

40 DE RUGĂCIUNI

Doamne, ai grijă de noi

40 de rugăciuni pentru pace, familie,
sănătate și zile grele



Rugăciuni pentru Tine

Colecția cărți în care te aproiezi

Notă editorială

Această carte cuprinde texte originale de rugăciune și reflecție creștină. Ea a fost alcătuită pentru clipele în care cuvintele se găsesc greu, dar inima dorește să se apropie de Dumnezeu.

Cartea nu înlocuiește Sfânta Scriptură, cărțile de cult, participarea la slujbele Bisericii sau sfatul duhovnicului. În probleme de sănătate, primejdie ori suferință gravă, rugăciunea trebuie însoțită de ajutorul potrivit: medic, familie, preot sau serviciile de urgență.

Toate textele pot fi citite în ordine, timp de 40 de zile, ori deschise direct la rugăciunea de care ai nevoie.

Copyright © 2026 Rugăciuni pentru Tine. Toate drepturile rezervate.

ISBN: în curs de atribuire

Câteva cuvinte pentru tine

Poate ai deschis această carte dimineața, înainte ca ceilalți să se trezească. Poate este seară și casa s-a liniștit, dar gândurile tale încă nu s-au oprit. Poate porți grija copiilor, a nepoților, a sănătății sau a zilei de mâine. Poate nu știi ce să spui, iar singurele cuvinte care îți vin sunt: „Doamne, ai grijă de noi”.

Și acestea sunt o rugăciune.

Nu ai nevoie de vorbe meșteșugite ca să te apropii de Dumnezeu. Ai nevoie de sinceritate, de puțină liniște și de dorința de a-I încredința ceea ce nu mai poți duce fără ajutor. Uneori vei citi o rugăciune întreagă. Alteori vei rămâne la o singură frază. Nu te grăbi. Lasă cuvintele să coboare din minte în inimă.

Cartea este împărțită în cinci părți: pacea sufletului, familia, sănătatea, ocrotirea și nădejdea. Fiecare zi începe cu un gând scurt, continuă cu o rugăciune și se încheie cu un pas mic. Nu este o probă și nu există zile pierdute. Dacă ai întrerupt, reîncepe de unde ai rămas.

Fie ca aceste pagini să îți fie aproape atunci când ai nevoie de liniște, curaj și un cuvânt simplu către Dumnezeu.

PARTEA I

Pace pentru suflet și pentru fiecare zi



Ziua 1. Doamne, așază pace peste ziua mea

GÂND PENTRU INIMĂ

O zi nu trebuie începută cu toate răspunsurile. Este de ajuns să o începi cu Dumnezeu. Înaintea veștilor, a grijilor și a lucrurilor de făcut, poți așeza câteva clipe de liniște între tine și El.

RUGĂCIUNE

Doamne, Îți mulțumesc pentru dimineața aceasta și pentru viața pe care mi-ai dăruit-o. Așază pace peste ziua mea. Păzește-mi mintea de gândurile care mă tulbură și gura de cuvintele spuse în grabă. Dă-mi răbdare cu oamenii pe care îi voi întâlni și înțelepciune în lucrurile pe care trebuie să le hotărâsc.

Binecuvântează casa mea și pe cei care locuiesc în ea. Fii aproape de copiii și nepoții mei, oriunde s-ar afla. Dacă astăzi mă așteaptă o veste grea, întărește-mă. Dacă mă așteaptă o bucurie, ajută-mă să o primesc cu recunoștință. Dacă ziua va fi obișnuită, învață-mă să văd binele ascuns în lucrurile mici.

Nu mă lăsa să port de dimineață poverile întregii săptămâni. Ajută-mă să fac pasul de acum cu pace, iar pe următorul să îl las în grija Ta. Rămâi cu mine, Doamne, în tot ce voi spune, voi face și voi gândi. Amin.

UN PAS MIC PENTRU AZI

Înainte să deschizi telefonul, respiră încet și spune de trei ori: „Doamne, merg cu Tine în ziua aceasta”.

Ziua 2. Când gândurile nu se mai opresc

GÂND PENTRU INIMĂ

Grija încearcă să rezolve viitorul înainte ca el să vină. Rugăciunea nu neagă problemele, dar le așază într-un loc în care nu mai trebuie să le purtăm fără ajutor.

RUGĂCIUNE

Doamne, mintea mea este obosită de atâtea gânduri. Mă întorc la aceleași întrebări și caut răspunsuri pe care încă nu le pot avea. Uneori mă tem de lucruri care nu s-au întâmplat. Alteori refac în minte ceea ce nu mai pot schimba. Te rog, adună-mi gândurile risipite și așază liniște în mine.

Arată-mi ce pot face astăzi și ajută-mă să las în mâna Ta ceea ce nu depinde de mine. Ferește-mă de vestea neverificată, de vorba care sperie și de judecata făcută în grabă. Dă-mi minte limpede, inimă trează și puterea de a cere ajutor atunci când am nevoie.

Când îngrijorarea se întoarce, amintește-mi că sunt în fața Ta chiar și fără cuvinte. Nu îți cer o viață fără încercări, ci pacea de a nu mă pierde în mijlocul lor. Păzește-mi somnul, respirația și sufletul. Fă loc în mine pentru nădejde. Amin.

UN PAS MIC PENTRU AZI

Scrie pe o foaie o singură grijă. Sub ea scrie: „Fac ce pot, iar restul îl încredințez lui Dumnezeu”.

Ziua 3. Rugăciune când sufletul este obosit

GÂND PENTRU INIMĂ

Există o oboseală care nu trece numai prin somn. Ea vine din grija purtată mult timp, din cuvintele înghițite și din încercarea de a părea puternic pentru toți.

RUGĂCIUNE

Doamne, vin înaintea Ta cu sufletul obosit, fără putere și fără răspunsuri frumoase. Tu cunoști lucrurile pe care le fac în fiecare zi și poverile despre care nu vorbesc. Vezi cât m-am străduit să îi ajut pe ceilalți și cât de puțin am știut să îmi păstrez sufletul în pace.

Te rog, dă-mi odihna care ajunge mai adânc decât trupul. Învață-mă să nu mă învinovățesc atunci când mă opresc. Arată-mi ce datorii sunt adevărate și ce poveri mi-am pus fără măsură pe umeri. Dă-mi curajul de a spune „nu pot acum”, atunci când puterile mele sunt puține, și smerenia de a primi ajutor.

Nu lăsa oboseala să mă facă aspru cu cei dragi. Pune blândețe în glasul meu și răbdare în pașii mei. Ridică din inima mea apăsarea și amintește-mi că valoarea mea nu stă numai în cât muncesc pentru ceilalți. Sunt al Tău și în ziua în care pot mult, și în ziua în care pot foarte puțin. Amin.

UN PAS MIC PENTRU AZI

Oprește-te zece minute fără vinovăție. Bea apă, stai în liniște și lasă trupul să se odihnească.