



Asociația  
**PRORELIS**

 Inspectoratul Școlar Județean  
Iași

 **INSPECTORATUL**  
ȘCOLAR JUDEȚEAN VASLUI



Lucrările Concursului Interjudețean  
*„Rugăciunea,  
darul sufletului nostru”*

**Coordonatori:**


*Conf. dr. pr. Constantin NECULA*

*Gabriela-Fulvia HOROBEȚ    Denisia-Elena MĂNOIU*

*Daniela FRICIU                      Monica MOCANU*

IAȘI

2022







**Coordonatori volum:**

Conf. dr. pr. Constantin NECULA

Gabriela-Fulvia HOROBET

Denisia-Elena MĂNOIU

Daniela FRICIU

Monica MOCANU

Lucrările Concursului Interjudețean

*„Rugăciunea, darul sufletului  
nostru”*

IAȘI

2022



**Organizator:**

Asociația PRORELIS

**Parteneri:**

Inspectoratul Școlar Județean Iași  
Inspectoratul Școlar Județean Vaslui

**Coordonatori volum:**

Conf. dr. pr. Necula Constantin  
Prof. Horobeț Gabriela-Fulvia  
Prof. Friciu Daniela  
Prof. Mănoiu Denisia-Elena  
Prof. Mocanu Monica

**Tehnoredactare:**

Chiorescu Adrian

Autorii articolelor își asumă întreaga răspundere pentru conținutul  
și exactitatea informațiilor publicate.



**Web:** [www.prorelis.ro](http://www.prorelis.ro)  
**E-mail:** [prorelis@gmail.com](mailto:prorelis@gmail.com)

**ISBN 978-973-0-36802-4**



# Cuprins

<b>CÂND COPIII ȚIN LECȚIA DE RELIGIE.....</b>	<b>11</b>
<i>Pr. Constantin NECULA, Sibiu, 2022.....</i>	12
<b>RUGĂCIUNEA ADUCE DARURI.....</b>	<b>13</b>
<b>Autori:</b> .....	13
<i>Monica Cârțan, Școala Gimnazială „George Coșbuc” Iași, județul Iași.....</i>	13
<i>Emilian Opria, Liceul Tehnologic Puiesti Vaslui, județul Vaslui.....</i>	13
<b>Coordonatori:</b> .....	13
<i>Prof. Gina Chiriac, Școala Gimnazială „George Coșbuc” Iași, județul Iași.....</i>	13
<i>Prof. Monica Mocanu, Liceul Tehnologic Puiesti Vaslui, județul Vaslui.....</i>	13
<b>RUGĂCIUNEA, DAR PREȚIOS.....</b>	<b>14</b>
<b>Autor:</b> .....	14
<i>Nectarie Pașcanu, Școala Gimnazială „Alexandru Ceușianu”, Reghin, județul Mureș.....</i>	14
<b>Coordonator:</b> .....	14
<i>Prof. Valentina Cengher, Școala Gimnazială „Alexandru Ceușianu”, Reghin, județul Mureș.....</i>	14
<b>DRAG DE SFÂNȚA PARASCHEVA.....</b>	<b>14</b>
<b>Autoare:</b> .....	14
<i>Ștefania Asoltanei, Liceul Tehnologic „Mihai Busuioc”, Pașcani, județul Iași.....</i>	14
<b>Coordonator:</b> .....	14
<i>Prof. Mihai-Cristian Teodorescu, Liceul Tehnologic „Mihai Busuioc”, Pașcani, județul Iași.....</i>	14
<b>RUGĂCIUNEA, SCARA SUFLETULUI CĂTRE DUMNEZEU.....</b>	<b>15</b>
<b>Autori:</b> .....	15
<i>Mihnea-Andrei Toma, Școala Gimnazială „M.V. Cerchezu”, județul Constanța.....</i>	15
<i>Georgiana Cuzic, Școala Profesională „Ionel Teodoreanu” Victoria, județul Iași.....</i>	15
<b>Coordonatori:</b> .....	15
<i>Prof. Edvica Popa, Școala Gimnazială „M.V. Cerchezu”, județul Constanța.....</i>	15
<i>Prof. Nicoleta Ursache, Școala Profesională „Ionel Teodoreanu” Victoria, județul Iași.....</i>	15
<b>RUGĂCIUNEA COPIILOR.....</b>	<b>17</b>
<b>Autori:</b> .....	17
<i>Natalia Meșniță, Școala Gimnazială „Cmdr. Al. Cătuneanu” Lunca Cetățuii, județul Iași.....</i>	17
<i>Nicoleta Sberea, Școala Profesională Lungani, județul Iași.....</i>	17
<b>Coordonatori:</b> .....	17
<i>Prof. Felicia State, Școala Gimnazială „Cmdr. Al. Cătuneanu” Lunca Cetățuii, județul Iași.....</i>	17
<i>Prof. Ileana-Ingrid Bauer, Școala Profesională Lungani, județul Iași.....</i>	17
<b>BUCURIA TRĂIRII ÎN HRISTOS.....</b>	<b>18</b>
<b>Autori:</b> .....	18
<i>Artemiza-Denisa Dobra, Școala Gimnazială Șieu, județul Bistrița-Năsăud.....</i>	18
<i>Andrea Anastasiei, Școala Gimnazială Nr. 1, Costești, județul Iași.....</i>	18
<b>Coordonatori:</b> .....	18
<i>Prof. Camelia Ceușan, Școala Gimnazială Șieu, județul Bistrița-Năsăud.....</i>	18
<i>Prof. Elena Muraru, Școala Gimnazială Nr. 1, Costești, județul Iași.....</i>	18
<b>CULORILE RUGĂCIUNII.....</b>	<b>19</b>
<b>Autori:</b> .....	19
<i>Teodor-Flavius Catan, Liceul de Artă „Gheorghe Tătărescu” Focșani, județul Vrancea.....</i>	19
<i>Laurențiu-Florin Chinan, Colegiul Național Pedagogic „Gheorghe Lazăr” Cluj-Napoca, județul Cluj.....</i>	19
<b>Coordonatori:</b> .....	19
<i>Prof. Daniela Ciolpan, Liceul de Artă „Gheorghe Tătărescu” Focșani, județul Vrancea.....</i>	19
<i>Prof. Ionița Timiș, Colegiul Național Pedagogic „Gheorghe Lazăr” Cluj-Napoca, județul Cluj.....</i>	19
<b>RUGĂCIUNEA, DARUL VIETII.....</b>	<b>20</b>
<b>Autori:</b> .....	20
<i>Damian Busuioc, Școala Gimnazială nr. 1 Brănești, județul Ilfov.....</i>	20
<i>Alexandra-Ioana Palancanu, Școala Gimnazială Popricani, județul Iași.....</i>	20
<b>Coordonatori:</b> .....	20

<i>Prof. Sabina Ștepoae, Școala Gimnazială nr. 1 Brănești, județul Ilfov</i> .....	20
<i>Prof. Ana Uliuliuc, Școala Gimnazială Popricani, județul Iași</i> .....	20
<b>PRIN RUGĂCIUNE, DUMNEZEU PICURĂ NEMURIRE</b> .....	<b>22</b>
<b>Autori:</b> .....	22
<i>Maria-Rebeca Tivig, Școala Gimnazială „C. Săvoiu”, Târgu-Jiu, județul Gorj</i> .....	22
<i>Denisa-Ioana Adrii, Colegiul Național „Emil Racoviță” Iași, județul Iași</i> .....	22
<b>Coordonatori:</b> .....	22
<i>Prof. Marinela Mihăilă, Școala Gimnazială „C. Săvoiu”, Târgu-Jiu, județul Gorj</i> .....	22
<i>Prof. Roxana-Maria Obreja, Colegiul Național „Emil Racoviță” Iași, județul Iași</i> .....	22
<b>RUGĂCIUNEA SAU CUM SĂ NE PĂSTRĂM FRUMOȘI</b> .....	<b>24</b>
<b>Autori:</b> .....	24
<i>Alexandru-Sebastian Cenușă, Școala Profesională Dumești, județul Iași</i> .....	24
<i>Nicoleta-Iulia Șufăru, Școala Gimnazială „Gheorghe Ciobanu” Andrieșeni, județul Iași</i> .....	24
<b>Profesori coordonatori:</b> .....	24
<i>Adina-Georgeta Chelaru, Școala Profesională Dumești, județul Iași</i> .....	24
<i>Ionel Anghel, Școala Gimnazială „Gheorghe Ciobanu” Andrieșeni, județul Iași</i> .....	24
<b>RUGA GRĂUNTELUI DE IUBIRE</b> .....	<b>27</b>
<b>Autori:</b> .....	27
<i>Maria Bakos, Școala Gimnazială „Alexandru Ceușianu” Reghin, județul Mureș</i> .....	27
<i>Luca Filiuță, Școala Gimnazială „Elena Cuza” Iași, județul Iași</i> .....	27
<b>Coordonatori:</b> .....	27
<i>Prof. Daniela Friciu, Școala Gimnazială „Alexandru Ceușianu” Reghin, județul Mureș</i> .....	27
<i>Prof. Gabriela-Fulvia Horobeț, Școala Gimnazială „Elena Cuza” Iași, județul Iași</i> .....	27
<b>RUGĂCIUNEA, DORUL SUFLETULUI DUPĂ DUMNEZEU</b> .....	<b>28</b>
<b>Autori:</b> .....	28
<i>Matei Popa, Școala Gimnazială nr. 39 „Nicolae Tonitza”, Constanța, județul Constanța</i> .....	28
<i>Andrei Adochiței, Liceul Teoretic de Informatică „Grigore Moisil”, Iași, județul Iași</i> .....	28
<b>Coordonatori:</b> .....	28
<i>Prof. Costel Mircea, Școala Gimnazială nr. 39 „Nicolae Tonitza” Constanța, județul Constanța</i> .....	28
<i>Prof. Violeta Țuțui, Liceul Teoretic de Informatică „Grigore Moisil” Iași, județul Iași</i> .....	28
<b>DRAG DE RUGĂCIUNE</b> .....	<b>31</b>
<b>Autori:</b> .....	31
<i>Luca Țânculescu, Școala Gimnazială „Spiru Haret” Bacău, județul Bacău</i> .....	31
<i>Nicol Sămărtinean, Liceul Teoretic „Gustav Gundisch” Cislădie, județul Sibiu</i> .....	31
<b>Coordonatori:</b> .....	31
<i>Prof. Teodora Plăeșu, Școala Gimnazială „Spiru Haret” Bacău, județul Bacău</i> .....	31
<i>Prof. Cristina Munteanu, Liceul Teoretic „Gustav Gundisch” Cislădie, județul Sibiu</i> .....	31
<b>RUGĂCIUNEA, IZVOR NESECAT DE SFINȚENIE</b> .....	<b>32</b>
<b>Autori:</b> .....	32
<i>Cristian-Nicolae Ariton, Colegiul Național Pedagogic „D.P. Perpessicius” Brăila, județul Brăila</i> .....	32
<i>Miruna-Ioana Alexandru, Colegiul Național „Mihai Eminescu” Iași, județul Iași</i> .....	32
<b>Coordonatori:</b> .....	32
<i>Prof. Victoria Ferescu, Colegiul Național Pedagogic „D.P. Perpessicius” Brăila, județul Brăila</i> .....	32
<i>Prof. Daniela Pleșca, Colegiul Național „Mihai Eminescu” Iași, județul Iași</i> .....	32
<b>RUGĂCIUNEA, ALEANUL INIMII MELE</b> .....	<b>35</b>
<b>Autori:</b> .....	35
<i>Maria-Alexandra Sandu, Școala Gimnazială Șipote, județul Iași</i> .....	35
<i>Ana-Maria Vițel, Școala Gimnazială Țibana, județul Iași</i> .....	35
<b>Coordonatori:</b> .....	35
<i>Prof. Liliana Marian, Școala Gimnazială Șipote, județul Iași</i> .....	35
<i>Prof. Nicoleta Ilașcu, Școala Gimnazială Țibana, județul Iași</i> .....	35
<b>PRIN RUGĂCIUNE, PRIMIM AJUTOR DE LA DUMNEZEU</b> .....	<b>37</b>
<b>Autori:</b> .....	37
<i>Vanessa Mitrici, Școala Gimnazială „Mihai Eminescu” Arad, județul Arad</i> .....	37
<i>Irina-Denisa Sofronea, Școala Gimnazială „Ion Neculce” Iași, județul Iași</i> .....	37
<b>Coordonatori:</b> .....	37
<i>Prof. Adriana Ciucaș, Școala Gimnazială „Mihai Eminescu” Arad, județul Arad</i> .....	37



<i>Prof. Elena Miron, Școala Gimnazială „Ion Neculce” Iași, județul Iași .....</i>	<i>37</i>
<b>RUGA DE SEARĂ .....</b>	<b>39</b>
<b>Autori:</b> .....	39
<i>Ștefan Țurcanu, Liceul Tehnologic „G.C. Moșil” Buzău, județul Buzău .....</i>	<i>39</i>
<i>Matei Barbacaru, Școala Gimnazială „Elena Cuza” Iași, județul Iași .....</i>	<i>39</i>
<b>Coordonatori:</b> .....	39
<i>Prof. Robert-Mugurel Roșioru, Liceul Tehnologic „G.C. Moșil” Buzău, județul Buzău .....</i>	<i>39</i>
<i>Prof. Georgiana-Livia Antoci, Școala Gimnazială „Elena Cuza” Iași, județul Iași .....</i>	<i>39</i>
<b>CUVÂNT DE MULȚUMIRE .....</b>	<b>40</b>
<i>Prof. Fulvia Horobeț.....</i>	<i>40</i>



## Când copiii țin Lectia de Religie

Dese ori, atunci când intri într-o Școală, auzi glasul copiilor. Ei sunt seva dătătoare de viață a ceea ce numim învățământ și am descoperit cu nedoritul prilej al Pandemiei că o școală tăcută e de nedorit. Apoi te întâlnești cu ochii lor, vii ori oboșiți, triști ori veseli din cale afară. După cum li-i viața. Pentru că ei nu maschează cu ușurătatea noastră drama din vârful inimii lor. Știu să o facă doar când e vorba de liniștea părinților ori fraților doar la școală, între ai lor, se deschid și mărturisesc, dese ori, tot dramatismul cotidian. Și sunt susținuți cu ardoare de echipa lor, de clasa lor, de colegii lor. Uneori îmi pare că noi, ca profesori, deranjăm un echilibru de empatie corect construit dacă nu ne angajăm cu luciditate în educarea lor. Și a noastră, în fond, pentru că școala este și despre educația profesorilor și părinților deopotrivă.

Acest lucru mi-a transmis și volumul acesta, rod al unui concurs interjudețean, în care Doamne de Religie inimoase, coordonatoare ale volumului, au chemat la dialog copiii. Pe o temă deloc la îndemâna adulților, parcă tot mai grăbiți să spună truisme despre cel mai real dialog posibil: Rugăciunea! Veți citi texte mature și jucăușe deopotrivă, sincere, elaborate și pline de intuiția copilului dinaintea unei măreții accesibile cum este Dumnezeu. pentru ei pare că El este la un click distanță și că nu este imposibil să-i surprinzi slava în cuvinte meșteșugite de tine, copil, în propriul tău atelier de fraze. Desigur că profesorii au fost „vigilenți” să nu scape ceva în texte, dar ingenuitatea lor nu a fost afectată. E frumusețea dintâi a volumului „Rugăciunea, darul sufletului nostru”.

Cel de-al doilea dar de frumusețe al volumului vine din inima ce bate în el. Veți citi texte scrise de copii din școlile Iașilor și Vasluiului, Mureșului și Constanței, Bistriței-Năsăud și Clujului, Ilfovului, Aradului și Vrancei, Gorjului, Brăilei, Bucureștiului, Sibiului, Buzăului și Bacăului. Un soi de alianță academică în numele prieteniei, așa cum curgea ea mereu în proiectele Asociației PROLELIS

și cum au chemat la lucrare cele două Inspectorate Județene „gazdă”: Iași și Vaslui. Lecția este deplină. Copiii au răspuns unei chemări și răspunsul lor este acum dinaintea noastră. Fericiți și cei care au făcut chemarea, care nu lasă să se piardă textele acestea, neștiute altfel. Sunt copiii noștri, ai satelor și orașelor noastre, cei pe care uneori nu-i vedem și nu-i ascultăm, dar care acum mărturisesc prin colegii lor. Ei sunt Premiul cel Mare al Concursului acestuia și cred că la fiecare reluare a lui merită să reclinăm Tradiții. Cuvintele generației ce vine trebuie să fie conservate. Să se privească în ochi peste ani, să fie priviți în ochi peste zeci de ani. Nu avem generații ieftine în România de astăzi. Ieftineala e dată de valorizatori, buni sau mediocri, de cei care fixează jaloane ori încarcă, uneori peste măsură, sufletele copiilor. Volumul este o mărturie a lucidității și muncii în echipă. Asta spune mult.

Un al treilea dar al cărții este modul în care ei ne descoperă Rugăciunea. Citiți atent titlurile și veți vedea intuiția apofaticului și catafaticul metaforei ce face posibilă Întâlnirea cu Domnul Hristos. Pentru că Dumnealor, copiii, ne povestesc ce au trăit și cum au trăit Întâlnirea. Desigur, nu e rigoarea- uneori seacă- a tratatelor teologice. Dar e caldul-filocalic al copilăriei care unește Cerul cu Pământul.

Faceți-vă timp și citiți Întâlnirile lor!

*Pr. Constantin NECULA, Sibiu, 2022*

## RUGĂCIUNEA ADUCE DARURI

### **Autori:**

*Monica Cârțan, Școala Gimnazială „George Coșbuc” Iași, județul Iași*

*Emilian Opria, Liceul Tehnologic Puiești Vaslui, județul Vaslui*

### **Coordonatori:**

*Prof. Gina Chiriac, Școala Gimnazială „George Coșbuc” Iași, județul Iași*

*Prof. Monica Mocanu, Liceul Tehnologic Puiești Vaslui, județul Vaslui*

V-ați întrebat vreodată ce este Rugăciunea?

Rugăciunea exprimă atașamentul relației dintre om și Dumnezeu, este expresia iubirii lui Dumnezeu în fiecare om și este esențială pentru viața creștinilor. Pentru aceștia, viața fără rugăciune riscă să devină aridă, sufletul este flămând pentru că este lipsit de hrana spirituală.

Dar să te rogi, nu este simplu. Plictiseala vieții de zi cu zi, descurajarea, repetarea mecanică a anumitor texte religioase, rigurozitatea momentului din zi când trebuie să se rostească rugăciunea, o pot face pe aceasta dificil de practicat. Comunicarea cu Dumnezeu poate fi adesea comparată cu o comunicare interumană, ceea ce nu-i tocmai așa. Uneori, cel care se roagă, poate crede că Dumnezeu este surd la rugăciunile sale, dar Dumnezeu ne privește și ne ascultă întotdeauna cu iubire. Iar dacă nu răspunde imediat la cererile și insistențele creștinilor, o face pentru că, în atotștiința Sa, consideră că nu este neapărat nevoie să se împlinească, în timp scurt, ceea ce se cere în rugăciune.

Creștinul, fără o practică reală a rugăciunii, este lipsit de putere, de protecție, de consilierea pe care o oferă Duhul Sfânt, de lumina Domnului nostru Iisus Hristos, de înțelepciunea care vine de la Domnul și este o țintă ușoară pentru atacurile celui rău. Rugăciunea sinceră și curată luminează mintea, curățește sufletele creștinilor, zidește relația noastră cu Mântuitorul Iisus Hristos, ne ajută să biruim ispita de fiecare clipă; aceasta este esențială în aflarea voinței Lui Dumnezeu, desăvârșește lucrarea sfințitoare a Lui Dumnezeu, este o armă împotriva războiului spiritual. Domnul Dumnezeu a dat ocazia fiecăruia dintre noi să comunicăm cu El, să îi mărturisim păcatele noastre, tot ceea ce avem pe suflet, să ne apropiem de El, să devenim prietenii și casnicii Lui, iar acestea se pot realiza prin rugăciune.

Datorită rugăciunii suntem mai aproape de Dumnezeu, iar acest lucru este cel mai minunat dar!

## RUGĂCIUNEA, DAR PREȚIOS

**Autor:**

*Nectarie Pașcanu, Școala Gimnazială „Alexandru Ceușianu”, Reghin, județul Mureș*

**Coordonator:**

*Prof. Valentina Cengher, Școala Gimnazială „Alexandru Ceușianu”, Reghin, județul Mureș*

Rugăciunea, cum ne învață Sfinții Părinți,  
E vorbire cu Dumnezeu și cu Sfinți.  
Prin ea, cerem, slăvim și mulțumim  
De aceea, cele bune dobândim.

Sufletul nostru vorbește mereu cu Hristos,  
Căci rugăciunea-i un dar prețios.  
Cu genunchii-ndoți și capul plecat,  
Mulțumim Domnului că ne-a răscumpărat.

Rugăciunea-i darul sufletului nostru,  
Pe lângă ea, adăugăm și postu'.  
Cu milostenii, fapte bune și metanii,  
Ne-nfrângem nevăzuți dușmanii.

Rugăciunea-i a sufletului plugărie,  
Cu ea ajungi în veșnicie.  
Să fim împreună cu Domnul Hristos,  
Căci S-a coborât, pentru ca noi să avem  
folos!

## DRAG DE SFÂNTA PARASCHEVA

**Autoare:**

*Ștefania Asoltanei, Liceul Tehnologic „Mihai Busuioc”, Pașcani, județul Iași*

**Coordonator:**

*Prof. Mihai-Cristian Teodorescu, Liceul Tehnologic „Mihai Busuioc”, Pașcani, județul Iași*

Fecioară și Maică Sfântă  
Parascheva, dulce, blândă,  
Care-ai plâns și privegheat,  
Pe cei goi ai îmbrăcat.

Tu ne izbăvești pe noi  
De dureri și de nevoi,  
Mereu ajuți pe fiecare,  
Totu-i ca o sărbătoare!

Toți românii azi te cântă  
Într-o veselie sfântă,  
Sprijin ești și alinare,  
Dulce ca o privighetoare!

Vin la tine să se-nchine  
Credincioși, bătrâni și tineri,  
Tu i-ajuți și le faci bine  
Ești ca-n basme, Sfântă Vineri!

## RUGĂCIUNEA, SCARA SUFLETULUI CĂTRE DUMNEZEU

### **Autori:**

*Mihnea-Andrei Toma, Școala Gimnazială „M.V. Cerchezu”, județul Constanța  
Georgiana Cuzic, Școala Profesională „Ionel Teodoreanu” Victoria, județul Iași*

### **Coordonatori:**

*Prof. Edvica Popa, Școala Gimnazială „M.V. Cerchezu”, județul Constanța  
Prof. Nicoleta Ursache, Școala Profesională „Ionel Teodoreanu” Victoria, județul Iași*

Motto: „Sufletele își vorbesc prin rugăciune” pr. Arsenie Papacioc

Din punctul nostru de vedere, când în societatea actuală există multă debusolare și disipare valorică, deoarece sunt tot mai puțini oameni virtuoși, dar tot mai mulți farisei și oportuniști, rugăciunea rămâne singurul mijloc care ne ajută să-L găsim pe Dumnezeu în sufletele noastre. Dintre multiplele definiții ce s-au dat rugăciunii, cea mai cunoscută este cea care ne spune că rugăciunea este convorbirea dintre omul credincios și Dumnezeu.

Prin rugăciune, sufletul nostru se înalță la Dumnezeu, vine în fața lui Dumnezeu, vorbește cu El și primește în dar harul sfințitor, dar care îl ajută pe om să ajungă la asemănarea cu al Său Creator. Din acest motiv, important nu este câte rugăciuni rostești, ci faptul că ești în relație personală cu Dumnezeu, că stai de vorbă cu El, că te ridici la El și El se coboară la tine. Mulți dintre noi ne întrebăm de ce trebuie să ne rugăm? Răspunsul ni-l dă Mântuitorul Iisus Hristos care ne spune: „Rugați-vă ca să nu cădeți în ispită”(Matei 26.41). Ce a vrut să ne spună, Mântuitorul? Nimic altceva decât simplul fapt că rugăciunea este antidotul împotriva alunecării spre frică, spaimă și descurajare, sentimente pe care le experimentăm în aceste vremuri de încercare, atunci când nu ne plecăm genuchii la rugăciune alături de părinții și bunicii noștri.

Importanța rugăciunii în viața noastră ne este prezentată clar în *Noul Testament* de către Mântuitorul Iisus Hristos. Astfel, Fiul lui Dumnezeu, înainte de a începe activitatea sa publică de trei ani și jumătate, S-a rugat și a postit timp de 40 de zile. Tot El ne-a dat un model de rugăciune cunoscută sub numele de rugăciunea *Tatăl*

*nostru*, prin care îi cerem Tatălui Ceresc să ne dea pâinea cea de toate zilele, hrana cea nepieritoare a sufletului (Matei 6, 9-13). Mai mult decât atât, în versetele anterioare *Rugăciunii Domnești*, Hristos ne dă importante sfaturi despre modul de realizare a rugăciunii. „Iar când vă rugați, nu fiți ca fățarnicii cărora le place, prin sinagogi și prin colțurile ulițelor, stând în picioare, să se roage, ca să arate oamenilor; adevărat grăiesc vouă: și-au luat plata lor. 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, 5-8). Tot Mântuitorul ne îndeamnă și ne recomandă ca, în lupta contra îngerului rău, să folosim postul și rugăciunea, care sunt arme biruitoare împotriva aceluia. Spre finalul activității Sale pământești, înainte de Patimile Sale, Hristos a mers în Grădina Ghetsimani ca să se roage. Rugăciunea lui Iisus, înălțată în această grădină frumoasă de măslini, este cea mai fierbinte rugă care învinge orice rău. Mântuitorul se roagă lui Dumnezeu cu sudori de sânge, stând în genunchi și cu fața la pământ, arătându-ne și nouă, peste veacuri, cum trebuie să ne rugăm Tatălui Ceresc. Urmând exemplului Mântuitorului, Sfântul Grigorie Palama ne învață că fiecare creștin poate să trăiască în pace și liniște, împăcând trupul cu sufletul prin practicarea permanentă a rugăciunii inimii numită și isihastă. Această rugăciune este din veacul al XIV-lea, numărându-se printre cele mai complete și mai scurte rugăciuni: „*Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul*”. Această rugăciune reunește credința, nădejdea și dragostea, cuprinzând în ea căutarea, aflarea și vederea Luminii Dumnezeiești celei necreate.

Pentru fiecare dintre noi, rugăciunea nu trebuie să fie doar un gest ocazional și la nevoie, doar atunci când trecem printr-o perioadă dificilă (Dumnezeu nu este asemenea unei roți de rezervă la care să apelăm doar când trecem printr-o „pană”), ci trebuie să fie o obișnuință zilnică, prin care să-i mulțumim lui Dumnezeu pentru toate binefacerile revărsate asupra noastră. În aceste zile grele pentru frații noștri în Hristos din Ucraina, să ne rugăm la Bunul Dumnezeu să fie pace în lume ca noi, toți copiii de pretutindeni, să putem crește într-o lume a păcii și a iubirii, deoarece o rugăciune rostită fără dragoste este ca o pasăre fără aripi.



## RUGĂCIUNEA COPILOR

**Autori:**

*Natalia Meșniță, Școala Gimnazială „Cmdr. Al. Cătuneanu” Lunca Cetățuii, județul Iași*

*Nicoleta Sberea, Școala Profesională Lungani, județul Iași*

**Coordonatori:**

*Prof. Felicia State, Școala Gimnazială „Cmdr. Al. Cătuneanu” Lunca Cetățuii, județul Iași*

*Prof. Ileana-Ingrid Bauer, Școala Profesională Lungani, județul Iași*

Doamne, cu puterea Ta  
Oprește-ne din calea cea rea!  
Să pășim pe drumul drept  
Cu ajutorul Tău mult înțelept.

Doamne, mare Împărat,  
Iubire ne-ai arătat  
Când prin Cruce ne-ai salvat  
Și cu sfaturi ne-ai împăcat.

Doamne, blând Proniator,  
Mereu ne-ai fost ocrotitor,  
Mereu alături de noi Te afli,  
Cu iubirea să ne aperi.

Noi, copiii Tăi pribegi,  
Am vrea să ne mântuiești,  
De rău să ne izbăvești  
Și de toți să te-ngrijești!  
Amin!

## BUCURIA TRĂIRII ÎN HRISTOS

### **Autori:**

*Artemiza-Denisa Dobra, Școala Gimnazială Șieu, județul Bistrița-Năsăud  
Andrea Anastasiei, Școala Gimnazială Nr. 1, Costești, județul Iași*

### **Coordonatori:**

*Prof. Camelia Ceușan, Școala Gimnazială Șieu, județul Bistrița-Năsăud  
Prof. Elena Muraru, Școala Gimnazială Nr. 1, Costești, județul Iași*

Este primăvară. Întreaga natură revine la viață și își înalță florile spre cer, ca într-o tăcută rugăciune. Păsările vestesc pe Creatorul lor în sunete gingașe, pline de bucurie și de recunoștință.

Privesc în jur și mă minunez de toate frumusețile lumii. Asemenea păsărilor și florilor, și eu, de multe ori, îmi înalț mintea spre Creatorul meu. De fiecare dată când vorbesc cu Dumnezeu, simt cum mă cuprinde liniștea. Știu că El mă ascultă și mă iubește. De aceea, îmi pun toată nădejdea în purtarea Sa de grijă.

Rugăciunea este calea de a ne sfinți sufletele. De câte ori mă rog, acasă și în biserică, îi spun lui Dumnezeu toate gândurile și dorințele mele. Nu-i uit nici pe părinții, pe frații și pe surorile mele și pe toți cei apropiați. La Sfânta Liturghie, părintele ne poartă în rugăciune pe toți, vii și adormiți; atunci, rugăciunile noastre se unesc cu cele ale părintelui. Împreună, ne înălțăm glasurile spre cer, pentru a-L lăuda pe Dumnezeu. Prin rugă, dobândim înțelepciunea și puterea de a înțelege voia Lui cea sfântă.

Sufletul din care nu se înalță spre cer glas de rugăciune este asemenea unei case pustii, plină de păianjeni, locuită numai de păsările întunericului. Sufletul care nu vorbește cu Creatorul Său, este pustiu și părăsit.

Pentru cel ce se roagă neîncetat, lumea întreagă devine o biserică, unde noi toți suntem pătrunși de legea iubirii. Omul folosește cele două aripi ale rugăciunii, postul și milostenia, prin care tinde să devină cetățean al Împărăției lui Dumnezeu.

Rugăciunea este respirația sufletului, prin ea sufletul respiră în atmosfera cerului. Este o continuă îndulcire a minții, o pace a inimii, o viețuire tainică cu Hristos.

Rugăciunea are darul de a face să picure în suflet neîncetatul izvor al bucuriei.

## CULORILE RUGĂCIUNII

### **Autori:**

*Teodor-Flavius Catan, Liceul de Artă „Gheorghe Tătărescu” Focșani, județul Vrancea  
Laurențiu-Florin Chinan, Colegiul Național Pedagogic „Gheorghe Lazăr” Cluj-Napoca, județul Cluj*

### **Coordonatori:**

*Prof. Daniela Ciolpan, Liceul de Artă „Gheorghe Tătărescu” Focșani, județul Vrancea  
Prof. Ionița Timiș, Colegiul Național Pedagogic „Gheorghe Lazăr” Cluj-Napoca, județul Cluj*

M-am gândit să-nalț spre soare  
Rugă plină de culoare  
Și să folosesc isteț  
Multicoloratul text.  
Să spun că orice culoare  
Îl adoră pe Cel care  
A creat tot ce-i frumos,  
Bun, candid și generos.

Roșu-i sufletu-ncărcat,  
De iubire-nflăcărat;  
Galbenul e-al strălucirii  
Bucuriei când faci bine;  
Verdele-i plin de speranță  
Că știi ce să ceri în viață;  
Violetu-i ascultare  
De divină îndrumare,  
Iar albastrul este pace  
Pe care sufletul s-o îmbrace.  
Pe pământul meu frumos  
Totu-i viu și luminos,  
Totul este colorat,  
De Dumnezeu binecuvântat.

## RUGĂCIUNEA, DARUL VIETII

### **Autori:**

*Damian Busuioc, Școala Gimnazială nr. 1 Brănești, județul Ilfov*

*Alexandra-Ioana Palancanu, Școala Gimnazială Popricani, județul Iași*

### **Coordonatori:**

*Prof. Sabina Șteopoe, Școala Gimnazială nr. 1 Brănești, județul Ilfov*

*Prof. Ana Uliuliuc, Școala Gimnazială Popricani, județul Iași*

Motto: „ *Nu este alta faptă mai bună, nici mai înaltă,  
nici mai de nevoie decât sfințita rugăciunea. ”*

(Sfântul Nicodim Aghioritul)

Rugăciunea este respirația și hrana sufletului nostru. Ea este un mod de a comunica și de a forma o relație strânsă cu Dumnezeu. Prin rugăciune, vorbim direct cu Tatăl nostru, exact cum comunică copiii cu părintele lor pământesc. Esențialul rugăciunii nu este ceea ce rostești, ci legătura sufletească care se realizează cu Dumnezeu prin intermediul rugăciunii, faptul că stai de vorbă cu El, că te ridici la El și El coboară la tine. Prin ea, sufletul se ridică la cer și absoarbe energia și aerul divin.

Rugăciunea este descrisă de Sfântul Grigorie de Nyssa, în lucrarea „Cele cinci cuvinte la Rugăciunea Domnească”, ca fiind „împreună vorbirea cu Dumnezeu, vorbirea celor nevăzute, încredințarea celor dorite, cinstirea deopotrivă cu cea a îngerilor, sporirea în cele bune, alungarea celor rele, îndreptarea păcătoșilor, desfătarea de cele sunt acum, adevărarea celor nădăjduite. ”

Prima menționare a rugăciunii în Sfânta Scriptură apare în cartea Facerii, capitolul 4, versetul 26 „Lui Set, de asemenea, i s-a născut un fiu și i-a pus numele Enos. Atunci au început oamenii a chema numele Domnului Dumnezeu.”

Cuvântul „rugă ” vine din limba latină de la cuvântul „rogare”. Rugăciunea, conform dicționarului, presupune încercarea personală de a intra în contact direct cu divinitatea; cerere, mulțumire sau laudă adresată de credincioși divinității.

Se cunosc 3 tipuri de rugăciune :

- Rugăciune de mulțumire
- Rugăciune de cerere

- Rugăciune de slăvire.

Rugăciunea minții sau a inimii este rugăciunea învățată de călugări și frați de mănăstire la începutul vieții monahale. Când avansează monahal, le intră în reflex rugăciunea „Doamne Iisuse Hristos, miluiește-mă pe mine, păcătosul!”, numărând boabele de la metanie. Ea trebuie făcută în taină, o îndreptare a sufletului spre Dumnezeu, în deplină tăcere, ajungând la o asemenea trăire că pot vorbi, iar mintea și inima lor se roagă, în același timp.

Rugăciunea - împreună cu postul și milostenia - este unul dintre cei trei stâlpi ai evlaviei, după cum arată Mântuitorul Iisus Hristos în predica de pe Muntele Fericirilor (Matei 6, 1-18). Biserica Ortodoxă ne învață că toate virtuțile și harurile lui Dumnezeu se obțin în primul rând prin rugăciune.

Faptele bune, postul, privegherea, milostenia, fecioria ne ajută să ajungem la Dumnezeu, dar cea care ne unește cu El este rugăciunea .

Cea mai bună rugăciune izvorăște dintr-o puternică nevoie lăuntrică. Când viața noastră este liniștită și veselă, avem tendința ca rugăciunile noastre să fie mai mult forțate, dar când ne aflăm într-o primejdie sau suferim de o boală grea rugăciunile sunt mult mai profunde și vii. Una dintre condițiile ca rugăciunea să fie bineplăcută înaintea lui Dumnezeu este: „Să ne apropiem cu o inimă curată” (Evrei 10.22). Asta înseamnă că trebuie să fim drepecți în fața Domnului.

Rugăciunea este medicament pentru cel bolnav, prin rugăciune se tămăduiesc oamenii. Din experiența mea, la vârsta de 7 ani am făcut hepatită care mi-a cauzat febră de peste 40 de grade, așa că m-am rugat Sfinților doctori fără de arginți, Cosma și Damian. La o zi după ce m-am rugat, a dispărut febra, iar într-o săptămână eram din nou pe picioare. De aceea, eu consider că este important să ne rugăm pentru alinarea sufletului și a trupului, astfel, aceasta devine un mijloc de a ajuta oamenii greu încercați.

Rugăciunea este darul vieții!

## PRIN RUGĂCIUNE, DUMNEZEU PICURĂ NEMURIRE

### **Autori:**

*Maria-Rebeca Tivig, Școala Gimnazială „C. Săvoiu”, Târgu-Jiu, județul Gorj*

*Denisa-Ioana Adrii, Colegiul Național „Emil Racoviță” Iași, județul Iași*

### **Coordonatori:**

*Prof. Marinela Mihăilă, Școala Gimnazială „C. Săvoiu”, Târgu-Jiu, județul Gorj*

*Prof. Roxana-Maria Obreja, Colegiul Național „Emil Racoviță” Iași, județul Iași*

*“Rugăciunea are darul de a picura  
în suflet izvorul neîncetat al bucuriei”*

*IPS Justinian Chira*

Noi suntem copii și ce e mai frumos oare decât să fii copil? *“Adevărat zic vouă: de nu vă veți întoarce și nu veți fi ca pruncii, nu veți intra în împărăția cerurilor.”* (Matei, 18, 3). O rugăciune mică este, așadar, un dar foarte mare pentru noi înșine, pentru familia noastră, pentru școala noastră, pentru lumea întreagă. Este darul sufletului nostru adus Creatorului nostru!

Toți copiii doresc astăzi, mai mult ca niciodată, punți de legătură, de comunicare cu părinții lor, cu frații lor, cu ceilalți copii. Aceste punți nu se pot face decât prin rugăciune. Și rugăciunea nu este o problemă de timp, ci de iubire. Cine îl iubește cu adevărat pe Dumnezeu, îi iubește și pe cei din jurul lui și găsește suficient timp în cele 24 de ore să se roage. Rugăciunea, spun Sfinții Părinți, este cea mai grea faptă bună. Cred că v-ați dat seama, nu-i așa?

Rugăciunile în viața unui elev sunt foarte importante, sunt *“poeziile”* lui:

- ✓ *„Rugăciunea la începutul anului - Domnul să îi ajute în trecerea cu bine peste acest an”*
- ✓ *„Rugăciunea elevilor - Domnul să îi binecuvânteze pe toți și să îi ajute în împlinirea viselor lor”*
- ✓ *„Rugăciunea către Mântuitorul Hristos- Domnul să îi lumineze mintea”*
- ✓ *„Rugăciunea pentru părinți - cei prin care am luat viață”*

- ✓ *„Rugăciunea pentru frați și surori - cei prin care iubirea părinților a fost împărțită și cei cu care s-a legănat în același pătuț, să aibă parte și ei de luminare a minții”*
- ✓ *„Rugăciunea de dimineață - ca și ziua aceasta să fie una bună și să fie trecută cu bine”*
- ✓ *„Rugăciunea la sfârșitul lucrului - să Îi mulțumească lui Dumnezeu pentru harul Său”.*
- ✓ *„Rugăciunea, cu al ei har este respirația sufletului nostru”.*
- ✓ *„Rugăciunea, este comoara, giuvaierul vieții noastre”.*
- ✓ *„ Rugăciunea este antidotul bolilor sufletești”.*
- ✓ *„ Rugăciunea este cântec pentru inimă și vitamină pentru suflet”.*
- ✓ *„Rugăciunea este vlăstar al blândeții și investiție pentru veșnicie”.*

Copiii buni îi mulțumesc lui Dumnezeu pentru toate clipele de iubire și lumină, de bucurie sau tristețe, de eșec sau succes și inspirație, sunt mereu veseli și bucuroși. Astfel, împlinesc cuvântul Sfântului Apostol Pavel: *„Bucurați-vă pururea, rugați-vă neîncetat, dați mulțumire pentru toate căci aceasta este voia lui Dumnezeu.”* (I Tesaloniceni, 16-18).

## RUGĂCIUNEA SAU CUM SĂ NE PĂSTRĂM FRUMOȘI

### **Autori:**

*Alexandru-Sebastian Cenușă, Școala Profesională Dumești, județul Iași*

*Nicoleta-Iulia Șufăru, Școala Gimnazială „Gheorghe Ciobanu” Andrieșeni, județul Iași*

### **Profesori coordonatori:**

*Adina-Georgeta Chelaru, Școala Profesională Dumești, județul Iași*

*Ionel Anghel, Școala Gimnazială „Gheorghe Ciobanu” Andrieșeni, județul Iași*

Rugăciunea este cuvântul care ne îndreaptă calea către Împărăția Tatălui ceresc. Prin rugăciune, comunicăm cu Dumnezeu cerând mântuire, mulțumind pentru ajutorul primit de la El sau mărimdu-L.

Rugăciunea este cel mai sfânt lucru pe care mintea omenească îl poate lucra. Ea este „pâinea sufletului”, care hrănește sufletul nostru în veci. Ea ne ridică gândul la cea mai mare capacitate a sfințeniei, înălțând gândul omului către Dumnezeu Creatorul și Atotțitorul.

Rugăciunea „Tatăl nostru” este darul pe care l-am primit de la Domnul Hristos acum 2000 ani, iar noi, rostind-o, îi întoarcem acest dar, fiind astfel aproape de Dumnezeu și Dumnezeu aproape de noi.

Trebuie să ne rugăm lui Dumnezeu, indiferent de loc sau timp. Dumnezeu ne va răsplăti pentru rugăciunea pe care am rostit-o, oferindu-ne izbăvire de rele și din nevoi. Că Dumnezeu răspunde la rugăciunea noastră, la mesajul nostru către El, ne convinge Mântuitorul când spune: „Cereți și vi se va da, căutați și veți afla, bateți și vi se va deschide” (Matei 7,7).

După părerea noastră, rugăciunea este o cale eficientă, simplă, gratuită de a comunica cu Dumnezeu (sau cu Sfinții). Noi ne putem ruga lui Dumnezeu pentru orice ( spre exemplu: sănătate, o mașină, să luăm un examen etc.) dar, la final trebuie să spunem: „Nu după cum vreau eu, ci după cum vrei Tu, am încredere în Tine, Dumnezeule!”, ca în rugăciunea „Tatăl nostru”: „facă-se voia Ta”, căci știm că Dumnezeu ne vrea mereu binele și știe cu adevărat de ce avem nevoie și când avem nevoie.



Într-o casă creștină, mereu veți găsi un colțișor cu o icoană, o candelă aprinsă și mănunchiul de busuioc. Membrii familiei se roagă împreună („Unde sunt doi sau trei adunați în numele Meu, acolo sunt și Eu în mijlocul lor.”, spune Domnul Iisus Hristos – Matei 18,20) sau în particular, în diferite situații: dimineata, seara, la plecarea în călătorii, la luarea unor decizii importante etc.

De cele mai multe ori, spunem următoarele rugăciuni: rugăciunile începătoare, („Împărate ceresc”, „Preasfântă Treime”, „Tatăl nostru”), rugăciuni pentru părinți și pentru binefăcătorii noștri, rostim Crezul, „Psalmul 50”, cântăm rugăciunea „Cuvine-se cu adevărat” sau „Tatăl nostru”.

Rugăciunile sunt ca niște poeme despre credință. Nu sunt foarte greu de învățat. Ele sunt binefăcătoare la fiecare pas. Creștinul care se roagă stăruitor și curat primește harul divin care îi aduce în suflet pace, bucurie, iertare, iubire, la fel ca vameșul din Pilda vameșului și a fariseului (Luca 18,14).

Este foarte important să ne rugăm nu numai pentru noi, ci și pentru ceilalți, căci Dumnezeu se bucură atunci când ne gândim la cei din jurul nostru și răspunde, dacă noi Îl rugăm ceva. În acest sens, doresc să dau un exemplu:

Sora mea cu soțul și fiul lor (de o lună) au fost nevoiți să meargă în Germania. Drumul România-Germania durează aproximativ două zile și două nopți. Este dificil să conduci cu un copil care plânge, deoarece este nevoie de liniște ca să conduci. Eu și părinții ne-am rugat să ajungă cu bine, fără să aibă probleme pe drum. După ce au ajuns, ne-au sunat și au spus:

- Băiatul a fost foarte cuminte, drumul nu era aglomerat și, deși ninge din când în când, totuși nu au fost probleme!

Atunci ne-am dat seama că Dumnezeu ne-a ascultat rugăciunile și i-a păzit de tot ce era rău!

Dar nu numai noi, oamenii, ne rugăm și laudăm pe Dumnezeu, ci și îngerii. Avem exemplul din Vechiul Testament, când îngerii strigau unul către altul : „Sfânt, Sfânt, Sfânt, Domnul Savaot, plin este tot pământul de slava Lui” ( Isaia 6,3), iar la nașterea Domnului Iisus Hristos, mulțime de oaste cerească lauda pe Dumnezeu

cântând : „Slavă întru cei de sus lui Dumnezeu și pe pământ pace, între oameni bunăvoire!” (Luca 2,13-14)

Rugăciunea nu este ceva formal, ci pornește din suflet, ca dar al sufletului, pentru a primi de la Dumnezeu balsam de vindecare sufletească în urma păcatelor. Astfel de exemple sunt psalmii lui David sau rugăciunea lui Manase din Vechiul Testament.

În zilele noastre, se pune foarte mare accent pe bogăția materială, fără să se acorde mare importanță îmbogățirii sufletești. Ce bine ar fi să ne gândim mai des la faptul că o zi are 1440 de minute și că am putea să vorbim cu Dumnezeu cel puțin 10 minute dimineața și 10 minute seara, rostind rugăciuni care sunt hrană a sufletului, liniștire a sufletului, împăcare și apropiere a omului cu Dumnezeu!

De asemenea, o săptămână are 1680 de ore. Oare este așa de greu să participăm două ore la Sfânta Liturghie, duminica, și să Îl primim pe Dumnezeu?

Cât este de frumos să fii cu Hristos! Noi dăruim din timpul nostru (care, de fapt, este tot al Domnului nostru) lui Dumnezeu, prin rugăciune și fapte bune, iar El ne dăruiește ce avem nevoie pentru mântuirea noastră. Și astfel, așa cum spunea părintele Cleopa: „Dar din dar se face Rai!”

## RUGA GRĂUNTELUI DE IUBIRE

### **Autori:**

*Maria Bakos, Școala Gimnazială „Alexandru Ceușianu” Reghin, județul Mureș*

*Luca Filiuță, Școala Gimnazială „Elena Cuza” Iași, județul Iași*

### **Coordonatori:**

*Prof. Daniela Friciu, Școala Gimnazială „Alexandru Ceușianu” Reghin, județul Mureș*

*Prof. Gabriela-Fulvia Horobeț, Școala Gimnazială „Elena Cuza” Iași, județul Iași*

Ruga mea e sfâșiată  
De purtarea-mi răzgâiată...  
Și privesc spre Cer, la Tine,  
Care pururea faci bine  
Și ne ierți, ne dai putere  
Să fim buni, iar în tăcere  
Să ne construim frumos,  
S-avem suflet luminos.

Deseori, întrec măsura  
Și-mi îndrept căutătura  
Spre ce nu e de folos,  
Este trist, sordid, ploios...  
Dar nădejdea și iubirea  
Îmi reînvie brusc trăirea  
Și lumina-mi reaprinde  
În dulci gânduri și cuvinte.

Te slăvesc și mă cutremur  
Pentru fiecare murmur  
Când mai pun la îndoială  
Dreptatea și grija-ți colosală.  
Cine poate să încerce  
Să creeze sfântă lege  
Mai frumoasă ca iubirea,  
Mai curată ca uimirea?

Sunt grăunte de iubire,  
Semănat de-a Ta privire  
În această lume caldă,  
Unde soarele ne-ndeamnă  
Să privim în sus, spre ceruri,  
Și să ne ferim de neguri.  
Că tot căutând spre soare,  
Primi-vom Domnească iertare,  
Binecuvântare sfântă  
Ca tot drumul să ne-ajungă.

## RUGĂCIUNEA, DORUL SUFLETULUI DUPĂ DUMNEZEU

### **Autori:**

*Matei Popa, Școala Gimnazială nr. 39 „Nicolae Tonitza”, Constanța, județul Constanța  
Andrei Adochiței, Liceul Teoretic de Informatică „Grigore Moisil”, Iași, județul Iași*

### **Coordonatori:**

*Prof. Costel Mircea, Școala Gimnazială nr. 39 „Nicolae Tonitza” Constanța, județul Constanța  
Prof. Violeta Țuțui, Liceul Teoretic de Informatică „Grigore Moisil” Iași, județul Iași*

A vorbi despre rugăciune nu este nicidecum la îndemâna oricui, deși orice om a trecut cândva prin experiența rugăciunii, chiar dacă ocazional, doar pentru a-și împlini anumite dorințe sau scopuri, sau în mod perpetuu, în cazul acelor persoane mai avansate din punct de vedere spiritual, care s-au deprins cu arta rugăciunii.

Pentru mine, rugăciunea este o cale prin care comunic cu divinitatea, atât în momentele dificile ale vieții, cât și în cele fericite, așa cum m-au învățat părinții, bunica, duhovnicul și profesorul meu de religie. Experiența mea, în ceea ce privește rugăciunea, este încă în formare, având în trecut, atât momente în care Dumnezeu S-a milostivit, m-a ascultat și mi-a împlinit rugăciunile, dar și momente când acestea nu mi s-au împlinit, însă, de fiecare dată, am știut și am înțeles că Dumnezeu lucrează mereu în folosul meu.

În rugăciunile mele, obișnuiesc să Îi cer Domnului, în primul rând, sănătate pentru mine și familia mea, dar și ierarea păcatelor pe care le-am săvârșit. Însă nu uit niciodată să Îi mulțumesc pentru toate binefacerile de care m-a învrednicit în ziua precedentă.

Dimineața, la trezirea din somn, mă rog lui Dumnezeu mulțumindu-I că ne-a ocrotit peste noapte. Apoi Îl rog să mă păzească și în timpul zilei de toată reaua întâmplare și de păcat. Seara, Îi mulțumesc lui Dumnezeu pentru bunătățile primite în timpul zilei, rugându-L să ne ierte greșelile făcute peste zi și să ne ocrotească și în timpul nopții. Când am de făcut lucruri importante, le încep cu rugăciune, fiindcă atunci când nu mă rog, o lungă perioadă de timp, simt că nu mai am nicio putere în lupta cu ispitele. Atunci mă simt precum un ostaș fără armă, sau ca o pasăre fără aripi ori ca un pește pe uscat.

Sfinții Părinți ne învață că, pentru ca Dumnezeu să asculte cuvântul nostru, trebuie să ne rugăm cu evlavie, cu umilință, cu încredere și supunere. Dumnezeu nu ascultă și nu împlinește rugăciunile atunci când cerem ceva păgubitor și când nu suntem vrednici să fim ascultați. Adesea, Dumnezeu nu ne împlineste rugăciunile, fiindcă nu suntem vrednici să ne fie împlinite: ne rugăm fără evlavie și fără încredere (Iacov 1, 6-7); sau, păcătoși fiind, nu voim să ne dezbrăcăm de relele apucături (Ioan 9, 31); sau rugăciunea e fără stăruință, ca și cum lucrul cerut nu ar avea nici un preț, sau când cerem nepotrivit.

Biserica noastră Ortodoxă, prin scrierile Sfinților și de Dumnezeu purtătorilor noștri Părinți, ne spune că rugăciunea este hrana sufletului în căutarea împlinirii, coborând asupra noastră Duhul Sfânt și luminând totodată cele dinăuntrul nostru. În timpul rugăciunii, ne închinăm, făcând semnul Sfintei Cruci, stăm în genunchi, facem metanii, aprindem candela sau lumânările și ardem tămâie „cu bună mireasmă duhovnicească”, spre a spori evlavia noastră launtrică și a o face văzută. Îngenunchind la rugăciune, mărturisim evlavia, pocăința și puținătatea noastră înaintea lui Dumnezeu.

Rugăciunea necesită oprirea gândurilor obișnuite pentru a ne găsi liniștea, după cum spunea Părintele Ilie Cleopa: „Trei uși ai de încuiat când te rogi: ușa cea de lemn, pentru oameni; ușa buzelor, pentru cuvinte, ca să nu grăiești cu nimeni decât cu Dumnezeu; și ușa inimii, ca să te pogori cu mintea în camera inimii”. Așadar, rugăciunea particulară trebuie făcută în liniște și cu pace interioară.

Rugăciunea rostită cu glas tare răscolește simțirea inimii și sporește evlavia, atât în cel ce o rostește, cât și în cel ce o ascultă. Rugăciunea celui ce se roagă numai cu buzele nu are putere. Pentru rugăciunea făcută numai cu buzele a mustrat Mântuitorul pe farisei: „Poporul acesta Mă cinstește cu buzele, dar inima lor este departe de Mine” (Matei 15, 8). Când facem semnul Sfintei Cruci, rostind numele celor Trei Ipostase: Tatăl, Fiul și Sfântul Duh, mărturisim Un Singur Dumnezeu în Trei Fețe dumnezeiești; iar semnul crucii ne aduce aminte că Fiul lui Dumnezeu, făcut Om, ne-a mântuit răstignindu-Se pe cruce. De asemenea, însemnându-ne cu semnul Sfintei Cruci dobândim binecuvântarea lui Dumnezeu și ocrotirea împotriva multor rele sufletești și

trupești. „Cel ce pune capăt rugăciunii, începe să păcătuiască” - Sfântul Efrem Sirul, un mare ascet, de la care avem rugăciunea care-i poartă numele.

Ca rugăciunea să ajungă mai repede la Dumnezeu, ea trebuie să fie însoțită de post și de rugăciune. De la Părintele Cleopa Ilie învățăm că „Milostenia și postul sunt aripile rugăciunii. Rugăciunea noastră niciodată nu zboară mai repede la Dumnezeu ca atunci când e ajutată de post și milostenie”.

În concluzie, rugăciunea este foarte importantă, deoarece reprezintă o sursă de viață pentru sufletul nostru, asemenea hranei și apei pentru corpul nostru. Rugăciunea, darul sufletului nostru, izvorâtă din credință ne ajută în urcușul duhovnicesc, pentru că „omul are atâta sfințenie câtă rugăciune are în el”, ne spune Părintele Iustin Pârnu. Astfel, rugăciunea ne oferă darul sfințeniei și asemănarea cu Dumnezeu.

## DRAG DE RUGĂCIUNE

### **Autori:**

*Luca Țănculescu, Școala Gimnazială „Spiru Haret” Bacău, județul Bacău*

*Nicol Sămărtinean, Liceul Teoretic „Gustav Gundisch” Cisnădie, județul Sibiu*

### **Coordonatori:**

*Prof. Teodora Plăeșu, Școala Gimnazială „Spiru Haret” Bacău, județul Bacău*

*Prof. Cristina Munteanu, Liceul Teoretic „Gustav Gundisch” Cisnădie, județul Sibiu*

În fiecare dimineață,

Mă trezesc plin de speranță,

Pentru că El mă îndrumă

Către o viață mai bună.

Ajut orice vietate

Să înțeleagă că se poate

Să ajungi la-nalta stare

De frumoasă cugetare.

Mi-am dorit, de când mă știu,

Să fac voia Domnului,

Să trăiesc sub semnul mare

Al iubirii nepieritoare.

Cugetarea că trăiești

Doar dacă-nveți să iubești

Așa cum Domnul ne iubește,

Ne îndrumă și-ocrotește.

Prin orice fac, orice gândesc,

Încerc să nu-L dezamăgesc,

Pentru-a fi mereu cu mine

Când mi-e greu și când mi-e bine.

Dacă toate sunt primite

De la cel mai bun Părinte,

Vei lucra s-obții iertare,

Pace, sfântă binecuvântare.

## RUGĂCIUNEA, IZVOR NESECAT DE SFINȚENIE

### **Autori:**

*Cristian-Nicolae Ariton, Colegiul Național Pedagogic „D.P. Perpessicius” Brăila, județul Brăila  
Miruna-Ioana Alexandru, Colegiul Național „Mihai Eminescu” Iași, județul Iași*

### **Coordonatori:**

*Prof. Victoria Ferescu, Colegiul Național Pedagogic „D.P. Perpessicius” Brăila, județul Brăila  
Prof. Daniela Pleșca, Colegiul Național „Mihai Eminescu” Iași, județul Iași*

Rugăciunea este darul sufletului nostru către Dumnezeu, dar prin care comunicăm cu El. Fără ea, nu putem să-i oferim sufletului bucuria de a fi în comuniune cu Dumnezeu. De aceea, principala necesitate a sufletului este să ne rugăm.

Rugăciunea este „*pomul vieții*” din care omul se hrănește și nu mai moare, căci se face părtaș al lui Dumnezeu, Cel veșnic și nesticăcios. Părintele Emilianos Simonopetritul spune: „*Așa cum nu există om fără suflet, la fel, cel care este viu în Hristos nu poate trăi fără rugăciune*”, de unde înțelegem că, dacă noi credem în Dumnezeu, trebuie să arătăm aceasta, iar modalitatea cea mai ușoară este rugăciunea.

Pentru noi, creștinii ortodocși, rugăciunea este respirația sufletului, căci așa cum pentru viața noastră biologică este necesară respirația, așa și pentru viața noastră duhovnicească este necesar să ne rugăm. Atunci când ne rugăm, oferim sufletului nostru posibilitatea de a respira în duhul vieții veșnice.

Modul în care ne rugăm este important pentru legătura relației noastre cu Dumnezeu, de aceea trebuie să vedem rugăciunea nu ca pe un supliment în viață sau ca și cum ar fi o poezie, fără să luăm aminte la ce spunem și la ce se referă respectiva rugăciune, ci ea trebuie spusă cu evlavie și smerenie. Adevărata rugăciune este cea care trece de la rostirea cu buzele la treapta înțelegerii cu mintea a ceea ce cu buzele am rostit, iar apoi ea trebuie să coboare în inimă. Trebuie să o simțim, să o trăim și, astfel, întărită în inimă, ea devine mișcătoare de sine, adică inima începe să se roage fără ca limba să mai spună cuvinte. Se roagă permanent, iar rugăciunea neîncetată îl face pe om părtaș unor mari descoperiri, așa după cum ne învață Sfântul Isaac Sirul: „*Omule, pogoară-te cu mintea în camera inimii tale și atunci ai ajuns în cer ... la Împărăția lui Dumnezeu!*”

Rugăciunea este maică și împărăteasă peste toate faptele bune. Dragostea de Dumnezeu și dragostea de aproapele nu vin pe altă cale decât pe calea rugăciunii, prin



care omul cuprinde cerul cu mâinile sale și devine cea mare mare ființă de pe pământ, întrecând întreg universul când stă în genunchi și se roagă Creatorului său.

Așa cum darurile pe care le primim de la cei dragi ne oferă o stare de bucurie, de încântare, așa și rugăciunea, făcută cu multă credință și iubire față de Dumnezeu, față de Maica Domnului și față de sfinții mijlocitori pentru noi către Dumnezeu, oferă sufletului nostru o bucurie înălțătoare, înveșnicitoare, care înmiresmează întreaga noastră ființă de adierea plăcută a grădinii Edenului, după care tânjește sufletul nostru.

Rugăciune, bucurie, viață – aceasta este relația care se înfiripă în sufletele noastre atunci când păstrăm legătura cu *Cel ce este* și are viața veșnică, căci „*Nimic nu este ca rugăciunea; ea face cu puțință cele ce sunt cu neputință, face ușor ceea ce este greu*”, așa cum ne spune Sfântul Ioan Gură de Aur, care ne arată efectele minunate ale rugăciunii în viața noastră. De aceea, nu vom greși dacă vom spune că rugăciunea este puterea, forța care menține în noi viul veșnic, la care am fost chemați prin creație. Această forță și putere spirituală a omului poate reordona materia în univers, căci, acolo unde duhul rugăciunii lucrează prin om, acolo întreaga materie este sfințită și-L recunoaște pe Cel ce i-a dat viață, pe Dumnezeu.

Darurile rugăciunii sunt infinite, căci ea este un izvor nesecat de sfințenie și trăire harică, duhovnicească. Ea este aripa credinței, pentru că prin ea omul se înalță către slava Împărăției lui Dumnezeu; ea este roada nădejzii, pentru că prin ea omul primește nădejdea celor pierdute prin neascultare; și ea este oglinda dragostei pe care trebuie să o purtăm față de Dumnezeu și față de creația Sa, pentru că prin ea ne reaşezăm în starea harică, primordială a omului chemat la îndumnezeire.

Dumnezeu nu rămâne surd la chemările noastre prin rugăciune, căci aceasta ne-a arătat-o în multe rânduri. Mântuitorul Iisus Hristos, Fiul lui Dumnezeu a răspuns îndată tuturor rugămintelor pe care le-au făcut cei ce s-au adresat Lui, așa cum a făcut cu Iair, căruia i-a înviat fiica sau cu văduva din Nain, căreia i-a înviat fiul sau cu Lazăr cel înviat din morți. Prin toate aceste răspunsuri miraculoase date de El, ne-a arătat puterea pe care o primim, dacă rămânem în legătură cu El, și astfel, suferințele noastre, pricinuite de depărtarea de Dumnezeu, vor fi transformate în binecuvântări dreptmăritoare ale Celui Ce ne-a dat viața.

Rugăciunea îmbărbătează pe cel descurajat, îl înviorează pe cel obosit și somnoros, îl mângâie pe cel trist și rănit sufletește, iar pe cel căzut la pământ îl ridică. În acest sens, Sfântul Serafim de Sarov ni se oferă pildă de urmat, căci el, rămânând

neîncetat în stare de rugăciune, la sfârșit a simțit pacea cu Hristos, de care avem nevoie ca să găsim liniștea pierdută în haosul neascultării noastre.

Astfel, este necesar să ne hrănim sufletul cu rugăciunea cea aducătoare de pace și bucurii nepământești, pentru că ea este „o stare a minții ce nimicește toate gândurile pământești” și-i luminează pe toți cei ce caută înțelegerea adâncului de nepătruns al ființei noastre. În acest sens, se cuvine să-i dăm sufletului nostru ceea ce el are nevoie și să rostim cu bucurie: „*Iubesc pe Domnul, căci El aude glasul meu, cererile mele. Da, El Și-a plecat urechea spre mine, de aceea-L voi chema toată viața mea.*” (Psalmul 116, 1-2).

## RUGĂCIUNEA, ALEANUL INIMII MELE

### **Autori:**

*Maria-Alexandra Sandu, Școala Gimnazială Șipote, județul Iași*

*Ana-Maria Vițel, Școala Gimnazială Țibana, județul Iași*

### **Coordonatori:**

*Prof. Liliana Marian, Școala Gimnazială Șipote, județul Iași*

*Prof. Nicoleta Ilașcu, Școala Gimnazială Țibana, județul Iași*

Rugăciunea este-n viață  
Sfânt și tainic, drag obol,  
Ce se-nalță-n sfântă dimineață,  
Către cer, cu-al nostru tainic dor.

Rugăciunea este aleantul inimii, este hrană nesecată, uneori de recunoștință, de cele mai multe ori de cerere, este strigătul ființei noastre mereu flămândă și însetată după Creatorul ei. Rugăciunea este râul de scânteie de dumnezeire care își caută cursul mereu spre cer, temelie a vieții și izvor de putere și bucurie duhovnicească.

Ne rugăm pentru noi, pentru membrii familiei și pentru semeni, în toată vremea, în familie și la biserică. Credința, smerenia și străduința dau putere rugăciunilor noastre de laudă, de mulțumire și de cerere. Rugăciunea nu este doar atunci când citești din carte, ci este o floare înmiresmată a sufletului pe care i-o aducem lui Dumnezeu. De multe ori, rugăciunea se înalță și prin mijlocirea sfinților, a îngerilor sau a Maicii Domnului. Câtă bucurie și strălucire aduce gândul bun, mersul la biserică și faptele bune! Îngerii sclipesc în jurul nostru și cu negraite glasuri cântă împreună pentru orice început bun al vieții, pentru orice rugăciune, chiar de-ar conține și doar două cuvinte. Important este să fim sinceri, căci cel mai mult contează puterea sincerității. Așa cum am aflat din Pilda vameșului și a fariseului, nu vorbirea plină de laudă, nici gândurile semețe, nici multele cuvinte de neînțeles, nu sunt primite de Dumnezeu, ci sinceritatea și smerenia, acestea ne pot da aripi pentru a atinge cerul.

Vorbirea tainică cu Dumnezeu este calea pentru a ajunge la desăvârșire, fără ea omul ar fi separat de Creatorul său, ar fi singur și întristat. Practicarea ei constantă nu

este ușoară, ci în unele cazuri chiar dificilă, fiind nevoie să învingem multe dificultăți. O dificultate în practicarea rugăciunii este dezorientarea, dacă nu este Domnul în orizontul tinerilor, intervine golul, singurătatea. Pentru a umple acest gol din suflet, oamenii apelează la atracțiile lumii vremelnice, acestea fiind foarte numeroase: banii, bunurile materiale, lumea virtuală, drogurile de tot felul. Doar rugăciunea învinge aceste atracții, este scutul de apărare împotriva oricărui război material sau spiritual. În rugăciune, pământul se unește cu cerul, aducând pacea și armonia Raiului.

Rugăciunea definește un creștin adevărat, adică un om care aspiră la cele înalte ale vieții.

## PRIN RUGĂCIUNE, PRIMIM AJUTOR DE LA DUMNEZEU

### **Autori:**

*Vanesa Mitrici, Școala Gimnazială „Mihai Eminescu” Arad, județul Arad*

*Irina-Denisa Sofronea, Școala Gimnazială „Ion Neculce” Iași, județul Iași*

### **Coordonatori:**

*Prof. Adriana Ciucaș, Școala Gimnazială „Mihai Eminescu” Arad, județul Arad*

*Prof. Elena Miron, Școala Gimnazială „Ion Neculce” Iași, județul Iași*

„După cum soarele este lumină pentru trup, rugăciunea este lumină pentru suflet”.

Una dintre cele mai vechi rugăciuni este rugăciunea *Tatăl Nostru* sau *Rugăciunea Domnească*. Când Sfinții Apostoli L-au rugat pe Mântuitorul Iisus Hristos să le dea un exemplu de rugăciune, El le-a spus rugăciunea *Tatăl Nostru*, în timpul Predicii de pe munte.

Creștinii se roagă pentru a-I sluji lui Dumnezeu, pentru a-I mulțumi, pentru a-L lăuda și pentru a-I cere lucrurile de care au nevoie.

Dumnezeu ne ascultă rugăciunile și ne ajută, dacă, ceea ce îi cerem, ne este folositor. Oricine se roagă lui Dumnezeu vorbește cu El, iar sufletul i se umple de bucurie și pace. Prin rugăciune, ne apropiem de Dumnezeu.

Atunci când străbunicul meu era bolnav, iar nimeni nu-i dădea vreo șansă, eu m-am rugat lui Dumnezeu pentru a se vindeca. Dumnezeu mi-a ascultat rugăciunea, iar acum este sănătos.

Ajutorul lui Dumnezeu îl putem recunoaște în fapte mari, așa cum a fost însănătoșirea străbunicului meu, dar și în lucrurile mici din fiecare zi. Aș vrea să vă povestesc o întâmplare în care poate vă regăsiți și voi.

Era o seară ploioasă. Tunetele parcă îmi bubuiau în urechi. Nu puteam să adorm, îmi era frică. Mă gândeam la tot felul de lucruri frumoase, dar tot nu puteam să adorm, ploaia mă speria cumplit. Deodată, mi-am adus aminte de întâmplarea povestită de mama, din copilăria ei. Atunci mi-am dat seama ce trebuie să fac. Încet am coborât din pat și m-am așezat în genunchi. Am început să mă rog lui Dumnezeu să mă ajute să adorm. După ce mi-am terminat rugăciunea, m-am așezat în pat și, ca prin minune, am

căzut într-un somn adânc. În dimineața următoare, când m-am trezit, m-am așezat din nou în genunchi și i-am mulțumit lui Dumnezeu.

Am învățat să mă rog mereu când am nevoie de ajutor. Am învățat că Dumnezeu este mereu acolo și că ne veghează de sus să nu pățim ceva și că este important ca întotdeauna să crezi în Dumnezeu, deoarece nu ai nimic de pierdut, ci doar de câștigat!

Rugăciunea de la noi primită,  
Lui Dumnezeu menită,  
Orice tip ar avea ea -  
De mulțumire, cerere, laudă ori altceva,  
Tatăl Nostru mereu ne va asculta.  
Rugăciunea cu drag va fi primită  
Și, cu timpul, îndeplinită!

## RUGA DE SEARĂ

### **Autori:**

*Ștefan Țurcanu, Liceul Tehnologic „G.C. Moisil” Buzău, județul Buzău*

*Matei Barbacaru, Școala Gimnazială „Elena Cuza” Iași, județul Iași*

### **Coordonatori:**

*Prof. Robert-Mugurel Roșioru, Liceul Tehnologic „G.C. Moisil” Buzău, județul Buzău*

*Prof. Georgiana-Livia Antoci, Școala Gimnazială „Elena Cuza” Iași, județul Iași*

Seară cu clipe senine,  
Aduc gândul meu la tine  
Să mi-l pregătești frumos  
Pentr-un mâine luminos.

Împletesc faptele-mi bune  
Să primesc înțelepciune,  
Să văd tot ce Domnul face,  
Să-nțeleg că mult mă place.

Mă ajută cu blândețe  
Prin cele mai dulci povețe,  
Ce le primesc de la-acei  
Cărora le pasă de obicei.

Pentru ei și toți cei care  
Rostesc binecuvântare  
Vreau să știu să mulțumesc  
Și în pace să trăiesc.

Dacă inima-I încântare  
Unde dorul casă are,  
Dorul sfânt de Dumnezeu,  
Cum aș putea să greșesc eu?

Asta-i ruga mea de seară,  
Ruga, scumpa mea comoară,  
Am speranță și credință,  
Contez pe-a Sa îngăduință.

## Cuvânt de mulțumire

Sufletul nostru este picătura minunată de dumnezeire pe care o primim la intrarea în viața pământească. Sufletul este de esență spirituală pură. Tocmai de aceea, el tânjește după cele înalte ale spiritualității, după Dumnezeu. Iar rugăciunea este mijlocul și hrana cu care se păstrează legătura tainică de iubire dintre Părinte și fiu. Rugăciunea ne adună pe toți oamenii de pe pământ, copiii ai aceluiași Părinte, prin mijlocirea celor desăvârșiți, respectiv Maica Domnului și toți prietenii minunați care au dobândit sfințenia.

Rugăciunea are și efect purificator. Așa după cum trupul are nevoie de curățenie, de igienă, pentru a-i fi menținută sănătatea, tot astfel și sufletul are nevoie de spălare, de curățare, de îngrijire blândă, de igienă spirituală atentă, delicată. Rugăciunea este dușul cu care ne curățăm sufletul. Mai ales atunci când lacrimile, acele lacrimi sincere de regret față de relele săvârșite sau lacrimile de fericire pentru reușitele înregistrate, însoțesc rugăciunea, parcă este și mai evident efectul purificator al comunicării cu Dumnezeu.

Dar așa cum corpul are nevoie, măcar din când în când, de o spălare mai riguroasă, mai tihnită, în cadă..., tot așa și sufletul are nevoie, măcar din când în când, de un episod de rugăciune mai consistentă, de citirea unui Acatist, de participarea la slujbe, de alte variante liturgice mântuitoare.

Copiii au încă acea frumusețe a vârstei, a apropierei de începuturi..., iar rugăciunea lor este cu totul și cu totul frumoasă. Să stai în preajma unui copil care se roagă este un imens privilegiu. Avem datoria să protejăm copilăria, să-i oferim cele mai bune condiții, pentru ca să avem bucuria traiului mai bun și nădejdea unei răsplătiri de toată cinstea.

Le mulțumim elevilor de clasa a VI-a, participanți la concursul nostru interjudețean, că ne-au oferit însemnările lor și îi așteptăm în noi proiecte care păstrează sufletele în lumina Învierii, a vieții trăite cu folos, în iubirea înaltă și nepieritoare.

*Prof. Fulvia Horobeț*









**Web:** [www.prorelis.ro](http://www.prorelis.ro)  
**E-mail:** [prorelis@gmail.com](mailto:prorelis@gmail.com)

**ISBN 978-973-0-36802-4**

