

Ghid de Spovedanie

pentru adolescenți și tineri

+

Rugăciuni înainte de Spovedanie

Rugăciuni înainte și după Sfânta Împărtășanie

Ediție îngrijită de Natalia Corlean

*Tipărită cu binecuvântarea și prefața
Preasfințitului Părinte Episcop Siluan
al Episcopiei Ortodoxe Române a Italiei*



Colecția *Ortodoxia pentru toți* - 12

2024

Cuprins

Cuvânt înainte:

„Păcatul meu l-am cunoscut și fărădelegea
mea n-am ascuns-o”^(Ps. 31, 5) – † **Episcopul
Siluan al Episcopiei Ortodoxe Române a
Italiei** / 5

Înainte de Spovedanie

**Ce este păcatul? Ce este Spovedania?
Duhovnicul. Pregătirea. Rugăciunea
pentru părintele duhovnic** / 9

Cercetarea conștiinței / 13

**În căutarea Iubirii. Păcat, consum,
neîmplinire** / 30

Rugăciuni înainte de Spovedanie / 33

RUGĂCIUNI înainte și după Sfânta Împărtășanie

Pregătirea / 47

**Rugăciuni înainte de împărtășirea
cu Dumnezeieștile Taine / 49**

**Rugăciuni de mulțumire
după împărtășirea cu Dumnezeieștile
Taine / 82**

Bibliografie / 88

LIBRIS | **Înainte de Spovedanie** | we know books

Ce este păcatul? Păcatul este o infidelitate față de Dumnezeu și o nedreptate față de semenii noștri. Păcătuiind, omul de fapt caută Iubirea infinită, dar în lucruri finite. Caută satisfacție, dar în lucruri care nu pot da decât o satisfacție limitată.

Păcatele nu au consecințe doar asupra celui care le face, ci și asupra întregului mediu care ne înconjoară. El stă la baza răului din lume, a violențelor, suferințelor, bolilor, nedreptăților și războaielor. Toate relele din lume se petrec din cauza păcatului, pentru că, prin păcat, omul se rupe de Dumnezeu și nu mai caută decât propria plăcere. Făcând păcatul, alegem să ieșim din binecuvântarea lui Dumnezeu. „Binecuvântare veți avea dacă veți asculta poruncile Domnului Dumnezeului vostru...”

Deuteronom 11, 27

Ce este Spovedania? Hristos ne-a adus iertarea și ne-a învățat să o folosim, trecând prin pocăință și dorința de schimbare în bine. Așa cum pentru bolile trupului există medicamente, și pentru bolile sufletului, cauzate de păcate, există Spovedania, iar Doctorul este Dumnezeu. El este cel care ne spune în Scriptură: „Duceți-vă și vă arătați preoților! Mărturisiți-vă păcatele înaintea lor! Pocăiți-vă din tot sufletul și veți fi sloboziți din lanțurile păcatului!”

Păcatele, chiar dacă sunt mici și par neînsemnate, ele sunt ca firele de praful. Nu se văd, dar dacă nu le ștergi prin Spovedanie permanentă, ele se adună și murdăresc sufletul. Păcatele mărunte sunt adeseori mult mai primejdioase decât cele mai mari fărădelegi, deoarece acestea din urmă apasă greu conștiința și îl îndeamnă pe om la Spovedanie; pe când păcatele mărunte nu apasă în mod deosebit pe suflet, însăucid lent sufletul, făcându-l insensibil la harul lui Dumnezeu.

Duhovnicul. Pentru o luptă eficientă de îmbunătățire, este absolut necesară îndrumarea unui duhovnic. „Prin altul, mă cunosc nu numai ca ceea ce sunt, ci și ca ceea ce pot să fiu și trebuie să fiu.”, explică părintele Dumitru Stăniloae. Duhovnicul este cel care îmi cunoaște viața și traseul spiritual, cel care mă sprijină în lupta mea de a deveni mai bun, cel prin care pot primi cuvântul lui Dumnezeu pentru mine, personal. De aceea e important să găsec un duhovnic cu care să rezonoz, pe care să îl simt și să îl asum ca povățuitor.

Pregătirea. Când mergem la duhovnic, trebuie să facem o pregătire înainte. Să ne îndepărtăm de tulburarea și agitația de zi cu zi, să lăsăm orice altă grijă, să ne adunăm gândurile, să ne rugăm din inimă și să ne facem un examen de conștiință:

Unde am greșit? Ce m-a îndepărtat de Tine, Doamne?

Atunci când ne prezentăm ca la un interogatoriu, așteptând ca preotul să ne ia la întrebări, suntem superficiali. Spovedania serioasă nu presupune ca preotul să întrebe, ci cel ce se spovedește își mărturisește păcatele, fără să fie întrebat. Spovedania se bazează pe o cercetare a conștiinței, care trebuie făcută înainte.

Pentru a ușura această cercetare a conștiinței, mai ales la începutul drumului pe Calea credinței, este de ajutor un îndrumar de Spovedanie, ales cu grijă. Cel pe care îl ții în mână este alcătuit cu preocupare pentru specificul vârstei și cu dorința de a te însoți frățește în aprofundarea relației tale cu Dumnezeu.

Rugăciunea pentru părintele duhovnic. Mulți oameni socotesc că atunci când te spovedești înseamnă doar să-ți spui păcatele și atât. A te spovedi înseamnă și a cere îndrumare, a-L întreba pe Dumnezeu, prin duhovnic, ce să faci. Deci Taina Spovedaniei implică:

- mărturisirea păcatelor cu toată căința
- dorința de îndreptare
- întrebarea pusă lui Dumnezeu prin duhovnic: ce să fac? cum să lupt cu răul din mine?

„Tu, ca ucenic, ca cel care te duci la duhovnic, fie să te spovedești, fie să ceri sfat, cere întâi Domnului în taina inimii tale. Doamne, să fac asta sau să fac aia? Spune-mi prin duhovnicul meu! Du-te la duhovnic cu gândul la Dumnezeu, spune-i duhovnicului problema ta și pândește de la el primul cuvânt. Primește cuvântul cu credință, cere blagoslovenie și tu vei înțelege acel cuvânt făcându-l.

Dacă tu vii cu inima în rugăciune la Dumnezeu și cu deschidere, tu vei face din duhovnicul tău un proroc pentru tine.”

Părintele Rafail Noica

Pentru a face o Spovedanie curată, care să ne fie de folos, e nevoie de seriozitate. Atunci când ne prezentăm la Spovedanie așteptând ca preotul să ne ia la întrebări, ratăm sensul Tainei, care este acela de a ne reface și întări relația cu Dumnezeu. Această relaționare cu Domnul presupune implicarea noastră vie, conștientizarea greșelilor și a faptului că acestea otrăvesc relația cu El. Spovedania serioasă se bazează pe o cercetare a conștiinței, care trebuie făcută înainte, în urma căreia e bine să notăm pe o foaie de hârtie păcatele pe care le-am făcut. Apoi să venim cu ele în fața Domnului în Taina Spovedaniei, cu frângere de inimă pentru răul făcut și dorință de a nu-l mai face.

Îndrumarul de Spovedanie este doar orientativ, însă ne ajută să discernem care sunt faptele prin care ne îndepărtăm de Dumnezeu și care ne fac rău nouă înșine și celorlalți.

Cel mai simplu îndrumar pleacă de la **cele zece porunci**. Ele sunt un întreg. Fiecare le conține și pe celelalte și niciuna nu e mai prejos. Dacă respingi una, le-ai respins pe toate. Ele nu sunt niște comenzi ale unui Dumnezeu dictator. Maica Siluana explică:

„Poruncile Lui nu sunt strigăte: „Fă asta, că, dacă nu, nu te mai iubesc și nu te recompensez!”. Nu!

Poruncile Lui sunt mâini întinse, putere întinsă către noi. Poruncile Domnului sunt uși ale Bucuriei Lui!

Împlinirea poruncilor ne duce în Adevăr și Adevărul ne va face liberi. Dumnezeu este ascuns în porunci. Toate poruncile sunt „instrucțiuni” de dobândire a bucuriei și de păstrare a ei.”

Porunca 1: Eu sunt Domnul Dumnezeuul tău, să nu ai alți dumnezei afară de Mine

- Crezi în „unul Dumnezeu, Tatăl Atotțiitorul, Făcătorul cerului și al pământului”? Crezi că Dumnezeu este Creatorul Universului? Știi că El te iubește nemărginit?¹
- Ce rol are Dumnezeu în viața ta?² E viu

¹ „Noi suntem făcuți pentru eternitate, pentru că noi aspirăm ca niște înăbușiți după infinitate, după absolut. Noi vrem să iubim și să fim iubiți tot mai mult, tinzând spre o iubire absolută și fără sfârșit. Iar aceasta n-o putem afla decât în relația cu o Persoană Infinită...” (Pr. Dumitru Stăniloae)

² „Dacă Dumnezeu nu e pe primul loc în viața ta, atunci nu e pe nici un loc, pentru că nu e pe locul care i se cuvine.” (Părințele Teofil Părăian) ↓

„Omul nu poate trăi fără să îngenuncheze în fața a ceva. Deci dacă omul îl refuză pe Dumnezeu, va îngenunchea cu siguranță în fața unui idol, care poate fi făcut din lemn, aur sau idei.” (F. M. Dostoievski, *Adolescentul*) ↓

Să Îl iubești pe Dumnezeu și să Îl urmezi înseamnă să fii liber cu adevărat. Dacă nu e El călăuzitorul vieții tale, vei fi călăuzit de alți „dumnezei”. Nu există neutralitate.

și prezent? Te raportezi la El? Lucrezi la relația cu El? Cauți să răspunzi iubirii Lui nemărginite? Sau e doar o putere superioară la care apelezi atunci când dai de greu? Îi ceri și sfatul sau doar ajutorul?

- Îi mulțumești lui Dumnezeu? Îl cinstești cu atenția ta?
- Te rogi dimineața, seara și înainte/după ce mănânci? Vorbești cu El pe parcursul zilei?
- Când te rogi, te adresezi Domnului ca unei persoane prezente? Sau rostești rugăciunile automat, pe fugă, fără să fii prea atent?
- Ți este rușine în anumite situații că ești credincios? Te temi că vei fi luat la mișto de ceilalți din acest motiv?
- Te preocupă apropierea de Dumnezeu? Faci ceva pentru asta?
- Ai un duhovnic stabil, care să te cunoască și să îți cunoască viața și problemele? Primești călăuzirea lui?
- Atunci când ai decizii importante de făcut, te întrebi care e gândul lui Dumnezeu pentru tine? Ceri pentru această decizie binecuvântare de la Dumnezeu, prin părintele duhovnic?³

³ „Dacă te duci pentru un sfat, întâi lui Dumnezeu să-i ceri îndrumare: *Doamne! Să fac asta sau să fac aia? Spune-mi prin duhovnicul meu!*” (Pr. Rafail Noica)