

**MITROPOLIA ORTODOXĂ ROMÂNĂ
A GERMANIEI, EUROPEI CENTRALE ȘI DE NORD**

**ÎNDRUMĂRI PENTRU
TAINA SPOVEDANIEI**

Broșură alcătuită de P.C. Prot. Dr. Iosif Rădulescu,
P.C. Prot. Ioan Forga și P.Cuv. Ierom. Athanasie Ulea,
cu binecuvântarea
Înaltpreasfințitului Părinte Serafim, Arhiepiscopul ortodox
român al Germaniei, Austriei și Luxemburgului
și Mitropolitul ortodox român al Germaniei,
Europei Centrale și de Nord

Nürnberg, 2019



CUPRINS

TAINA SPOVEDANIEI	5
SFATURI PENTRU O SPOVEDANIE CU FOLOS	8
RÂNDUIALA ÎNAINTE DE SPOVEDANIE	11
GHID DE MĂRTURISIRE A PĂCATELOR	15
SPOVEDANIA COPIILOR ȘI A TINERILOR	23
DUPĂ SPOVEDANIE	27
PE SCURT	30



TAINA SPOVEDANIEI

„Pocăința și mărturisirea taie drepturile diavolului. Asupra unuia ce este credincios, merge la biserică, se mărturisește și se împărtășește, diavolul nu are nicio putere, nicio stăpânire.”
(Sf. Paisie Aghioritul)

Taina Sfintei Spovedanii sau a **Mărturisirii** este una dintre cele mai mari și mai importante Taine ale Bisericii, considerată de Sfinții Părinți ca al doilea botez. Dacă prin Botez devenim membrii ai Bisericii și ni se iartă păcatele săvârșite până atunci, prin Taina Spovedaniei ni se iartă păcatele săvârșite după botez și de la o spovedanie la alta. Harul pe care-l primim de fiecare dată când ne spovedim cu sinceritate și cu părere de rău pentru păcatele săvârșite slăbește în noi lucrarea păcatului până când acesta dispare cu totul, iar harul pune tot mai mult stăpânire peste gândurile și simțurile noastre. Firea omului este înclinată spre păcat din tinerețea sa. De aceea nimeni nu este fără de păcat. Cu toții greșim și trebuie să cerem iertare de la Dumnezeu pentru păcate prin Taina Spovedaniei. După Învierea Sa, Mântuitorul Iisus Hristos S-a arătat Sfinților Apostoli, „a suflat asupra lor și le-a zis: *Luați Duh Sfânt! Căroră veți ierta păcatele, le vor fi iertate, și căroră le veți ține, vor fi ținute*” (Ioan 20, 22, 23). Pe aceste



cuvinte ale Mântuitorului se fundamentează Taina Spovedaniei care se practică neîncetat în Biserică, de la începuturile ei. Fiecare om simte nevoia iertării păcatelor sale. Conștiința, care este ochiul lui Dumnezeu din noi, dacă este trează, ne mustră pentru orice păcat săvârșit. În plan trupesc, ne spălăm zilnic și de fiecare dată când ne murdărim, pentru ca să ne ferim de microbii care ne pot îmbolnăvi. De asemenea, zilnic sau de câteva ori pe săptămână, facem o baie generală. În plan duhovnicesc, curățirea sufletului se face prin rugăciunile zilnice, de dimineața și de seara, ca și de peste zi, pe drum, la lucru și în orice loc, rostind mereu din inimă rugăciuni scurte ca: „Doamne, miluiește-mă”, „Doamne, iartă-mă”, „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine păcătosul” sau rugăciuni adresate Maicii Domnului și sfinților, pe care-i chemăm în ajutorul nostru. Astfel ne curățim de microbii gândurilor întinate, ai vorbelor și faptelor păcătoase pe care le săvârșim în fiecare zi. Iar din când în când, dar nu mai rar de o dată pe lună sau cel puțin în cele patru posturi mari de peste an, facem o spălare generală de păcate la scaunul spovedaniei.

Scopul Spovedaniei este ușurarea conștiinței de vinovăția păcatelor. Nimeni nu poate avea pace în suflet dacă are conștiința încărcată de păcate. Sentimentul de rușine pe care-l încercăm la spovedanie ne ajută la îndreptarea vieții pe calea credinței și a împlinirii poruncilor lui Dumnezeu. Dacă înăbușim sentimentele de vină și de rușine pe care conștiința le trezește în noi când păcătuim, ele se



ascund în subconștient și de acolo ne determină faptele, simțirile și gândurile, fără a le mai putea controla. Așa ajung mulți oameni la patimi care-i stăpânesc și le distrug treptat viața. De aceea este necesar să avem mereu conștiința trează care ne mustră pentru păcatele săvârșite și ne îndeamnă să ne spovedim. Totodată, conștiința trează ne îndeamnă la pocăință și ne ajută să luăm hotărârea de îndreptare a vieții.

Trebuie înțeles că păcatul este în primul rând o gândire sau o simțire greșită cu privire la relația noastră cu Dumnezeu, cu noi înșine și cu semenii noștri. Prin spovedanie, credinciosul se cercetează pe sine însuși și ajunge, cu ajutorul preotului, să înțeleagă modul greșit de gândire care l-a dus la păcat. Astfel, el va cere de la Dumnezeu puterea de a judeca întotdeauna sănătos, ca să nu mai repete păcatul. Nu păcatul în sine este mic sau mare, grav sau mai puțin grav, ci modul de gândire care ne îndepărtează de adevărata noastră natură, de Dumnezeu și implicit de semenii noștri. Cuvântul „pocăință”, în limba greacă, înseamnă tocmai „schimbarea minții”, adică a modului de a gândi.

† Mitropolitul Serafim



SFATURI PENTRU O SPOVEDANIE CU FOLOS

Duhovnicul Îl închipuie pe Mântuitorul Hristos, pentru că numai Dumnezeu poate să ierte păcatele. Duhovnicul este doar martorul și împuternicitul lui Dumnezeu. Trebuie să mergem să ne spovedim cu conștiința că ne prezentăm în fața lui Dumnezeu și nu doar a unui om. Preotul ascultă spovedania noastră, iar Dumnezeu o primește. Preotul consultă sufletul nostru, dar Dumnezeu îl tămăduiește. Duhovnicul prescrie canonul (medicamentul), iar Dumnezeu va săvârși minunea iertării și a renașterii sufletești.

- Spovedania trebuie făcută **fără rușine**. În această lume, aproape fiecare dintre noi trăim sub masca fățărniciei. Într-un fel suntem și în alt fel vrem să părem. Dorim ca lumea să aibă o părere bună despre noi și de aceea ascundem părțile rele și le arătăm numai pe cele bune. Există tentația de a face aceasta și în fața duhovnicului. E adevărat, nu e ușor să descoperi în fața duhovnicului păcatele tale, când în fața oamenilor te arăți bun. Ne este rușine să ne mărturisim păcatele. Dar cum să ne vindecăm, dacă ascundem boala? E ca și cum am merge la doctor și nu i-am spune ce ne doare. Cum ne poate spune medicul ce să facem ca să ne vindecăm? Rușinea



la Spovedanie ne pierde sufletul. Trebuie să ne fie rușine atunci când facem păcatul, dar să avem îndrăzneală atunci când îl mărturisim. Să nu-l ascultăm pe diavolul, care vrea să facem invers. Păcatul nespovedit nu se iartă și ne îngreuiază sufletul.

- **Să nu ne dezvinovățim.** Dacă atunci când ne spovedim încercăm să ne dezvinovățim, să căutăm scuze și circumstanțe atenuante, nu avem nici un folos de Spovedanie. Ce înseamnă a te spovedi? A te pocăi. Iar omul care se pocăiește cu adevărat știe doar să plângă pentru păcatele sale și să ceară iertare. Dacă începem să ne îndreptățim, să viclenim, orice stare de pocăință sufletească va dispărea. Oamenii cred că judecățile cerești sunt precum cele pământești, unde apari mai puțin vinovat în fața judecătorului, dacă te îndreptățești. În fața judecății lui Dumnezeu, însă, e cu totul altfel: cine se învinovățește mai mult pe sine capătă dreptate.

- **Să nu ascundem nimic.** Dacă uităm fără voie vreun păcat, trebuie să-l mărturisim la viitoarea Spovedanie. Dar să nu ascundem nimic din cele ce ne muștră conștiința.

- **Să nu spovedim păcate străine,** ci numai pe ale noastre. Nu e bine să învinovățim pe nimeni. Trebuie să ne învinovățim doar pe noi înșine. A învinovăți pe altul înseamnă a-l judeca, iar judecata este un păcat.

- Spovedania adevărată presupune **hotărârea de a nu mai păcătui** după mărturisire. Sunt unii care se spovedesc fără a fi hotărâți să nu mai săvârșească păcatele pe care le mărturisesc. Aceștia nu se vor îndrepta. Ca să



avem folos de Spovedanie trebuie să luăm cu tărie hotărârea de a nu mai greși. Să dorim din toată inima să ne schimbăm viața și să nu mai repetăm păcatele. Să avem această dorință mântuitoare și atunci să fim siguri că Dumnezeu ne va ajuta.

- Este important de asemenea să mărturisim noi înșine păcatele și să nu așteptăm ca duhovnicul să ne întrebe. Spovedania nu este un interogatoriu spre judecată și condamnare, ci mărturisire de bunăvoie spre iertare și vindecare.

Pe scurt: Pentru a veni la Spovedanie este nevoie de:

- părere de rău (căință);
- dorință de îndreptare și vindecare;
- rugăciune (rugăciunile de dinaintea Spovedaniei);
- smerenie (venim cu gândul că suntem singurii vinovați de păcatele noastre);
- sinceritate (evităm formule de „îndulcire” a păcatelor și ne mărturisim toate păcatele);
- bilețelul de spovedanie (cercetându-ne conștiința, ne notăm, pe scurt, păcatele pe care voim a le mărturisi, întrucât în timpul Spovedaniei există ispita uitării și a împrăștierii – a se vedea, mai departe, *Ghidul de mărturisire a păcatelor*).



RÂNDUIALA ÎNAINTE DE SPOVEDANIE

După Rugăciunile începătoare: *Împărate Ceresc..., Prea-sfântă Treime... și Tatăl nostru...*, spunem, cu toată umilința:

Psalmul 6

Doamne, nu cu mânia Ta să mă mustri pe mine, nici cuurgia Ta să mă cerți. Miluiește-mă, Doamne, că neputincios sunt; vindecă-mă, Doamne, că s-au tulburat oasele mele; și sufletul meu s-a tulburat foarte, și Tu, Doamne, până când? Întoarce-Te, Doamne; izbăvește sufletul meu, mântuiește-mă, pentru mila Ta. Că nu este întru moarte cel ce Te pomenește pe Tine. Și în iad cine Te va lăuda pe Tine? Ostenit-am întru suspinul meu, spăla-voi în fiecare noapte patul meu, cu lacrimile mele așternutul meu voi uda. Tulburatu-s-a de supărare ochiul meu, îmbătrânit-am între toți vrăjmașii mei. Depărtați-vă de la mine toți cei ce lucrați fărădelegea, că a auzit Domnul glasul plângerii mele. Auzit-a Domnul cererea mea, Domnul rugăciunea mea a primit. Să se rușineze și să se tulbure foarte toți vrăjmașii mei; să se întoarcă și să se rușineze foarte degrab.



Rugăciune de pocăință

Doamne, Dumnezeul nostru, Cel bogat întru milă și necuprins întru îndurare, Care singur ești din fire fără de păcat, și fără de păcat Te-ai făcut om pentru noi, ascultă în ceasul de acum această rugăciune umilită a mea. Sărac și lipsit sunt eu de fapte bune și inima mea s-a tulburat întru mine, iar Tu, Doamne, Preaînalte Împărate al cerului și al pământului, știi că toate tinerețile mele le-am cheltuit în păcate și, umblând după poftele trupului meu, m-am făcut bucurie demonilor și am urmat întru totul diavolului, tăvălindu-mă totdeauna în noroiul poftelor. Știi că întunecându-mi-se gândul, din copilărie și până acum, niciodată nu am voit să fac voia Ta cea sfântă, ci robit fiind cu totul de poftele ce mă cuprind, m-am făcut de răs și batjocură demonilor, nesocotind nicidecum cu mintea mea, că nesuferită este urgia mâniei Tale asupra păcătoșilor. Acum, gătită fiind gheena focului și din această pricină căzând în deznădăjduire, încă n-am venit la simțul pocăinței, ci sunt puțin și gol de dragostea Ta. Că ce fel de păcat n-am făcut eu? Ce lucru drăcesc n-am lucrat? Ce faptă grozavă și înverșunată nu am săvârșit cu sânghină și peste măsură? Mintea mi-am întinat-o cu totul prin cugete trupești; trupul mi l-am spurcat prin împreunări de tot felul; duhul cu totul mi l-am pângărit cu învoirea la păcat; toate membrele ticălosului meu trup le-am pus să lucreze și să slujească păcatului. Cine, dar, nu mă va plânge pe mine, ticălosul? Cine nu mă va jeli pe mine,



osânditul? Pentru că singur eu, Stăpâne, am întărâtat mânia Ta, eu singur am făcut răutate înaintea Ta, întrecând pe toți păcătoșii ce au fost în decursul veacurilor, păcătuind fără asemănare și de neiertat. Dar de vreme ce ești milostiv și mult-îndurat, Iubitorule de oameni, și aștepti întoarcerea păcătoșilor, iată, și eu mă arunc înaintea înfricoșătorului și groaznicului Tău divan și, ca și când m-aș atinge de preacuratele Tale picioare, strig din adâncul sufletului către Tine: milostivește-te, Doamne, iartă-mă, Împărate, ajută neputinței mele, fă pogorământ față de nedumerirea mea, ia aminte la rugăciunea mea și lacrimile mele nu le trece cu vederea! Primește-mă pe mine, cel ce mă pocăiesc, și, rătăcit fiind, întoarce-mă; îmbrățișează-mă când mă întorc și mă iartă, căci Ție mă rog. Pentru că nu ai pus pocăință pentru cei drepecți, nici iertare pentru cei ce nu au greșit, ci ai pus pocăință asupra mea, păcătosul, pentru cele ce am lucrat spre întărâtarea mâniei Tale. Gol și descoperit stau înaintea Ta, cunoscătorule de inimi, Doamne, mărturisindu-mi păcatele mele, pentru că nu pot să caut și să privesc înălțimea cerului, fiind copleșit de povara păcatelor mele. Ci, luminează-mi ochii inimii mele și dă-mi umilință spre pocăință și zdrobire de inimă spre îndreptare, ca astfel cu bună nădejde și cu adevărată și deplină adevărire să pășesc spre lumea cea de acolo, laudând și binecuvântând totdeauna preasfânt Numele Tău, al Tatălui și al Fiului și al Sfântului Duh, acum și pururea și în vecii vecilor. Amin.



Rugăciune pentru preotul duhovnic

Stăpâne Doamne, Iisuse Hristoase, Dumnezeuul cerului și al pământului, Te rog prin Preasfânta Fecioară ce Te-a născut, prin Sfântul Ioan ce Te-a botezat, prin Sfinții Apostoli ce Te-au propovăduit, prin toți Sfinții și prin toate Puterile cerești, dă-i iertare Părintelui meu (numele) care m-a adus pe calea mântuirii, ferește-l de vrăjmașii cei văzuți și de cei nevăzuți. Dă-i cuvânt cu putere multă pentru întoarcerea sufletelor la calea mântuirii. Dă-i sfârșit bun, cu pace, creștinește, și scutește-l de focul și de toate chinurile veșnice, pentru rugăciunile Născătoarei de Dumnezeu și ale tuturor Sfinților Tăi. Amin.



GHID DE MĂRTURISIRE A PĂCATELOR

„La spovedit așa să te exprimi ca lui Hristos, că nu mie-mi spui, ci Celui Care este în fața mea, pe Care voi nu-L vedeți.”
(Ierom. Arsenie Boca)

(Primul și ultimul alineat din această mărturisire se vor citi de către fiecare, pentru că ele constituie o introducere și un sfârșit general, valabil pentru toți.)

Mă mărturisesc eu, mult păcătosul/păcătoasa (numele de botez), Domnului nostru Iisus Hristos și sfinției tale, cinstite părinte, de toate păcatele mele pe care le-am făcut de la ultima mărturisire (sau din copilărie) și până acum, cu fapta, cu cuvântul, cu gândul, din știință și din neștiință, cu voie sau fără de voie, din noapte și din zi...

PORUNCA I – Eu sunt Domnul Dumnezeuul tău, să nu ai alți dumnezei afară de Mine!

- am greșit, având puțină credință și încredere în Dumnezeu;
- am uitat de Dumnezeu și de voia Lui;
- fiind ispitit și în necazuri, nu m-am supus voii Domnului, ci am cârtit și am hulit;
- n-am avut îngăduință și răbdare când ceva nu s-a făcut după voia mea;



- m-am lenevit a învăța legea și poruncile Domnului;
- n-am avut părere de rău pentru păcatele făcute și hotărâre de a nu mai greși;
 - de rușine, am ascuns păcate la mărturisire (se menționează care anume);
 - m-am rușinat a mărturisi că sunt creștin;
 - m-am rușinat de credință și de Biserică;
 - m-am lenevit a face fapte bune;
 - am deznădăjduit;
 - am avut gânduri de sinucidere (sau chiar am încercat să mă sinucid);
 - am ascultat mai mult de oameni decât de Dumnezeu;
 - am tăgăduit existența lui Dumnezeu;
 - am fost ateu și am propagat ateismul;
 - m-am înșelat cu erezii, reîncarnare, yoga, radiestezie etc.;
 - am fost sectar și am fost botezat la sectari;
 - i-am îndepărtat și pe alții de la dreapta credință.

PORUNCA a II-a – Să nu-ți faci chip cioplit! (m-am făcut eu însumi idol)

- am greșit: cu mândria, cu slava deșartă și cu iubirea de sine;
 - m-am mărit cu cuvântul;
 - m-am lăudat;
 - m-am pus pe mine pildă altora;
 - m-am îndreptățit pe mine însumi și i-am învinuit pe alții;



- am făcut semnul Sfintei Cruci cu neglijență;
- am încălcat Sfintele Posturi (cele patru Posturi, ca și zilele de miercuri și vineri);
- am mâncat peste măsură;
- m-am îmbătat;
- am dormit peste măsură;
- m-am purtat obraznic, fără de rușine;
- am fumat și i-am îndemnat și pe alții să fumeze;
- am luat droguri;
- mi-am făcut tatuaje;
- am băut sânge de animale.

PORUNCA a III-a – Să nu iei Numele lui Dumnezeu în deșert!

- am pomenit Numele Domnului în deșert;
- am înjurat de Dumnezeu și de Biserică;
- am înjurat de mamă, de tată...;
- am blestemat;
- am mințit;
- am făcut vrăji și farmece;
- mi-am bătut joc de lucrurile sfinte;
- am crezut în zodii (horoscop);
- am fost la descântători, vrăjitori și ghicitori;
- m-am înșelat cu vise și cu diferite superstiții;
- am ascultat muzică satanistă.

PORUNCA a IV-a – Adu-ți aminte de ziua odihnei!

- am necinstit sfintele sărbători;
- n-am mers la biserică în duminici și sărbători;



- în timpul slujbei, am fost neatent la rugăciune și cântare, am vorbit și am umblat prin biserică, deranjând pe ceilalți credincioși;
- am crezut că e de ajuns să am credința în suflet, nesocotind Biserica, care este Trupul lui Hristos;
- am crezut că mă pot mântui fără Biserica sau Sfintele Taine;
- m-am lenevit a face rugăciunile de seara și dimineața, a citi Sfânta Scriptură și alte cărți de suflet folositoare;
- n-am împlinit canonul rânduit mie de duhovnic, m-am lenevit a face metanii;
- am pierdut timpul în zadar în fața televizorului și a calculatorului;
- am propria rânduială în Biserică, nesocotind rânduielele sfinte.

PORUNCA a V-a – Cinsteste-ți părinții!

- am greșit cu necinstirea părinților și nu i-am ascultat;
- am vorbit urât părinților și am ridicat mâna la ei;
- nu am purtat grijă de bătrânețile părinților, n-am stimat pe cei vârstnici;
- am neglijat mormintele răposaților;
- nu mi-am educat copiii în frica Domnului;
- m-am purtat cu copiii aspru sau i-am lăsat în voia lor;
- n-am purtat grijă de viața duhovnicească a copiilor;
- i-am îndemnat la păcat pe copii (i-am deprins să fure, să mintă ș.a.).



PORUNCA a VI-a – Să nu ucizi!

- m-am mâniat pe aproapele;
- i-am învrăjbit pe alții;
- l-am invidiat pe semenul meu;
- nu-l iubesc sau chiar îl urăsc pe aproapele;
- nu-l pot ierta pe fratele meu;
- m-am răzbunat cu ură;
- am dorit moartea aproapelui;
- am omorât pe cineva cu voie sau fără voie;
- am fost părtaș la omor;
- am putut salva pe cineva, dar m-am temut să-l ajut;
- am fost pricina morții cuiva;
- am chinuit și am ucis animale.

PORUNCA a VII-a – Să nu fii desfrânat!

- am greșit: cu vederea, cu mirosul, cu auzul, cu văzul și cu toate simțirile mele;
- m-am spurcat cu amintiri de păcate, cu gânduri și închipuiri desfrânate;
- am privit filme și imagini pornografice;
- m-am spurcat cu aprinderea trupească spre desfrânare;
- am făcut malahie (masturbare);
- am curvit sau preacurvit (după caz, trebuie specificat dacă nu cumva relațiile au avut loc cu rude sau cu persoane de același sex);
- trăiesc în concubinaj (într-o relație fără să fiu cununat(ă) la Biserică);



- am avut relații împotriva firii (diferite perversiuni sexuale);
- nu m-am înfrânat de la relații conjugale în zilele de post, în perioada de sarcină și de alăptare a pruncului.
- *Bărbații:*
 - m-am spurcat având scurgere în somn;
 - am oprit zămislirea pruncilor;
 - am impus sau am fost de acord ca soția (sau partenera) să facă avort;
 - am lovit soția, am impus-o să facă lucruri urâte;
 - am violat pe cineva.
- *Femeile:*
 - am oprit zămislirea pruncilor;
 - mi-am omorât copilul în pânțece făcând avort (sterilet, spirală, pilula „contraceptivă” sau „de a doua zi” etc);
 - i-am sfătuit pe alții să facă acest păcat sau am căzut de acord;
 - am pierdut copilul în timpul sarcinii;
 - am căutat să ispitesc bărbații prin folosirea machiajului și prin purtarea hainelor indecente.

PORUNCA a VIII-a – Să nu furi!

- am greșit cu agonisirea de bogății;
- n-am făcut milostenie la săraci sau la cei nevoiași;
- i-am urât și i-am alungat pe cerșetori;
- am furat și am luat fără voie lucruri străine;
- am făcut afaceri murdare, am dat și am primit mită.



PORUNCA a IX-a – Să nu mărturisești strâmb împotriva aproapelui!

- am nedreptățit pe cineva;
- am dat mărturie nedreaptă asupra aproapelui;
- am râs nebunește și am făcut glume pe seama altora;
- am judecat sau am osândit pe nedrept;
- am clevetit;
- n-am iertat pe cei care mi-au făcut rău;
- am spus altora păcate de sminteală / i-am smintit pe cei mai mici;
- am râs de păcatele și neputințele aproapelui;
- am căutat cinste.

PORUNCA a X-a – Să nu poftești nimic din cele ale aproapelui!

- am poftit frumusețe străină și cu dânsa mi-am rănit inima;
- am invidiat pe cineva văzând bogăția și bunurile materiale sau spirituale ale aproapelui;
- am despărțit familii;
- am plătit slujbe sau m-am rugat pentru a face rău cuiva;
- i-am blestemat pe alții și pe copiii lor;
- i-am blestemat pe copiii mei, am jurat pe sănătatea lor;
- am batjocorit, am lovit și am bătut pe cineva la mânie sau din plăcere.

De toate acestea pe care le-am mărturisit sau din uitare nu le-am mărturisit, mă căiesc, îmi pare rău și mă simt



*vinovat în fața Domnului și voiesc ca de acum înainte,
cu ajutorul lui Dumnezeu, să nu mai greșesc, iar sfinția
ta, cinstite părinte, iartă-mă, dezleagă-mă și roagă-te
pentru mine, păcătosul/păcătoasa.*



SPOVEDANIA COPILOR ȘI A TINERILOR

Este deosebit de important ca tânărul creștin să fie deprins cu toate rânduielile bisericești încă din copilărie, când învățătura creștină intră în inimă, fără a fi nevoie de o raționalizare extremă a credinței, așa cum deseori se întâmplă la adulți. De aceea, la vremea când copiii devin deja conștienți de rânduielile creștinești și percep clar ceea ce înseamnă păcat, este bine să fie aduși la duhovnic, care îi va asculta și le va da primele îndrumări. Desigur, ghidul de mărturisire a păcatelor este unul mai simplu, pornind tot de la cele zece porunci și poate fi formulat ca întrebări venite de la duhovnic:

PORUNCA 1 – Eu sunt Domnul Dumnezeuul tău, să nu ai alți dumnezei afară de Mine!

- Te rogi dimineața și seara?
- Ești atent când te rogi, sau rostești rugăciunile mecanic?
- Îți faci cruce când treci prin dreptul bisericii, sau te rușinezi de trecători?
- Te îndoiești de existența lui Dumnezeu?



PORUNCA a II-a – Să nu-ți faci chip cioplit!

- Crezi în stafii, strigoi, vrăjitoare, puteri magice?
- Porți obiecte care să-ți aducă „noroc”?

PORUNCA a III-a – Să nu iei numele lui Dumnezeu în deșert!

- Înjuri?
- Te lași influențat de colegii care vorbesc cuvinte urâte?
- Ai spus glume pe seama celor sfinte?
- Ai vorbit urât cu părinții, profesorii, oamenii în vârstă, colegii, prietenii, frații sau surorile?

PORUNCA a IV-a – Adu-ți aminte de ziua odihnei!

- Mergi duminica la biserică?
- Mergi cu drag la biserică sau te obligă părinții?
- Vrei să înveți mai multe despre cele sfinte, sau n-ai nici un interes pentru viața religioasă?

PORUNCA a V-a – Cinstește-ți părinții!

- Asculți de părinți sau îi contrazici într-una? I-ai supărat cumva? V-ați împăcat?
- Îi ajuți pe părinți când îți solicită ajutorul, sau găsești altceva de făcut?
- Te rogi pentru părinți, frați, surori, pentru familia ta?

PORUNCA a VI-a – Să nu ucizi!

- Te-ai bătut sau certat cu cineva?
- Urăști pe cineva?
- Ai chinuit sau ucis animale?



PORUNCA a VII-a – Să nu fii desfrânat!

- Te-ai uitat la filme, imagini sau reviste pornografice?
- Mergi la distracții, la discotecă? Te lași prins(ă) de moment cu băutura, fumatul, drogurile, sexul?
- Ți-ai satisfăcut singur(ă) plăcerile?
- Ai început relațiile intime cu cineva?

PORUNCA a VIII-a – Să nu furi!

- Ai furat ceva? Ai dat înapoi?
- Ai luat bani din portofelul părinților fără să le ceri permisiunea?
- Ai înșelat pe cineva?
- Ai găsit ceva ce nu-ți aparține și n-ai dat înapoi?
- Ai copiat la lucrările scrise?

PORUNCA a IX-a – Să nu mărturisești strâmb împotriva aproapelui!

- Ai mințit?
- Dacă ai făcut o boacănă, ți-a fost frică să mărturisești adevărul?
- Ai vorbit de rău sau ai batjocorit pe vreun coleg?
- Ai râs de infirmitățile, slăbiciunile vreunui coleg?
- Ai provocat pe cineva la ceartă?
- Ai pârât pe cineva?
- Te-ai răzbunat pe cineva care ți-a făcut ceva rău?
- Porți pică cuiva?
- Ai refuzat să ajuți pe cineva care ți-a solicitat sprijinul?



PORUNCA a X-a – Să nu poftești nimic din cele ale aproapelui!

- Invidiezi pe vreun coleg sau pe altcineva?
- Ai fost egoist, nevoind să împarți nimic cu altcineva?
- Ai ținut post măcar vinerea?



DUPĂ SPOVEDANIE

Mulțumește lui Dumnezeu, zicând:

Doamne Iisuse Hristoase, Dumnezeul meu, mult milostive, Îți mulțumesc că, prin mărturisirea mea cea către duhovnicescul meu părinte, m-ai învrednicit pe mine, păcătosul, să iau de la Tine iertarea păcatelor mele. Ca David, cel ce a zis: „Juratu-m-am și am pus ca să păzesc judecățile dreptății Tale”, făgăduiesc și eu înaintea Ta, cu voință hotărâtoare a sufletului meu, că aleg mai bine a muri decât a face de acum înainte vreun păcat de moarte și a amări cu el bunătatea Ta cea nemăsurată. Dar de vreme ce voința mea este neputincioasă, singură de sine fără ajutorul Tău, mă rog Ție fierbinte, să mă întărești cu Darul și cu ajutorul Tău, ca să rămân până la sfârșit neschimbat în această hotărâre. Dă-mi, Doamne, ca cealaltă vreme a vieții mele s-o petrec în pace și în pocăință, și să dobândesc în această viață Darul Tău, iar în cealaltă, fericirea de veci, pentru rugăciunile Preacuratei Maicii Tale și ale tuturor sfinților Tăi. Amin.

Despre canonul de Spovedanie

După mărturisirea păcatelor, duhovnicul ne dă, după caz, un canon, adică o rânduială de rugăciune, post, lectură



duhovnicească etc. Creștinul este dator să îndeplinească cu evlavie și râvnă acest canon, așa cum i-a fost stabilit. Canonul poate presupune, în cazul unor păcate mai grave, oprirea de la împărtășirea cu Sfintele Taine pentru un anumit timp. Păcatele opritoare de la Sfânta Împărtășanie sunt acestea: crima, inclusiv avortul, care esteucidere, ferirea de a avea copii prin diferite mijloace (așa-zisele medicamente anticoncepționale sunt toate abortive, adică provoacă avort timpuriu), desfrânarea sau preadesfrânarea, trăirea în concubinaj, fără cununie religioasă, exploatarea semenilor prin profitarea de pe urma muncii lor, ura și neiertarea celor care ne-au greșit. Cel oprit de la Împărtășanie pentru mai mult timp trebuie să participe cu atât mai mult la slujbele Bisericii și să se mărturisească cât mai des, pentru a-și vindeca mai ușor boala sufletească cauzată de păcat.

Trebuie înțeles faptul că oprirea de la împărtășirea cu Sfintele Taine pentru un anumit timp reflectă depărtarea care exista deja între păcătos și Dumnezeu. Canonul nu este o pedeapsă, ci un balsam sau un tratament prin care omul se poate reîntoarce la Dumnezeu și la cunoașterea adevărată de sine însuși printr-o judecată dreaptă.

Spovedanie și Împărtășanie

Cel care a primit binecuvântarea de a se împărtăși se pregătește trupește și duhovnicește așa cum a fost sfătuit de duhovnicul său. În cursul istoriei, din cauza faptului că mulți creștini se împărtășeau foarte rar, s-a ajuns ca



spovedania să fie legată de împărtășirea cu Sfintele Taine. Împărtășirea rară este un obicei care se păstrează, din păcate, până azi. Pentru creștinii care nu pot să participe regulat la Sfânta Liturghie, înainte de primirea Sfintei Împărtășanii este absolut necesară Taina Spovedaniei. Credincioșii care participă regulat la viața Bisericii, se pot împărtăși, cu binecuvântarea duhovnicului, la fiecare Sf. Liturghie, cu pregătirea necesară. De obicei, ritmul Spovedaniei este de cel puțin o dată pe lună.

Spovedanie și îndrumare duhovnicească

Pe lângă preotul duhovnic, care ne ascultă mărturisirea păcatelor în Taina Spovedaniei, ne dezleagă și ne îndrumă pe calea unei viețuiri sfinte, tradiția creștină cunoaște și alți părinți sau îndrumători duhovnicești, care nu sunt hirotoniți întru preot, dar care au harul de a îndruma pe cei care le cer sfatul, fără însă ca să dezlege păcatele. Aceștia sunt îndeosebi monahi simpli, dar cu viață sfântă, așa cum au fost Sfinții Siluan Athonitul și Paisie Aghioritul. Au existat și există și azi (mai cu seamă în Grecia și Rusia) și maici care ascultă mărturisirea altor maici sau surori din mănăstiri și le îndrumă pe calea mântuirii, iar pentru dezlegare le trimit la preoții duhovnic. Este posibil, de asemenea, ca un credincios să se spovedească cinstit la mai mulți preoți, dacă timpul sau condițiile o impun (de exemplu în călătorie). Problemele care nu țin de spovedanie trebuie discutate cu preotul aparte, nu în cadrul Tainei Mărturisirii.



PE SCURT

- Spovedește-te o dată pe lună sau cel puțin în cele patru posturi de peste an.
- Păstrează același duhovnic și cinstește-l ca pe un părinte al sufletului tău. Nu te mânia că nu face ceea ce voiești tu. Schimbă-l doar din motive foarte obiective.
- Reține: „Un duhovnic nu poate dezlega pe cel legat de alt duhovnic, atâta vreme cât trăiește acela” (Canonul 32 Apostolic).
- Ia dezlegare de la duhovnicul de dinainte pentru a te spovedi la altul.
- Fă-ți un serios examen de conștiință înainte de a merge la Spovedanie.
- Scrie pe hârtie păcatele, altfel le poți uita. Apoi arde/rupe hârtia.
- Mărturisește singur nu numai păcatele făcute, ci și pe cele din gând și din inimă.
- Nu ascunde nici un păcat.
- Să nu dai vina pe alții pentru păcatele tale.
- Să fii concis în mărturisire. Preotul va pune întrebări acolo unde este necesar.
- Să vorbești doar despre păcatele tale.
- Să nu cauți a face impresie bună duhovnicului, ci să cauți a primi iertarea lui Dumnezeu și atât!
- Să nu spovedești păcatele deja mărturisite și dezlegate.



- Să fii atent la cuvântul pe care ți-l dă duhovnicul și să-l urmezi, dacă vrei să-ți vindeci sufletul.
- Împacă-te cu cel care ți-a greșit.
- Ocolește prilejul de păcătuire.
- Părăsește păcatul – angajează-te că nu vei mai păcătui.
- Regretă păcatele făcute.
- Ferește-te pe cât poți de ele.
- Împărtășește-te doar cu binecuvântarea preotului.
- Îndeplinește cu sfințenie canonul dat de duhovnic.

„Ați cerut iertare? S-a isprăvit! Dumnezeu le iartă pe toate prin Spovedanie. Nu trebuie să ne întoarcem și să ne închidem în deznădejde. Să simțim bucurie și recunoștință pentru iertarea păcatelor noastre!”

(Sf. Porfirie Kavsokalivitul)