazduh din pricina lor. Si inca nu mi-am cunoscut multimea nemarginita a pacatelor mele. Caci cele ce ma cufunda in pacat, rodesc inca in sarmanul meu trup.

O, pana cand eu, ticalosul, ma voi imbata fara de vin de-ale mele pacate? Ca un rob rau, asa-mi bantuiesc si-mi vrajmasesc eu singur mantuirea. Ca si cum altii ar trebui sa vina si sa ia asupra lor ostenele mele. O, cum nu priveghez si cum totdeauna intarat indelung rabdarea Ta, Doamne ! Inaintea ochilor pururea am amaraiciunea mea. Si Tu toate le rabzi indelung, pentru bunatatea Ta, Doamne. Daruieste-mi doctorie de intoarcere ca sa ma vindece de amaraciunile

## CELE SAPTE PLANSURI ALE SFANTULUI EFREM SIRUL

mele.

Ajuta-ma, Doamne, sa ma pot infrana. Daruieste-mi umilinta inimii ca sa-mi petrec in pocainta toate zilele vietii mele.

Lumineaza ochii cei intunecati ai inimii mele, ca sa vin cu osardie sa lucrez in Biserica Ta. Caci mi-am pierdut vremea vietii in pacate si desertaciune. Ceasul al unsprezecelea a sunat pentru mine, o suflete! Carmuieste-mi, Doamne, corabia vietii mele ! Si daruieste-mi din plin, o Doamne, pricepere si intelepciune ca sa-mi calauzesc calatoria vietii. Caci ceasul despartirii a venit, o suflete, pentru mine.

Si foarte m-am infricosat intelegandu-mi saracia. In loc sa ma bucur, eu mai vartos m-am infricosat. Infricosata cu adevarat este, o suflete, sosirea ceasului mortii pentru cei pacatosi, trandavi si pentru cei ce nu se sarguiesc sa petreaca in curatenie viata aceasta vremelnica. Doar lucratorii cu rugaciune si cu post se pot bucura in ceasul de despartire. Caci vad inaintea ochilor osteneala cea mare a pustnicilor: privegherile, ajunurile, metaniile, rugaciunile, lacrimile; si sufletul lor salta vrand sa piece din casa trupului, la loc de odihna. Pe cand pacatosului ii este scarba de vremea despartirii, el vede inaintea ochilor lenea sa si tradavia. Insa nu i se mai da voie sa graiasca ceva, in stradania lui de implinire a poruncii, dupa cainta ce este atunci in inima lui. Inima lui s-a impietrit de atata lenevire si nu mai e in stare sa se intoarca in clipa aceea.

Vai mie, suflete ! Pentru ce nu te ingrijesti de viata ta?. Pentru ce te risipesti atata in lumea care te inconjoara? Fara de veste se va face chemarea ta si ce vei face acolo, daca aici nu lucrezi nimic? Inaintea Divanului Judecatorului celui infricosat ce vei raspunde?

O, cum te fura vrajmasul si tu nu pricepi! Cum te jefuieste pe tine de bogatia cea cereasca si tu nu cunosti, mandrule si risipitorule!

Indelung rabdatorule, Fiu al lui Dumnezeu, bunule, milostivule si prea blandule Hristoase, sprijineste-ma ! Daruieste-mi, Mantuitorule, cugetare statornica la viata ce va sa fie ca sa indeplinesc bine voia Ta. Macar la batranete fa-ma, Doamne, ajutor si impreuna lucrator al Darului Tau ! O, cum oare voi putea sa stau inaintea infricosatului Tau Scaun eu, risipitorul ? Cum ma voi afla eu, nerabdatorul si cel fara de roada, impreuna cu cei desavarsiti; cu cei ce au adus roada in voia Bisericii Tale. intru ce fel de osanda voi fi aruncat eu, Doamne, atunci cand sfintii se vor cunoaste unii pe altii intru camarile cele ceresti? Cind voi vedea pe Cuviosi, pe Drepti pe imparati, intru lumina neinserata pe veci ducandu-se? Iar pacatosii cei rai, mandri si trufasi, cei ce-au benchetuit fara de grija, mergand sa arda in focul nestins.

O, suflete nepricepute, o suflete fara simtire, care ti-ai urat viata cea vesnica! Pana cand obiceiul cel rau, cu pofte blestemate, te va robi pe tine? Oare nadajduiesti, in levenirea ta, ca intarzie de-a veni sfarsitul tau? Nu ! Caci va veni la tine ca un fulger ! Atunci cand nu te astepti, il vei auzi cum te striga sa-ti platesti vama. Privegheaza, o, suflete, cu lacrimi rugandu-te !

Striga din toata inima spre a te gasi intors spre rugaciune in ceasul despartirii, al mortii tale, pentru rugaciunile Prea Curatei Stapanei noastre, Nascatoarea de Dumnezeu si pururea Fecioara Maria, si ale tuturor Sfintilor Tai ca bine esti cuvantanat in vecii vecilor - **Amin** -

## **PLANSUL DE SAMBATA SEARA**

## CELE SAPTE PLANSURI ALE SFANTULUI EFREM SIRUL

Si astazi, Doamne, cu fata rusinata si-n pamant plecata, indrazesc catre Tine, Stapanul ingerilor si Ziditorul tuturor, eu ca ce sunt pamant si cenusa, ocaro oamenilor si defaimarea norodului, vierme si nu om. Sunt muștrat si prihanit cu totul, plin de durere si de intristare.

Cum voi cauta catre bunatatea Ta, Stapanule? Ce fel de limba necredincioasa si intinata voi indrazni sa misc catre Tine? Si cum voi face inceputul marturisirii mele? Peste masura am intinat eu, ticalosul, numele Tau. Si mai ticalos decat curvarul din Evanghelie am vietuit curveste. Caci pe acela ce este intru mine dupa chipul Tau l-am intinat si l-am lasat fara paza.

Care pacate ale mele, eu ticalosul, voi cere mai intai sa mi le ierti? Pe cele intru cunostinta, cu neasemanare neiertate? Sau a tuturor calcaturilor de porunci pe care, cu gandurile mele si cu simturile, nevraind le-am savarsit?

Stiu, Doamne, ca, pentru multele intinari ale sufletului meu si pentru necuratia mea, nu sunt vrednic de chemarea Ta. Nu pot sta intru rugaciune inaintea Ta. Nu pot sa caut si sa privesc la inaltimea cerurilor, caci pornirile rele, fara randuiala uneltind, intru totul sufletul l-au intinat. Haina cea de nunta a Botezului mi-am manjit. Caci toata mintea s-a framantat in gandurile dracilor. Prin toate lucrurile si gandurile, pururea Te amarasc. Iar pe vrajmasul meu, care se lupta cu mine de-a pururi, il trag catre mine si lui ii slujesc. Cugetul ma muștra, fata mi se rusineaza in inima mea. Osandit de mine insumi, astept judecata Ta.

O, cum ma da pe fata inversunarea din mine! Si cum, fara intrerupere, in noroi ma tavalesc. De-a pururi cu ganduri desfranate ma pangaresc. Caci din pruncie chiar m-am facut vas pacatului. Si acum, in fiecare zi, stiind ca ma asteapta Judecata, eu totusi pacatuiesc. Nu vreau sa ma impotrivesc poftelor trupului. Ci intocmai, intotdeauna, ma ratacesc si patimilor robesc.

Vai mie Doamne! - indelunga Ta rabdare cat de rau am cheltuit-o. Vai mie! Vremea vietii am petrecut-o in desertaciuni. Doamne, sa nu ma muștri cu mania Ta! Sa nu dai la vedere toate lucrurile mele cele urate si necuviin- cioase ca sa le afle toata lumea. si nici inaintea ingerilor, spre osana vesnica sa nu ma dai. Stiu ca de toata rusinea si de toata osanda sufletului sunt vrednic, Stapanule! O, cum voi putea plange orbirea sufletului meu? Cum voi plange atata necunostinta? Cum voi plange voirea mea atat de patimasa si nepocaita?

Alaturatu-m-am cu dobitoacele cele fara de minte si m-am asemanat lor. Gol m-am facut eu, ticalosul, prin a mea trandavie caci strain sunt de cei ce intru rugaciune si intru priveghere s-au nevoit. Cauta spre mine, Stapanule, cu mila dintru inaltimea cea sfanta a Ta. Vezi neindreptarea sufletului meu celui ticalos si cu judecatile Tale miluieste-ma si ma indreapta.

Ca si cum as sta inaintea Sfantului Scaun al Slavei Tale, ca si cum m-as fi atins de prea curatele Tale picioare, asa ma rog si ma daruiesc Tie cu inima zdrobita.

Miluieste-ma, Milostive, pe mine, fapturna Ta. Intoarce-ma pe mine cu Darul Tau. Stiu ca toate le poti si cu neputinta nimic nu este inaintea Ta. Sa nu astepti vointa mea cea stricata, caci nu am osardie spre a ma indrepta. Plangeti toata firea cea vazuta si nevazuta, pentru mine, cel care intru pacate si-n patimi de tot am imbatranit. Plangeti pentru mine, cel care pentru cei ce ma vad sunt intreg si intelept, dar pe dinlauntru de-a pururea curvesc.

O, suflete ticalos, s-a apropiat dezlegarea ta de trup! Pentru ce te veselesti de privirile cele straine de tine, de care vrei sa te lasi? Cu care lucruri ai veselit pe Domnul, pe Nascatoarea de Dumnezeu, pe Sfinti si pe vecinii tai?

Trezeste-te, suflete ticalos, ca sa nu te afli in scarbe si-n suspine! Ca sa nu plangi fara de folos in vecii vecilor. Caci de ar veni atunci toate in mintea ta, nu te vei ajutata. acum este vremea rascumpararii, pe care toti au folosit-o.

## CELE SAPTE PLANSURI ALE SFANTULUI EFREM SIRUL

Trimite-mi puterea Ta, Doamne, spre ajutor. Intoarce-ma si miluieste-mi inima, care s-a facut pestera si locas dracilor. Nu sunt vrednic sa-ti cer iertare, Doamne, ca de multe ori m-am fagaduit sa ma pocaiesc Tie si mincinos al fagaduintei m-am facut. De multe ori m-ai ridicat si eu iarasi am cazut. Pentru aceasta atrag osanda asupra mea si marturisesc ca sunt vrednic de toata munca si pedeapsa. Caci de cate ori mi-am luminat mintea cea intunecata si ai adunat din ratacire gandurile mele si eu iarasi, cu sufletul meu, vin spre cel rau.

Totul ma inspaimanta si ma cutremur cand ma gandesc cum m-a biruit patima. Cum voi povesti darurile ce mi s-au dat mie de la Darul Tau Doamne, pe care eu, ticalosul, le-am lepadat si le lepad din pricina lenevirii mele! Caci Tu Stapane, cu nenumarate daruri m-ai umplut pe mine, iar eu, ticalosul, Ti-am rasplatit cu cele potrivnice.

Si Tu, Doamne, cel ce firesc ai indelunga rabdare si adincul milostivirii, sa nu ma parasesti ca sa fiu taiat precum smochinul cel neroditor. Sa nu te grabesti a ma secera din viata crud si fara de vreme. Sa nu ma rapesti pe mine nefiind pregitit. Sa nu ma ridici pe mine mai inainte de a-mi aprinde candela. Sa nu ma iei pe mine neavand imbracaminte de nunta. Ci ca un bun iubitor de oameni, miluieste-ma pe mine, si daruieste-mi ani de pocainta. Si nu pune sufletul meu gol, la jalnica mustrare inaintea infricosatului Tau Divan. Caci daca dreptul abia se mantuieste, apoi eu cel necredincios pacatos unde ma voi arata? Si daca stramta si necajita este calea ce duce in viata, atunci eu, cel ce am benchetuit desfatandu-ma si inaltandu-ma, cum ma voi invrednici bunatatilor celor vesnice? Tu Doamne, Mantuitorul meu, Fiu al adevaratului Dumnezeu, in dar intoarce-ma de la rautatea ce este in mine si din pierzare.

La mila Ta nazuiesc eu, ratacitul. Primeste suspinele mele ca pe lacrimile curvei. Caci Tu, stii, Stapane, cat de lesne e alunecarea spre pacat a firii omenesti!

Adu-ti aminte ca din tinerete se pleaca mintea omului spre cele rele. Sa nu te manii asupra noastra, ci deschide-mi usa milei Tale.

Sa nu biruiasca trandavia mea iubirea Ta de oameni, sa nu biruiasca lenevia mea sarguinta Ta. Primeste, Stapane, si auzi intinata si nevrednica mea rugaciune. Cela ce nu Te intorci de la rugaciunea pacatosilor. Cela ce dai mana celui ce zace jos. Povatuieste-ma pe mine la frica Ta! Da-mi lacrimi de umilinta !

Am ridicat ochii cei duhovnicesti ai sufletului meu catre Tine, Doamne. Sa nu ma lepezi de la fata Ta, ca Binecuvantat este numele Tau in vecii vecilor - Amin -

## **PLANSUL DE DUMINICA SEARA**

Ca inaintea infricosatului Tau Divan, Doamne, sunt eu osanditul si fiind mustrat de privelistea cea ingrozitoare a faptelor mele si vazand dreapta hotarare rostita de gura Ta care ma asteapta, strig eu cu lacrimi: Drept esti, o Judecatorule, si dreapta este judecata Ta! Caci intocmai cum mi se cuvine, primesc eu de la Tine !

O, luminilor, prea sfinti Ingeri, picati lacrimi asupra mea!

Caci mila lui Dumnezeu am nesocotit-o statornic, si nu m-am umilit pre mine precum a vrut El. Deci, cu adevarat, dupa dreptate sunt pedepsit. Cand Domnul, mila Sa mi-a pus-o inainte, eu,



## CELE SAPTE PLANSURI ALE SFANTULUI EFREM SIRUL

necugetand, n-am luat-o in seama. Deci cu dreptate, se intoarce acum de la mine. Si cu ce urgie imi vor grai atunci ingerii: " S-a dus vremea de pocainta. Acum este rasplatirea " ? Mangaierea a slabit. Pocainta si lacrimile sunt nelucratoare. Muncile se inmultesc. Suspinele mele nu se aud. Acum este tanguirea nesfarsita. Acum du-te, ia-ti rasplata pentru lucrurile tale cele amare si cumplite, arzandu-te ca o materie a firii celei neadormite si-a viermelui celui amar!

Ca un fiu al intunericului, desfateaza-te ! Ai iubit intunericul cel vesnic, indulceste-te de fetele cele negre, pentru ca ai urat lumina cea de-a pururea nemuritoare ! Acolo va fi plansul cel neincetat si scrasnirea cea dureroasa. Vai mie, sufletul meu ticalos, ca esti gol cu totul de fapte bune !

Cum vei vedea pe Judecatorul cel nemitarnic, Arhanghelii stand si cantandu-I toti pamantenii stiindu-i, de infricosatul Scaun tremurand toti? Caci Judecatorul este fara de mila celor ce n-au lucrat aici mila. Vai mie atunci, suflete necajit! Caci nu va fi glas, nici ascultare. Vesnic se vor veseli cei drepti, vesnic se vor munci ceilalti. Pentru ca pe Dumnezeu cel vesnic nu L-am ascultat.

Deci de nevoie este de-aici sa strigam spre Dumnezeu si oamenilor sa le vestim. Chezasi, pentru aceasta sunt Cuviosii si Dreptii. De aceea, si eu Doamne, vestesc Numele Tau. Iarta-ma pe mine netrebnicul, robul Tau !

Sa nu treci cu vederea ticaloasa mea rugaciune. Mainile mele, intinate, catre tine le intind. Sa nu ma lepezi pe mine cel incarcat de patimi! Ci cauta spre mine cu iubire de oameni si cu blanda Ta milostivire. Pe mine, cu dezmiardarile de tot m-am intinat. Si frumusetea sufletului intru totul am necinstit-o. Cugetelor celor trupesti m-am rob. Si stapanirea mea cea dintai am pierdut-o.

Vrajmasul sfatuindu-ma, nebuneste pe el l-am ascultat. Si pe idolii patimilor, in suflet i-am inaltat. Poftele pantecului le-am implinit si stralucirea mintii, de tot am innegrit-o. In cinstea de fiu adevarat fiind, dobitoacelor celor necuvantatoare m-am asemanat.

Frica strasnica si cutremur ma tin cand vad inainte taierea mortii care vine asupra tuturor in chip tainic si ma gaseste pe mine, vai, tot neindreptat.

Pentru aceea, din adancuri strig catre Tine, Doamne, si cad inaintea Ta cu lacrimi. Fii mie milostiv si iubitor de oameni, caci spre Tine am nadejdile mele. Ajuta-ma sa scap de urgia de dincolo!

Binevoieste ca sufletul meu cel impietrit sa castige inaintea Ta puterea de a rodi fapte bune! Gandurile cele sterpe scutura-le cu focul Sfantului Tau Duh ! Sa nu ma tai ca pe pomul eel neroditor si in focul cel nestins, Doamne, sa nu ma trimiti ! Sa nu faci din mine paie ale vapaii iadului, ci ca pe niste grau, Dumnezeuul meu, primeste-ma in hambarul Tau.

Genunchii inimii mele imi plec eu, ticalosul. Caci nu indraznesc sa caut la ceruri. Primeste rugaciunea gurii mele celei intinate, Cel Ce esti fara de pacat, Ziditorule si Imparate al tuturor si Atotputernice. Surpa-l pe vrajmasul meu din tot felul de faradelegi izbavindu-ma. O, cum se bucura ingerii si muritorii vazand intoarcerea mea!

Am calcat toate poruncile Tale. M-am amagit cu fapte urate. Sa nu Te ingretosezi de mine, preabunule Stapanule ! Izbaveste-ma de robia vicleanului! Cu inima infricosata, Te rog pe Tine,

## CELE SAPTE PLANSURI ALE SFANTULUI EFREM SIRUL

Doamne, Cel Ce cu voia Ta m-ai auzit si m-ai iubit atat de mult, incat pentru mine te-ai intrupat si moarte ai suferit.

O, cum am putut uita dragostea Ta ! Cum am putut sa ma fac rob tuturor dezmiardarilor, spurcandu-mi trupul si sufletul in tot felul si-n tot locul? Pentru aceasta strig: Pacatuit-am, Doamne, si pururea pacatuiesc ! De aceea, inaintea Ta, eu stau acum osandit. Ci da-mi dezlegare de rautatile mele, ca un Dumnezeu milostiv si indurat!

Nascatoare de Dumnezeu, Fecioara, Maica lui Dumnezeu, Usa cea cereasca si Chivot sfant, mantuire intemeiata te am pe tine. Maintuieste-ma, Stapană, in Dar!

Legiuni de Ingeri, in cer, de multe ori suspina pentru mine, ca nu cumva sa se rapeasca fara de veste sufletul meu si sa merg in curgerile focului. Legiutori, Apostoli infricosati sezand pe scaune cu Judecatorul, Ingeri cu palose inarmati si infricosatori, vor desparti inimile pacatosilor. Atunci se va taingui toata suflarea caci nu vor avea margine, vai, muncile cele cumplite. Apuca mai inainte de toate acestea, suflete. Urmeaza plansul desfrantei si striga dimpreuna cu dansa: " Izbaveste-ma, Mantuitorule, de infricosata groaza a muncilor celor vesnice! Pe Tine te lauda neincetat Heruvimii si necontentit Serafimii cei cu sase aripi. Te canta Cetele cele ceresti si iti slujesc si se inchina Tie, Treime in Unime. Lumina nenascuta esti, Parinte, si dimpreuna, fara de inceput, Il ai pe Fiul Tau. Si de-a pururea impreuna vecuitor Il ai pe Duhul Sfânt, Care daruieste tuturor suflare de viata, ca un milostiv, indurat si bun.

Cu rugaciunile Mucenicilor si ale Proorocilor, ale apostolilor, ale Cuviosilor si ale Ierarhilor, primeste si glasul nostru, Parinte ceresc. Slava Tie, Doamne, caruia Ti se cuvine Slava si stapaniirea, impreuna cu prea sfantul, bunul si de viata facatorul Tau Duh, acum si pururea si in vecii vecilor! - **Amin** -

Aceste plansuri sa-ti dea putere  
Sa-i faci pe altii, citind, sa spere  
Deschide-le ochii sa-L vada  
Deschide-le si inima sa creada

Atunci vei afla Mantuirea  
Credinta, Speranta, Iubirea