



## CUVÂNT DE ÎNVĂȚĂTURĂ

Aceste povățuiri sunt trebuincioase oricărui creștin, ca să știe *cum să se închine, cum să se roage lui Dumnezeu și cum trebuie să-i fie rugăciunea.*

**SFÂNTA CRUCE** este armă lucrată de Dumnezeu, pavăza credinței, coif neclintit în războaie, sabia cu două ascuțisuri a credincioșilor împotriva văzuților și nevăzuților vrăjmași, văpaie de care se topește nerușinatul diavol, cum se topește ceara la fața focului. Pentru aceea zice Sfântul Chiril al Ierusalimului: "Fă semnul cinstitei cruci la orice trebuință: când mănânci, când bei, când te așezi, când te scoli, când vorbești sau când umbli; și nu începe lucrul tău fără semnul crucii: în casă, la drum, ziua și noaptea și în orice loc sau timp".

Dar să nu faci cinstitul semn întru batjocură și cu păcat. Ci crucea ta să fie dreaptă și adevărată. Adică: împreunează, cum se cuvine, cele trei degete mari ale dreptei — căci ele închipuiesc Treimea cea de o ființă: Tatăl, Fiul și Sfântul Duh, iar degetele mici lipește-le strâns, de vreme ce ele arată pe Adam și Eva, care, cu smerenie și pocăință, se pleacă nedespărțitei Treimi. După aceea, du dreapta ta la frunte și zi: "În numele Tatălui"; la pânțece: "Și al Fiului"; la cei doi umeri: "Și al Sfântului Duh", iar la sfârșit zici: "Amin". Pentru că fruntea închipuiește cerul; pânțelece, pământul; iar umerii, locul și semnul puterii. Așa spun Sfinții Părinți. Și tot ei arată, în tâlcuirile lor, că ridicând mâna la frunte cerem Tatălui din ceruri — Înțelepciunea și Cugetul cel mai înalt — să sfințească neputincioasa și slăbănoaga noastră minte și s'o izbăvească de gânduri rele; pogorând-o la pânțece, ne rugăm Fiului, Carele S'a pogorât pe pământ pentru mântuirea noastră, să ne scape de lăcomie, de beții și de desfrânare, înălțând dreapta către umeri, chemăm pe Duhul Sfânt, Carele plinește lucrarea mântuirii și pe toate le sfințește, să întărească și să sfințească puterile noastre spre săvârșirea faptelor bune; iar când zicem "amin", făgăduim înaintea lui Dumnezeu să ne facem vrednici de semnul crucii, pentru că vorba amin înseamnă: "Așa să fie".

**METANIILE, ÎNCHINĂCIUNILE ȘI ÎNGENUNCHERILE** fac parte din închinarea pe care dreptcredinciosul creștin o datorează lui Dumnezeu. Ele sunt semnele smereniei duhovnicești și ale trupeștii nevoințe. De asemenea, sunt tainice închipuiri ale dumnezeieștii lucrări de mântuire. De pildă: plecarea genunchilor la pământ însemnează căderea omului în tina păcatului, iar scularea de la pământ închipuiește ridicarea neamului omenesc din osânda păcatului strămoșesc, prin jertfa Fiului lui Dumnezeu. De aceea, metaniile, închinăciunile și îngenuncherile, împreunate cu lacrimi și cu rugăciuni, moaie uscăciunea inimii și umilesc trufia gândului în orice vreme, dar mai ales în timpul sfintelor posturi. Creștinul să nu se lipsească, niciodată, de aceste arme ale duhului. Și îndeosebi să știe cum să le folosească și cum să le facă. În această privință, pravila grăiește:

*Metaniile mari se cheamă plecările până la pământ. Credinciosul face, mai întâi, semnul Sfintei Cruci. Apoi se apleacă până când atinge pământul cu palmele, cu genunchii și cu fruntea și ridicându-se face iarăși cruce. La fiecare metanie, rostește rugăciunea: "Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine păcătosul", când metania este pentru Mântuitorul; iar când este pentru Maica Domnului, zice: "Preasfântă*

Născătoare de Dumnezeu, Fecioară Maria, miluiește-mă pe mine păcătosul”.

*Închinăciunile* sunt plecările cu mâna până la pământ după ce ți-ai făcut semnul Sfintei Cruci.

*Îngenuncherile* se fac în timpul Sfintei Liturghii: la Evanghelie, la ieșirea cu Sfintele Daruri, la Axion, precum și la orice rugăciune, când cineva are dragoste și evlavie. Creștinii dreptcredincioși pun la pământ amândoi genunchii, nu numai unul singur, după obiceiul catolicilor.

**RUGĂCIUNEA.** Un pustnic numește rugăciunea: “Plugăria sufletului”. Potrivită este asemănarea aceasta, de vreme ce numai prin rugăciune îndurarea lui Dumnezeu destelenește sufletele noastre și numai printr’înșa milostivirea cerescului Părinte rouează uscăciunea inimilor omenești și odrăsește, din pământul lor, lanuri cu buneroade. Despre negrăita ei putere și nespusul ei folos, un alt pustnic zice: “Precum vederea este mai mare decât toate simțurile, așa și rugăciunea este mai mare decât toate faptele bune”, vrând să spună prin aceste graiuri că numai cel ce se roagă poate să aibă și fapte bune.

Dar, pentru ca rugăciunea ta să fie rug de foc, ce urcă de la pământ la cer, și ca să audă Domnul Dumnezeu glasul rugăciunii tale în zi și în noapte, la vreme de primejdie și de boală, la lucrul și la neputința

ta, precum și la orice trebuință, se cuvine să faci rugăciunea întru acest chip:

*Cu lacrimi de pocăință și cu zdrobire de cuget, după cuvântul care zice: "Dă-mi lacrimi să mă pocăiesc";*

*Cu duhul umilit, cu inima înfrântă și smerită, așa cum se ruga proorocul David, cântând: "... duhul umilit, inima înfrântă și smerită Dumnezeu nu o va urgisi";*

*Cu nebiruită și neobosită nădejde, căci așa spune Mântuitorul: "Toate câte cereți, rugându-vă, să credeți că le-ați și primit, și le veți avea" (Mc. 11, 24);*

*Cu nespurcate buze, adică să nu ceri lui Dumnezeu cele ce sunt spre răul tău și al aproapelui, fiindcă atunci rugăciunea ta se preface întru păcat;*

*Cu neîncetare, după porunca Mântuitorului care ne îndeamnă: "Neîncetat vă rugați".*

Și astfel rugându-vă, se vor da vouă toate și se vor umple inimile și casele voastre de untul de lemn al bucuriei, de duhovniceasca alifie a vindecărilor,

de roua mântuirii veșnice, de grâu, de vin și de toate bunătățile cele de pe pământ și cele din ceruri.

Ci să mai știi și acestea, frate: Pentru marile și grelele trebuințe, mergi la biserică și la preoții ei, ca să se roage pentru tine, căci aceia au plinirea tuturor harurilor.

