



Al o rugăciune!

Descoperă principiile construirii unei vieți de rugăciune puternică și eficientă.

Rugăciunea - comunicarea cu Dumnezeu la nivel personal - reprezintă cheia pentru a observa schimbări pozitive în viețile noastre și în mediul înconjurător. Extras din cartea „Din afara acestei lumi: Ghidul unui creștin pentru dezvoltare și scop” (Titlu original: „Out of This World: A Christian’s Guide to Growth and Purpose”) de David J. Swandt.

Copyright © 2013 David J. Swandt. All Rights Reserved.

Published under license agreement by Twenty20 Faith, Inc. (USA). Not intended for resale. For more information visit:

www.twenty20faith.org

„AVEM o rugăciune!”

În societatea de azi, mulți oameni consideră rugăciunea ca fiind o modalitate ineficientă de a face față provocărilor vieții. De fapt, unii poate nu se roagă niciodată. Alții pot recurge la rugăciune doar după ce au încercat orice altceva.

Însă Dumnezeu nu a intenționat niciodată ca viața noastră de rugăciune să fie ultima variantă pentru a depăși dificultățile, după ce am epuizat toate celelalte opțiuni și resurse. Adevărul este că Dumnezeu dorește ca rugăciunea să fie în centrul vieții fiecărui creștin: primul lucru spre care ne îndreptăm atunci când avem nevoie, nu ultimul. El dorește să ne adresăm Lui toată ziua, în fiecare zi, atât în momentele noastre de dorințe și nevoi, cât și în momentele de belșug și împlinire. De asemenea, Dumnezeu dorește să-Și demonstreze iubirea în atâtea moduri, fiind în comunicare continuă cu noi când ne rugăm.

Rugăciunea este cheia pentru a observa modificările pozitive din viețile noastre și din mediul înconjurător și este esențială pentru dezvoltarea pe drumul nostru alături de Dumnezeu.

„Mult poate rugăciunea stăruitoare a dreptului.” **Iacov 5:16**

„Dumnezeu vrea să I te adresezi”

Unul dintre numeroasele motive pentru care rugăciunea este considerată o ultimă variantă atunci când întâmpinăm provocări este că avem o percepție inexactă asupra lui Dumnezeu. Uneori credem în mod greșit că Dumnezeu are doar un grad distant, impersonal de interes față de viețile noastre. Cu toate acestea, adevărul este că Dumnezeu este interesat profund de viața ta. El te-a creat pentru plăcerea Sa și dorește să lucreze în tine și prin tine!

Rugăciunea este definită pur și simplu drept comunicarea cu Dumnezeu. Gândește-te la un prieten apropiat. Desigur, respectivul este alături de tine atunci când ai nevoie, însă nu vorbești cu el tot timpul, nu-i așa? Vă povestiți viețile, nu-i așa? Ei bine, Dumnezeu vrea să fie cel mai bun prieten al tău. Îi poți spune orice, poți râde cu El, poți discuta despre ziua ta cu El, poți fi sincer cu El, îți poți exprima dorințele inimii în fața Lui. Ideea principală este că El vrea să audă totul!

Dumnezeu dorește sincer să ai o comunicare intimă și personală cu El.

Iată, stau la ușă și bat; de va auzi cineva glasul Meu și va deschide ușa, voi intra la el și voi cina cu el și el cu Mine.”

Apocalipsa 3:20

Iisus bate la ușa inimii noastre, dorind un moment prețios de întovărășire la nivel personal. Simpla deschidere a acelei uși spre cerința blândă a lui Iisus de întovărășire reprezintă începutul unei vieți de rugăciune reușite, eficiente și pline de satisfacții, pline de binecuvântările lui Dumnezeu.

Dumnezeu reprezintă adevăratul refugiu în viață și dorește să ne demonstreze loialitatea și dragostea Sa - nicio provocare nu este vreodată prea mare pentru El - El pur și simplu vrea să I te adresezi.

Poporule, încrede-te în El în orice vreme, varsă-ți inima înaintea Lui! Dumnezeu este adăpostul nostru.” **Psalmul 62:8**

„Rugăciune personală”

Rugăciunea alături de prieteni, familie sau pur și simplu rugăciunea înaintea de o masă sunt modalități excelente de a comunica cu Dumnezeu într-un mediu mai public. Dar pe lângă participarea la rugăciune comună, Dumnezeu dorește să participe și la practicarea unei rugăciuni mai personale, mai intime - doar între tine și Dumnezeu. Iisus spune asta despre intimitate în rugăciunile noastre:

„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**

Instrucțiunile lui Iisus de a ne ruga în spatele ușilor închise indică faptul că Dumnezeu este interesat intim și personal de viețile noastre. Dorința Lui este de a ne îmbunătăți relația personală cu El, prin comunicare unu-la-unu. Dumnezeu observă implicarea ta în întovărașirea

intimă cu El și promite să te răsplătească și să te binecuvânteze.

Dumnezeu mai vrea și să fim sinceri și deschiși în comunicarea cu El, așa cum am fi cu o persoană iubită. Deși memorarea rugăciunilor cuvânt cu cuvânt reprezintă o practică sănătoasă, adevărul este că Dumnezeu dorește o exprimare autentică a noastră față de El, mai degrabă decât o simplă serie de cuvinte pe care le-am memorat. Iisus spune asta despre sinceritate în rugăciunile noastre:

Când vă rugați, nu spuneți multe ca neamurile, că ele cred că în multa lor vorbărie (repetiții goale) vor fi ascultate. Deci nu vă asemănați lor, că știe Tatăl vostru de cele ce aveți trebuință mai înainte ca să cereți voi de la El.” **Matei 6:7-**

8

Deși Dumnezeu știe deja ce avem nevoie și ce dorim înainte să cerem, El tot vrea să exprimăm aceste cereri în fața Lui cu sinceritate și știind că el ne vrea doar binele. El dorește să răspundă la fiecare rugăciune cu dragoste și loialitate.

Alte elemente importante ale rugăciunii personale sunt perseverența și consecvența. Dumnezeu nu se satură niciodată să ne asculte cererile, chiar dacă sunt aceleași pe care le-am mai exprimat înaintea Lui. Iisus spune asta despre sânguință rugăciunile noastre:

„Cereți și vi se va da; căutați și veți afla; bateți și vi se va deschide. Că oricine cere ia, cel care caută află, și celui ce bate i se va deschide.” **Matei 7:7-8**

E important să ne facem timp zilnic pentru comunicarea personală cu Dumnezeu, pentru a putea să ne dezvoltăm pe calea noastră creștină. Încearcă să alegi un moment al zilei când nu ești distras și nu-ți face griji că Dumnezeu pornește cronometrul pentru a contoriza cât timp Îi oferi; El nu face asta. Pur și simplu te dorește pe tine. Intimitatea, sinceritatea și perseverența sunt trei caracteristici foarte importante ale timpului tău de rugăciune unu-la-unu cu Dumnezeu și te vor ajuta să construiești o relație intimă cu El. Vei ajunge să apreciezi aceste momente prețioase și să te bazezi pe El într-un mod pe care nu-l cunoșteai.

„Modelul lui Dumnezeu pentru rugăciune personală eficientă”

Tatăl Nostru reprezintă unul dintre cele mai cunoscute versete din Biblie. Majoritatea oamenilor știu Tatăl Nostru pe de rost sau cel puțin ar recunoaște rugăciunea dacă ar auzi-o. Iisus și-a instruit discipolii:

„Deci voi așa să vă rugați: Tatăl nostru, Care ești în ceruri, sfințească-se numele Tău; Vie împărăția Ta; facă-se voia Ta, precum în cer și pe pământ. Pâinea noastră cea spre ființă dă-ne-o nouă astăzi; Și ne iartă nouă greșelele noastre, precum și noi iertăm greșiților noștri; Și nu ne duce pe noi în ispită, ci ne izbăvește de cel rău.” **Matei 6:9-13**

Tatăl Nostru reprezintă una dintre cele mai recitate rugăciuni, chiar și în prezent. Însă atunci când Iisus le-a oferit aceste cuvinte prețioase discipolilor Săi, intențiile Sale s-au extins dincolo de a ne oferi o rugăciune eficientă pe care să o memorăm. Ne-a

oferit un cadru important pe care să ne bazăm toate rugăciunile.

Gândește-te un moment ce are tendința de a te limita atunci când te rogi și ce bariere ai în rugăciune. Poate ai tendința de a te concentra prea mult asupra ta. Poate ești distras cu ușurință în timpul rugăciunii sau chiar îți vine să adormi. Acestea sunt probleme comune cu care ne confruntăm cu toții din când în când.

Tatăl Nostru ne oferă o bază pentru a depăși aceste tendințe și bariere, când sunt divizate în componentele care urmează în secțiunile următoare.

„Șase elemente cheie pentru o rugăciune sănătoasă și echilibrată - Partea Întâi”

1. Fii conștient cui te adresezi. „Tatăl nostru, Care ești în ceruri...”

Atunci când Iisus Și-a instruit discipolii să se adreseze direct Tatălui, ideea a fost întâmpinată cu îndoială. În Vechiul Testament, singura modalitate prin care o persoană obișnuită își putea exprima cerințele către Dumnezeu era prin intermediul unui preot. Din fericire, Iisus a venit să schimbe acest lucru.

Datorită sacrificiului perfect al lui Iisus pe cruce pentru a acoperi păcatele noastre, credincioșii au acum comunicare directă cu Tatăl. De aceea ne rugăm Tatălui Ceresc „în numele lui Iisus.” Cu toate acestea, nu există formule prestabilite pentru rugăciune, iar o rugăciune rostită către Iisus are aceeași însemnătate ca o rugăciune adresată Tatălui Însuși. Cel mai important este să ne amintim că acum nu

există nicio barieră de comunicare între Dumnezeu și tine.

2. Reflectează și exprimă-ți adorația și recunoștința pentru tot ce a făcut El pentru tine. „...sfințească-se numele Tău...”

Lăsând o porțiune din rugăciunea ta să se concentreze special pe laudă și adorație, îndepărtezi concentrarea de pe tine. Deși Dumnezeu dorește să ne asculte nevoile și dorințele, El dorește și să demonstrăm recunoștință pentru tot ce a făcut El și să realizăm că nu „este vorba doar despre noi.” De fapt, este vorba doar despre El. El este un Dumnezeu al belșugului și iubirii și I se cuvin laudă și cinstire. Atunci când reflectezi asupra binecuvântărilor pe care ți le-a oferit Dumnezeu și asupra privilegiului incredibil de a fi în relație cu El, ți se va părea ușor să-ți exprimi recunoștința, adorația și mulțumirea față de el. De asemenea, ți se va părea mai greu să te concentrezi asupra ta.

3. Roagă-te ca scopurile lui Dumnezeu pentru Biserica Lui și pentru viața ta să se împlinească în totalitate. „...Vie împărăția

Ta; făcă-se voia Ta, precum în cer și pe pământ.”

Rugăciunea plină de viață și eficientă apare atunci când nu ne mai gândim la problemele trecutului și la posibilitățile grozave ale viitorului. Stăruința constantă asupra trecutului tău nu face altceva decât să-ți limiteze viitorul. Acceptă perspectiva lui Dumnezeu și nu permite provocărilor sau eșecurilor anterioare să-ți consume gândurile și să-ți limiteze gândirea. Exprimă-ți față de Dumnezeu dorința de a-ți atinge potențialul deplin întru Hristos și roagă-L să te ajute să-ți dezvolți perspectiva și visurile. El dorește să împlinești scopul Său deplin în viață și cel al Bisericii Sale.

„Șase elemente cheie pentru o rugăciune sănătoasă și echilibrată - Partea a Doua”

4. Exprimă-ți nevoile și dorințele personale față de Dumnezeu și roagă-L să le îndeplinească. „Pâinea noastră cea spre ființă dă-ne-o nouă astăzi...”

Iubirea lui Dumnezeu pentru tine este profundă, nesfârșită și necondiționată, comparată adesea în Biblie cu compasiunea unui tată iubitor față de copilul său. El dorește să comunice cu copilul Său (adică tu); vrea să audă despre viața ta, nevoile și dorințele tale, vrea să vii la El pentru acele nevoi. Dragostea Lui față de tine Îl face să te binecuvânteze mai mult decât ai putea spera.

5. Roagă-L pe Dumnezeu să-ți ierte păcatele, fără a uita că este necesar să-i ierți pe alții care poate ți-au greșit. „Și ne iartă nouă greșelele noastre, precum și noi iertăm greșiților noștri.”

A-L ruga pe Dumnezeu să ne ierte păcatele începe cu recunoașterea acelor păcate față de noi în primul rând și apoi mărturisirea lor față de Dumnezeu.

„Dacă mărturisim păcatele noastre, El este credincios și drept, ca să ne ierte păcatele și să ne curățească pe noi de toată nedreptatea.” **I Ioan 1:9**

Poți fi sigur că Dumnezeu te-a iertat și te-a curățat de păcate. Cu acea iertare vine și eliberarea de vină, rușine și condamnare.

Însă Dumnezeu ne cere și ca, așa cum ne-a iertat El, să-i iertăm și noi pe alții care ne-au greșit. Așa cum primirea iertării din partea lui Dumnezeu aduce libertate, și iertarea altora aduce libertate - eliberarea de amărăciune, resentimente și astfel nu mai permitem suferințelor trecute să ne afecteze în continuare.

Iertarea, atât primirea, cât și oferirea ei, este esențială pentru a trăi o viață liberă întru Hristos.

6. Roagă-te pentru ghidarea lui Dumnezeu, să te ajute să eviți ispitele și situațiile care au efecte negative asupra Lui. „...Și nu ne duce pe noi în ispită, ci ne izbăvește de cel rău.”

Dumnezeu ne-a iertat păcatele și ne-a curățat de toate nedreptățile așa cum a promis în I Ioan 1:9, dar încă ne confruntăm cu ispite, trăind în această lume decăzută. Această parte din Tatăl Nostru subliniază importanța faptului că nu trebuie pur și simplu să ne odihnim și să ne resemnăm cu ceea ce ne oferă Dumnezeu, fără să ne gândim la importanța evitării păcatului pe viitor. Deși Dumnezeu elimină pedeapsa spirituală a păcatului iertându-ne, nu elimină neapărat consecințele negative ale păcatului. Din acest motiv, este important să cerem ajutorul lui Dumnezeu pentru a evita ispita.

Zilnic, începe să-l oferi lui Dumnezeu tot timpul pe care l-ai poți oferi cu bucurie prin intermediul rugăciunii. Dumnezeu nu are o normă pe care trebuie să o îndeplinești zilnic. În plus, va fi o provocare uneori să rămâi atent și să eviți să „ațipești.” Nu te lăsa descurajat, să știi că vei fi

binecuvântat de Dumnezeu dacă îți dedici
timpul Lui prin rugăciune!