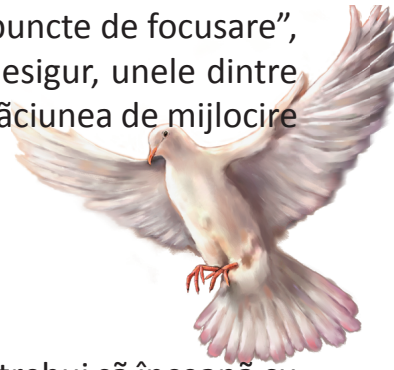




respiro  
like Him

**CUM SĂ PETRECI  
O ORĂ ÎN  
RUGĂCIUNE ?**

„Cum e posibil să se roage cineva o oră întregă?” Iată cum să structurezi o oră de rugăciune cu ajutorul a douăsprezece aspecte bazate pe Scriptură. În mod convențional, fiecare oră poate fi divizată în douăsprezece perioade a câte cinci minute numite „puncte de focusare”, alocând un timp specific pentru fiecare dintre aceste domenii vitale. Desigur, unele dintre aceste aspecte pot necesita doar un minut, pe când altele – precum rugăciunea de mijlocire pentru lume – vor necesita mult mai mult decât cinci minute.



## 1. Laudă

Psalmii 63:3; Evrei 12:15; Matei 6:9 u.p. Toate rugăciunile ar trebui să înceapă cu o recunoaștere a naturii lui Dumnezeu. Rugăciunea Domnească – modelul nostru pentru toate rugăciunile – începe cu „Tatăl nostru care ești în ceruri, sfinească-Se numele Tău.” Lauda este acel aspect al rugăciunii care Îl stimează verbal pe Dumnezeu pentru virtuțile și realizările Lui.

## 2. Așteptare

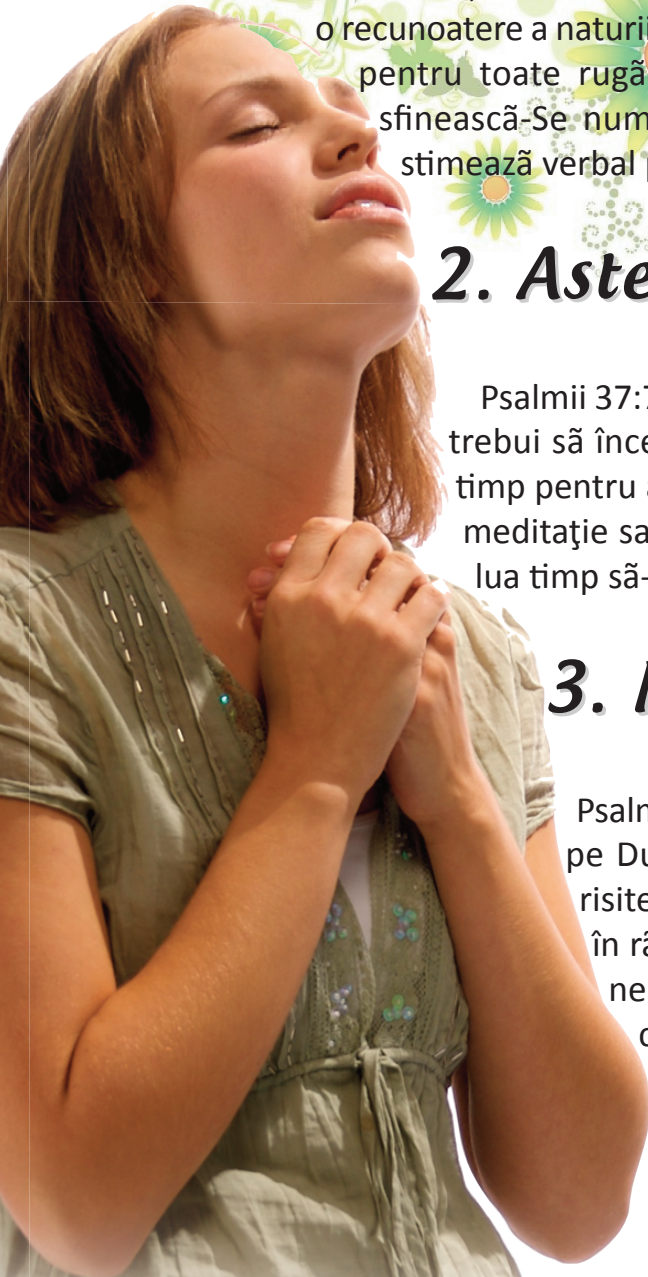
Psalmii 37:7; Isaia 40:31; Plângerile lui Ieremia 3:25. Nu numai că ar trebui să începem cu laudă, dar ar trebui de asemenea să acordăm timp pentru a sta „tăcuți” în prezența lui Dumnezeu. Aceasta nu este meditație sau doar un timp pentru a asculta; este pur și simplu a-ți lua timp să-L lași pe Dumnezeu să te iubească.

## 3. Mărturisire

Psalmii 139:23-24; Psalmii 51:10; Ioan 1:9. Psalmistul L-a rugat pe Dumnezeu să-i cerceteze inima pentru păcate nemărturisite. El știa că păcatul este una dintre cele mai mari bariere în răspunsul la rugăciune. La începutul rugăciunii trebuie să ne facem timp pentru mărturisire. Acest lucru face ca rugăciunea să fie puternică.

## 4. Cuvântul

2 Timotei 3:16; Psalmii 19:7-8. „Poruncile Domnului (Cuvântul Lui) sunt curate și luminează ochii” scria tânărul rege David. Când aducem Cuvântul lui Dumnezeu în rugăciunea noastră, noi ne deschidem ochii către noi posibilități în Dumnezeu. La acest moment al rugăciunii, citește Cuvântul lui Dumnezeu.





## 5. Mijlocire

1 Timotei 2:1-2; Psalmii 2:8; Matei 9:37-38. Acum, rugăciunea noastră se concentrează pe mijlocirea pentru o lume pierdută și pe moarte. Aceasta privește rugăciunea pentru alții care au nevoi disperate.

## 6. Cerere

Matei 7:7; Matei 6:11; Iacov 4:2. Acest aspect al rugăciunii privește nevoile noastre personale. Cererea este inclusă în rugăciunea Domnească în expresia: „Dă-ne nouă astăzi pâinea cea de toate zilele.” Să-I cerem lui Dumnezeu înseamnă să ne prezentăm nevoile noastre în fața lui Dumnezeu prin rugăciune.

## 7. Cuvântul

Ieremia 23:29; 2 Samuel 22:31; Numeri 23:19. Mai devreme am sugerat să citești din Cuvântul lui Dumnezeu. Acum, roagă-te din Cuvântul lui Dumnezeu. Aici aducem Scriptura în rugăciune. Niciodată nu putem să ne rugăm ceva care să fie în afara voinței lui Dumnezeu când ne rugăm din Cuvântul Său.

## 8. Mulțumiri

Filipeni 4:6; Psalmii 100:4. Când Pavel le-a scris filipenilor, el i-a instruit să aducă rugăciuni și cereri „cu mulțumiri”. Mulțumirea diferă de laudă prin aceea că laudă Îl recunoaște pe Dumnezeu pentru cine este, iar mulțumirea Îl recunoaște pe Dumnezeu pentru lucrurile specifice pe care le-a făcut.

## 9. Cântare

Psalmii 100:2; Efeseni 5:19; Psalmii 114:9. Cântatul este în cel mai adevărat sens un dar de la Dumnezeu cu scopul de a cânta laude la adresa Lui. Din păcate, mulți creștini nu au înțeles niciodată frumusețea unui cântec „nou” cântat pentru Dumnezeu în rugăciune. Aceste cântece pot veni direct din inimă, Duhul Sfânt creând melodia. Pavel vorbea despre a cânta „melodii spirituale”. A cânta Domnului înseamnă a te închina lui Dumnezeu prin cântec.

## 10. Meditație

Iosua 1:8; Psalmii 1:1-2; Psalmii 77:12. A aștepta în prezența lui Dumnezeu înseamnă pur și simplu să fii acolo să-L iubești. Meditația diferă de ceea ce se crede că este prin aceea că mintea noastră este foarte activă în acele momente. A medita înseamnă a te gândi la teme spirituale în legătură cu Dumnezeu.

## 11. Ascultare

Eclesiastul 5:2; 1 Împărați 19:11-12. Fie că ne vorbește prin Cuvântul Său scris sau printr-o „voce interioară șoptită și liniștită” a Duhului Său Sfânt, Dumnezeu vorbește creștinilor care se roagă. Numai că noi trebuie să ne luăm timp să ascultăm.

## 12. Lauda

Matei 6:13; Psalmii 100:4; Psalmii 150. Începem rugăciunea prin recunoașterea naturii lui Dumnezeu și încheiem în aceeași notă. Isus ne-a învățat aceasta când și-a încheiat rugăciunea cu afirmația: „Căci a Ta este Împărăția și puterea și slava în vecii vecilor. Amin.”

Acestea sunt doar sugestii – fiecare are o viață de rugăciune diferită. A dezvolta un astfel de obicei de rugăciune te va conduce la o slujire care te va schimba atât pe tine cât și lumea din jurul tău.

*Ora care schimbă lumea*  
- Dick

