



# CARTE DE RUGĂCIUNI UMILICIOASE

CALEA SPRE SMERITA CUGETARE

Tipărită cu blagoslovenia  
**Î.P.S. Vlasie, Arhiepiscop și Mitropolit**  
al Bisericii Ortodoxe de Răsărit  
din România

**Editura «Adormirea Maicii Domnului»**  
București - 2012

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
**Carte de rugăciuni umilicioase**  
București: Adormirea Maicii Domnului, 2012  
ISBN 978-973-8927-05-6  
243:281.95



**CARTE DE RUGĂCIUNI UMILICIOASE**

**Format 12/17 cm, 672 p.**

**Tipărită și tehnoredactată la**

**Mănăstirea Adormirea Maicii Domnului**

**- București 2012 -**

**str. Televiziunii nr. 13, sector 6**

**tel: 021/434.23.36.**

## PREDOSLOVIE

Cu sprijinul mult-milostivului Dumnezeu, am alcătuit această carte de față pentru folosul duhovnicesc al tuturor creștinilor, bogată în rugăciuni nesupuse schimbărilor sau cenzurărilor de la începutul sec. al XX-lea, unele fiind culese din cărți scrise cu litere chirilice, tipărite la Mănăstirea Neamț în 1836 și alte rugăciuni din Ceaslovul și Psaltirea Mănăstirii Neamț din 1868, sau canoane apărute cu binecuvântarea sfântului Calinic de la Cernica la Tipografia Râmnic în 1861. Prin farmecul cuvintelor arhaice, acestea sunt mai aproape de trăirea sufletească a celor rugători. Această lucrare a fost îmbogățită cu acatistele unor sfinți precum Moise Ungurul de la Pecerska, Ioan Valahul, Tomaida, Maria Egipteanca, intenția noastră fiind de a ajuta tânăra generație – înclinată spre pofta trupului și din ce în ce mai împietrită în patima desfrânării – să lupte împotriva păcatelor, într-o lume modernă asemenea unui pustiu spiritual, care nu oferă pelerinilor rătăcitori prin viață nimic altceva decât nisipul deșertăciunilor, răscolit și răscolitor de patimi, pe care nimeni nu-și poate dura temeinic și pentru veșnicie casa sufletului său.

Îndemnăm cu toată stăruirea aceste rugăciuni umilicioase (**Canonul de rugăciune în ceasul morții, Canonul de rugăciune pentru cel căzut în desfrânare**), pentru a avea în minte totdeauna ceasul Judecății și pentru a nu cădea din cinste în rândul dobitoacelor (**Ps. 48, 12-21**), iar celor care se văd căzuți, a se ridica prin darul lui Dumnezeu, aducător de umilință și zdrobirea inimii, aripi care suie la ceruri și îmblânzesc pe Dumnezeu.

Editura

## GLOSAR

**Abrevieri:** arh. - arhaism; fig. - figurat; pop. - popular; reg. - regionalism; slav. - slavonism; înv. - învechit; refl. - reflexiv.

**agarean**, pl. **agareni** (înv.) - păgân, mahomedan, turc sau tătar; de la numele lui Agar, roabă egipteană, din a cărei legătură legală cu Avraam s-a născut Ismail, strămoșul arabilor;

**blagoceste** (slav.) - cuvioșie, evlavie față de Dumnezeu;

**credincoșie** (reg., înv.) - credință, devotament, fidelitate, cinste;

**chivemisi, a** - 1. (pop., fam.) a cârmui, a administra; 2. (tranz., refl.) a face economii, a agonisi; 3. a se căpătui, a se pricopsi; 4. a se aproviziona;

**cirtă** (pop.) - 1. lucru foarte mic, neînsemnat; 2. interval de timp foarte scurt, clipă; 3. (înv.) bucată, fragment, crâmpei;

**colimvitră** (înv.) - cristelniță, baptiseriu; vas cu apă în care se afundă copilul la botez;

**covârși, a ~** (înv.) - a copleși, a depăși, a năpădi;

**crug** (arh.) - 1. orbită a lunii sau a unei planete; 2. boltă cerească, tărie, firmament;

**dosadă**, pl. **dosăzi** (arh.), vb. a **dosădi**, adj. **dosădit** - 1. chin, mâhnire, amărăciune, suferință; 2. certare, muștrare;

**dosădire** - acțiunea de a mâhni, a întrista;

**dvoritor** (arh.) - slujitor la curtea unui împărat;

**iznoavă, de** (pop.) - din nou, de la capăt, încă o dată;

**izvodi, a** - 1. (înv.) a inventa, a născoci, a stârni, a crea, a plăsmui; 2. a compune, a alcătui, a scrie, a redacta. 3. (sl.) a tălmăci, a traduce; 3. (refl.) - a se contura, a apărea;

**izvodire** (înv.) - născocire, scornire, plăsmuire, inventare, alcătuire, creare;

**împăcătoare** (arh.) - 1. jertfă de împăcare; 2. cea care împacă, reconciliază, face pace;

**închezășuitor** (pop.) - 1. apărător, ocrotitor; 2. care răspunde pentru cineva, garant, girant;

**mâneca, a** (pop.) - a se scula, a pleca dis-de-dimineață;

**mozavirie** (arh.) - dușmănie, calomnie, ură;

**mușcoi** (înv.) - mular, catâr;

**năprasnic** (reg. înv.) - neprevăzut, care survine în mod subit, dintr-o dată, fără veste;

**nemitarnic** (înv.) - necoruptibil, care nu primește mită;

**păciuire, a păciui** (reg.) - a ajunge la înțelegere, la pace; a curma conflictul cu cineva, a împăciui;

**pleavă, pl. plevi** - 1. (pop.) rămășițe de spice rezultate din treierat; 2. (fig.) lucru de nimic, lipsit de importanță; 3. (fig.) om de nimic, lepădătură, drojdia societății.

**polată** (arh. și reg.) - palat domnesc sau împărătesc;

**procopsi, a ~** (refl.) - 1. a profita, a trage folos, a se căpătui; 2. a îmbogăți;

**ritor** (înv.) - 1. retor, persoană care putea ține un discurs public, făcând uz de un stil elevat; orator; 2. profesor de retorică în antichitatea greco-romană;

**săvârși, a** - 1. a face, a îndeplini, a înfăptui; 2. (înv. și reg.) a duce ceva la bun sfârșit; 3. (înv., refl.) a muri;

**solire** (arh.) - mijlocire, intervenție; **solitoare** - mijlocitoare;

**scăpătăciune** (arh.) - mizerie, sărăcie;

**surghiunii**, sg. **surghiunie** - 1. (arh.) exil, surghiun, deportare; 2. (fig.) - alungare, izgonire;

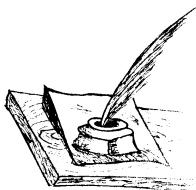
**ticăit** (înv. și reg.) - 1. nevrednic; 2. nenorocit, sărman, chinuit. 3. ticălos, rău, mizerabil. 4. zgârcit, calic;

**tiranisire** (înv.) - tratare cu cruzime, fără îndurare;

**vetreală** (arh.) - pânză de corabie;

**stadie** (înv.) - vechi instrument pentru măsurarea distanței dintre două puncte;

**zavistie** (înv.) - 1. invidie, pizmă, ură, vrăjmășie, ostilitate, dușmănie; 2. intrigă, pâră; 3. discordie, gălceavă, ceartă.



**CUVINTE FOLOSITOARE DE SUFLET**  
ale preacuviosului și de Dumnezeu purtătorului  
părintelui nostru Efrem Sirul

**CUVÂNT PENTRU RUGĂCIUNE**

**F**ericit lucru este cu adevărat a nu păcătui. Iară dacă oarecari vor păcătui, a nu se deznădăjdui, ci a plânge pentru acelea care au păcătuit, ca prin plâns iarăși să dobândească fericire. Deci bun lucru este totdeauna a ne ruga și a nu ne îngreua și a nu ne slăbănogi, după cum zice Domnul. Și iarăși apostolul: Neîncetat rugați-vă, adică noaptea și ziua și în tot ceasul. Și nu numai când intri în biserică, iară întru celelalte ceasuri să te faci fără de grijă. Ci ori de lucrezi, ori de dormi, ori de călătorești, ori de mănânci, ori de bei, ori de zaci, să nu îți curmi rugăciunea ta. Că nu știi când va veni Cela ce va cere sufletul tău de la tine. Să nu aștepti duminica, sau praznic, sau deosebiri de loc; ci precum a zis proorocul David: În tot locul stăpânirii Lui. Deci ori în biserică de ești, ori în casa ta, ori în țarină, ori oi de paști, ori zidiri de faci, ori la ospete de te afli, de rugăciune să nu te depărtezi. Și când adică poți, pleacă-ți și genunchile; iară când nu poți, roagă-te cu mintea. Și seara, și dimineața, și amiază-zi. Dacă rugăciunea va povățui înaintea lucrului, și sculându-te din pat, mișcărilor tale cele dintâi prin rugăciune se vor face; atunceă păcatul nu află intrare asupra sufletului tău. Rugăciunea este păzitoarea întregii înțelepciuni, a

mâniei pedepsire, a îngâmării împilare, a pomenirii de rău curățire, a pizmei surpare, a păgânătății îndreptare. Rugăciunea este virtutea trupurilor, ocărnuire a casei, bună așezare a cetății, tărie împărăției, biruință războiului, întemeiere a păcii. Rugăciunea este pecete a fecioarei, credință a nunții, armă călătorilor, a celor ce dorm apărătoare, a celor ce priveghează îndrăzneală, a lucrătorilor de pământ bună aducere de roadă, a celor ce înoată mântuire. Rugăciunea este a celor ce se judecă ajutătoare, a celor legați slăbire, a celor scârbiți inimă bună, a celor ce se bucură dulceată, a celor ce plâng mângâiere, a nașterilor praznic, a celor însoțiți cunună, a celor ce mor îngropare. Rugăciunea este vorbire cu Dumnezeu, întocmai cinstire cu îngerii; a bunătăților sporire, despre răutăți abatere; a păcatelor îndreptare. Rugăciunea lui Iona adică pre chit, casă i l-a făcut, iar pre Iezechia din porțile morții la viață l-a întors. Iară coconilor în Vavilon, în duh de rouă pre văpaie o au întors. Prin rugăciune Ilie a legat cerul să nu plouă în trei ani și șase luni.

Vedeți, fraților, cât poate rugăciunea? Nu este altă avere mai cinstită decât rugăciunea întru toată viața oamenilor. De aceasta niciodată să nu vă despărțiți, de aceasta niciodată să nu vă depărtați; ci, precum a zis Domnul nostru, să ne rugăm ca nu deșartă să fie osteneala noastră. Când stați rugându-vă, lăsați orice aveți asupra cuiva, ca și Tatăl vostru cel ceresc să lase greșalele voastre. Vedeți, iubiților, că în zadar ne ostenim rugându-ne, dacă avem ură asupra cuiva. Și iarăși zice



Domnul: Dacă îți vei aduce darul tău la altar, și acolo îți vei aduce aminte că are cineva ceva asupra ta, lasă-ți darul tău înaintea altarului și ducându-te, întâi împacă-te cu fratele tău: și atunci venind, adu-ți darul tău. Deci, dar, arătat este că, dacă aceasta întâi nu o vei face, toate câte aduci neprimite sunt. Iară dacă vei face porunca Stăpânului, atuncea cu îndrăzneală roagă-te Stăpânului, zicând: Lasă-mi mie, Stăpâne, datoriile mele, precum și eu am lăsat fratelui meu, porunca ta plinind-o. Eu neputincios fiind, am lăsat. Că îți va răspunde iubitorul de oameni: Dacă ai lăsat, îți las și Eu. Dacă ai iertat, îți iert și Eu ale tale. Că stăpânire am să iert pre pământ păcatele. Lăsați și se va lăsa vouă. Vedeți iubirea de oameni a lui Dumnezeu neasemănată? Vedeți bunătatea lui Dumnezeu nemăsurată? Ați auzit în scurt mântuire a sufletelor voastre.



## CUVÂNT PENTRU POCĂINȚĂ ȘI UMLINȚĂ

**F**rații mei iubiți, până avem vreme, să plângem întru rugăciunea noastră, ca să ne izbăvească pre noi Domnul de plânsul acel nesfârșit și de scrâșnirea dinților și de focul gheenei. Și să ne bucure pre noi în viața cea fără de sfârșit, de unde au fugit durerea, întristarea și suspinul. Unde nu este moarte și stricăciune; ci cu totul bucurie și veselie; și inimă bună și celelalte bunătăți care au gătit Dumnezeu celor ce-L iubesc pre El. Fericit și de trei ori fericit este carele se va învrednici bunătăților acelor. Vrednic de jale și ticălos este cel ce se lipsește de acelea. Că zice Domnul: Ce va folosi omul de va dobândi toată lumea și de sufletul său se va păgubi? (Marcu 8, 36) Deci să nu se îndulcească nouă veacul acesta rău și deșert. Ca să nu se amărească nouă focul cel neadormit și viermele cel veșnic și veninat. Deșteaptă-te, o! lenevosule, și urmează în viața ta pre Hristos. Vezi pre cei ce sunt împreună cu tine: cum se nevoiesc și se sânguiesc pentru mântuirea lor. Cum candelile lor sunt luminoase și gura lor de-a pururea laudă pre Dumnezeu cel fără de moarte. Nu urma pre cei ce se răspândesc, ci pre cei ce se nevoiesc. Nu pre cei ce se desfătează, ci pre cei ce postesc. Nu pre cei ce râd, ci pre cei ce plâng. Nu pre cei ce zic cu fluier, ci pre cei ce se roagă. Nu pre cei ce cu râsuri cântece drăcești cântă, ci pre cei ce cântă cuvintele duhovnicești. Nu pre cei ce lăutăresc, ci pre cei ce citesc. Să nu râv-

nești pre cei bogați, ci pre cei smeriți cu duhul. Mulțumește Domnului împreună cu David, că întru smerenia noastră și-au adus aminte de noi Domnul. Nu iubi ca să te desfătezi, ci cu rău să pătimești. Nu pre cei ce se îmbată, ci pre cei ce flămânzesc și însetoșează. Nu pre cei luptători și sfăditori, ci pre cei păciuitori. Nu pre cei aspri și fără de omenie, ci pre cei pașnici și milostivi. Nu pre cei dârzi, ci pre cei blânzi. Să nu te sălășluiești cu ocărătorii; că ocărătorii Împărăția lui Dumnezeu nu o vor moșteni. Niciodată să nu te împrietenești cu ereticii. Nici împreună să mănânci, nici împreună să bei, nici împreună să călătorești, nici să intri în casa lor, nici în biserică. Că toate câte sunt ale lor, necurate sunt. După cum zice Pavel: Că celor pângăriți și necredincioși, nimic nu este curat; ci și mintea lor este pângărită, și știința.

Deci păzește-ți cu întemeiere sufletul tău, iubite. Să nu te împrietenești cu ereticii, ca să nu te împărtășești cu împărtășirea lor. Că precum au zis Domnul: Nu au lăsare păcatelor nici în veacul de acum, nici în cel ce va să fie; arătat este că și cei ce se pângăresc împreună cu dânșii. Că fiecare va secera ceea ce a semănat. Vezi, o! frate, să nu ai vrajbă asupra cuiva, de este cu puțință nici un ceas. Nici să dormi cândva având vrajbă asupra cuiva. Ca nu cumva noaptea să vă despartă unul de altul și să ai osândă netrecută. Niciodată să nu încetezi rugându-te. Când poți în față, iar când nu poți, roagă-te în minte. Să nu aștepti duminica, nici osebire de loc, nici biserică; ci oriunde te vei afla, ori în țarină

## 16 CUVÂNT PENTRU POCĂINȚĂ ȘI UMILINȚĂ

arând, ori în cale umblând, ori oi păscând, ori în casa ta șezând, de rugăciunea ta să nu te depărtezi. Deci vezi, iubite, să nu ai vrajbă asupra cuiva. Că nu primește Dumnezeu rugăciunea celui ce pomenește răul asupra vecinului său. Păzește-te să nu faci otrăvi, nici fermecătorii, nici vrăjiri, nici baiere, nici altul făcând să nu le porți. Că nu sunt păzitoare, ci legături. Pentru aceasta zice Isaia proorocul: Vai celor ce scriu, răutate scriu. Iară tu ca un credincios, fugi de acestea, având adevărul și mântuitoarea și de viață făcătoarea Cruce și pre Domnul cel ce pre dânsa S-au pironit, Care păzește pre toți cei ce iubesc precurata și de viață făcătoarea Cruce. (Isaia, 10,1) Căruia se cuvine slava în vecii vecilor. Amin.

## CUVÂNT PENTRU POCĂINȚĂ ȘI JUDECATĂ ȘI PENTRU DESPĂRȚIREA SUFLETULUI DE TRUP

**I**ubiților, ce folos aflăm întru deșartă viața aceasta? Vai mie! Fericit este carele au aflat îndrăzneală în ceasul despărțirii, când se desparte sufletul de trupul său. Că vin îngerii să ia pre suflet din trup și să-l pună înaintea divanului celui înfricoșat și înaintea judecății cei groaznice. Mare frică este, fraților, în ceasul morții, când sufletul se desparte de trup, cu frică și cu dureri. Că îi stau înaintea sufletului lucrurile lui în ceasul despărțirii, care le-au lucrat noaptea și ziua, și bune, și rele. Și îngerii se sânguiesc silindu-l să-l scoată pre dânsul din trup. Iară sufletul, văzându-și lucrurile sale, se teme să iasă. Că sufletul păcătosului cu frică se desparte de trup

și tremurând, se duce să stea înaintea Împăratului celui fără de moarte. Și silit să iasă din trup, văzându-și lucrurile sale, le zice lor cu frică: Dați-mi vreme și răgaz de un ceas, ca să ies. Și îi răspund lui lucrurile lui: Pre noi tu ne-ai lucrat, noi împreună cu tine ne ducem la Dumnezeu. Să urâm, fraților, viața aceasta deșartă, și numai pre Hristos cel Sfânt să-L iubim și să-L dorim. Că nu știm, fraților, în care ceas va fi ieșirea noastră. Nimenea din noi nu știe ceasul și ziua despărțirii; ci de năprasnă noi umblând și desfătându-ne fără de grijă pre pământ, au apucat porunca pre suflet să-l ia din trup. Și se duce păcătos în ziua întru care nu nădăjduiește, plin fiind de păcate, neavând îndrăzneală. Pentru aceasta mă rog, fraților, să ne facem slobozi, să nu avem robia vieții acesteia deșarte: să întrăripăm sufletul nostru către Dumnezeu în fiecare zi, din curse și din smintele.

Vicleanul ascunde de-a pururea cursele înaintea sufletului nostru, ca smintindu-l pre dânsul, să-l vâneze spre muncă veșnică. Prin mijlocul smintelilor și al curseilor călătorim, iubiților; să ne rugăm ca să nu cădem întru dânsule. Pline sunt de dulceață cursele morții. Să nu ne moleșească pre noi spre dulceața lor dulceața curselor morții, care este grija lucrurilor celor pământești și a banilor și a gândurilor și a faptelor celor rele. Dacă va afla gândul cel întinat intrare în sufletul tău, se îndulcește spre cugetarea rea, ca să-l omoare pre dânsul. Și se face gândul cel rău ca o cursă în sufletul tău, dacă nu se va goni prin rugăciune și prin lacrimi, și prin înfrânare, și prin priveghere. Fă-te de-a pururea slobod de

toate lucrurile pământești, ca să te izbăvești de curse și de gânduri și de fapte rele. Să nu te moleșești nici măcar o cirtă de vreme întru cugetarea gândurilor celor rele. Să nu zăbovească în sufletul tău gândul cel rău, frate. Fugi de-a pururea către Dumnezeu prin rugăciune și prin ajunare, și prin lacrimi, ca să te izbăvești de toate cursele și smintelele, și patimile. Să nu socotești, frate, că multă vreme vei trăi pe pământ. Că fără de veste va veni porunca Domnului și te va afla pre tine păcătuint și nemaiavând vreme de pocăință, nici iarăși iertare. Și ce vei zice în ceasul despărțirii, frate? Că se întâmplă a nu-ți da voie porunca nici un sfert de ceas pe pământ.

Mulți sunt care socotesc că multă vreme vor trăi pe pământ. A venit fără de veste moartea și a făcut deșartă nădejdea lor cea nefolositoare. A venit repede moartea, a aflat pre omul păcătos și bogat, hotărând că are să trăiască mulți ani întru odihnă pe pământ; și ținând în degetele lui hotărârea capetelor și a dobânzilor și împărțind întru gândurile sale în multă vreme numărul bogăției sale. A venit moartea, a făcut deșarte pre toate deodată, pre hotărâre, pre bogăție și pre grija gândului celui deșert. A venit iarăși moartea, a aflat pre omul cel drept și cuvios adunând bogăție cerească, prin rugăciuni și prin ajunări. Ai de-a pururea pre moarte înaintea ochilor tăi, frate, și nu te teme de despărțirea de trupul tău: așa de-a pururea așteaptă moartea în fiecare zi ca un înțelept și duhovnicesc, și starea înaintea divanului Domnului. Gătește-ți în fiecare zi candela ta, ca un înțelept și sârguitor cercetează-o pre dânsa în fie-

care ceas. Cu lacrimi și cu rugăciuni, în câtă vreme te afli într-o slobozenie, foarte sârguiește-te. Că vine vremea cea plină și îndestulată de temere și de frică și de tulburare, care nu te iartă să gândești cele mai înalte și mai bune pentru tulburarea ei. Luați aminte, iubiiții mei, cum toate cele rele cresc; și sporesc în fiecare zi răutățile și procopsește viclenia. Acestea așteaptă pre tulburarea ceea ce va să vie asupra preste toate marginile pământului, pentru păcatele noastre. Pentru trândăvia noastră sporesc cele rele.

Să ne facem privitori, iubitori de Dumnezeu războinici în fiecare zi. Să biruim războiul vrăjmașului, o! iubitorilor de Hristos. Să ne învățăm obiceiurile războiului; că nevăzut este. Obiceiul războiului acestuia de-a pururea este goliciunea de lucrurile cele pământești. Dacă înaintea ochilor ai pre moarte în fiecare zi, nu păcătuiești. Dacă te vei dezgoli de lucrurile cele pământești, nu te vei birui într-o război. Dacă vei urî cele pământești, defăimând acestea vremelnice, vei putea, ca un viteaz luptător, să iei darul biruinței. Că de vreme ce lucrurile cele pământești ne trag în jos către sine-și, și patimile întunecă ochii inimii în vremea războiului. Pentru aceasta ne luptă și ne biruiește pre noi vicleanul ca pre unii ce suntem plini de lucruri pământești și patimilor grijilor celor pământești robim. Că pre cele pământești, toți împreună le iubim, fraților. Și mintea noastră saltă și se răsfire pre pământ pentru trândăvia noastră. Ziua s-a plecat și către seară este vremea noastră și noi, iubiiților, pentru necredința noastră socotim

că este dimineață. Iată, lângă uși este Împărăția Cerurilor ca să strălucească; și noi pentru aceasta nu voim să ascultăm. Uneori s-au făcut semnele și minunile care au zis Domnul: foamete și ciume, cutremure și înfricoșări, și porniri de neamuri. Și acestea toate se par nouă ca un vis ce se vestește între noi, unii de alții. Nu ne sperie pre noi auzirea lor, nici însăși vederea. Cei aleși se adună mai înainte de necaz, ca să nu vadă tulburarea și necazul cel mare care va să vie întru această lume nedreaptă. Secerișul acum s-a apropiat ca să se secere și sfârșit are veacul acesta. Îngerii secerile le țin gata și amenințarea o așteaptă.

Să ne înfricoșăm, iubiților! Ceasul este al unsprezecelea din zi și lungimea căii este multă. Să ne sârguim în lăcaș să ne aflăm. Să ne facem privighetori și să ne trezim din somn ca niște nesomnoroși. Nu știm în care ceas Stăpânul va veni. Să ne ușurăm pre noi înșine de greutatea celor pământești. Să nu te îngrijești de nimic cu totul, au zis Domnul. A iubi pre toți ne poruncește nouă Dumnezeu. Iară noi mai vartos am izgonit pre dragoste și am fugit de pre pământ. Nu afli nicăieri dragostea cea desăvârșită și după Dumnezeu pre pământ. De la toți s-au izgonit. De la toți s-au urât dragostea. Acum mai mult pizma împărătește. Pricirile și tulburările pre pământ se înmulțesc. Nedreptățile au acoperit pre toți împreună. Fiecare cele pământești le caută, iară pre cele cerești le defaimă. Cele vremelnice le dorește, iară pre cele ce vor să fie nimenea nu le iubește. Dorești să fii ceresc? Pre cele pământești nu le căuta, ci

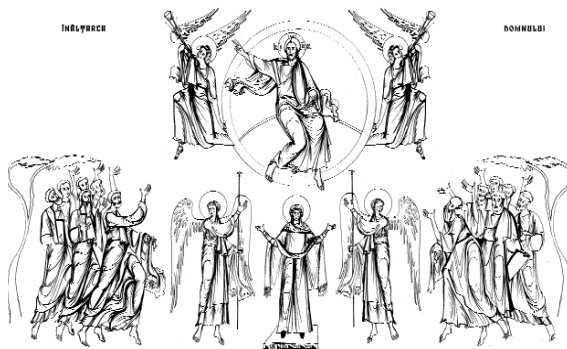


urăște-le și îngrețoșează-te de dânsule, și nevoiește-te ca un desăvârșit Împărăției cerurilor. Să nu socotești zicând: Multă este vremea pustniciei și grea, iar eu sunt lenevos și neputincios și nu pot să mă nevoieșc. Ascultă graiuri de sfătuire preabună și folositoare. Înțelege ce îți zic ție, iubitorule de Hristos frate. Dacă voești să te duci într-o altă țară depărtată, nu poți să alergi într-un ceas toată lungimea căii; că numărând pașii în fiecare zi și îngăduind, te duci. Și cu vreme și cu osteneală ajungi în țara pre care o poftești și o dorești. Așa este Împărăția cea Cerească și desfătarea raiului: prin ajunări și prin înfrânare, și prin privegheri, și prin dragoste fiecare se va arăta acolo. Acestea sunt căile care te duc la cer către Dumnezeu. Să nu te înfricoșezi a pune început de cale bună care te duce în viață. Voește numai să călătorești în calea aceea și te vei afla sârguitor, numaidecât calea se îndreptează înaintea ta. Și bucurându-te călătorind, popasurile le faci veselindu-te întru dânsule. Că se împuternicesc pașii sufletului tău în fiecare popas. Și ca să nu afli greutate în calea care te duce în viață, Domnul prin Sine Însuși calea vieții S-au făcut, celor ce voiesc cu bucurie să se ducă către Tatăl luminilor.

Fă-te mie, Hristoase, calea vieții, care mă duce către Tatăl Tău. Singură aceasta este bucurie și sfârșitul ei este Împărăția Cerurilor. Fă-te mie, o! Stăpâne, Fiule al lui Dumnezeu, calea vieții și luminare. Am scos prin sine-mi din izvorul darurilor Tale, plin sunt de dorire. S-a făcut darul întru inima robului tău lumină și bucurie,

și dulceață mai mult decât mierea și fagurul în gura slugii Tale. S-a făcut darul Tău în sufletul robului Tău ca o vistierie. A îmbogățit sărăcia mea. A gonit scăpătăciunea și putreziciunea. S-a făcut darul Tău robului Tău scăpare și putere, și laudă, și sprijineală, și înălțime, și bucate de viață. Nu va tăcea robul Tău, o! Stăpâne, din multa dulceață a dragostei și a darului Tău. Ai deschis gura mea, a nevrednicului. Cum iarși va răbda limba mea dintru atâta folos să nu laude și să nu slăvească în fiecare zi pre Dătătorul bunătăților? Și cum iarși voi îndrăzni să închid și să încui valurile darului Tău, cele ce izvorăsc în inima mea, a păcătosului? Uplete-le pre dânsule de dulceață cu darurile Tale cele multe. Ca să slăvesc cântând pre Făcătorul cerurilor, Carele au dat robului Său daruri cerești. Pentru darurile Tale cele multe slăvesc darul Tău, Hristoase Mântuitoarele. În Biserica Ta cea mare Te slăvesc pre Tine. Întru dânsa nu va înceta limba mea a mărturisi darul Tău, Stăpâne. Nu va tăcea alăuta mea a viersui viersuii duhovnicești. Darul Tău mă trage pre mine către Tine, Mântuitoarele, lauda vieții mele. Darul tău îndulcește mintea mea cât s-a tras în urma Ta. Facă-se Ție inima mea pământ bun, primind sămânța cea bună; și să roureze întru dânsa darul Tău rouă de viață veșnică. Și va secera darul Tău mănunchi bun pre pământul inimii mele: umilință, închinăciune, sfințenie, cele plăcute Ție să le facă totdeauna. Întoarce sufletul meu în staulul raiului desfătării, împreună cu oaia cea aflată. Să se afle sufletul meu întru lumină. Acela adică pre oaia cea

aflată o a purtat pre umere; iară pre acest nevrednic suflet al meu, prin darul Tău trage-l și du-le pre amândouă Tatălui celui preacurat și nemuritor înaintea îngerilor și a arhanghelilor. Ca să zic întru desfătarea raiului împreună cu toți sfinții: Slavă Tatălui celui nemuritor și Fiului celui nemuritor și Sfântului Duh celui nemuritor. Tatălui adică celui nevăzut, iară Fiului celui văzut în trup; iară Duhului celui ce au grăit prin prooroci și întru apostoli. Slavă Înseși Preasfintei și celei de o ființă Troițe cei închinată și slăvite de toată puterea cea cerească și de cele pământești, și de cele de desubt. Că au dat daruri cerești robului Său, ca să aducă și el mănunchi de slavă Împăratului veacurilor și Dumnezeuului tuturor: Tatălui și Fiului și Sfântului Duh, acum și pururea și în vecii vecilor. Amin.





## RUGĂCIUNILE DIMINEȚII

Sculându-te din somn fără de lene și trezindu-te, să te depărtezi de așternut și îndată te închină (de 3 ori) zicând: Slavă Ție, Dumnezeuul nostru, slavă Ție!

**D**oamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, pentru rugăciunile Preacuratei Maicii Tale și ale tuturor sfinților, miluiește-ne pre noi. Amin.

Slavă Ție, Dumnezeuul nostru, slavă Ție!

**Î**mpărate ceresc, Mângâietorule, Duhul adevărului, Carele pretutindenea ești și toate le plinești, vistierul bunătaților și Dătătorule de viață, vino și Te sălășluiește întru noi, și ne curățește pre noi de toată spurcăciunea, și mântuiește, Bunule, sufletele noastre.

**S**finte Dumnezeule, Sfinte tare, Sfinte fără de moarte, miluiește-ne pre noi. (de 3 ori)

**S**lavă Tatălui și Fiului și Sfântului Duh. Și acum și pururea și în vecii vecilor. Amin.

**P**reasfântă Treime, miluiește-ne pre noi. Doamne, curățește păcatele noastre. Stăpâne, iartă fărădelegile noastre. Sfinte, cercează și vindecă neputințele noastre, pentru numele Tău.

Doamne miluiește (de 3 ori). Slavă... Și acum...

**T**atăl nostru Carele ești în ceruri, sfințească-se numele Tău, vie împărăția Ta, fie voia Ta, precum în cer, așa și pre pământ. Pâinea noastră cea spre ființă dă-ne-o nouă astăzi și ne iartă nouă greșalele noastre, precum și noi iertăm greșiților noștri. Și nu ne duce pre noi în ispită, ci ne izbăvește de cel viclean. Amin.

**Apoi troparele acestea:**

**S**culându-ne din somn, cădem către Tine, Bunule, și cântare îngerească strigăm Ție, Puternice: Sfânt, Sfânt, Sfânt ești, Dumne-

7. **De** va striga frate pre frate și acela nu va răspunde, deși va auzi, să facă 100 de metanii.

8. **Călugărul**, de va grăi împotriva și cu vicleșug egumenului său, să fie scos din mănăstire, că este o oaie buboasă, ca să nu umple și alte oi de bube.

9. **Călugărul**, de va face învăluială și îi va răzvrăti pre frați, să se pocăiască două săptămâni și metanii 1.000.

10. **Călugărul**, de va vorbi în biserică sau va râde, să facă 100 de metanii.

11. **Călugărul**, de va șede la masă și va grăi cuvinte deșarte, să postească până la următorul prânz și să facă 200 metanii.

12. **Cine** nu va fi la binecuvântarea mesei să nu mănânce până nu se termină masa.

13. **Cine** va merge la cramă sau la pivniță fără vreme, să postească o zi.

14. **Călugărul**, de va merge împreună cu o femeie o milă pre pământ, să se pocăiască o săptămână și metanii 100. Unii ca aceștia cu voia lor își spurcă inima; mai ales cei ce mănâncă și beau cu dânsele departe sunt de călugărie.

15. **Călugărul**, de va face cântece mirenești și va juca, acesta este om al dracului și nu al lui Dumnezeu; să postească trei ani și 1.000 de metanii.

16. **Călugărul**, de va vrea să dea mantia lui unui sărac, sau rasa, sau cămașa, sau camilafca, sau ceva

din ale lui, nu are putere să le dea fără întrebarea și învățătura egumenului.

17. Călugărul, de se va scârbi de fratele său, sau va vorbi cuvinte deșarte cu dânsul, să postească trei zile cu pâine și apă, să facă 150 de metanii pre zi și după aceea să-și facă molifta, pentru că și-a spurcat gura.

18. Nu se cuvine ca monahii să facă servicii plugărești în Postul Mare, că din aceasta se dezleagă la vin și la untdelemn, pentru că acestea sunt fapte ale lăcomiei pântecelui. (Sf. Nichifor, 16).

### PRAVILA PRE CARE A DAT-O INGERUL DOMNULUI MARELUI PAHOMIE

Începutul întru acest chip: Sfinte Dumnezeule..., Preasfântă Treime..., și după Tatăl nostru..., Doamne miluiește (de 12 ori), Slavă..., Și acum..., Veniți să ne închinăm (de 3 ori), Ps. 50: Miluiește-mă Dumnezeule..., și Crezul: Cred într-Unul Dumnezeu..., apoi 100 de rugăciuni: Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pre mine păcătosul. După aceasta: Cuvine-se cu adevărat..., și sfârșitul. Și această una rugăciune. De aceste a săvârși 12 în zi și 12 în noapte a poruncit.

## PRAVILA MONAHULUI

**P**entru Utrenie să petreacă stând în picioare 30 de ațe din metanii, zicând la fieștecare grăunți rugăciunea aceasta: Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pre mine, păcătosul. În loc de Ceasuri, 10 ațe să petreacă. Pentru Vecernie 10, pentru Pavecerniță alte 10, precum rânduiesc pravilele ce se află în Sfântul Munte. Iar după așezământul și rânduiala ce se obișnuiește în părțile Rusiei, asemenea și în locurile acestea, urmăm întru acest chip:

**P**entru Vecernie 100 rugăciuni, adică: Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pre mine, păcătosul. Și metanii mari 25.

**P**entru Pavecerniță rugăciuni 50 și metanii 12. Pentru Paraclis, rugăciunea de Dumnezeu Născătoarei de 70 ori, adică: Preasfântă Stăpâna mea, Fecioară Marie de Dumnezeu Născătoare, mântuiește-mă pre mine, păcătosul și metanii 12. Pentru Acatist rugăciuni 200, metanii 12. Pentru Canonul Îngerului rugăciuni 50, metanii 7. Pentru Canonul pocăinței rugăciuni 30, metanii 5. Pentru Polușniță rugăciuni 100, metanii 25. Pentru Utrenie rugăciuni 300, metanii 30. Pentru Ceasuri rugăciuni 200, metanii 30. Pentru Obedniță rugăciuni 100, metanii 10.



Să se știe că schimonahii sunt îndatorați a face într-o zi și într-o noapte 300 de metanii mari, după sfântul Calist și alți iubitori de Dumnezeu sfinți părinți (Vezi la Filocalie). Iar precum zic cei cu socoteală în Sfântul Munte, să facă metanii mari 150, iar închinăciuni 12 ațe.

Iar rasoforii și cei ce sunt la cercare, este rând să facă 100 de metanii și închinăciuni 3 ațe, zicând la fiecare grăunți precum am zis: Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pre mine, păcătosul, și închinându-se cu mâna până la pământ.

Să se știe și aceasta: că metanii mari nu se fac Duminica și la praznice mari, după Canonul al Soborului întâi și 90 al Soborului al șaselea și 91 al Marelui Vasile. Nici după Paște, praznicul celor 50 de zile, după același canon și după sfântul Epifanie, Irineu, August, Ieronim, Ambrozie, Ava Isaia și sfântul Calist. Iar închinăciunile cele cu mâna până la pământ nu se opresc nici într-o vreme.



## CUPRINS

	P.
Predoslovie .....	7
Glosar .....	8
Cuvinte folositoare de suflet ale sfântului	
Efrem Sirul .....	11
Rugăciunile dimineții .....	24
Cei doisprezece psalmi aleși .....	40
Ceasul Paștilor .....	66
Acatistul Domnului Nostru Iisus Hristos .....	69
Acatistul Bunei-Vestiri .....	94
Acatistul Cuviosului Moise Ungurul .....	116
Acatistul Sfintei Xenia de Petersburg .....	135
Acatistul Sfintei Maria Egipteanca .....	155
Acatistul Sfintei Cuvioase Mucenițe Tomaida ...	175
Acatistul Sfântului Ioan Valahul .....	203
Acatistul Sfântului Ierarh Modest .....	227
Rugăciuni trebuincioase ale Sfântului Modest	
pentru dobitoacele de la casa omului .....	251
Paraclisul Sfântului Mare Mucenic Modest ....	256
Acatistul Sfântului Atanasie al Athonului .....	271
Canonul de rugăciune pentru ceasul Înfricoșă-	
toarei Judecăți .....	287
Rugăciunea de pocăință a unui tâlhar aflat pre-	
patul de moarte .....	311

Canon de pocăință pentru cel căzut în desfrânare .....	313
Canon de rugăciune la vreme de necazuri .....	323
Canonul Sf. Andrei Criteanul Ierusalimiteanul ..	338
Canonul către Preasfânta și de viață făcătoarea Treime și către toți Sfinții .....	347
Canonul de rugăciune pentru cei ce sunt tulburați și supărați de duhurile necurate .....	360
Rugăciune de cerere și umilință către Sfânta Treime ( <i>a sfântului Simeon Metafrast</i> ) .....	371
Canonul de rugăciune către Maica Domnului mai înainte de ceasul morții .....	385
Rugăciune către Preasfânta și cea de o ființă Treime ( <i>a lui Ioan diaconul</i> ) ....	412
Canonul de pocăință al monahului către Domnul nostru Iisus Hristos .....	416
Plânsurile Sfântului Efrem Sirul .....	428
Rugăciunea către Domnul nostru Iisus Hristos, a Sfântului Anastasie Sinaitul .....	507
Paraclisul Preasfintei Născătoare de Dumnezeu .....	520
Altă rugăciune către Preasfânta Născătoare de Dumnezeu și pururea Fecioara Maria .....	541
Canon de pocăință către Domnul nostru Iisus Hristos .....	540
Canonul de rugăciune către Îngerul Păzitor al vieții omului .....	550

Canon de rugăciune către Puterile Cerești și către toți Sfinții .....	566
Rugăciunile de seară .....	577
Rânduiala sfintei împărășiri .....	594
Mulțumire după dumnezeiasca împărășire ....	635
Canon de rugăciune al celor șapte arhangheli și al celor nouă cete îngeruști .....	644
Rugăciune către Preasfânta Născătoare de Dumnezeu și pururea Fecioara Maria ( <i>ce se cheamă Milostivirea</i> ) .....	654
Rânduiele canonice pentru monahi .....	664
Pravila pre care a dat-o Îngerul Domnului marelui Pahomie .....	666
Pravila monahului .....	667
Cuprins .....	669

