

Vorbești frumos cu cei din jur, sau nu prea te uiți la cuvinte ori dacă jignești pe cineva? Ești atent în ce poziție stai, cum ții mâinile, ce faci cu picioarele, dacă te strâmbi ori dai ochii peste cap, sau crezi că îți poți permite orice? Ai grijă să nu faci de rușine pe părinți? Ești atent să nu te lovești de oameni pe trotuar, ori să nu lovești oamenii cu ghiozdanul din spate? Te uiți în stânga, apoi în dreapta, când treci strada? Ai grijă să nu traversezi în fugă și prin loc nepermis?

Te gândești că părinții tăi te așteaptă acasă și cred că faci lucrurile așa cum te-au învățat? Îi faci de rușine când crezi că nu contează cum te porți? Ai grijă să te speli, sau fugi de duș, de baie, de spălatul pe dinți, de lenjerie și haine curate? Ești ipocrit, adică una spui și alta faci, sau ceri de la alții ce tu nu faci? Te ții de cuvânt, când promiți sau îți iei un angajament? Faci lucrurile bine, până la capăt, sau dai treaba peste cap, ca să fie?

Rugăciuni zilnice și la împărtășire, urmate de un Îndreptar de Spovedanie pentru copiii de până la 12 ani



Rugăciuni de dimineață

Rugăciunile începătoare

Slavă Ție, Dumnezeul 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

tu ești cineva puternic și/sau important? Îți dai mereu cu părerea, deși sunt multe lucruri pe care nu le știi referitor la persoana, lucrul, sau întâmplarea de care vorbești?

Te-ai supărat tare când nu ai primit ceva ce ți-ai dorit? Crezi că toți care-ți spun ”nu” sunt dușmanii tăi? Faci urât când ți se spune ”nu”? Ceri mereu părinților să-ți cumpere ce îți place? Înțelegi când ceva nu-ți este de folos? Dar când nu au de unde să-ți cumpere ceva? Ai poftă și dorințe care trec peste gândirea ta, sau căroră îți e greu să le spui nu? Îți ajung banii de buzunar? Îți iei un covrig sau îi dai pe prostii? Ți-a fost lene? Faci lucrurile când ai chef, sau când știi că trebuie? Ai fost lacom la mâncare? Dar mofturos? Cauți mereu chipsuri, snacksuri, cola și sucuri acidulate, sau te mulțumești cu ce îți dau părinții? (Credința privește și trupul, nu doar sufletul, și trebuie să ai grijă de el, pentru că în Ziua de Apoi înviem și cu sufletul, și cu trupul, cum a făcut Domnul Iisus.)

Pierzi vreme multă la calculator, la TV, pe telefon sau tabletă? Ești foarte supărat când părinții îți interzic să mai stai la ele? Obiectele sunt ale tale, sau ele de fapt te conduc pe tine și te fac sclavul lor? Știi să te joci frumos, ori vei mereu să câștigi și să încalci regulile? Știi să pierzi, ții minte că e doar un joc? Ai grijă să nu jignești sau să nu rănești pe cei din jur când te joci, sau uiți de tine?

Te porți frumos cu insectele, păsările, animalele? Le-ai lovit, le-ai chinuit? Le-ai necăjit insistând să le ții în brațe și când vor să fie lăsate în pace? Dacă ai un animaluț, îl îngrijești, sau doar îl mângâi?

ora 16 nu mai servi nimic cu carne. Ai luat mereu Sf. Împărtășanie pe nemâncate? Ai mai cerut uneori să fii împărtășit înainte de sfârșitul Sfintei Liturghii, pentru că îți era fomiță și nu mai voiai să aștepți?

Vii la Biserică? Ai refuzat să vii în casa Domnului? Ai fost atent la slujbă? Dacă nu ai înțeles ceva, ai întrebat acasă? La ora de Religie ești atent? Ridici mâna? Îți faci tema, desenul sau proiectul?

Asculți de părinți? Dar de bunici? Îi superi? Le răspunzi, sau le vorbești urât? I-ai ajutat vreodată? Spui oricui te întreabă secretul casei, adică ce se întâmplă în familie, și în familie ar trebui să rămână? Te certă cu frații/surorile? Ai lovit pe cineva? Ai înjurat? Ai vorbit urât? Ai mințit? Ai ascuns adevărul, adică nu ai spus acasă ce trebuia? Îți faci ordine la pătuțul tău, la masa ta? Ești atent sau neglijent cu hainele tale, cu cărțile și rechizitele tale, cu ghiozdanul, cu ochelarii, cu tot ce ți-au cumpărat părinții cu munca lor?

Te-ai dat mare? Îți place să ai mereu ultimul cuvânt? Obişnuiești să întrerupi oamenii, să nu ascuți până la capăt ce au de spus? Te bagi peste discuția altora? Te-ai mâniat? Este cineva pe care nu l-ai iertat? Te-ai împrietenit cu copii răi? Ai vrut să fii șmecher ca ei, să vorbești și să te porți urât? Ai enervat pe cineva intenționat? Ai vorbit pe cineva pe la spate, spunând lucruri rele? Ai invidiat pe cineva pentru că are ceva ce tu nu ai, pentru o notă la școală, sau altceva? Ai chiulit de la ore? Ai copiat? Ai suflat?

Îți lași mintea să-și imagineze lumi ireale, sau în care

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.

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, Dumnezeu nostru, miluiește-ne pe noi. Amin.

Rugăciuni de seară

Rugăciunile începătoare, apoi aceste rugăciuni de seară:

Dumnezeule cel veșnic și Împărate a toată făptura, Cel ce m-ai învrednicit a ajunge până în acest ceas,

iertă-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.

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 Dumnezeuul 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, 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, Dumnezeuul nostru, miluiește-ne pe noi. Amin.

care să ți le pui singur și să-ți răspunzi cu sinceritate, fără a căuta excepții, scuze, explicații care să te justifice, apoi spune răspunsurile și părintelui tău duhovnic. Poți, dacă vrei, să scrii păcatele și pe o hârtie, nu uita după mărturisire să o rupi în bucățele mici-mici și eventual să o dai mamei să o ardă (nu o arde tu, nu te juca cu focul!)

Îl iubești pe Dumnezeu? Crezi în El? Vorbești cu Dumnezeu seara? Dar dimineața? Ești atent la rugăciuni sau le spui ca pe o poezie? Spui la sfârșit ceva cu cuvintele tale, să ajute Dumnezeu pe părinți, pe bunici, pe nași, pe frați și surori? Știi ”Tatăl nostru”? Dar ”Înger, îngerășul meu”? Ai citit vreodată o rugăciune dintr-o cărticică de rugăciuni? Știi să faci metanii mari? Dar metanii mici, sau închinăciuni? Faci câteva pe lângă rugăciuni? Ai o cruciuliță sau o iconiță pe care să o porți? Dimineața iei anafură și agheasmă, pe nemâncate?

Știi să îți faci semnul Sfintei Cruci? Îți faci semnul Crucii înainte să pleci de acasă, zicând în gând ”Doamne ajută”? Dar după ce intri în casă, faci o Cruce, spunând în gând ”Mulțumesc, Doamne”, ori ”Slavă Ție, Doamne”? Faci Cruce când treci pe lângă o biserică, ori o troiță? Faci Cruce și înainte, și după masă? Spui părinților ”Sărumâna pentru masă”, iar lui Dumnezeu, ”Mulțumesc, Doamne, că mi-ai dat și-am mâncat”? Respecti preoții, călugării, maicile, îi saluți când treci pe lângă ei?

Postești miercurea și vinerea? Știind că vrei să te împărtășești, ai mai postit o zi în plus, joi sau sâmbătă? Dacă știi că mergi undeva sâmbătă, postește joi, iar sâmbătă după

acum, ca să te împărtășești cât mai curat, iertat și gata să gândești, să vorbești și să făptuiești frumos, bineplăcut lui Dumnezeu și celor din jurul tău. Scopul vieții tale de creștin, în Biserică, a rămas același, să te împărtășești cât mai des și mai curat, doar că faci un mic ocol pentru a-ți mărturisi păcatele, și apoi vii să primești Trupul și Sângele Domnului Iisus Hristos, din mâna părintelui, alături de oamenii mari.

Tot ce spui la Taina Mărturisirii rămâne un secret între Dumnezeu, părintele și tine. Nici părintele nu spune mai departe, nici tu nu trebuie să dai raportul acasă ori să discuți cu cineva care te întreabă cum a fost la Spovedanie. La început, părintele te va ajuta cu anumite întrebări, ca să-ți amintești ce ai mai făcut de ultima oară când v-ați întâlnit. În timp, nu vei mai avea nevoie de atâtea întrebări, vei ști singur ce să spui.

Pe lângă mărturisirea păcatelor, poți să întrebi orice te frământă, sau poți să povestești ceva care te preocupă și să ceri sfat.

Fii sincer, deschis, Dumnezeu oricum știe tot ce ai gândit, ai vorbit și ai făcut, este în interesul tău să-I arăți că ai fost și tu atent la faptele tale și să primești iertarea, ca apoi să te împărtășești. Nu minți, nu ascunde, că atunci în loc de iertare, îți vei înmulți de fapt păcatele, va trebui să le spui din nou și dacă vei avea curaj să te împărtășești cu nevrednicie, îți va fi spre rău, nu spre bine. Împrietenește-te și cu părintele, vei primi sfaturi mai bune și se va ruga mai bine pentru tine.

În continuare îți voi așeza înainte câteva întrebări pe

Rugăciuni înainte de Sf. Împărtășanie

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

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 cu pocăință au venit la Tine, 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, Dumnezeul meu, slăbește, lasă, 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 în ceasul de acum, fie cu știință, fie din neștiință, cu cuvântul, cu fapta sau cu gândul, cu cugetul, cu deprinderile și cu toate simțurile mele. Și, pentru rugăciunile celei ce fără de prihană Te-a născut, ale

Preacuratei și pururea Fecioarei Maria, Maica Ta, singura mea nădejde neînfruntată, ocrotitoare și izbăvitoare, învrednicește-mă ca 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 de la duhurile cele 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 douăsprezecea, a Sfântului Ioan Gură de Aur

Cred, Doamne, și mărturisesc că Tu ești cu adevărat Hristos, Fiul lui Dumnezeu cel viu, Care ai venit în lume să mântuiești pe cei păcătoși, dintre care cel dintâi sunt eu. Cred de asemenea, 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 sau cu fapta, cele cu știința și cu neștiința, și mă învrednicește ca fără de osândă să mă împărtășesc cu preacuratele Tale Taine, spre iertarea păcatelor mele și spre viața de veci. Amin.

Rugăciune de mulțumire care se citește după împărtășire (atunci la biserică sau după rugăciunile de seară), a Sfântului Chiril al Alexandriei

Trupul Tău cel Sfânt, Doamne, Iisuse Hristoase, Dumnezeu 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 Ta venire, învrednicește-mă pe mine, păcătosul, să stau de-a dreapta slavei Tale, pentru rugăciunile Preacuratei Maicii Tale și ale tuturor sfinților Tăi. Amin.

Îndreptar de Mărturisire (Spovedanie) pentru copiii de până la 12 ani

Fiule, ai împlinit 7 anișori. Ai fost botezat, apoi ai venit să te împărtășești cu Trupul și Sângele Domnului Iisus Hristos, cât de des te-au adus părinții tăi la biserică.

Ca și părinții tăi, Dumnezeu te iubește mereu, chiar și atunci când greșești. La vârsta de 7 ani, credem că ai început să îți dai seama când ai făcut ceva rău. Ți-au mai spus părinții, nașii, doamnele de la grădiniță și de la școală, ai mai simțit și tu când vorbele sau faptele tale au fost rele. Dumnezeu a văzut când ai păcătuit, ai greșit, a venit momentul să arăți și tu dacă ai văzut, să recunoști în fața Lui, ajutat de părintele duhovnic, apoi să primești de la părintele iertarea lui Dumnezeu și să mergi iar să te împărtășești.

Această oprire, acest popas, îl vei face mereu de