

LBRIS

We know  
books



# Îndrumar de rugăciune

Traducere din limba rusă  
Gheorghică Ciocoi

EDITURA DE SUFLET  
București



## Despre necesitatea rugăciunii în viața omului

Omul, în timpul viețuirii sale pământești, săvârșește mulțime de păcate. Acest lucru se întâmplă, pe de o parte, pentru faptul că cineva își îngăduie de bunăvoie slăbiciunile și nu poate rezista încercărilor ce i se ivesc în cale. Pe de altă parte, el este mereu ispitit de duhul viclean. Cu toate acestea, cineva, după judecățile cele nespuse ale lui Dumnezeu, în mod logic și recurgând la voință, este în stare să-și constate păcătoșenia faptelor, să se pocăiască de acestea și să-și ispășească păcatul, iar pe viitor să nu mai greșească. Una dintre cele mai bune fapte prin care Domnul ne iartă păcatele e milostenia față de cei săraci. Prin milostenie se arată compătimirea celor din jur și dragostea pentru aproapele nostru.

Altă faptă care-l curăță pe om de păcat este rugăciunea sinceră pentru iertarea păcatelor. În Sfânta Scriptură se vorbește în mai multe rânduri despre milostenie și rugăciune. Prin rugăciune este cu putință să se îndepărteze păcatul de la noi? Da, pentru că înainte de a se întoarce către Dumnezeu printr-o

Redactor: Diana-Cristina Vlad

Traducerea s-a realizat după antologiile de texte și articolele în limba rusă: *Nagornaia propoved, Kratkie svedeniia o molitve, Ne govornite lišnego, kak iazâciniki, Ne budi kak lițemeri*, Editura Azbuka verî, Moscova, 2011

© Editura de Suflet, pentru prezenta ediție

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

Îndrumar de rugăciune/trad. din lb. rusă: Gheorghică  
Ciocoi – București: Editura de Suflet, 2024  
ISBN 978-606-8633-66-4

I. Ciocoi, Gheorghică (trad.)

**IBDIS** | We know  
 books

rugăciune pentru iertarea păcatelor, omul s-a pocăit sincer de acestea. Și-a dat seama de vinovăția sa și s-a condamnat pe sine pentru păcatul săvârșit, hotărând cu tărie să nu mai facă acel păcat. De aceea se întoarce el la Dumnezeu cu rugăciune pentru ștergerea păcatului, rugându-se pentru iertare.

După cum putem vedea, rugăciunea sinceră pentru astfel de persoane, împreună cu pocăința pentru păcate, este de neapără-tă trebuință. La urma urmei, cine nu se pocăiește de păcate nu poate cere iertare lui Dumnezeu prin rugăciune. Sfântul Ioan Botezătorul a cerut pocăință. După pocăință, omul se îndreaptă spre Dumnezeu pentru îndurare. Așadar, rugăciunea adevărată pentru ispășirea păcatelor nu poate exista fără pocăință (vezi *II Macabei* 12, 42).

Așadar, o persoană are nevoie de rugăciune, căci prin aceasta Îi vorbește Domnului despre păcatul său, se căiește de cele săvârșite și-și cere iertare. Iar Domnul, văzând pocăința sinceră a omului și faptul că el nu va mai săvârși un astfel de păcat pe viitor, îi va ierta păcatele.

Creștinul, căindu-se pentru păcate și mărturisindu-le lui Dumnezeu, trebuie să-și întărească pocăința prin săvârșirea de fapte bune și evlavioase, pășind pe calea slujirii Lui, printr-o rugăciune sinceră – acesta fiind glasul sufletului omenesc îndreptat către Dumnezeu.

Omul comunică, așadar, cu Dumnezeu prin rugăciune. Lumea duhovnicească a unei persoane care are părtășie zilnică cu Dumnezeu prin rugăciune schimbă treptat în bine caracterul unei persoane, aceasta devenind blândă și nobilă. Trăsături precum mila și compasiunea față de aproapele încep să predominie în noi. Ca urmare a părtășiei cu Dumnezeu prin rugăciune, omul devine mai bun, mai curat, mai binevoitor.

Astfel, rugăciunea în viața omului este necesară și pentru a primi dumnezeiască sporire, în urma căreia sufletul se transformă duhovnicește și devine pregătit pentru Împărăția cerurilor. Rugăciunea îi este necesară omului alături de faptele bune, pline de evlavie, ce devin apoi folositoare sufletului omenesc. Acesta, întorcându-se zilnic către Dumnezeu prin rugăciune, devine mai puternic, mai plin de hotărâre. Un astfel de suflet ajunge imun la rău. Gândurile și simțămintele rele îl părăsesc, întru el se nasc intenții și fapte bune. Sufletul, transformat de-a lungul vremii prin părtășia cu Dumnezeu, prin rugăciune zilnică și fierbinte, simte o sete nespusă pentru dreptate și are dorința unei vieți nobile și evlavioase. Pacea și tihna dumnezeiască încep să-și afle loc întru el, să biruie dificultățile din viață și să o rânduiască pe acesta după poruncile dumnezeiești.

Așadar, rugăciunea zilnică și sinceră în viața unei persoane este de trebuință pen-

IBDIS | We know  
books

tru preschimbarea și înobilarea sufletului. Pentru a dobândi putere duhovnicească și tărie în lupta împotriva greutăților, pentru a-l lumina pe acesta cu lumina dumnezeieștii bunătăți. Rugăciunea în viața noastră este necesară pentru a-I cere lui Dumnezeu ajutor la depășirea piedicilor și ocrotire împotriva ispitelor și smintelilor. Rugăciunea este de trebuință și în momentele în care omul pare biruit de gânduri și intenții păcătoase. Un om trebuie să se întoarcă la Dumnezeu pentru a dobândi putere duhovnicească, curaj și tărie, spre a învinge ispita și a nu săvârși păcatul. Rugăciunea îi este necesară cuiva în momentele hotărâtoare ale vieții, cerându-se de la acesta o adunare a puterilor sufletești și fizice. Rugăciunea este, de asemenea, necesară pentru un om aflat într-o perioadă deosebit de dificilă a vieții, pentru soluționarea dreaptă a problemelor în care se cere responsabilitate. În astfel de situații, sub influența rugăciunii, voia este întărită, mintea este curățită, gândurile sunt purificate, răbdarea și perseverența se ivesc pentru a ne împotrivi plini de demnitate în încercările mari ale vieții.

Puterea pe care o primim în timpul unei rugăciuni sincere va avea un efect binefăcător și asupra oamenilor din jurul nostru. Pe cei apropiați îi vom adumbri cu lumina păcii, bucuriei și bunătății. Din inimile noas-

tre se va arăta părtășia ce o avem cu Dumnezeu. Având sufletul prefăcut prin rugăciune, omul îi va putea face mai buni și pe cei din jurul său, învățându-i să facă fapte bune și drepte, bazate pe rațiune, și să dea mărturie despre adevărata înțelegere a binelui și a răului, să îi împiedice să săvârșească cele rele, povătuindu-i să-și rânduiască viața pe temelia faptelor plăcute lui Dumnezeu.

Astfel, rugăciunea în viața unui om este necesară pentru sporirea duhovnicească, nu doar a noastră, ci și a celor din jurul nostru. Prin urmare, rugăciunea nu este doar o faptă bună, ci și cu adevărat de trebuință, pentru a-i face mai buni duhovnicește pe cei din jur, răul fiind alungat din suflet și lumina harului celui dumnezeiesc aprinzându-se întru noi, viața îmbunătățindu-se, devenind lucrători ai binelui în lume. Acest lucru se întâmplă deoarece omul, preschimbat duhovnicește, devine o adevărată creație a lui Dumnezeu, fiind indiferent la rău, la agonisiri peste măsură și la mândrie. Mereu sensibil în a săvârși binele.

*A.G. Doljenko*



## De ce trebuie să ne rugăm

Iisus Hristos a considerat rugăciunea un lucru nespus de important și ca pildă S-a rugat El Însuși: Fiul lui Dumnezeu S-a rugat după Botezul Său (vezi *Luca* 3, 21-22), înainte de chemarea ucenicilor Lui (vezi *Luca* 6, 12-13), în Grădina Ghetsimani, mai înainte de a fi trădat (vezi *Luca* 22, 39-46). Iisus Hristos a îndemnat la rugăciune, spunând că trebuie să ne rugăm pentru iertarea păcatelor. Într-un astfel de caz, trebuie să ne rugăm asemenea vameșului (vezi *Luca* 18, 13). Se cuvine să ne rugăm, pentru ca Domnul să ne ajute în nevoile și trebuințele noastre. Mântuitorul Iisus Hristos ne vorbește despre aceasta astfel: „Și orice veți cere întru numele Meu, aceea voi face, ca să fie slăvit Tatăl întru Fiul” (*Ioan* 14, 13). Trebuie să ne rugăm lui Dumnezeu cu mulțumire neîncetată, deoarece ne poartă de grijă, și să-I preaslăvim puterea și mărirea. Astfel, de pildă, Prorocul Daniel „a intrat în casa sa, care avea în cămara de sus fereastră deschisă înspre Ierusalim și în fiecare zi îngenunchea de trei ori. S-a rugat și a lăudat pe Dumnezeu, cum făcea și mai înainte” (*Daniel* 6, 10).



## Scurte mărturii despre rugăciune

### *Ce este rugăciunea*

Rugăciunea este adresarea slujitorului sfințit ori a credinciosului (mireanului) către Domnul Dumnezeu nostru, către Preasfânta Născătoare de Dumnezeu, către sfinții îngeri și către plăcuții lui Dumnezeu. O astfel de rugăciune cuprinde în sine cererea pentru îndurare, ocrotire față de rău, ori constă în mulțumire și laudă. În Ortodoxie, noțiunea de „rugăciune” este formulată după cum urmează: „Rugăciunea este cea mai evlavioasă adresare a minții și inimii către Dumnezeu, Căruia Îi cerem ceva ori Îi mulțumim sau Îl preaslăvim.” Sfânta Scriptură spune: „«Voi fi vouă tată, și veți fi Mie fii și fiice», zice Domnul Atotțiitorul” (*II Corinteni* 6, 18). Prin urmare, în timpul rugăciunii, noi, credincioșii, ne întoarcem către Dumnezeu ca spre propriul nostru Părinte ceresc. O astfel de adresare către Dumnezeu este, de fapt, rugăciunea.

### *Originea și alcătuirea rugăciunilor*

Rugăciunile, în practica religioasă a cultului, sunt cunoscute încă din vremurile păgâne. Rugăciunile păgâne s-au remarcat prin întinderea lor și prin cererile lipsite de duhovnicească chibzuință. Asemenea rugăciuni au fost osândite de către Mântuitorul Iisus Hristos, Care ne-a dat drept pildă de rugăciune *Tatăl nostru*. Și în Vechiul Testament există îndrumări pentru săvârșirea rugăciunilor, dar nu aveau o formulare precisă. Mai apoi, în vremurile celei dintâi izgoniri a evreilor, au fost stabilite reguli stricte în cultul evreiesc, ce reglementau săvârșirea rugăciunii.

Forma cea din afară a rugăciunii: îngenuncherile, ridicarea mâinilor și alte asemenea gesturi au trecut din cultul evreiesc la cel creștin. Ulterior, în creștinism, pe temelia învățaturii Mântuitorului și a apostolilor, Biserica a stabilit reguli uniforme pentru săvârșirea rugăciunilor în ansamblul lor, ce se aplică atât în rugăciunea comună, cât și în rugăciunile particulare. Obiceiul de a ne însemna cu semnul crucii în vremea rugăciunii este folosit de credincioși încă din timpurile apostolice.

### *Gesturile din timpul rugăciunii*

În timpul rugăciunii, creștinii ortodocși fac metaniile, închinăciunile, îngenuncherea și semnul crucii. În timpul dumnezeieștilor

slujbe, preoții folosesc ridicarea mâinilor. În protestantism, în timpul rugăciunii se folosesc anumite gesturi speciale: se înclină capul, se închid ochii, se împreunează palmele.

În ce poziție trebuie să ne rugăm? La slujbele catolice, rugăciunile sunt săvârșite în biserică atât șezând, cât și stând în picioare. Într-o biserică ortodoxă nu există bănci, ci doar strane, rugăciunile făcându-se cel mai adesea stând în genunchi sau în picioare. Stând în genunchi, ne arătăm evlavie față de Dumnezeu. Doar oamenii bolnavi și bătrâni se pot ruga stând în străni. În protestantism, oamenii se roagă fie șezând, fie îngenunchind.

### *Clasificarea rugăciunilor*

În creștinism, rugăciunile către Dumnezeu sunt înălțare întru cuget și simțăminte către Cel Preaînalt. În Ortodoxie, dar și în catolicism, rugăciunea făcută cu buzele către Dumnezeu s-a dezvoltat mai cu seamă, în Biserică, la slujitorii acesteia. După ce rostește cuvintele rugăciunilor, omul poate să adauge și cererile, aspirațiile și slavosloviile sale. În protestantism, forma și pronunțarea cuvintelor rugăciunii după texte sunt sărace. Rugăciunea protestantă capătă o formă improvizată, ceea ce ar trebui să contribuie la exprimarea individuală și să sublinieze intimitatea întoarcerii omului către Dumnezeu. Dar,

odată cu acestea, se cere o rugăciune curată și limpede, nu ca în cazul protestantismului, supraîncărcând rugăciunea cu cereri ori cu cugete egoiste. În timpul acesteia, este indicat să ne rugăm după un text specific, stabilit de Biserică, acesta fiind mai aproape de Dumnezeu. Căci un astfel de text a fost alcătuit de plăcuții lui Dumnezeu, sub inspirație dumnezeiască, așa cum au primit de Sus, acestor oameni dăruindu-li-se har, pentru neprihănirea lor, nefiind împovărați de păcate precum cei ce improvizează rugăciuni. Consacrarea de către Biserică a unui text unitar al rugăciunii întărește această rugăciune a omului în fața lui Dumnezeu. În Ortodoxie, principalele texte ale rugăciunilor sunt luate din Psaltire, Sfânta Evanghelie și rugăciunile scrise de sfinții lui Dumnezeu.

Rugăciunea cu buzele, în funcție de condițiile în care este săvârșită, este de trei feluri:

- rugăciune obștească;
- rugăciune în familie;
- rugăciune particulară.

Un exemplu elocvent de rugăciune obștească este Liturghia. Rugăciunea obștească se caracterizează printr-o rugăciune în prezența altor oameni. O astfel de rugăciune este săvârșită, de obicei, în biserică lui Dumnezeu. Rugăciunea în familie se desfășoară împreună cu membrii familiei și rudele, într-o casă particulară. La rugăciunile colective es-

te de dorit să rostim cu toții cuvintele și să facem îngenuncherile, semnul crucii etc., în același timp.

Un exemplu de rugăciune particulară este rugăciunea rostită de întreaga familie înainte de a mânca.

Un chip special al rugăciunii individuale este atunci când omul se roagă în tăcere și singurătate, fără martori. Rugăciunea individuală este o adresare intimă a unei persoane către Dumnezeu. O astfel de rugăciune poate fi săvârșită în biserică, în timpul în care mergem pentru puțină vreme acolo, ori acasă. Este vorba de o rugăciune săvârșită după îndemnul: „Tu însă, când te rogi, intră în camera ta și, închizând ușa, roagă-te Tatălui tău, Care este în ascuns, și Tatăl tău, Care vede în ascuns, îți va răsplăti ție” (*Matei 6, 6*).

După conținutul lor, rugăciunile sunt de pocăință, de cerere, de slavă și de mulțumire. Astfel, omul fiind păcătos înaintea lui Dumnezeu, mai înainte de a se adresa Lui printr-o rugăciune de cerere, trebuie ca mai întâi să se căiască și mai apoi să Îi ceară Domnului să îi împlinească cele de trebuință. Așadar, rugăciunea de pocăință trebuie să stea întotdeauna înaintea rugăciunii de cerere. Rugăciunea de pocăință este făcută după ce am săvârșit o faptă rea, fie silit, fie fără vreo intenție. Pentru păcatele noastre, trebuie să-I cerem lui Dumnezeu iertare și să ne căim. Rugăciu-

nea prin care ne căim de păcatele noastre se numește „rugăciune de pocăință”. Un exemplu de astfel de rugăciune este Rugăciunea lui Iisus: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul!” Se poate adăuga: „și ferește-mă de orice rău”. În timpul rostirii acestei rugăciuni, credinciosul se însemnează cu semnul crucii.

Dacă omul se confruntă cu anumite neplăceri ori necazuri, se adresează lui Dumnezeu, cerându-I ajutorul. O rugăciune în care un credincios Îi cere lui Dumnezeu, Născătoarei de Dumnezeu ori sfinților Lui să-l ajute se numește „rugăciune de cerere”. Iată o astfel de rugăciune: „Doamne, milostiv fii mie, păcătosului!” Sau, iată și cea mai scurtă rugăciune către Maica Domnului: „Preasfântă Născătoare de Dumnezeu, miluiește-ne pe noi!”

Dacă însă Dumnezeu, ori Maica Domnului, ori sfinții Lui au auzit rugăciunea noastră și ne-au împlinit cererea, atunci trebuie să ne întoarcem către ei cu rugăciune de mulțumire. Prin urmare, o astfel de rugăciune prin care ne arătăm recunoștința pentru ajutorul primit de noi se numește „rugăciune de mulțumire”. Iată un exemplu de astfel de rugăciune: „Mulțumim Ție, Doamne Iisuse Hristoase, Dumnezeul nostru, că ne-ai dăruit nouă bunătățile Tale cele pământești, dar nu ne lipsi pe noi nici de cereasca Împărăție.” Dacă noi și cei dragi nouă suntem sănătoși și

LIBRIS | We know books

trăim în bunăstare, dacă avem îmbrăcăminte, adăpost și hrană, atunci trebuie să-L slăvim și să-I mulțumim Domnului Dumnezeuului nostru pentru că ne-a împlinit nevoile vieții noastre. O rugăciune prin care Îi mulțumim și Îl lăudăm pe Dumnezeu pentru dragostea și dăruirea Sa față de noi se numește „rugăciune de laudă”. Iată un exemplu de o astfel de rugăciune: „Slavă Ție, Dumnezeul nostru, salvă Ție!” Aceasta este o rugăciune de laudă către Domnul Dumnezeuul nostru.

### *Unde și când ne putem ruga lui Dumnezeu*

Deoarece Dumnezeu este pretutindeni, atunci ne putem ruga Lui mereu, oriunde, în orice loc. În casă, pe drum, la biserică. Cu toate acestea, se cuvine să ne rugăm Lui, întâi de toate, la biserică, căci biserica este casa a lui Dumnezeu și casă de rugăciune. Ar trebui să ne rugăm cu orice prilej. De pildă, trebuie să ne rugăm înainte de a face orice faptă bună și după ce am săvârșit-o, trebuie să ne rugăm înainte de a învăța și după ce am încheiat învățătura. Trebuie să ne rugăm înainte și după masă. Dimineața, când ne ridicăm din pat, și seara, când ne culcăm. În ciuda faptului că ne putem ruga oriunde și oricând, creștinii ortodocși folosesc un loc aparte pentru rugăciunile lor permanente. Cel mai adesea acest loc este biserica lui

Dumnezeu, ori acasă, stând în fața icoanelor, care ne ajută să ne îndreptăm gândurile către un sfânt ori către Dumnezeu. Duminica, în sărbători și în privegheri, trebuie să aflăm, cu siguranță, timp pentru rugăciune. Și cel puțin o dată pe săptămână, cu osebire duminica și de sărbători, se cuvine să mergem la biserică pentru a ne ruga.

### *Cât de lungă trebuie să fie rugăciunea*

Mântuitorul Iisus Hristos a petrecut mult timp în rugăciune. Sfântul Evanghelist Luca spune: „În zilele acelea, Iisus a ieșit la munte ca să Se roage și a petrecut noaptea în rugăciune către Dumnezeu” (*Luca* 6, 12). Dacă rugăciunile comune sub forma Liturghiei pot fi măsurate ca timp, rugăciunea particulară a creștinului către Dumnezeu nu poate fi măsurată în minute. Însă, în creștinism, există îndrumări acceptate de toată lumea, care ne arată când să ne rugăm. Aceste sfaturi decurg din formula conform căreia rugăciunea este respirația sufletului. Și dacă rugăciunea este contactul sufletului omului cu Dumnezeu, iată până când trebuie să ne rugăm:

- trebuie să ne rugăm până ce sufletul simte măreția lui Dumnezeu;
- până când omul care se roagă știe cu tărie că Dumnezeu i-a dat puterea și înțelepciunea de trebuință;

**LIBRIS**

We know  
books

– până când dispare sentimentul de pushtietate sufletească, și omul care se roagă simte ajutorul și sprijinul lui Dumnezeu în sufletul său;

– până ce căpătăm încredere că Dumnezeu ne-a iertat păcatele;

– până ce luăm aminte, rugându-ne, la trebuințele tuturor apropiaților noștri, rudelor, prietenilor și la cele proprii.

### *Când ascultă Dumnezeu rugăciunea noastră*

Dumnezeu fiind Atotprezent, ascultă toate rugăciunile noastre. Cu toate acestea, El Se raportează la acestea în chip diferit. Pentru ca Dumnezeu să primească rugăciunea noastră, să o ia în seamă și să ia aminte la cererea făcută, trebuie să respectăm anumite recomandări ale dreptei credințe:

– înainte de a începe să ne rugăm, trebuie să fim împăcați cu acei oameni pe care i-am rănit sau i-am jignit. Și doar după ce am săvârșit această împăcare, trebuie să ne așezăm cu evlavie și cu luare-aminte la rugăciune;

– în timpul săvârșirii rugăciunii, trebuie să ne adunăm mintea la Dumnezeu și să nu o împrăștiem în alte părți, fugind de gânduri străine;

– în timpul rugăciunii, simțămintele și cugetele noastre trebuie să fie îndreptate spre a

săvârși rugăciunea cât mai bine cu putință, adică trebuie să ne rugăm cu osârdie, cu sinceritate și cu inimă curată. Dacă înainte de a ne ruga nu ne împăcăm cu aproapele nostru și în timp ce ne rugăm vom vorbi, vom râde și ne vom ruga cu neluare-aminte, atunci o astfel de rugăciune nu va fi plăcută lui Dumnezeu. Și, după cum știm, Dumnezeu nu va primi și nu va asculta această rugăciune. Ba mai mult, ne putem face vinovați de blasfemie.

### *De ce uneori Dumnezeu nu răspunde rugăciunii noastre*

Există mai multe pricini pentru care Dumnezeu nu ne ascultă rugăciunea. Uneori, țin de noi înșine. Iată câteva dintre acestea:

– o rugăciune rostită în grabă, arătându-se ca o grea povară pentru noi. Atunci când, în timpul rugăciunii, gândurile sunt împrăștiate și luăm aminte la lucruri străine. Sfântul Apostol Pavel a vorbit astfel despre rugăciune: „Mă voi ruga cu duhul, dar mă voi ruga și cu mintea; voi cânta cu duhul, dar voi cânta și cu mintea” (*I Corinteni 14, 15*);

– o rugăciune săvârșită fără credință și fără simțire;

– când rugătorul nu vrea să se despartă de păcatele dragi lui, și în acest caz lucrează împotriva Sfintei Scripturi, care spune: „Jertfa celor fără de lege este urâciune înaintea