

Rugăciuni și psalmi de suflet

Ediția a III-a

Tipărită cu binecuvântarea
Preasfințitului Dr. Virgil Bercea,
Episcop de Oradea

selecție și adnotări de:
pr. Eugen Jurca

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a
României**

Rugăciuni și psalmi de suflet /

selecție și adnotări de pr. Eugen Jurca;

tipărită cu binecuvântarea Preasfințitului
dr. Virgil Bercea, Episcop de Oradea.

- Ed. a 3-a. - Timișoara :

Editura de Vest, 2018

Conține bibliografie

ISBN 978-973-36-0739-7

I. Jurca, Eugen (antolog.) (adnotare)

2

© – 2018 – EDITURA DE VEST –
TIMIȘOARA, P-ța Sf. Gheorghe, nr. 1,
ROMÂNIA

Editura de Vest,
2018

În loc de prefață.../5

Partea I: Rugăciuni obișnuite.../11

1. Rugăciuni de dimineața.../13
2. Rugăciuni de seară.../26
3. Rugăciuni către Maica Domnului.../33
4. Rugăciuni către îngerul păzitor.../36
5. Rugăciuni la masă.../38
6. Rugăciuni înaintea icoanei Mântuitorului și a Maicii Domnului.../40
7. Rugăciuni la diverse trebuințe.../41
 - 7.1. Rugăciuni pentru o anumită *trebuință*/intenție.../41
 - 7.2. Rugăciune pentru *luminarea căii*, a Sf. Vasile cel Mare.../42
 - 7.3. Rugăciuni pentru *călătorie*.../43
 - 7.4. Rugăciuni pentru *școlari/studenti*.../45
 - 7.5. Rugăciune de *împăcare* a celor învrăjbiți, pentru *înmulțirea dragostei* și *dezrădăcinarea urii*.../48
 - 7.6. Rugăciuni *pentru cei ce ne urăsc*.../51
 - 7.7. Rugăciuni *de îmbărbătare*.../52
 - 7.8. Rugăciuni pentru *cei din închisori*.../55

8. Rugăciuni familiale..56
 - 8.1. Rugăciunea *soților* unul pentru altul.../56
 - 8.2. Rugăciunea *părinților pentru copii*.../57
 - 8.3. Rugăciunea *copiilor pentru părinți*.../58
 - 8.4. O rugăciune a *familiei*.../59
 - 8.5. Rugăciuni *pentru propria familie*.../61
9. Rugăciuni *înaintea nașterii*.../63
10. Rugăciuni ale copiilor.../67
11. Rugăciuni de mulțumire.../70
12. Rugăciuni pentru *paza simțurilor* și a *limbii*.../73
13. Rugăciuni pentru *bolnavi*.../75
14. Rugăciuni *pentru cei răposați*.../82
15. Rugăciuni penitențiale.../84
16. Rugăciuni pentru cei ce se împărtaşesc.../91
 - 16.1. *Înainte* de sf. Împărtaşanie.../91
 - 16.2. *După* sf. Împărtaşanie.../97
17. Rugăciuni din perioade liturgice speciale.../100

Partea a II-a: Psalmii, stihuri alese, potrivit stărilor și trebuințelor sufletești.../110

1. Psalmi de dimineața.../111
2. Psalmi de seara.../121
3. A/casă.../124
4. Adevăr.../127
5. Alternative existențiale.../128
6. Ascultare.../134
7. Bucurie.../136
8. Psalmi vocaționali: cale, opțiuni personale.../141
9. Căutarea lui Dumnezeu, căutarea de sine.../166
10. Convertire, întoarcere din exil.../172
11. Copil.../174
12. Deprimare, depresie.../176
13. „Destin”, planul lui Dumnezeu.../192
14. Dumnezeu – stânca, tăria vieții mele.../198
15. Dușmani, vicleni/e, șmecheri/e.../205
16. Euharistie.../213
17. Falsitate.../214
18. Griji, providență...215

19. Implorare, invocare, chemarea lui Dumnezeu.../217
20. In/fidelitate.../228
21. Jertfă.../237
22. Laudă, binecuvântare, preamărire.../238
23. Legea.../252
24. Limbă, cuvânt.../253
25. Liniște.../255
26. Lumină, discernământ.../256
27. Maturitate, vârsta a treia.../258
28. Milostivire.../264
29. Mulțumire.../265
30. Ne/judecată.../270
31. Nevinovăție.../271
32. Ocrotire, apărare, ajutor, sprijin, suport existențial.../273
33. Omul.../293
34. Promisiune.../294
35. Psalmi pascali.../295
36. Psalmi penitențiali (schimbare, meta-noia, [p]re/facerea vieții).../299
37. Revelația.../307
38. Slavă deșartă, nimicnicie.../307
39. Speranță.../312
40. Ungere, mireasmă spirituală.../315
41. Vindecare.../320
- Sumar bibliografic.../322

1. Rugăciuni de dimineața

Rugăciunile începătoare

Împărate ceresc¹

Împărate ceresc, *Mângâietorul*², *Spiritul Adevărului*, care pretutindeni ești și toate le plinești, *vistierul bunătăților și dăătorule de viață*, vino și te așează întru noi și ne curățește de toată întinarea și ne mântuiește, Bunule, sufletele noastre.

¹ *Împărate ceresc* este cea mai cunoscută și uzuală rugăciune adresată sfântului Spirit, a treia – cea mai puțin cunoscută și „misterioasă” – Persoană a sf. Treimi. Cu această rugăciune, rostită adeseori în taină de preot, începe sf. Liturghie, cu excepția perioadei liturgice dintre Paști și Rusalii, când ne aflăm în „așteptarea coborârii” sfântului Spirit.

² *Paracletul* (gr. *parakletos* = „cel chemat alături de”; compus din *para* = alături, pe lângă + *kaleo* = a chema; lat. *ad-vocatus*) – termen referitor la Spiritul sfânt, un cuvânt din literatura ioaneică (Ev. după Ioan), desemnând nu „natura”, ci „funcțiunea” Persoanei divine, a celui „chemat” să ne „asiste”, să ne stea „alături”, ca avocat, însoțitor, mângâietor, consolator, sfătuitor și sprijinitor în circumstanțele cele mai dificile ale vieții.

Sfinte Dumnezeule, sfinte tare, sfinte fără de moarte, îndură-te de noi (de 3 ori).

Mărire Tatălui și Fiului și sfântului Spirit. Și acum și pururea și în vecii vecilor. Amin.

Preasfântă Treime

Preasfântă Treime îndură-te de noi. Doamne, curățește păcatele noastre. Stăpâne iartă fărădelegile noastre. Sfinte cercetează și vindecă neputințele noastre, pentru numele tău.

Doamne îndură-te de noi (de 3 ori). Mărire... Și acum...

Tatăl nostru

Tatăl nostru care ești în ceruri, sfințească-se numele tău, vie împărăția ta, facă-se voia ta, precum în cer, așa și pe pământ. Pâinea noastră cea de toate zilele dă-ne-o nouă astăzi și ne iartă păcatele noastre, precum și noi iertăm greșităilor noștri (celor ce ne greșesc nouă). Și nu ne

duce (lăsa) pe noi în ispită, ci ne mântuiește de cel rău.

Că a ta este împărăția și puterea și mărirea, a Tatălui și a Fiului și a sfântului Spirit, acum și pururea și în vecii vecilor. Amin.

Troparele³ dimineții

Sculându-ne din somn, la tine cădem, Bunule, și cântare îngerească aducem ție, Puternice: sfânt, sfânt, sfânt ești Dumnezeule, pentru Născătoarea de Dumnezeu, îndură-te de noi.

Mărire...

Din pat și din somn ne-ai ridicat, Doamne, mintea noastră o luminează, inima

³ *Tropar* (gr. *troparion* – *tropos* = mz. mod, melodie, ton; *retor.* mod de a se exprima, stil; *pers.* mod de a gândi și de a acționa, moravuri, obișnuințe, conduite, caracter, sentimente; *turnură, atitudine*) – *forma cea mai veche și fundamentală a poeziei imnografice liturgice bizantine*. Ca formă, troparul respectă legile compoziției poetice (ritm, rimă, număr de silabe). Troparele sunt compoziții imnografice care prezintă, pe scurt, esența vieții unui sfânt sau semnificația sărbătorii.

și buzele noastre le deschide, ca să te lăudăm pe tine, Sfântă Treime: sfânt, sfânt, sfânt ești Dumnezeu, pentru Născătoarea de Dumnezeu, îndură-te de noi.

Și acum...

Fără de veste Judecătorul va veni și faptele fiecăruia se vor descoperi. Ci cu încredere să strigăm în miezul nopții: sfânt, sfânt, sfânt ești Dumnezeu, pentru Născătoarea de Dumnezeu, îndură-te de noi.

- *Dimineața* auzi glasul meu, Împăratul meu și Dumnezeu meu⁴ (de 3 ori).

⁴ Tropar din *Ora I* (sau *Ceasul I* – slujbă pe la 6 dimineața, corespunzător primului sfert al zilei; *Ora III* – la ora 9, al doilea sfert al zilei; *Ora VI* – la ora 12, miezul zilei și *Ora IX* – la ora 3 p.m., începutul ultimului sfert al zilei).

Rugăciuni ale dimineții din Orologhion⁵

Sculându-ne din somn, mulțumim ție, Preasfântă Treime, că pentru multă bunătatea și îndelungă răbdarea ta, nu te-ai mâniat pe noi leneșii și păcătoșii, nici nu ne-ai pierdut pentru fărădelegile noastre, ci ne-ai arătat iubirea de oameni, după obicei. Și, dintru deznădejdea în care zăceam, ne-ai ridicat, *dis-de-diminează* să mărim puterea ta. Iar acum, *luminează-ne ochii minții, deschide-ne gura, ca să rostim cuvintele tale, să înțelegem poruncile tale, să facem voia ta, să-ți cântăm după mărturisirea inimii și să lăudăm prea sfânt numele tău*, al Tatălui și al Fiului și al sfântului Spirit, acum și pururea și în vecii vecilor. Amin.

⁵ *Orologhionul* sau *Ceaslovul* (echivalentul *Breviarum*-ului la catolici) – carte liturgică și de rugăciune personală zilnică, conținând slujbe și rugăciuni pentru diverse ore/momente principale ale zilei, respectiv *Cele șapte laude* (utrenia, orele/ceasurile, vecernia etc.).

Rugăciune a sf. Ioan Gură de Aur⁶ Pentru ceasurile zilei

- Doamne, primește-ne întru pocăință.
- Doamne, nu te îndepărta de noi.
- Doamne, nu ne lăsa să cădem în ispită.
- Doamne, dă-ne cuget bun.
- Doamne, dă-ne lacrimi de pocăință, a-ducere aminte de moarte și umilință.
- Doamne, dă-ne cuget sincer, să ne mărturisim toate păcatele.
- Doamne, dă-ne smerenie, curăție și ascultare.
- Doamne, dă-ne răbdare, voință neclintită și blândețe.
- Doamne, sădește în noi rădăcina bună-tăților și dragostea ta în inimile noastre.
- Doamne, învrednicește-ne să te iubim din tot sufletul și tot cugetul și să facem întru toate voia ta.

⁶ Din *Rugăciunile dimineții*, din *Ceaslov*. Sf. Ioan Gură de Aur (c. 354-407) – patriarh al Constantinopolului; cel mai mare orator al epocii de aur a creștinismului; „autorul” liturghiei care-i poartă numele.

- Doamne, apără-ne de oameni gâlcevitori, de diavoli, de patimile trupești și de toate celelalte lucruri necuviincioase.
- Doamne, știm că faci precum vrei; să fie și întru noi voia ta, că binecuvântat ești în veci. Amin

Rugăciunea a treia (la Utrenie⁷)

Dis-de-dimineată aleargă sufletul nostru către tine Dumnezeu, pentru că *lumină sunt poruncile tale*. Învață-ne, Dumnezeu, dreptatea, poruncile și îndreptările tale. *Luminează ochii minții noastre*, ca nu adormim vreodată în păcate spre moarte. *Risipește toată negura din inimile noastre*. Dăruiește-ne *Soarele dreptății și nevătămată păzește viața noastră*, cu pecetea sfântului tău Spirit. Îndreaptă pașii noștri spre calea păcii, *dă-ne să vedem zorile zilei și ziua de azi întru bucurie*, ca să-ți înălțăm *rugăciuni de dimineată*. Că a ta este

⁷ *Utrenie* (slv. *utro* = dimineată) – slujba de dimineată, dinaintea sf. Liturghii. În unele părți ale Transilvaniei se numește *mâncare*, *mâncândă* (lat. *manicare* = a se scula de dimineată).

stăpânirea și a ta este împărăția și puterea, a Tatălui și a Fiului și a sfântului Spirit, acum și pururea și în vecii vecilor. Amin.

Rugăciune a Marelui Vasile⁸

Cel ce trimiți lumina și răsari soarele peste cei drepți și peste cei nedrepți, peste cei răi și peste cei buni, și cu lumina zilei luminezi toată lumea, *luminează și inimile noastre*, Stăpâne al tuturor. *Dăruiește-ne și în ziua de astăzi să facem cele plăcute ție.* Păzește-ne de tot păcatul și de toată lucrarea cea rea. Mântuiește-ne de „săgețile ce

⁸ Din Mijloceasul I. *Mijloceasurile* (gr. *mesos* + *ora* = ceas de mijloc) – grupe de rugăciuni scurte (moltife) care se citesc în mănăstiri, printre *Ceasurile* liturgice. Sf. Vasile cel Mare (c. 330-379) – episcop al Cezareei Capadociei; unul din cei 3 „mari dascăli ai lumii creștine și ierarhi”, alături de sf. Grigorie de Nazians (Teologul: c. 329/330-c.389/390) și sf. Ioan Gură de Aur. Sf. Vasile cel Mare este autorul celei de a doua Liturghii (ce se săvârșește doar de 10 ori pe an), precursorul serviciilor de asistență socială creștină prin așezămintele întemeiate de el, numite „vasiliade” (un fel de orașe „filantropice”), organizatorul monahismului răsăritean, prin *Regulile mari și mici*, aflate în uz și astăzi.

zboară ziua”⁹ și de puterile cele potrivnice, pentru rugăciunile preacuratei stăpânei noastre de Dumnezeu Născătoare, ale cereștilor puteri și ale tuturor sfinților care din veac au bineplăcut ție. Că ție se cuvine a ne milui și a ne mântui pe noi, Dumnezeul nostru și ție mărire-ți înălțăm, Tatălui și Fiului și sfântului Spirit, acum și pururea și în vecii vecilor. Amin.

Rugăciune la începerea lucrului

Doamne Isuse Hristoase, Fiule, unule-născut al Tatălui celui fără de început, tu ești cel ce ai zis prin gura proorocului David: „Ieși-va omul la lucrul său și la lucrarea sa până seara”. Tu ai zis și prin gura

⁹ *Demonul cel de amiază* (Psalmul 90, 6), identificat cu *acedia* (= impropriu tradus ca „demonul trândăviei”, la sf. Ioan Casian) sau *plictiseala* (G. Bunge), sinonim al *lipsei de sens* sau *nonsensului existențial-spiritual* (din *nevrozele noogene*, la V. Frankl), paraliziei existențiale, golului, vidului, aridității spirituale, inerției, psihasteniei, lehamitei existențiale etc. În vechime, exista mentalitatea că lumea este bântuită de tot felul de spirite, chiar și în timpul zilei, de unde expresia „săgețile ce zboară ziua”.