

**Rugăciuni zilnice și la împărtășire, urmate  
de un Îndreptar de Spovedanie pentru  
adolescenți și tineri**



**Rugăciuni potrivite începând cu vârsta de 12 ani**

**Rugăciuni de dimineată**

**Rugăciunile începătoare**

**Slavă Ție, Dumnezeu nostru, slavă Ție. (de trei ori)**

**Împărate ceresc, Mângâietorul, Duhul Adevărului, Care pretutindenea ești și toate le împlinești, Vistierul bunătăților și Dătătorule de viață, vino și Te sălășluiește întru noi și ne curățește pe noi de toată întinăciunea și mîntuiește, Bunule, sufletele noastre.**

**Sfinte Dumnezeule, Sfinte tare, Sfinte fără de moarte, miluiește-ne pe noi. (de 3 ori)**

**Slavă Tatălui și Fiului și Sfântului Duh și acum și pururea și în vecii vecilor. Amin.**

**Preasfântă Treime, miluiește-ne pe noi. Doamne, curățește păcatele noastre. Stăpâne, iartă fărădelegile noastre. Sfinte, cercetează și vindecă neputințele noastre, pentru numele Tău.**

**Doamne miluiește, Doamne miluiește, Doamne miluiește.**

**Slavă Tatălui și Fiului și Sfântului Duh și acum și pururea și în vecii vecilor. Amin.**

**Tatăl nostru care ești în Ceruri, sfințească-se numele Tău, vie împărăția Ta, facă-se voia Ta, precum în Cer, așa și pe pământ. Pâinea noastră cea spre ființă dă-ne-o nouă astăzi, și ne iartă nouă greșelile noastre, precum și noi iertăm greșiților noștri, și nu ne duce pe noi în ispită, ci ne izbăvește de cel viclean.**

**Că a Ta este Împărăția și puterea și slava, a Tatălui și a Fiului și a Sfântului Duh, acum și pururea și în vecii vecilor. Amin.**

Apoi rugăciunile acestea de dimineață:

**Sculându-ne din somn, cădem către Tine, Bunule, și cântare îngerească strigăm Ție, Puternice: Sfânt, Sfânt, Sfânt ești Dumnezeule, pentru rugăciunile îngerilor Tăi, miluiește-ne pe noi.**

**Slavă Tatălui și Fiului și Sfântului Duh.**

**Din pat și din somn m-ai ridicat, Doamne, mintea mea o luminează, inima și buzele mele le deschide ca să Te laud pe Tine, Preasfântă Treime: Sfânt, Sfânt, Sfânt ești Dumnezeu, pentru rugăciunile tuturor sfinților Tăi, miluiește-ne pe noi.**

**Și acum și pururea și în vecii vecilor. Amin.**

**Fără de veste Judecătorul va veni și faptele fiecăruia se vor descoperi, ci cu frică să strigăm în miezul nopții: Sfânt, Sfânt, Sfânt ești Dumnezeu, pentru Născătoarea de Dumnezeu, miluiește-ne pe noi.**

**Doamne miluiește. (de 12 ori)**

**Slavă Tatălui și Fiului și Sfântului Duh și acum și pururea și în vecii vecilor. Amin.**

**Sculându-mă din somn, către Tine, Stăpâne, Iubitorule de oameni, mă grăbesc și spre lucrurile Tale mă nevoiesc. Mă rog Ție, ajută-mi cu milostivirea Ta în toată vremea și în tot lucrul. Izbăvește-mă de toate lucrurile lumești cele rele și de sporirea diavolească izbăvește-mă și mă du întru Împărăția Ta cea veșnică. Că Tu ești Făcătorul meu și Purtătorul de grijă și Dătătorul a tot binele și întru Tine este toată nădejdea mea și Ție slavă înalt, acum și pururea și în vecii vecilor. Amin.**

**Doamne, Care cu multa Ta bunătate și cu îndurările Tale cele mari mi-ai dat mie, robului Tău, de am trecut timpul nopții acesteia fără ispită de toată răutatea vrăjmașului, Tu Înсуți, Stăpâne, Făcătorule a toate câte sunt, învrednicește-mă cu adevărată lumina Ta**

**să fac voia Ta cu inimă luminată, acum și pururea și în vecii vecilor. Amin.**

**Doamne, Atotțiitorule, Dumnezeuul puterilor și al tuturor trupurilor, Care între cele de sus locuiești și spre cele de jos privești; Care ispitești inimile și răunchii și tainele oamenilor le știi cu adevărat; Lumină fără de început și pururea fiitoare, în care nu este mutare sau umbră de schimbare; Însuți, Împărate fără de moarte, primește rugăciunile noastre pe care le aducem Ție din gurile noastre cele întinate, în acest ceas al nopții, îndrăznind pentru mulțimea milelor Tale. Iartă-ne greșelile ce am săvârșit înaintea Ta, cu cuvântul, cu fapta, din știință și din neștiință. Curățește-ne pe noi de toate întină-ciunile trupești și sufletești, făcându-ne pe noi casă cinstului și Sfântului Tău Duh. Și ne dăruiește nouă cu inimă veghetoare și curată să trecem toată noaptea acestei vieți, așteptând luminata și sfânta zi a Unuia-Născut Fiului Tău, a Domnului Dumnezeuului și Mântuitorului nostru Iisus Hristos, când va veni pe pământ cu slavă să judece pe toți și să plătească fiecăruia după faptele lui. Ca să nu fim aflați zăcând și dormitând, ci priveghind și sculați întru lucrarea poruncilor Lui și să fim gata a intra în bucuria și cămara slavei Lui celei dumnezeiești, unde este glasul cel neîncetat al celor care Te laudă și nespusa dulceață a celor care văd pururea frumusețea cea nespusă a slavei Tale. Că Tu ești Lumina cea adevărată, Care luminezi și sfințești toate, și pe Tine Te laudă toată făptura în veci. Amin.**

**Doamne, primește-mă întru pocăință. Doamne, nu**

sfinți, curați, duhovnicești, și am nevoie de sfatul lor, scris ori prin cuvânt, ca să ajung și eu curat, vindecat, sigur și stăpân pe mine, smerit și echilibrat, cunoscându-mă pe mine însumi și capabil să înfrunt cu adevărat viața? Caut să înțeleg care ar fi voia lui Dumnezeu într-o anumită situație, sau judec după cum ar fi mai bine eului meu egoist?

Dau slavă lui Dumnezeu pentru toate, dimineața, seara, pentru mărunțișurile de peste zi, sau uit de El? Mulțumesc mereu lui Dumnezeu pentru toate câte mi se întâmplă? Cred că toate sunt spre educarea și folosul meu întru viața veșnică, până și cele neplăcute sau dureroase? Am răbdare, petru ca tratamentul pe care mi-l aplică Dumnezeu zi de zi să-și facă efectul în mintea, simțirea și faptele mele, sau refuz repede gândurile, stările sufletești și lucrările care mă deranjează dintr-ale mele? Am mulțumit vreodată lui Dumnezeu prin pomelnic sau o milostenie dată cuiva?

M-am implicat vreodată într-o lucrare de folos comunității bisericești, vecinătății unde locuiesc, locului unde trăiesc, sau totul e pentru mine și familia și casa mea? Îmi pasă de orașul, județul, țara în care a rânduit Dumnezeu să mă nasc? Când votez, mă interesez de valorile celui care-mi zâmbește din poster, sau mă ghidez după sloganuri, poze, reclame, interes personal? Votez după cine mi se pare că are șanse de câștig? Votez un om de treabă, deși partidul său nu se ridică la aceeași înălțime? Contează cine îmi dă ceva, sau cine îmi creează oportunități să mă descurc singur?

Pierd vremea la TV, computer, telefon, discuții nefolositoare? Dorm prea mult? Comunic cu cei din jur? Caut să mă fac înțeleș? Cer sfatul cuiva care se pricepe unde nu știi? Mă iau după toți specialiștii de pe internet sau de pe forumuri, fără studii, fără a fi certificați de o instituție serioasă?

Judec pe ierarhi, preoți, monahi, maici, oameni credincioși? Hulesc Biserica în public sau privat? De ce mă comport astfel față de familia mea bisericească? Așa fac în familia mea? Mă dau mare sfătuitor în ale credinței, priceput fără pricepere, apostol fără să mă fi trimis cineva? Când pot da un sfat bun, mă abțin? Când pot face un bine, mă mai gândesc? Cuget la folosul pe care îl aduce fapta și vorba mea, sau nu mă interesează dacă ajut pe cineva să trăiască pe mai departe în păcate, fără nicio direcție? Dacă ceva mă smintește, întreb duhovnicul ce să fac, sau mă manifest cum îmi vine? În fața unei decizii majore, îmi întreb părintele, sau îl pun în fața faptului împlinit și a consecințelor lui? Îmi dau seama că naturalul și firescul îl găsesc doar la oamenii

**mă lăsa pe mine. Doamne, nu mă duce în ispită. Doamne, dă-mi cuget bun. Doamne, dă-mi lacrimi și aducere aminte de moarte și umilință. Doamne, dă-mi cuget să mărturisesc toate păcatele mele. Doamne, dă-mi smerenie, curăție și ascultare. Doamne, dă-mi răbdare și voie nebiruită și blândețe. Doamne, sădește în mine rădăcina bunătăților și frica Ta în inima mea. Doamne, învrednicește-mă să Te iubesc cu tot sufletul și gândul meu și să fac în toate voia Ta. Doamne, apără-mă de oamenii gâlcevitori, de diavoli și de patimile trupești și de toate celelalte lucruri necuvioase. Doamne, știu că faci precum vrei Tu, deci să fie și întru mine, păcătosul, voia Ta, că binecuvântat ești în veci. Amin.**

**Împărăteasa mea preabună și nădejdea mea, Născătoare de Dumnezeu, primitoarea săracilor și ajutătoarea străinilor, bucuria celor mânăniți, acoperitoarea celor necăjiți, vezi-mi nevoia, vezi-mi necazul; ajută-mi ca unui neputincios, hrănește-mă ca pe un străin. Necazul meu îl știi; ci îl dezleagă precum voiești, că n-am alt ajutor afară de tine, nici altă folositoare grabnică, nici altă mângâietoare bună, ci numai pe tine, Maica lui Dumnezeu, ca să mă păzești și să mă acoperi în vecii vecilor. Amin.**

**Cuvine-se cu adevărat să te fericim, Născătoare de Dumnezeu, cea pururea fericită și preanevinovată și Maica Dumnezeului nostru. Ceea ce ești mai cinstită decât heruvimii și mai slăvită fără de asemănare decât serafimii, care fără stricăciune pe Dumnezeu-Cuvântul ai născut, pe tine, cea cu adevărat Născătoare de**

**Dumnezeu, te mărim.**

După acestea roagă-te cu cuvintele tale pentru tine, pentru familie, pentru cei dragi, pentru cei urâcioși, iar la sfârșit spune:

**Pentru rugăciunile Sfinților Părinților noștri, Doamne Iisuse Hristoase, Dumnezeul nostru, miluiește-ne pe noi. Amin.**

### Rugăciuni de seară

**Rugăciunile începătoare** (vezi la prima pagină), apoi aceste rugăciuni de seară:

**Miluiește-ne pe noi, Doamne, miluiește-ne pe noi, că nepricepându-ne de niciun răspuns, această rugăciune aducem Ție, ca unui Stăpân, noi păcătoșii robii Tăi, miluiește-ne pe noi.**

**Slavă Tatălui și Fiului și Sfântului Duh.**

**Doamne, miluiește-ne pe noi, că întru Tine am nădăjduit; nu Te mânia pe noi foarte, nici pomeni fărădelegile noastre, ci caută și acum ca un milostiv și ne izbăvește pe noi de vrăjmașii noștri, că Tu ești Dumnezeul nostru și noi suntem poporul Tău, toți lucrul mâinilor Tale și numele Tău chemăm.**

**Și acum și pururea și în vecii vecilor. Amin.**

**Ușa milostivirii deschide-o nouă, binecuvântată Născătoare de Dumnezeu, ca să nu pierim cei ce nădăjduim întru tine, ci să ne mântuim prin tine din nevoi, că tu ești mântuirea neamului creștinesc.**

mă pricep la ceva fără să mă fi implicat în acel domeniu? Am mereu o părere despre ceva, chiar dacă nu mă pricep? Promit și nu mă țin de cuvânt? M-am jurat cu ușurință, pentru fleacuri? Am jurat și nu am împlinit, deși era ceva bun? Am jurat ceva rău și am împlinit din mândrie, deși tocmai atunci ar fi trebuit să nu împlinesc?

Sunt mândru? Mă cred cineva prin mine însumi? Îmi plac laudele? Accept să mă smeresc dacă situația o cere? Reacționez urât dacă atentează cineva la demnitatea mea? Cred că cinstea mea e că mă bagă Dumnezeu în seamă clipă de clipă, că S-a jertfit pentru mine, și nu ce realizez eu? Cred cumva că realizările mele îmi aparțin exclusiv, sau că în primul rând a fost munca mea, și abia apoi ajutorul de sus? Îmi pun problema rolului și ajutorului lui Dumnezeu în ce vreau să fac ori cred că totul depinde de faptele oamenilor și de fenomene naturale, fără legătură cu El? Am răbdare când situația o cere? Dar îndelungă-răbdare? (acea răbdare prelungită, în care durerea trece prin mine îndelung și repetat, iar eu nu reacționez fugind de ea, ori punând-o în spatele altuia, sau împotrivindu-mă oricui mă rănește, chiar când e spre binele meu) Cred că durerea urmează plăcerii păcătoase? Dar că necazul și greutatea sunt consecința mândriei și slavei deșarte? Cred că durerea și necazul sunt îngăduite pedagogic de Dumnezeu, sau că țin numai de oameni și de întâmplare? Cred că totul și orice detaliu sunt calculate de Dumnezeu pe potriva mea, spre înțeleptirea și îndreptarea mea, sau primesc întâmplările vieții după cum gândesc eu sau după cum mă simt la un moment dat?

Îmi place să fiu sarcastic și ironic la adresa altora?

cum mi se pare? Caut să gândesc frumos, să caut scuze celuilalt, sau îl sancționez la cea mai mică și părută greșală? M-am certat, m-am bătut? Am omorât? Am fost crud cu oamenii, cu animalele? Mi-am bătut joc de mediul înconjurător (prin mizerie, neglijență, arunc orice și oriunde, nu-mi pasă) Am pus mâna pe ce nu-mi aparține? Am primit lucruri care nu aparțineau celui care mi le dădea? Am furat, am înșelat? Am mințit, am vorbit cu două înțeleșuri? Mi-am înșelat prietenul/prietena? Am înjurat sau blestemat? M-am răzbunat? Am invidiat, am hulit binele aproapelui? Sunt mereu nemulțumit? Sunt recunoscător? Știu să iubesc, să iert, să mă ostenesc, să fiu harnic, să fac treaba bine și până la capăt, indiferent de plată? Sunt zgârcit, ori mână spartă?

Cui îmi cere, dacă am un ban în plus în buzunar, dau, câtuși de puțin? Am dat bani cuiva pe care l-am văzut că-i dă pe băutură sau țigări? M-am gândit să-i dau ceva de mâncare în loc? Am cultivat lenea cuiva prin munca și prin banii mei? M-am rugat pentru cei pe care nu i-am putut ajuta, sau pentru cei pe care i-am ajutat, dar văd că ajutorul nu se îndreaptă în direcția potrivită? Am judecat, osândit pe aproapele? Sunt conștient că îmi datorez căderile și nesporirea mândriei, osândirii și/sau judecării aproapelui? M-am sfătuit cu duhovnicul cum să văd, dar totuși să nu judec? Știu că dacă nu mă smeresc, sigur mă mândresc? Știu că dacă nu mi se zdrobește inima, nu lăcrimez, nu mă pocăiesc cu adevărat încă?

Sunt ipocrit? Una spun și alta fac? Dau sfaturi și nu-mi dau seama că trebuie să respect și eu ceva din ele? Arăt și eu ceva din ce le cer altora să facă? Cred că pot să

**Doamne miluiește. (de 12 ori)**

**Slavă Tatălui și Fiului și Sfântului Duh și acum și pururea și în vecii vecilor. Amin.**

**Dumnezeule cel veșnic și Împărate a toată făptura, Cel ce m-ai învrednicit a ajunge până în acest ceas, iartă-mi păcatele ce am făcut în această zi cu fapta, cu cuvântul și cu gândul, și curățește, Doamne, smeritul meu suflet de toată întinăciunea trupului și a sufletului. Și-mi dă, Doamne, în această noapte, a trece somnul în pace, ca sculându-mă din ticălosul meu așternut, bine să plac Preasfântului Tău nume în toate zilele vieții mele, și-mi ajută cu harul Tău să calc pe vrăjmașii cei ce se luptă cu mine, pe cei trupești și pe cei fără de trup. Izbăvește-mă, Doamne, de gândurile cele deșarte, care mă întinează, și de poftele cele rele, că a Ta este împărăția, puterea și slava, a Tatălui și a Fiului și a Sfântului Duh, acum și pururea și în vecii vecilor. Amin.**

**Atotțiitorule, Cuvinte al Tatălui, Însuși fiind desăvârșit, Iisuse Hristoase, pentru multă milostivirea Ta, nu Te dezlipi de mine, robul Tău, ci odihnește întru mine pururea, Iisuse, Cel ce ești Păstor bun al oilor Tale. Nu mă da ispitei șarpelui, nici nu mă lăsa în pofta satanei, că sămânța stricăciunii este întru mine. Tu, Doamne Dumnezeule, Cel Căruia ne închinăm, Împărate Sfinte, Iisuse Hristoase, păzește-mă în timpul somnului cu lumina cea neîntunecată, cu Duhul Tău cel Sfânt, cu Care ai sfințit pe ucenicii Tăi. Dă-mi, Doamne, și mie, nevrednicului robului Tău, mântuirea Ta în așternutul meu. Luminează mintea mea cu lumina înțelegerii Sfintei**

**Tale Evanghelii, sufletul meu cu dragostea Crucii Tale, inima mea cu curăția cuvintelor Tale, trupul meu cu patima Ta cea nebiruită, cugetul meu cu smerenia Ta îl păzește și mă ridică la vreme cuviincioasă, spre a Ta slăvire, că preaslăvit ești cu Cel fără de început al Tău Părinte și cu Preasfântul Duh în veci. Amin.**

**Doamne, Dumnezeu nostru, orice am greșit în această zi cu cuvântul, cu fapta și cu gândul, ca un bun și iubitor de oameni, iartă-mi. Somn cu pace și fără mâhnire dăruiește-mi. Pe îngerul Tău cel apărător trimite-l să mă acopere și să mă păzească de tot răul. Că Tu ești păzitorul sufletelor și al trupurilor noastre și Ție slavă înălțăm, Tatălui și Fiului și Sfântului Duh, acum și pururea și în vecii vecilor. Amin.**

**Doamne, Dumnezeu nostru, în Care credem și al Cărui nume mai mult decât tot numele Îl chemăm, dă-ne nouă iertare sufletului și trupului, celor ce mergem spre somn; păzește-ne de toată nălucirea și fără întunecată dulceață, potolește pornirea poftelor, stinge aprinderea zburdării trupești și ne dă în curăție a vieții cu lucrurile și cuvintele, ca, dobândind viață cu fapte bune, să nu cădem din binele Tău cel făgăduit, că binecuvântat ești în veci. Amin.**

**Preacurată și binecuvântată de Dumnezeu Născătoare, Marie, Maica cea bună a Bunului Împărat, varsă mila Fiului Tău și Dumnezeului nostru spre pățimașul meu suflet și cu rugăciunile tale mă îndreptează spre fapte bune, ca cealaltă vreme a vieții mele fără de prihană să o trec și pentru tine raiul să**

rău face această practică, atât bărbatului, cât și femeii, trupește, psihologic și duhovnicește? M-am culcat cu o fată/ un băiat, stricându-mi fecioria de dragul curiozității sau plăcerii? Am ajuns să nu mai pot fi sensibil, gingaș, tandru, apropiat fizic de perechea mea, fără să mă duc cu mintea spre intimitate și descărcare fizică? Am luat pilula de a doua zi să nu rămân însărcinată, deși dacă eram, am făcut de fapt un avort? Am făcut sau am fost părtaș la avort? Știu că omul este om de la concepție și anticoncepționalele ori steriletul împiedică un alt omuleț să se prindă de uterul mamei ca să se hrănească și să crească? Am folosit anticoncepționale, sterilet, alte mijloace ca să rămân doar cu plăcerea, fără urmări? (cel puțin vizibile, trupul și sufletul sunt afectate la niveluri care se conștientizează abia peste ani de zile, natura se răzbună întotdeauna) Am încercat perversiuni, păcate împotriva firii, de dragul experimentului și plăcerii? Am încercat să-mi supun sau să-mi umilesc prietenul? M-am gândit vreodată că intimitatea, atunci când nu are ca țintă procreerea în cadrul familiei ci doar ușurarea și plăcerea, ajunge o dependență, o poftă care își cere drepturile și pe care nici nu pot, nici nu vreau să o controlez prea mult? M-am gândit că pe celălalt, dacă abuzez de el cu pofta mea, îl prostituez și îl forțez să mă suporte de dragul menținerii ”relației”? Cred că așa ceva nu-și are locul să fie discutat la Spovedanie, și am făcut mereu ce am vrut? (acum 100-200 de ani era adevărat pentru majoritatea oamenilor, în cultura erotizată de azi, niște principii generale trebuie discutate)

Vorbesc mult, îmi place să mă ascult? Vorbesc de alții? Sunt bănuitor, suspicios? Trag concluzii repede și după



să dăruiesc, să mă jertfesc, sau mai mult vreau să primesc, să mi se facă, să nu fiu deranjat prea mult dincolo de cât vreau eu să să fac? Cred că dragostea are și ea regulile ei ca să fie adevărată și să aibă putere, sau iubesc după cum îmi vine? Cred că dragostea mea trebuie să se unească cu iubirea lui Dumnezeu față de mine și de oameni, ca să devină adevărată, și că îmi trebuie timp și practică pentru aceasta?

Sunt atent la gândurile mele, la sentimente, dorințe și impulsuri, nervi, neliniști, scârbe, chefuri, frici, tristeți? Las orice să-mi treacă prin minte? Mă las uneori purtat de imaginație? Acționez după chef, sau după cum mă simt, fără să analizez dacă ce simt e bun sau rău, duce undeva sau nu? Îmi impun vreodată să fac ceva împotriva stării de moment? (de aici vine cuvântul ne-voință, de la lupta cu voia mea până ce dobândesc voia lui Dumnezeu) Cred că absolut tot ce-mi trece prin cap, ce-mi doresc, ce impulsuri am, sunt ale mele, vin numai din mine, și că sunt bune, trebuind să le dau ascultare? Mintea mea conduce sentimentele, le modelează, ca abia apoi să se lase influențată de ele, sau le ia așa cum vin și le mai și ascultă? Îmi dau seama că pot să-mi ascult inima abia după ce mi-am educat-o bine? Mă enervez repede? Sunt lenș, melancolic, nepăsător, neatent, uituc? Iert repede sau greu? Sunt pofticios, lacom la mâncare, dulciuri și sucuri de tot felul?

M-am uitat pe siteuri și reviste cu conținut pornografic, în care bărbatul și femeia ajung obiect de plăcere? Vorbesc porcos, fac glume deochiate? M-am gândit sau m-am uitat pățimaș la cineva? M-am satisfăcut singur, lăsându-mă purtat de imaginație și stârnindu-mi trupul? Știu cât

**dobândesc, Fecioară de Dumnezeu Născătoare, care ești una curată și binecuvântată.**

**Îngerul lui Hristos, păzitorul meu cel sfânt și acoperitorul sufletului și al trupului meu, iartă-mi toate câte am greșit în ziua de astăzi, și de toata viclenia vrăjmașului meu cel potrivnic mă izbăvește, ca să nu mâinii cu niciun păcat pe Dumnezeul meu și te roagă pentru mine, păcătosul și nevrednicul rob, ca să mă arăți vrednic bunătății și milei Preasfintei Treimi și Maicii Domnului meu Iisus Hristos și tuturor sfinților. Amin.**

**Nădejdea mea este Tatăl, scăparea mea este Fiul, acoperământul meu este Duhul Sfânt, Treime Sfântă, slavă Ție !**

După acestea roagă-te cu cuvintele tale pentru tine, pentru familie, pentru cei dragi, pentru cei urâcioși, iar la sfârșit spune:

**Pentru rugăciunile Sfinților Părinților noștri, Doamne Iisuse Hristoase, Dumnezeul nostru, miluiește-ne pe noi. Amin.**

### **Rugăciuni înainte de Sf. Împărtășanie**

**(se adaugă la cele pe care le citim de obicei seara sau dimineața)**

**Rugăciunea a opta, a Sfântului Ioan Gură de Aur:**

**Dumnezeule, slăbește, lasă, iartă-mi toate greșelile câte Ți-am greșit Ție, sau cu cuvântul, sau cu fapta, sau cu gândul, cu voie sau fără de voie, cu știință sau cu**

**neștiință, toate mi le iartă ca un bun și de oameni iubitor. Și, pentru rugăciunile Preacuratei Maicii Tale, ale slujitorilor Tăi îngeri, ale sfințelor puteri și ale tuturor sfinților care Ți-au bineplăcut Ție din veac, binevoiește ca fără de osândă să primesc Sfântul și Preacuratul Tău Trup și Scumpul Tău Sânge spre tămăduirea sufletului și a trupului și spre curățirea gândurilor mele celor rele. Că a Ta este împărăția și puterea și slava, a Tatălui și a Fiului și a Sfântului Duh, acum și pururea și în vecii vecilor. Amin.**

#### **Rugăciunea a noua, a Sfântului Ioan Gură de Aur:**

**Nu sunt vrednic, Stăpâne Doamne, să intri sub acoperământul sufletului meu, ci de vreme ce Tu, ca un iubitor de oameni, vrei să locuiești întru mine, îndrăznind, mă apropii. Poruncește-mi și voi deschide ușile pe care Tu Însuși le-ai zidit și intră cu iubirea Ta de oameni, pe care pururea o ai. Intră și luminează cugetul meu cel întunecat. Și cred că aceasta vei face, că n-ai îndepărtat pe desfrânata care a venit la Tine cu lacrimi, nici pe vameșul care s-a pocăit nu l-ai alungat, nici pe tâlharul care a cunoscut împărăția Ta nu l-ai izgonit, nici pe prigonitorul Pavel care s-a pocăit nu l-ai lăsat cum era, ci pe toți care au venit la Tine cu pocăință i-ai rânduit în ceata prietenilor Tăi, cel ce singur ești binecuvântat, totdeauna, acum și în vecii nesfârșiți. Amin.**

#### **Rugăciunea a zecea, a Sfântului Ioan Gură de Aur:**

**Doamne Iisuse Hristoase, Dumnezeuul meu, slăbește, lasă,**

post din cele mari și nu m-am mărturisit? Mi-am făcut canonul dat? L-am luat în serios, ca pe o rețetă vindecătoare și sporitoare, cu care vindec faptele, sentimentele și gândurile rele, sau mi s-au părut sfaturi opționale? Am un duhovnic? Am căutat să am? Mi se pare cumva că relația mea cu Dumnezeu nu are nevoie de îndrumător sau de ajutor? Îmi schimb duhovnicul de la spovedanie la spovedanie? Îmi caut duhovnic care să nu se bage prea mult în viața mea? Îmi caut scuze să nu-mi trăiesc credința? Am citit vreun rând despre credință în ultima vreme? M-am gândit la scopul vieții mele pe pământ?

Sunt încredințat de ce învață Biserica sau ea reprezintă doar așa, un dulce mediu cultural pe care-l accept câtă vreme nu mă deranjează prea mult? Caut să asociez un sens religios la cele văzute și la întâmplările prin care trec sau pe care le văd la alții? În extrema cealaltă, am căzut în patima judecării tuturor că așa și pe dincolo merită și bine le-a făcut Dumnezeu, deși sunt departe de a-l înțelege planurile și voia? Caut să văd cu mintea realitățile nevăzute care se găsesc în și pe lângă cele văzute, și nu doar la biserică, ci și în familie și-n lume? Îl pun mereu pe Dumnezeu și judecata și legile Sale înaintea mea, sau de multe ori uit? Știu să împănerez viața cu sensuri religioase, sau o servesc așa, seacă și secătuită, cum și-ar dori vrăjmașul?

Simt nădejde de viață veșnică, de ajutor de la Dumnezeu, sau mă văd părăsit și de capul meu? Mărturisesc această nădejde numai pe baza credințioșiei lui Dumnezeu față de iubirea și cuvintele Sale, sau am și eu o bază în suflet, prin trăirea mea creștină alături de El? Știu să iubesc,

sau marile greșeli și păcate, sau îi judec și mă cred mai bun și mai înțelept? Sunt mai sensibil la nevoile și dorințele celor din jur, sau mai egoist? Știu să comunic fără să jignesc, să mă dau mare, să critic și să ironizez? Știu că a avea simțul umorului nu-mi dă voie să folosesc ironia mușcătoare? Concluzăm din ce în ce mai bine în familie sau ne-am împotmolit într-un compromis? Îmi mulțumesc și eu părinții? Îi fac mândri de mine? Am grijă să nu-i fac de rușine? Sunt egoist, nepăsător? Îmi place să dăruiesc, să fac bine, sau numai să primesc? Cred că tot ce am și ce sunt se datorează lui Dumnezeu? Progresez cu mintea, cu sentimentele, cu familia, sau doar cu mintea și cu notele? Sunt dispus să învăț, să simt, să fac ceva nou, sau m-am plafonat total și trăiesc mecanic, sau fac mereu doar minimumul necesar și numai ce îmi place?

Vorbesc cu Dumnezeu? Am o carte de rugăciuni sau mă rog ca la 5 ani? Sunt atent la ce spun în fața lui Dumnezeu? Am auzit de rugăciunea neîncetată, sau de rugăciunea minții? Pomenesc la rugăciune măcar pe cei apropiați? Postesc miercurea și vinerea? Am ținut vreun post din cele 4 mai lungi de peste an? Știu cum se face o închinăciune, sau o metanie? În afară de ce îmi impune viața de zi cu zi, am vreo osteneală pe care mi-o asum de bunăvoie, în numele lui Dumnezeu și pentru sufletul meu? (Ex.: azi fac 5 metanii că mama are un examen) Când am fost ultima oară la biserică? Dar la vreo mănăstire? Stau la slujbă sau plec destul de repede? Sărbătorile au vreun sens religios ori sunt doar zile de odihnă și petrecere? Au trecut mai mult de 40 de zile de la ultima spovedanie? A trecut un

**milostivește-Te și-mi iartă mie, păcătosului, netrebnicului și nevrednicului robului Tău, căderile în păcat, smintelile și greșelile mele, toate câte am păcătuit față de Tine, din tinerețile mele până în ziua și ceasul de acum, fie cu știință, fie din neștiință, cu cuvântul, sau cu fapta, sau cu gândul, sau în cuget, cu deprinderile și cu toate simțurile mele. Și, pentru rugăciunile celei ce fără de prihană Te-a născut pe Tine, ale Preacuratei și pururea Fecioarei Maria, Maica Ta, singura nădejde neînfruntată și ocrotitoare și izbăvitoare a mea, învrednicește-mă, fără de osândă, să mă împărtășesc cu Preacuratele, nemuritoarele, de viață făcătoarele și înfricoșătoarele Tale Taine, spre iertarea păcatelor și spre viața de veci, spre sfințire, spre luminare, spre tărie, spre vindecare și spre sănătatea sufletului și a trupului și spre ștergerea și pierderea cu totul a cugetelor, a gândurilor și a deprinderilor mele celor rele și a nălucirilor de noapte ale duhurilor celor viclene și întunecate. Că a Ta este împărăția și puterea, slava, cinstea și închinăciunea, împreună cu Tatăl și cu Duhul Sfânt, acum și pururea și în vecii vecilor. Amin.**

**Rugăciunea a unsprezecea, a Sfântului Ioan Damaschin:**  
**Înaintea ușilor casei Tale stau și de gândurile cele rele nu mă depărtez. Ci Tu, Hristoase Dumnezeule, Care ai îndreptat pe vameșul și ai miluit pe canaaneanca și ai deschis tâlharului ușile raiului, deschide-mi și mie îndurările iubirii Tale de oameni și mă primește pe mine, cel ce vin și mă ating de Tine, ca pe desfrânata și ca pe cea cu scurgerea de sânge. Că aceasta, atingându-se de**

**marginea hainei Tale, prea lesne a luat tămăduire, iar aceea, cuprinzând preacuratele Tale picioare, a dobândit dezlegare de păcate. Iar eu, ticălosul, întreg Trupul Tău cutezând a-L primi, să nu fiu ars, ci mă primește ca și pe dânsule și-mi luminează simțirile cele sufletești, arzând nelegiuirile păcatelor mele, pentru rugăciunile celei ce fără de sămânță Te-a născut pe Tine și ale puterilor cerești, că binecuvântat ești în vecii vecilor. Amin.**

**Rugăciunea a douăsprezecea, a Sfântului Ioan Gură de Aur:**

**Cred, Doamne, și mărturisesc că Tu ești cu adevărat Hristos, Fiul lui Dumnezeu celui viu, Care ai venit în lume să mântuiești pe cei păcătoși, dintre care cel dintâi sunt eu. Încă cred că acesta este însuși Preacurat Trupul Tău și acesta este însuși Scump Sângele Tău. Deci, mă rog Ție: Miluiește-mă și-mi iartă greșelile mele cele de voie și cele fără de voie, cele cu cuvântul, cu gândul sau cu fapta, cele cu știință și cu neștiință, și mă învrednicește fără de osândă să mă împărtășesc cu Preacuratele Tale Taine, spre iertarea păcatelor și spre viața de veci. Amin.**

**Iată, mă apropii de sfânta împărtășire  
Și împărtășindu-mă, Doamne, să nu mă arzi,  
Că Tu ești foc și arzi pe cei nevrednici,  
Ci curățește-mă de toată întinarea.**

**Cinei Tale celei de taină, Fiul lui Dumnezeu, astăzi  
părtaș mă primește, că nu voi spune vrăjmașilor Tăi  
Taina Ta, nici sărutare îți voi da ca Iuda, ci ca tâlharul**

Botez am fost adoptat de Dumnezeu în familia Lui și trebuie să primesc educația Bisericii ca să nu mă rup de ea? Cred că trebuie să mă ostenesc ca să simt în viața mea prezența lui Dumnezeu? Cred că fără Împărtășanie nu pot birui păcatul din mine și să trăiesc veșnic, când voi trece pragul morții fizice? Cred că Dumnezeu lucrează prin preoți și eu trebuie să lucrez împreună cu ei?

Mă comport creștinește în familie, sau doar la biserică și la ora de religie? După atâția ani, mă înțeleg mai bine cu părinții și cu frații/surorile, am mai multă răbdare, respect mai bine regulile casei, ori neînțelegerile s-au acutizat? Mă comport uneori pe dos de cum am fost educat, iresponsabil, nerespectuos, sau fără bun-simt? Am un program, o ambiție, un țel, sau mă comport haotic, după cum îmi vine? Respect pe alți copii, pe bătrâni, pe cei cu dizabilități? Râd imediat de cel care greșește? Mă folosesc de situația, de păcatele, de defectele cuiva ca să-l necăjesc și să-l jignesc? Observ că am grijă să nu supăr, să nu mă cert cu străinii, iar în familie nu am răbdare și nu am grijă ce vorbesc și cum mă comport? Zgândăr pe frații mai mari? Fac pe-a șeful, sunt mândru și aspru cu cei mai mici? Respect experiența părinților și educația pe care mi-o dau, sau mă cred eu mai priceput și mă încred mai mult în anturaj și în Internet? Profit de munca lor, de casa și condițiile oferite, dar refuz educația? Am răbdare, sau reacționez imediat la orice gând și cuvânt, dorință și pornire? Pierd vremea? Sunt stăpânit de tehnologie, sau eu o stăpânesc și folosesc? Sunt lacom, leneș, pofticios, lipsit de chef, mofturos ori nervos? Cer sfaturi când nu știu ceva, sunt deschis cu părinții, sau măcar încerc să fiu? Le iert micile

Păcat înseamnă orice abatere de la normal, de la regulă, de la ținută, cât de mică. Oricât de realiști și de practici ne-ar împinge lumea să fim, contează, orice facem, să nu uităm etalonul, standardul, unghiul de vedere al lui Dumnezeu, pe care El ni l-a descoperit prin cuvânt, prin fapte istorice și prin sfinți, între care întâiul este Fiul Său Care S-a întrupat, S-a înomenit pentru noi și pentru a noastră mântuire, ca să ne fie mai ușor pe lume, să avem o ținută clară, un exemplu și un ajutor. Oricât păcătuim, rămânem copiii lui Dumnezeu, în familia Bisericii, devenind din ce în ce mai buni și făcând cât mai mult bine.

Citește următoarele întrebări cu atenție, vezi ce și cât îți se potrivește, răspunsurile mărturisește-le duhovnicului, și pregătește-te pentru o lungă și rodnică relație de prietenie cu el, până ajungi la măsura creștinului curat, sfințit, înduhovnicit, în care se vede înțelepciunea, puterea și iubirea lui Dumnezeu. Pe lângă mărturisirea păcatelor, poți să întrebi orice te frământă, sau poți să povestești ceva care te preocupă și să ceri sfat, doar totul rămâne secret.

Cred în Dumnezeu? Am o relație apropiată sau distantă cu El? Dau importanță sufletului, sau doar trupului și lumii materiale? Am vreo legătură cu Biserica? Dau vreo importanță faptului că sunt o celulă vie din acest trup? Este comunitatea Bisericii familia mea lărgită? Este casa Domnului locul special unde mă întâlnesc cu El? Cred cumva că sunt creștin dacă îmi port credința în suflet, fără să mi-o manifest, deși acasă cu greu mă consideră membru al familiei și am probleme serioase dacă nu mă și comport ca atare? Cred în viața veșnică? În Judecata de Apoi? Cred că la

**mărturisindu-mă, strig Ție: Pomenește-mă, Doamne, întru Împărăția Ta.**

**Sângele cel îndumnezeitor privind, te înspăimântează, omule, că foc este și arde pe cei nevrednici.**

**Dumnezeiescul Trup mă îndumnezeiește și mă hrănește, Îmi îndumnezeiește sufletul și-mi hrănește minunat mintea.**

**Îndulcitu-m-ai cu dorul Tău, Hristoase, și m-ai schimbat cu dumnezeiasca Ta dragoste; ci arde cu focul cel fără de materie păcatele mele și mă învrednicește a mă sătura de desfătarea care este întru Tine, ca veselindu-mă, să slăvesc, Bunule, amândouă venirile Tale.**

**Întru strălucirile sfinților Tăi, cum voi intra eu, nevrednicul? Că de voi îndrăzni să intru în cămară, haina mă vădește că nu este de nuntă, și voi fi legat și lepădat de îngeri. Ci curățește, Doamne, întinăciunea sufletului meu și mă mântuiește, ca un Iubitor de oameni.**

**Stăpâne, Iubitorule de oameni, Doamne, Iisuse Hristoase, Dumnezeul meu, să nu-mi fie mie spre osândă Sfintele acestea, pentru că sunt nevrednic, ci spre curățirea și sfințirea sufletului și a trupului și spre arvunirea vieții și a împărăției ce va să fie. „Iar mie bine-mi este a mă alipi de Dumnezeu și a pune în Domnul nădejdea mântuirii mele”.**

### **După împărtășire**

**(se citesc la biserică ori acasă, după rugăciunile de seară)**

**După ce vei primi împărtășirea sfântă  
A făcătoarelor de viață Daruri,  
Laudă adu și mulțumire mare,  
Și cu căldură Domnului te roagă:  
Slavă Ție, Doamne! Slavă Ție, Doamne!  
Slavă Ție, Dumnezeului nostru!**

Apoi, dacă nu s-au citit deja, **Împărate ceresc și celelalte rugăciuni începătoare**, după care:

### **Rugăciunea Sfântului Vasile cel Mare**

**Mulțumesc Ție, Doamne, Dumnezeul meu, că nu m-ai lepădat pe mine, păcătosul, ci părtaș a fi Sfintelor Tale Taine m-ai învrednicit. Mulțumesc Ție că pe mine, nevrednicul, a mă împărtăși cu Preacuratele Tale Daruri m-ai învrednicit. Ci Stăpâne, Iubitorule de oameni, Care pentru noi ai murit și ai înviat și ai dăruit nouă aceste înfricoșătoare și de viață făcătoare Taine, spre binefacerea și sfințirea sufletelor și a trupurilor noastre, dă să-mi fie și mie acestea spre tămăduirea sufletului și a trupului, spre izgonirea a tot potrivnicul, spre luminarea ochilor inimii mele, spre împăcarea sufleteștilor mele puteri, spre credință neînfruntată, spre dragoste nefățarnică, spre desăvârșirea înțelepciunii, spre paza poruncilor Tale, spre adăugirea dumnezeiescului Tău har și spre dobândirea împărăției Tale, ca întru sfințenia Ta, cu acestea fiind păzit, să pomenesc harul Tău pururea și să nu mai viez mie, ci Ție, Stăpânului și Binefăcătorului nostru. Și așa, ieșind dintru această viață întru nădejdea vieții celei veșnice, să ajung la odihna cea de-a pururea, unde este glasul cel neîncetat al celor ce Te laudă și**

ceva mai înalt, bazat pe obișnuințele copilului de până la 15 ani. Deasemenea, ce era bun până la 15 ani rămâne bun și până la 25, doar că se face la alt nivel, sau la fel, dar mai conștient, pentru că vrei tu, nu pentru că ți-au spus părinții.

Dacă te maturizezi cu lipsuri în educație, cu cât va trece mai mult timp, cu atât vei fi mai puțin dispus să răscolești în sufletul tău să repari vechi rele, cu atât vei avea de pierdut în fața oamenilor care știu de acasă ce e corect și ce nu, cum să ne comportăm și cum nu, ba mai mult, nu vei ști de ce ți se întâmplă anumite lucruri, ce să faci, pentru că teancul de cauze este gros și cu mai multe straturi care se maschează unele pe altele. Chiar și la duhovnic, poți ajunge în timp să oferi o imagine superficială despre tine, să te sperii sau să te superi că ai de schimbat așa de multe și tu voiai doar mici cosmetizări, iar lui și altor oameni care te iubesc să le fie greu să te ajute mai substanțial, mai profund.

Păcatul nu e doar o încălcare a unei reguli, mai mult sau mai puțin bună, opțională și mai mult sau mai puțin potrivită ție. Legile lui Dumnezeu, poruncile Sale, reprezintă legile de funcționare normală, firească, a lumii. Sunt realitatea, așa cum este, la care ne raportăm corect, pentru a obține rezultatele de care avem nevoie, nu după chef sau după niște idei de-ale noastre. Ca și în cibernetică: un program greșit, sau prost, nu poate lucra cu un mecanism proiectat într-un anume fel, sau îl strică mai repede sau mai încet. Vedem și în viața de zi cu zi lucruri bune, atent proiectate și executate, fine, scumpe, mânuite de nepricepuți care știu ei mai bine sau cărora pur și simplu nu le pasă pentru ce și cum e făcut un lucru.

dar societatea se grăbește să te vadă un cetățean de care să beneficieze alții. Până pe la 30 de ani, când vei fi deplin stăpân pe maturitate, mai este, dar trebuie să facem niște pași până acolo, ca sufletul care teoretic mișcă și controlează trupul, să fie și în stare să o facă, iar majoratul legal, la 18 ani, să nu te expună la situații care să-ți dăuneze pentru că tu ai vrut să mai copilărești sau ”să-ți trăiești viața”.

La Spovedanie, începem să discutăm despre păcate și probleme mai serioase, mai grave, cu care se confruntă creștinii mai marișori. De asemenea, și acele sfaturi pe care le-ai primit până acum, pe care am insistat când ne revedeam ca să vedem dacă le-ai luat în serios, iau forma a ceea ce se numește canon, sau epitimie, adică o adevărată rețetă duhovnicească. Această rețetă sau regim te ajută să lupți cu păcatele și tentațiile de tânăr și să te maturizezi sufletește.

Întrebările la care te invităm să răspunzi până la 12 ani, respectiv până la 15 ani, rămân valabile, mai citește-le din când în când fără orgoliu de om mare, și dacă răspunsurile nu sunt cele care trebuie, hai să ne grăbim să ne punem la punct, pentru a ne ocupa de lucruri specifice vârstei de acum.

Dacă revii la mărturisire după multă vreme, pofteste și citește iar întrebările pentru copii și puberi, hotărăște-te să ții cont de ele, una câte una, apoi treci la întrebările pentru tineri. În Biserică nu e ca la școală, aici ni se cere, spre binele nostru, să nu lăsăm în urmă lecții neînvațate. Nimic din cele pe care trebuia să le știi înainte nu a expirat, nu a ieșit din valabilitate, din contra, tot ce înlocuim, înlocuim cu

**dulceața cea fără de sfârșit a celor ce văd frumusețea cea nespusă a feței Tale. Că Tu ești dorirea cea adevărată și veselia cea nespusă a celor ce Te iubesc, Hristoase, Dumnezeuul nostru, și pe Tine Te laudă toată făptura în veci. Amin.**

#### **Altă rugăciune a Sfântului Vasile cel Mare**

**Stăpâne, Hristoase Dumnezeule, Împăratul veacurilor și Făcătorul tuturor, mulțumesc Ție pentru toate bunătățile câte mi-ai dat mie și pentru împărtășirea cu Preacuratele și de viață făcătoarele Tale Taine. Deci, mă rog Ție, Bunule și Iubitorule de oameni, păzește-mă sub acoperământul Tău și sub umbra aripilor Tale, și-mi dăruiește, până la suflarea cea mai de pe urmă, cu cuget curat și cu vrednicie să mă împărtășesc cu Sfintele Tale Taine spre iertarea păcatelor și spre viața de veci. Că Tu ești Pâinea vieții, Izvorul sfințirii, Dătătorul bunătăților, și Ție slavă înălțăm, împreună și Părintelui și Sfântului Duh, acum și pururea și în vecii vecilor. Amin.**

#### **Rugăciunea Sfântului Simeon Metafrastul**

**Cel ce de bunăvoie mi-ai dat mie spre hrană Trupul Tău, foc fiind, care arde pe cei nevrednici, să nu mă arzi pe mine, Făcătorul meu, ci mai vârtos intră în alcătuirea mădularelor mele și întru toate încheieturile, în rărunchi și în inimă, și arde spinii tuturor păcatelor mele; curățește-mi sufletul, sfințește-mi gândurile și oasele, numărul deplin al celor cinci simțuri îl luminează, peste tot mă pătrunde cu frica Ta, pururea mă acoperă și mă apără și mă păzește de tot lucrul și cuvântul pierzător de**

suflet; curățește-mă, spală-mă și mă îndreptează, înțelepțește-mă și mă luminează, arată-mă locaș numai al Duhului Tău și să nu mai fiu sălaș păcatului, ci Ție casă, prin primirea Împărtășaniei. Ca de foc să fugă de mine tot lucrul rău, toată patima. Rugători aduc pentru mine pe toți sfinții, pe mai-marii cetelor celor fără de trup, pe Înaintemergătorul Tău, pe înțelepții Apostoli, și cu aceștia și pe Preacinstita și Preacurata Maica Ta, ale căror rugăciuni primește-le, Milostive Hristoase al meu, și pe mine, slujitorul Tău, fiu al luminii mă fă, că Tu Însuși ești, Bunule, sfințirea și lumina sufletelor noastre și Ție, după cuviință, ca unui Dumnezeu și Stăpân, toți slavă Îți înălțăm în toate zilele. Amin.

#### **Rugăciunea Sfântului Chiril al Alexandriei**

Trupul Tău cel sfânt, Doamne, Iisuse Hristoase, Dumnezeuul meu, să-mi fie mie spre viața de veci, și Sângele Tău cel scump, spre iertarea păcatelor. Și să-mi fie mie Împărtășania aceasta spre bucurie, spre sănătate și spre veselie. Și la înfricoșătoarea și a doua venire a Ta, învrednicește-mă pe mine, păcătosul, să stau de-a dreapta slavei Tale, pentru rugăciunile Preacuratei Maicii Tale și ale tuturor sfinților Tăi. Amin.

#### **Rugăciune către Preasfânta Născătoare de Dumnezeu:**

Preasfântă Stăpână, Născătoare de Dumnezeu, care ești lumina întunecatului meu suflet, nădejdea, acoperământul, scăparea, mângâierea și bucuria mea, mulțumesc ție că m-ai învrednicit pe mine, nevrednicul, să fiu părtaș Preacuratului Trup și Scumpului Sânge al

Fiului tău. Ci tu, care ai născut Lumina cea adevărată, luminează-mi ochii cei înțelegători ai inimii. Ceea ce ai născut Izvorul nemuririi, înviază-mă pe mine, cel omorât de păcat. Ceea ce ești Maica iubitoare de milostivire a Dumnezeului celui milostiv, miluiește-mă și dă umilință și zdrobire inimii mele și smerenie gândurilor mele și ridicare din robia cugetelor mele. Și mă învrednicește, până la sfârșitul vieții, fără de osândă să primesc sfințirea Preacuratelor Taine, spre tămăduirea sufletului și a trupului. Și-mi dă, Stăpână, lacrimi de pocăință și de mărturisire, ca să te laud și să te măresc pe tine în toate zilele vieții mele, că binecuvântată și preaslăvită ești în veci. Amin.

Apoi:

Acum liberează pe robul Tău, Stăpâne, după cuvântul Tău, în pace, că văzură ochii mei mântuirea Ta, pe care ai gătit-o înaintea feței tuturor popoarelor: lumină spre descoperirea neamurilor și slavă poporului Tău Israel.

#### **Îndreptar de Spovedanie pentru adolescenți și tineri**

Tinere, odată cu pubertatea, corpul îți dă de știre că se termină copilăria și te apropii de maturitate. După 12 ani, familia Bisericii începe să te considere un viitor adult, o persoană în care caută semne de maturizare: gânduri, preocupări, cuvinte, sentimente, acțiuni care seamănă măcar parțial cu ale oamenilor mari.

Poate noi, adică Biserica și familia ta, am mai aștepta, am stabili un ritm mai încetșor (pe cât se poate o și facem),