

Cuprins

IZVOARE	7
INTRODUCERE:	
„DOAMNE, ÎNVAȚĂ-NE SĂ NE RUGĂM” (Lc 11, 1)	11
I. „CINE A BĂUT DIN VINUL CEL VECHI...” (Lc 5, 39)	19
1. „Ceea ce era la început” (1 In 1, 1)	21
2. „Spiritualitate” și „viață duhovnicească”	31
3. „Acțiune” și „contemplare”	39
4. „Psalmodie” – „rugăciune” – „meditare”	49
II. LOCURI ȘI TIMPURI	59
1. „Când te rogi, intră în camera ta” (Mt 6, 6)	61
2. „Privește spre răsărit, Ierusalime!” (Bar 4, 36)	69
3. „De șapte ori pe zi Te-am lăudat” (Ps 118, 164)	87
4. „Fericit cel ce priveghează!” (Ap 16, 15)	97
5. „Și se rugau cu postiri” (FAp 14, 23)	107
III. MODURILE RUGĂCIUNII	117
1. „Rugăciuni și cereri cu strigăt și cu lacrimi” (Evr 5, 7)	119
2. „Rugați-vă neîncetat!” (1 Tes 5, 17)	127
3. „Doamne, miluiește-mă!” (Ps 40, 5)	139
4. „Doamne, auzi strigarea mea!” (Ps 26, 7)	151
5. „Vreme este de a tăcea și vreme este de a vorbi” (Ecc 3, 7)	159

IV. GESTURILE RUGĂCIUNII	167
1. „Sculați-vă și vă rugați!” (Lc 22, 46)	171
2. „Ridicarea mâinilor mele, jertfă de seară” (Ps 140, 2)	181
3. „Către Tine, Cel ce locuiești în cer, am ridicat ochii mei” (Ps 122, 1)	189
4. „A îngenuncheat și s-a rugat” (FAp 9, 40)	197
5. „Închinați-vă Domnului în curtea cea sfântă a Lui!” (Ps 28, 2)	207
6. „... Să-și ia crucea în fiecare zi” (Lc 9, 23)	217
ÎNCHEIERE: „COMOARA ÎN VASE DE LUT” (2 Co 4, 7)	227
APENDICE: INDICAȚII PRACTICE	237
1. Alegerea locului potrivit și amenajarea lui	237
2. Timpurile rugăciunii	239
3. „Pravila mică”	240
4. Modurile și gesturile rugăciunii	243