

# PRAYER 316

## Cum mă rog?

**Cum vorbesc cu Dumnezeu?** Să te rogi înseamnă să vorbești cu Dumnezeu. Dumnezeu ne vorbește prin Biblie. Află ce ne învață Biblia cu privire la rugăciune. „Într-o zi, Isus Se ruga într-un anumit loc. Când a isprăvit rugăciunea, unul din ucenicii Lui I-a zis: „Doamne, învață-ne să ne rugăm.”” (Luca 11:1). Roagă-te și tu la fel. Biblia ne învață că rugăciunea cuprinde laudă, mulțumire, mărturisirea păcatelor și aducerea de cereri. Prin laudă, Îl înălțăm, Îl cinstim și-L slăvim pe Dumnezeu (Psalmul 34:1-3). „Prin El, să aducem totdeauna lui Dumnezeu o jertfă de laudă.” (Evrei 13:15). Mulțumirea I-o aducem pentru ceea ce a făcut El. „Frumos este să lăudăm pe Domnul” (Psalmul 92:1). Mărturisirea o facem pentru păcatul nostru. „Dacă ne mărturisim păcatele, El este credincios și drept ca să ne ierte păcatele și să ne curățească de orice nelegiuire.” (1 Ioan 1:9). Adu-ți cererile în fața lui Dumnezeu, pentru că El te invită să I le aduci. „[...] aduceți cererile voastre la cunoștința lui Dumnezeu, prin rugăciuni și cereri, cu mulțumiri.” (Filipeni 4:6). Cererile aduse lui Dumnezeu menite să-ți satisfacă nevoile spirituale și fizice le găsim în Rugăciunea Domnească din Matei 6:9-13. Rugăciunea este privilegiul special și ocazia care ți s-au dat de a vorbi cu Dumnezeul Cel Viu. „Ochii Domnului sunt peste cei fără prihană și urechile Lui iau aminte la strigătele lor.” (Psalmul 34:15). „De aceea orice om evlavios să se roage Ție la vreme potrivită” (Psalmul 32:6).

**Unde să mă rog?** Este bine să te rogi în clădiri și la adunări religioase. Cu toate acestea, Isus a spus: „Dumnezeu este Duh, iar cei ce Îse închină trebuie să Îse închine în duh și în adevăr.” (Ioan 4:24). Rugăciunea eficientă nu depinde de locul în care te afli fizic. Isus a spus: „Atunci când vă rugați, să nu fiți ca ipocriții, căci lor le place să se roage stând în picioare în sinagogi și la colțurile străzilor, ca să fie văzuți de oameni. Adevărat vă spun că și-au primit răsplata! Ci tu, când te rogi, intră în camera ta, încuie ușa după tine și roagă-te Tatălui tău, Care este în ascuns, iar Tatăl tău, Care vede în ascuns, Ți va răsplăti.” (Matei 6:5-6). Rugăciunea eficientă nu depinde de locul în care te rogi. Ea depinde de starea inimii tale. Roagă-te în public! Roagă-te în privat!

**Să mă rog în genunchi?** Isus, Pavel și Daniel așa s-au rugat (Luca 22:41, Faptele Apostolilor 20:36 și Daniel 6:10). Roagă-te în genunchi. Cu toate acestea, alte personaje din Biblie s-au rugat în picioare, s-au rugat cu ochii ațintiți la cer, s-au rugat cu mâinile întinse sau cu mâinile ridicate în sus, s-au rugat cu plecăciune până la pământ și s-au rugat cu fața la zid. Poziția corpului contează la rugăciune doar pentru că exprimă starea inimii tale.

**Cum să mă rog?** Cum mă rog este tot la fel de important, dacă nu chiar mai important decât *pentru ce* mă rog. Rugăciunea conform Bibliei este ca și cum ți-ai revărsa sincer și deschis inima în fața lui Dumnezeu. Nu există nicio combinație anume de cuvinte, expresii sau propoziții pe care să o rostești în rugăciune, care să-L forțeze pe Dumnezeu să-ți dea ce-I ceri. Printre lucrurile pe care ne spune Biblia să le facem și printre exemplele din ea se numără rugăciunea...

- cu inima plină de mulțumire (1 Tesaloniceni 5:18).
- sinceră, nu ipocrită (Isaia 29:13).
- în care nu bolborosești aceleași vorbe (Matei 6:7).
- deschisă, directă și cinstită (Isaia 37:14-17).
- cu evlavie și stăruință (Coloseni 4:2, Luca 11:5-10, 18:1-8).
- făcută încontinuu, fără încetare (1 Tesaloniceni 5:17).
- cu mare luptă (Romani 15:30).
- în comuniune cu alți credincioși (Matei 18:19-20, 1 Timotei 2:8).
- cu mare credință (Iacov 1:6-7, Evrei 11:6).
- după voia lui Dumnezeu (Ioan 15:7, 1 Ioan 5:14-15).
- în numele lui Isus, după voia Sa ca Trimis al Său (Ioan 14:13, 15:16).

**Pentru ce să mă rog?** În Rugăciunea Domnească, Isus Și-a învățat ucenicii să se roage pentru nevoile lor fizice și spirituale zilnice. În rugăciunea Sa din Ioan 17, Isus S-a rugat pentru El Însuși, pentru ucenicii Săi și pentru omenire. Isus a promis că rugăciunea plină de credință, conform voii Lui, adusă Tatălui, în numele Lui, va primi răspuns (Ioan 15:7, 16, 16:23, 1 Ioan 5:14-15). Printre alte indicații și exemple din Biblie despre lucrurile pentru care să te rogi se numără:

înțelepciune (Iacov 1:5, 2 Cronici 1:7-12).

împlinire spirituală (Coloseni 1:9-12).

cei care se poartă urât cu tine (Luca 6:28).

vindecare, care este posibilă (Iacov 5:14-15), dar nu pentru toți (2 Corinteni 12:7-9).

unii pentru alții (Efeseni 6:18, Iacov 5:16).

conducătorii tăi (1 Timotei 2:1-2).

mâncare (Matei 6:11, Marcu 6:41, 8:6-7).

cei care au nevoie de Hristos (Romani 10:1).

cei care trudesă pentru răspândirea Evangheliei (Matei 9:37-38).

ca inimile să se deschidă primirii Evangheliei (Coloseni 4:3-4).

**Dumnezeu îți aude și-ți răspunde la rugăciuni.** Tu fă rugăciunea așa cum ți-a spus Dumnezeu, iar El o să-ți răspundă. Dumnezeu poate răspunde cu *da*, *da cu întârziere* sau *nu*. Este posibil ca El să-ți dea mai mult decât ceri sau gândești tu (Efeseni 3:20). Un răspuns afirmativ cu întârziere de la Dumnezeu poate avea scopul să te pregătească, pe tine sau pe alte persoane, pentru răspunsul Său. Poate răspunde și cu un categoric *nu*. Roagă-te cu credință în El și încrezându-te pe deplin în răspunsurile Lui.

Contează din ce motive te rogi. „*Sau cereți, dar nu primiți, pentru că cereți ce este rău, ca să risipiți în plăcerile voastre.*” (Iacov 4:3).

Soțule, tratează-ți soția frumos! Biblia ne spune că bărbatul trebuie să-și iubească soția la fel cum Hristos Își iubește Biserica, bucurându-se de ea, fiind înțelegător cu ea și cinstind-o ca moștenitoare egală a harului vieții, „*[...] pentru a nu fi împiedicate rugăciunile voastre.*” (1 Petru 3:7).

Iartă-i pe ceilalți. Dacă nu ierți, rugăciunile tale vor fi împiedicate. Iertarea pe care tu o acorzi altor persoane demonstrează iertarea la care tu te-ai aștepta de la Dumnezeu (Marcu 11:25, Matei 5:23-24, 6:12-15). Fii drept.

Fii curat spiritual în fața lui Dumnezeu și atunci rugăciunile tale pot face mult. „*[...], dar rugăciunea celor drepti Îi este plăcută.*” (Proverbele 15:8). Cu toate acestea, dacă cineva întoarce spatele legii lui Dumnezeu, „*[...] chiar și rugăciunea lui este privită ca fiind o urăciune.*” (Proverbele 28:9). Dumnezeu te protejează, te pregătește și te perfecționează. Refuzurile și întârzierile îți pot face bine.

Dumnezeu te protejează când tu nu știi că ceea ce ceri ți-ar face rău. Dumnezeu te cunoaște mai bine decât te cunoști tu. Câteodată, Dumnezeu spune „nu” pentru că El îți știe viitorul și știe ce e mai bine pentru tine. Uneori, un răspuns întârziat are scopul să-ți acorde timpul să te pregătești pentru răspunsul Lui. Uneori refuzurile și amânările Lui vin ca să-ți întărească credința. Acceptă răspunsurile lui Dumnezeu cu credință și mulțumire. Dumnezeu știe ce face. Vorbește cu Dumnezeu. El ascultă. Roagă-te!

**„Mulțumiți lui Dumnezeu pentru toate lucrurile, căci aceasta este voia lui Dumnezeu, în Hristos Isus, cu privire la voi.” (1 Tesaloniceni 5:18).**

---

*Cum mă rog?* © 2026 scrisă de John D. Morris III este publicată de Acts One Eight. O poți tipări, copia, publica, trimite prin email sau mesaj, cu condiția ca textul să rămână neschimbat și să fie inclusă această declarație integrală. Poți adăuga numele sau sigla lucrării ori bisericii tale în partea de sus a primei pagini și poți adăuga informațiile de contact deasupra liniei continue din partea de jos a celei de-a doua pagini. Prayer316 se bazează doar pe Biblie. A fost scrisă pentru a ajuta oamenii să se roage și să crească în relația lor cu Dumnezeu. Poți trimite un email către Acts One Eight (în limba engleză, dacă este posibil) pe adresa: [Hello@Mail316.org](mailto:Hello@Mail316.org). Traducerile au fost asigurate de [www.ChristianLingua.com](http://www.ChristianLingua.com). *Cum mă rog?* este disponibilă gratuit în 48 de limbi pe [www.Prayer316.org](http://www.Prayer316.org). Citatele din versiunea în limba engleză sunt din New American Standard Bible 1995 publicată de The Lockman Foundation. Citatele biblice din versiunea în limba română sunt din Noua Traducere în Limba Română.