

Rugăciune înainte de a intra la Spovadă

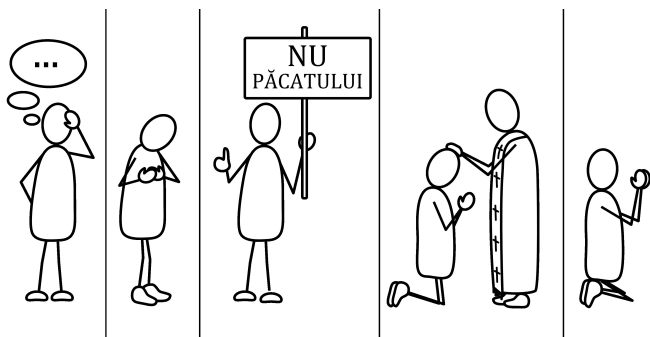
Doamne, Dumnezeule, Părintele meu ceresc, primește-mă cu bunătate și îndurare. Vreau să fac o Spovadă bună, ca să fiu primit în rândul copiilor Tăi. Știu bine că fără harul Tău nu pot face nimic. De aceea, te rog, trimite pe Spiritul Tău cel Sfânt, care să mă ajute să mă spovedesc cum se cuvine. Ajută-mă să îi spun preotului tot ce am greșit și să nu ascund nici un păcat de moarte.

CUM NE SPOVEDIM

1. Intrând în confesional, îngenunchezi sau te așezi pe scaun și spui: "*Mărturisesc lui Dumnezeu atotputernicul și dumneavoastră, părinte, păcatele mele. Nu m-am mai spovedit de... (spui aici cât a trecut de la ultima Spovadă). De atunci am făcut următoarele păcate... (spui păcatele așa cum ți le-ai amintit când ai făcut examinarea conștiinței).*"
2. Îți spui păcatele cu sinceritate și părere de rău, fără să ascunzi ceva, căci Dumnezeu te iubește, te cunoaște și te așteaptă.
3. Spui apoi: "*Mă învinuiesc și de păcatele de care nu îmi aduc aminte, cer iertare de la Dumnezeu, iar de la dumneavoastră, părinte, dezlegare și canon.*"
4. Spui Actul de căință, după care preotul îți va da dezlegarea și îți va da canonul de îndeplinit.
5. Ieșind din confesional, îi mulțumești lui Isus pentru harul iertării. Cauți să împlinești cât mai curând canonul pe care ți l-a dat preotul (rugăciunile sau faptele bune pe care te-a îndemnat să le faci). Ai grijă să nu uiți sfaturile pe care ți le-a dat preotul în confesional.

Rugăciune după Spovadă:

Domnul și Dumnezeul meu, cât de bun ai fost cu mine: mi-ai iertat toate păcatele; mi-ai dat înapoi harul sfințitor; m-ai făcut din nou copilul Tău. Îți mulțumesc din toată inima. Mă voi strădui de azi înainte să mă port mai bine, să nu te mai supăr prin păcat. Ajută-mă și întărește-mă cu harul Tău, fără de care nu pot face nici un bine. Fă să rămân statornic în bine până la sfârșit. Preasfântă Marie, Maica lui Dumnezeu și a mea, roagă-te pentru mine, ca să nu îmi mai supăr pe Fiul tău preaiubit, Mântuitorul meu Isus Cristos. Amin.



Examinarea conștiinței pentru copii. Spovada

Rugăciune înainte de examinarea conștiinței

Retras într-un loc liniștit, roagă-te: Vino, Spirite Sfinte, și luminează mintea mea, ca să îmi dau seama de păcatele pe care le-am făcut; mișcă inima mea, ca să îmi pară sincer rău de ele; întărește-mi voința ca să mă hotărâsc să mă îndrept. Amin.



Înainte de a începe examinarea conștiinței pentru Spovadă, întreabă-te:

1. Când m-am spovedit ultima dată?
2. Am uitat sau ascuns vreun păcat de moarte la ultima Spovadă?
3. Am împlinit canonul dat de preot?

Examinarea conștiinței

Porunca întâi: Eu sunt Domnul Dumnezeuul tău; să nu ai alți dumnezei în afară de Mine, să nu îți faci chip cioplit, ca să te închini lui.

L-am pus pe Dumnezeu pe primul loc în viața mea, recunoscându-l drept Creatorul, Mântuitorul, Stăpânul și Tatăl meu ceresc? Îi acord în fiecare zi timp în rugăciune, cu evlavie; m-am obișnuit să mă rog cel puțin dimineața și seara? Cred tot ce ne-a descoperit Dumnezeu și ne învăță Biserica? Am căutat să dobândesc tot mai multe cunoștințe despre Dumnezeu, despre credință și despre Biserică? Mărturisesc prin viața mea, prin cuvinte și fapte, ceea ce cred? Am avut curajul să spun că sunt creștin când am fost întrebat? Am avut încredere în Dumnezeu, în iertarea Lui? Caut să îl iubesc cu toată inima mea? Există în viața mea lucruri sau preocupări (ex: televizorul, calculatorul...) care mă fac să neglijez îndatoririle pe care le am față de Dumnezeu? Am arătat respectul cuvenit față de persoanele, locurile și lucrurile sfinte? Am tratat cu vrednicie Sacramentele și în general celebrările liturgice? Am împlinit făgăduințele făcute lui Dumnezeu? Am crezut în superstiții, farmece, astrologie, horoscop...?

Porunca a doua: Să nu rostesti numele lui Dumnezeu în zadar.

Am rostit întotdeauna numele lui Dumnezeu cu iubire și respect? Am folosit de asemenea cu respect numele Preasfintei Fecioare Maria și al sfinților? Am vorbit urât despre Dumnezeu? Am rostit numele lui Dumnezeu fără rost sau în glumă, sau într-o înjurătură? Am înjurat sau vorbit urât despre sfinți sau despre cele sfinte? Am vorbit respectuos cu și despre persoanele consacrate lui Dumnezeu? Am blestemat pe alții? Am jurat fără să fie nevoie sau fără să fie adevărat? Mi-am respectat promisiunile făcute invocând numele Dumnezeu?

Porunca a treia: Adu-ți aminte să sfințești ziua Domnului.

Am lipsit din vina mea de la Sfânta Liturghie în zilele de duminică sau de sărbătoare? Am ajuns prea târziu sau am plecat prea devreme de la Liturghie? M-am comportat cu respect în biserică, am participat activ și am fost atent la rugăciuni și la Sfânta Liturghie? Am râs sau am povestit cu alții în timpul Liturghiei? M-am străduit să respect duminica drept o zi de odihnă, o zi dedicată în mod special lui Dumnezeu, vieții spirituale? Am lucrat ceea ce nu era neapărat necesar în zilele de duminică sau de sărbătoare?

Porunca a patra: Cinstește pe tatăl și pe mama ta, ca să trăiești mult și bine pe pământ.

I-am respectat și ascultat pe părinții mei? Dar pe cei care au grijă de mine, se ocupă de educația mea (bunici, rude, educatori, învățători, profesori, preoți, cateheți)? Am fost încăpățânat și obraznic față de ei? I-am supărat sau mâniat? Mi-am cerut iertare când i-am supărat? Am păstrat supărare sau mânie față de ei? I-am vorbit de rău? Le-am dorit răul? I-am batjocorit? I-am înjurat sau blestemat? M-am rugat pentru părinți și pentru cei care au grijă de mine? I-am ajutat? Mi-am exprimat recunoștința și iubirea față de ei? M-am rușinat de ei? Am respectat autoritățile bisericești și civile?

Porunca a cincea: Să nu uci.

Am respectat viața mea și a altora, conștient că este un dar primit de la Dumnezeu? M-am înfuriat? Am avut ură pe cineva? Am avut gânduri de răzbunare? Am batjocorit, înjurat sau jignit pe alții? M-am certat cu alții? M-am bătut cu alții? Am rănit pe alții? Am dat altora exemplu rău? Am îndemnat pe cineva la păcat? Am dorit răul cuiva? Am avut grijă de cei ce suferă și care au nevoie de ajutor? Am instigat pe alții la ceartă, la ură? Am căutat să aduc pacea acolo unde erau conflicte? Mi-am pus în pericol sănătatea sau chiar viața în mod inutil? Am avut grijă de sănătatea mea?

Porunca a șasea și a noua: Să nu faci fapte necurate. Să nu poftești femeia aproapelui tău.

Am făcut fapte care să nu fi respectat intimitatea trupului meu sau al semenilor mei? M-am îmbrăcat decent? Am fost cuviincios la îmbrăcat și la dezbrăcat? Am fost cuviincios în cuvinte, comportament și gesturi? Am avut grijă să fiu curat în gândurile și dorințele mele, alungând cât mai repede din mintea mea gândurile și dorințele necurate? Am folosit expresii vulgare? Am asistat sau participat cu interes la discuții indecente sau am spus astfel de glume? Am urmărit filme, emisiuni sau am citit cărți sau reviste cu conținut vulgar? Am navigat pe situri web cu conținut vulgar?

Porunca a șaptea și a zecea: Să nu furi. Să nu poftești nici un lucru al aproapelui tău.

Am luat vreodată un lucru care nu îmi aparține? Am dat înapoi ce nu îmi aparține? Am făcut pagubă cuiva? Am îndreptat paguba făcută? Am înșelat pe cineva? Am ajutat sau am îndemnat pe altul să fure? Am stricat intenționat lucrurile care nu îmi aparțineau? Le-am reparat? Am dorit pe nedrept lucruri care nu îmi aparțineau? Am fost invidios pe ceea ce au ceilalți?

Porunca a opta: Să nu mărturisești strâmb împotriva aproapelui tău.

Am spus minciuni? Am provocat pagube prin aceasta? Am încercat, prin dezmințire, să îndrept răul făcut? Am pârât din răutate? Am bârfit? Am vorbit de rău? Am judecat nedrept pe alții în gânduri sau cuvinte? Am respectat bunul renume al celorlalți? Am ascuns adevărul sau părți din adevăr pentru a nu suporta consecințele unor fapte rele? Am inventat lucruri despre mine pentru a fi apreciat de ceilalți? Am dat vina pe alții pentru propriile mele greșeli?

Poruncile Bisericii

Am respectat zilele de post (dacă am peste 14 ani)? Am fost la Sfânta Liturghie în duminici și sărbători? M-am spovedit și împărtășit de Paști?

Păcatele capitale și alte întrebări

Am fost mândru, îngâmfat sau lăudăros? Am fost zgârcit? Am avut milă de cei săraci? Am fost supărăcios? M-am mâniat peste măsură? Am mâniat pe alții? Am făcut rele din mânie? Am fost lacom? Am mâncat sau am băut peste măsură? Am fost invidios pe calitățile sau succesul altuia? M-am bucurat de răul altuia? M-am întristat fericirea altuia? Am fost leneș? Am învățat și muncit conștiincios? Am lăsat la o parte rugăciunea din lene? Evit ocaziile de păcat sau prietenii care mă conduc la păcat? Am avut ocazia să fac un bine și nu l-am făcut? Îmi pare rău de păcatele mele? Sunt hotărât să le evit pe viitor?

La păcatele grave, dar și la cele ușoare care se repetă de mai multe ori, precizează numărul lor (de câte ori le-ai făcut).

Act de căință (se spune după examinarea conștiinței și la sfârșitul mărturisirii)

Îmi pare rău din toată inima de toate păcatele mele, pentru că prin ele te-am supărat pe Tine, Doamne, care ești atât de bun și vrednic de iubire. Îți făgăduiesc că mă voi strădui din toate puterile, cu ajutorul harului Tău, să nu mai păcătuiesc și să ocolesc ocaziile de păcat. Amin.