7 zile cu Duhul Sfânt

Itinerar biblic și spiritual în pregătirea Rusaliilor

17-24 mai 2026



Introducere

Între Înălțare și Rusalii, Biserica trăiește timpul așteptării și al rugăciunii. Apostolii, împreună cu Maria, rămân în Cenacol purtând în inimă făgăduința lui IsusCristos: „Veți primi puterea Duhului Sfânt” (Fap 1,8).

Aceste zile sunt pentru fiecare creștin o invitație de a redescoperi prezența Duhului Sfânt în viața personală și comunitară. El este suflarea creației, focul iubirii divine, lumina adevărului și puterea care transformă frica în mărturie. Părinții Bisericii, sfinții și papii au contemplat mereu lucrarea Duhului ca izvor al sfințeniei, al curajului și al bucuriei Evangheliei.

În fiecare zi suntem invitați să medităm un text biblic și să cerem ca Duhul lui Dumnezeu să reînnoiască inimile noastre.

Ziua 1 – Duhul care dă viață

📖 Geneza 1,1-3

„Duhul lui Dumnezeu plutea peste ape.”



La începutul creației, înainte ca lumea să primească formă și lumină, Scriptura ne vorbește despre Duhul lui Dumnezeu care plutea peste haosul apelor. Duhul Sfânt este astfel prezent ca putere creatoare și izvor al vieții. Părinții Bisericii au văzut în această imagine semnul iubirii divine care veghează asupra lumii și a omului. De multe ori și sufletul nostru seamănă cu aceste ape tulburi: frică, oboseală, dezordine interioară. Totuși, Dumnezeu continuă să lucreze în tăcere, pregătind o nouă lumină. Duhul Sfânt recreează necontenit inima omului și o conduce spre viața adevărată. Rusaliile sunt începutul unei noi creații, în care omul devine locuință a lui Dumnezeu. Acolo unde Duhul intră, începe renașterea.

Ecouri din Tradiția Bisericii

🕊️ Sfântul Vasile cel Mare, *Despre Duhul Sfânt*, IX:
„Prin Duhul Sfânt inimile sunt ridicate spre cer.”

🕊️ Papa Benedict al XVI-lea, Omilie de Rusalii, 2012:
„Duhul Sfânt deschide granițele și face din omenire o singură familie.”

🕊️ Sfântul Ioan Paul al II-lea, *Dominum et Vivificantem* (1986), nr. 10:
„Duhul Sfânt este Domnul și Dătătorul de viață.”

Hotărâri

• Voi începe ziua cu câteva minute de tăcere înaintea lui Dumnezeu.
• Voi încerca să aduc lumină și pace într-o situație tensionată.

Rugăciune

„Duhule al vieții, luminează întunericul inimii mele și reînnoiește-mă prin iubirea Ta.”

Ziua 2 – Duhul care schimbă inima

📖 Ezechiel 36,26-27

„Vă voi da o inimă nouă și voi pune în voi un duh nou.”

Profetul Ezechiel vorbește unui popor rănit și descurajat de exil. Dumnezeu promite nu doar o restaurare exterioară, ci o transformare profundă a inimii. Duhul Sfânt este cel care poate schimba interiorul omului și îl poate face capabil de iubire adevărată. Păcatul împietrește inima, însă harul lui Dumnezeu o face din nou vie și sensibilă. Părinții Bisericii au insistat asupra faptului că

adevărata convertire este lucrarea Duhului în om. Rusaliile sunt chemarea permanentă la această înnoire interioară. Dumnezeu nu obosește să recreeze în noi chipul Său. Acolo unde omul se deschide harului, începe vindecarea inimii.

Ecouri din Tradiția Bisericii

Sfântul Augustin, *Confesiuni*, XIII:
„Duhul Sfânt este dulceața interioară care ne face să iubim binele.”

Papa Francisc, Audiență generală, 6 decembrie 2023:
„Duhul Sfânt schimbă inimile înainte de a schimba structurile.”

Sfânta Tereza de Calcutta:
„Lasă-l pe Duhul Sfânt să lucreze în tine fără obstacole.”

Hotărâri

• Voi evita un cuvânt care rănește sau judecă.
• Voi face un gest concret de împăcare sau bunătate.

Rugăciune

„Duhule Sfinte, dă-mi o inimă nouă, capabilă să iubească și să ierte.”





Ziua 3 – Duhul care o umbrește pe Maria

📖 Luca 1,35

„Duhul Sfânt se va coborî peste tine.”

Sfânta Fecioară Maria este prima care primește în mod deplin lucrarea Duhului Sfânt în Noul Testament. În ea vedem ce poate realiza Dumnezeu într-o inimă deschisă și disponibilă. Umbra Duhului nu este întuneric, ci semnul prezenței divine care face posibilă întruparea Cuvântului. Maria devine modelul Bisericii care ascultă și primește voința lui Dumnezeu. Părinții Bisericii au contemplat mereu legătura profundă dintre Maria și Duhul Sfânt. Acolo unde omul spune „da”, Dumnezeu poate începe o nouă creație. Duhul lucrează cu delicatețe și respectă libertatea omului. În pregătirea Rusaliilor, Maria ne învață disponibilitatea credinței.

Ecouri din Tradiția Bisericii

🕊️ Sfântul Irineu, *Adversus Haereses*, III,22,4:
„Prin ascultarea Mariei, omul primește din nou viața.”

🕊️ Sfântul Maximilian Kolbe:
„Duhul Sfânt lucrează cel mai des prin Maria.”

🕊️ Papa Francisc, Omilie, 1 ianuarie 2020:
„Maria este femeia docilă Duhului Sfânt.”

Hotărâri

• Voi spune astăzi „da” unei responsabilități sau chemări dificile.
• Voi rosti cu atenție rugăciunea *Angelus* sau *Magnificat.*

Rugăciune

„Duhule al ascultării și al credinței, învață-mă să primesc voința lui Dumnezeu cu încredere.”



Ziua 4 – Duhul Mângâietor

📖 Ioan 14,16-17

„Vă voi da un alt Mângâietor.”

Înainte de pătimirea Sa, Isus le promite discipolilor că nu vor rămâne singuri. Duhul Sfânt va fi Mângâietorul care îi va conduce spre adevăr și îi va întări în încercări. Apostolii sunt tulburați, însă Cristos le vorbește despre o prezență nouă și permanentă a lui Dumnezeu în viața lor. Duhul Sfânt luminează mintea, întărește voința și aduce pace inimii. Părinții Bisericii au descris adesea lucrarea Duhului ca pe o prezență discretă care vindecă și susține sufletul. Într-o lume marcată de neliniște și singurătate, Duhul rămâne adevăratul Mângâietor. El îl ajută pe credincios să rămână unit cu Cristos și să trăiască libertatea interioară.

Ecouri din Tradiția Bisericii

🕊️ Sfântul Ambroziu, *De Spiritu Sancto*, I:
„Unde este Duhul Sfânt, acolo este libertatea.”

🕊️ Papa Leon al XIII-lea, *Divinum illud munus* (1897):
„Duhul Sfânt este sufletul Bisericii.”

🕊️ Sfântul Serafim de Sarov:
„Dobândește pacea Duhului și mii de oameni se vor mântui în jurul tău.”

Hotărâri

• Voi încuraja o persoană descurajată sau singură.
• Voi căuta câteva minute de liniște și rugăciune în timpul zilei.

Rugăciune

„Vino, Duhule Mângâietor, și adu pace acolo unde inima mea este neliniștită.”

Ziua 5 – Duhul care dă curaj



📖 Faptele Apostolilor 4,31

„Toți s-au umplut de Duhul Sfânt.”

Apostolii trec de la frică la curaj prin puterea Duhului Sfânt. Ei nu mai vorbesc în numele propriilor puteri, ci în numele lui Dumnezeu. Duhul nu elimină dificultățile, dar schimbă modul în care omul le înfruntă. El dă puterea mărturiei și a fidelității. Biserica trăiește din acest curaj al Rusaliilor. În fiecare epocă, creștinii sunt chemați să devină martori ai Evangheliei prin puterea Duhului. Adevărata forță a Bisericii nu vine din influență sau succes, ci din prezența lui Dumnezeu care lucrează în slăbiciunea omului.

Ecouri din Tradiția Bisericii

🕊️ Sfântul Ioan Gură de Aur, *Omilii la Faptele Apostolilor*:
„Focul Duhului face sufletul mai puternic decât orice teamă.”

🕊️ Papa Francisc, *Evangelii Gaudium*, nr. 259:
„Evanghelizatorii cu Duh sunt cei care se deschid fără teamă lucrării Duhului Sfânt.”

🕊️ Sfânta Tereza de Avila:
„Dumnezeu singur este de ajuns.”

Hotărâri

• Nu mă voi rușina să îmi exprim credința printr-un gest sau un cuvânt.
• Voi înfrunta cu încredere o teamă pe care o port în inimă.



Rugăciune

„Duhule al curajului, întărește-mă în încercări și fă-mă martor al Evangheliei.”

Ziua 6 – În Cenacol cu Sfânta Fecioară Maria

📖 Faptele Apostolilor 1,14

„Toți stăruiau în rugăciune împreună cu Maria, mama lui Isus.”

În Cenacol, apostolii învață să aștepte împreună venirea Duhului Sfânt. Rugăciunea și comuniunea pregătesc nașterea Bisericii. Maria este prezentă ca Mamă și model al credinței. Duhul Sfânt coboară acolo unde există unitate și dorință sinceră după Dumnezeu. Părinții Bisericii au văzut în Cenacol imaginea oricărei comunități creștine autentice. Înainte de misiune, Biserica este chemată să stea în rugăciune. În tăcerea și așteptarea credinței, Dumnezeu pregătește marile Sale lucrări.

Ecouri din Tradiția Bisericii

🕊️ Sfântul Bernard de Clairvaux:
„Duhul Sfânt coboară cu bucurie acolo unde găsește inimile unite.”

🕊️ Papa Benedict al XVI-lea, Audiență, 2011:
„Rugăciunea este prima lucrare a Bisericii.”

🕊️ Sfântul Ioan XXIII, Rugăciune pentru Conciliu:
„Reînnoiește în timpul nostru minunile unui nou Rusalii.”

Hotărâri

• Voi participa mai atent și mai interiorizat la rugăciunea comunității.
• Voi căuta să aduc unitate și pace în relațiile mele.

Rugăciune

„Duhule al comuniunii, unește-ne în iubire și fă-ne o inimă și un suflet.”

Ziua 7 – Rusaliile: focul care reînnoiește lumea

📖 Faptele Apostolilor 2,1-11

„Au văzut limbi ca de foc.”

Rusaliile reprezintă împlinirea făgăduinței lui Cristos și începutul misiunii Bisericii în lume. Limbile de foc sunt semnul prezenței divine care luminează și purifică. Duhul Sfânt transformă un grup de oameni temători într-o comunitate misionară. Prin Duhul, limbajele despărțite ale omenirii sunt reunite în comuniunea iubirii și a credinței. Biserica se naște ca spațiu al unității și al speranței pentru toate popoarele. Rusaliile nu sunt doar un eveniment trecut, ci o realitate vie care continuă în Biserică și în inimile credincioșilor. Lumea are nevoie și astăzi de oameni aprinși de focul Duhului Sfânt.



Ecouri din Tradiția Bisericii

🕊️ Sfânta Ecaterina de Siena:
„Dacă veți fi ceea ce Dumnezeu dorește, veți aprinde lumea.”

🕊️ Papa Francisc, Omilie de Rusalii, 2023:
„Duhul Sfânt ne eliberează din frica ce închide inimile.”

🕊️ Sfântul Ioan Paul al II-lea, Omilie de Rusalii, 1998:
„Astăzi Biserica are nevoie de un nou Rusalii.”



Hotărâri

• Voi mulțumi lui Dumnezeu pentru darurile primite de la Duhul Sfânt.
• Voi încerca să fiu pentru cineva semn de speranță și lumină.

Rugăciune

„Vino, Duhule Preasfânt, aprinde în mine focul iubirii Tale și fă-mă martor al speranței.”

Oficiul pentru Pastorația Biblică, ARCB