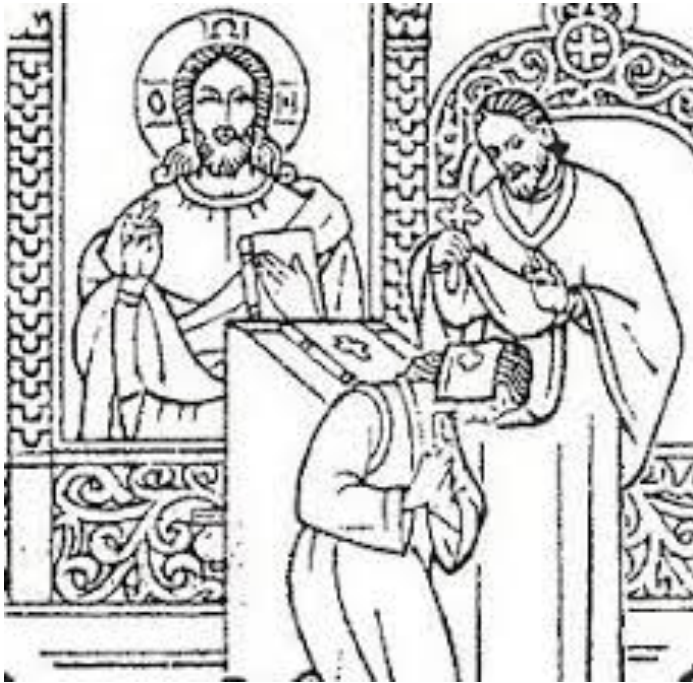


GHID AJUTĂTOR PENTRU SFÂNTA SPOVEDANIE



PROTOPOPIATUL ELVEȚIEI
PAROHIA TUTUROR SFINȚILOR ROMÂNI ȘI
ELVEȚIENI DIN LAUSANNE ȘI CANTONUL DE VAUD
PAROHIA SFÂNTUL IOAN-BOTEZĂTORUL DIN
GENEVA

„Pocăiți-vă, căci s-a apropiat Împărăția cerurilor”

(Matei 4,17; Marcu 1,15)

Dragii mei,

Aceasta este tema predicii prin care Sf. Ioan-Botezătorul a pregătit calea Domnului și tot cu acest îndemn își începe învățătura și Mântuitorul nostru Iisus Hristos, arătând că *Împărăția cerurilor*, pentru care Dumnezeu ne-a creat, se dobândește doar prin *pocăință* și roade ale credinței. După cum se știe sfânta taină a *Sposedania* mai poartă și numele de „*taină a Pocăinței*”.

Termenul „*pocăință*” vine din grecescul „*metanoia*” (*meta* = schimbare și *noia* de la *nous* = nucă, miez), care ne indică o schimbare interioară fundamentală a omului, din adâncul conștiinței sale, acolo unde păcatul, și mai ales persistența în păcat, a alterat chipul lui Dumnezeu din om.

Sfinții Părinți ne învață că cea mai mare minune pe care Fiul lui Dumnezeu o săvârșește în lume, de la Întruparea Sa ca om și până la Parusie (a doua Sa venire), este „*minunea învierii oamenilor vii*”, care sunt vii biologic, dar sunt morți – sau aproape morți – din p.d.v. duhovnicesc.

Pocăința, ca de altfel întregul proces de despățimire a ființei noastre, este „*conștientizarea pierderii iubirii părintești*” prin păcat. Dacă prin săvârșirea păcatului murim de fiecare dată din p.d.v. spiritual, prin pocăință - prin ridicarea din moartea păcatului - înviem duhovnicește la adevărata viață. Cel care va învia de fiecare dată din moartea propriilor păcate va avea parte și de învierea eshatologică, cea de la sfârșitul veacurilor.

În acest sens Părinții Bisericii ne învață că cel care se pocăiește este mai mare decât unul care înviază morții, pentru că, prin pocăință, el a reușit să-și învieze propriul suflet. Să ne aducem aminte de cuvintele Părintelui care, cu lacrimi de bucurie, primindu-l în brațe pe fiul său cel risipitor, care s-a pocăit de păcatele sale, exclamă: „*Acest fiu al meu mort a fost și a înviat, pierdut a fost și s-a aflat.*” (Luca 15, 24).

Întoarcerea de la păcat a oricărui „fiu risipitor”, prin pocăință, este prilej de bucurie în casa Părintelui Ceresc : „*Bucurie este înaintea îngerilor Lui Dumnezeu pentru un păcătos care se pocăiește*” (Lc. 15, 10). Și aceasta pentru că Dumnezeu dorește „*ca toți oamenii să se mântuiască și la cunoștința adevărului să vină*” (1 Tim. 2, 4).

Mulți sunt chemați în Împărăția lui Dumnezeu, adică toți cei botezați, dar puțini vor fi aleși să se bucure în veșnicie de Ea (Matei 22,14) și anume, aceia care au reușit să învieze de fiecare dată din moartea propriilor păcate, prin *botezul lacrimilor pocăinței* ! Să-L rugăm pe Dumnezeu ca și noi să facem parte dintre cei puțini, iar cei puțini să fie cât mai mulți ! **Pr. Adrian**

Spre luare aminte !

Creștinul se poate spovedi **oricând simte nevoia curățirii sale spirituale** de zgura păcatelor! Procesul despățimirii sufletului îngreunat de păcate nu trebuie amânat. Să ne reamintim de cuvintele Mântuitorului rostite tâlharului de pe cruce : „**Astăzi vei fi cu Mine în Rai**” (Luca 23, 43), sau de cuvintele rostite de El în casa vameșului Zaheu : „**Astăzi s-a făcut mântuire casei acesteia**” (Luca 19, 9). Acest „**astăzi**” înseamnă „ **aici și acum**”, nu mâine și nici poimâine sau atunci când vom îmbătrâni! Amânarea pocăinței este o altă tentație vicelană a necuratului diavol, de a te face să ratezi chemarea lui Dumnezeu către propria pocăință. *Nu lăsa pe mâine ceea ce poți face azi !*

După rânduiala Bisericii știm că noi toți creștinii trebuie să apelăm la actul liturgic și sacramental al mărturisirii propriilor păcate cel puțin în cele patru Posturi din cursul anului bisericesc sau măcar în Postul Sfințelor Paști.

În Postul Mare avem posibilitatea de a ține ziua de vineri ca zi de post negru (cu ajunare / nemâncare de toata ziua) pentru a ne putea spovedi și împartași seara, la Sf. Liturghie a Darurilor mai Înainte Sfințite, care se oficiază de obicei în Postul Mare.

Păcat mare este a lăsa cineva să treacă mai mult de un an de la ultima Spovedanie ; cum îți vei mai putea aduce aminte de păcatele făcute în urmă cu doi, trei sau mai mulți ani?

Cunoaște deci că păcatele nemarturisite nu se iarta, ele se acumulează în taina vieții tale, devenindu-ți o a doua natura viciata care-ți va atrage asupra vieții tale, și chiar a urmașilor tai - *Palma Cerului* - prin necazuri și lacrimi.

Stă deci în înțelepciunea ta să-ți faci rânduiala în casa sufletului prin Spovedanie aducătoare de iertare de păcate și de orice osândă.

În Parohia noastră, timpul cel mai indicat pentru Spovedanii este sâmbata după slujba de pomenire a celor răposați (ora 11:00), iar în Postul Mare se poate și vineri seara după 17:00 (înaintea slujbei Sfintei Liturghii a Darurilor mai Înainte Sfințite). În acest scop ia aminte la anunturile făcute în Biserică și la programul slujbelor în diferitele perioade ale anului liturgic; acolo sunt menționate zilele și orele pentru spovedanie.

Iubiți Fii și Fiice duhovnicești,

Luați aminte!

Într-o viață ca a noastră, viciată de păcat, o credință care rămâne doar la stadiul mental (intelectual sau emoțional) nu ne va fi de mare folos înaintea Judecării lui Dumnezeu. Și aceasta pentru că nu poți să fi realmente credincios creștin dacă nu ai și o viață eclezială, liturgică și duhovnicească, dacă nu faci faptele credinței: să participi la cultul liturgic al Bisericii, să te spovedești și să te împărtășești, să te rogi zilnic, să ții posturile, să citești cuvântul Domnului și să faci milostenie cu cei neajutorati, îngrijindu-te astfel și de sufletul tău nemuritor.

Credinta ortodoxă se manifestă, în primul rând, prin participarea regulată și conștientă a creștinului la Sfânta Liturghie, în duminici și sărbători, acolo unde Domnul Hristos se jertfeste pentru iertarea păcatelor tale.

Ai păcătuț? Nu te descuraja!

Dumnezeu nu întoarce niciodată spatele nimănuț, ci, din contră, pe toți care vin la El cu căință adâncă, și dorință fermă de îndreptare a vieții, îi primește și-i iarta, dezlegându-i de păcatele făcute, prin harul preotului Duhovnic care este slujitorul și martorul Său.

Dar, pentru că o spovedanie să fie realmente folositoare sufletului trebuie ca și pregătirea pentru ea să fie pe măsură! De aceea, cu dragoste parintească, te povatuim să parcurgi următorii **șapte pași** în pregătirea ta pentru întâlnirea cu Domnul nostru Iisus Hristos, Cel care te așteaptă !

1. Vei începe acasă

Îngenunchind înaintea sfintei icoane încearcă să te reculegi și să stai de vorba cu tine însuți, cu conștiința prezenței reale a lui Dumnezeu în inima ta. Concentrează-te, întrebându-te și examinându-ți conștiința cu de-amănuntul, în privința păcatelor săvârșite. Apoi, ajutat de Ghidul acesta, notează-ți pe hârtie **toate păcatele săvârșite**, pentru a nu le uita. Nu uita să citești **Rugăciunea dinaintea Spovedaniei** (vezi în Cartea de rugăciuni) sau cel puțin fragmentul care se află la sfârșitul acestui ghid.

(Păcate împotriva Duhului Sfânt)

- * Cred eu cu adevărat într-Unul Dumnezeu, Cel unic în ființă și întreit în persoană și lucrare? Cred eu în Tatăl nostru Cel Cereșc? Cred eu în Fiul Său, Domnul și Mântuitorul nostru Iisus Hristos? Cred eu în Duhul Sfânt, și în lucrarea Lui sfințitoare în Biserică și în creație, sau mă îndoiesc de adevărul credinței ortodoxe, necinstind astfel numele Domnului?
- * M-am rușinat vreodată să mărturisesc că sunt creștin ortodox?
- * Știi eu rugăciunea domnească, **Tatăl nostru** pe de rost?
- * Dar rugăciunea inimii, o știi și o restesc zilnic ?
- * Știi eu pe de rost Crezul, *simbolul credinței*, în care este concentrată toată credința noastră ortodoxă? Mărturisesc eu această credință, împreună cu ceilalți credincioși în Biserică, la Sfânta Liturghie? Sau măcar îl citesc eu acasă atunci când mă rog?
- * Citesc eu **Biblia**, adică Cuvântul lui Dumnezeu, sau nu mă interesează?
- * Am înjurat de cele sfinte anulându-mă astfel ca om?
- * Îmi cresc copiii în credința creștină ortodoxă?
- * Am intervenit în apărarea credinței atunci când cineva din familia mea s-a exprimat că „nu există Dumnezeu” ?
- * O cinstesc eu pe **Maica Domnului** și pe **Sfinții lui Dumnezeu** sau mi-am aplecat urechea la cei răătăciți de la credința adevărată și la învățăturile lor greșite și batjocoritoare?
- * Știi eu pe de rost rugăciunea „Cuvine-se cu adevărat” prin care îngerii și oamenii o lauda pe Maica Domnului?
- * Mă închin eu **Sfintei Cruci a Domnului** sau am socotit-o lemn de ocară? * Citesc eu cărțile celor răătăciți de la Ortodoxie nefiind interesat de a-mi cunoaște adevărurile propriiei credințe creștin-ortodoxe?
- * Am umblat eu pe la alte credințe, grupări sectare, practici oculte, întinându-mi astfel haina Botezului primit în Biserica Ortodoxă?
- * Am deznădăjduit în mila lui Dumnezeu la vremea necazului, căutând ajutor în altă parte? * Am umblat eu pe la vrăjitori, descântatori și la alte lucruri diavolești spre a-mi rezolva problemele?
- * Am avut cumva gânduri sinucigase?
- * Sunt eu un împatimit al ecranelor, telefon mobil, televizor, computer, internet (de lumea virtuală în general) și de cele pamântești în așa măsura încât să nu mai am timp pentru datoria rugăciunilor zilnice?
- * Am decăzut eu din demnitatea de om prin consum de droguri și stupefiante?

(Păcate strigătoare la cer)

- * Am săvârșit avort, adică mi-am ucis eu propriul copil în pânțec?
- * Am îndemnat / ajutat eu pe altcineva să facă avort?
- * Am decăzut moral în tentațiile murdare ale perversiunilor sexuale: homosexualitate, lesbianism, incest, viol, pedofilie, preacurvie?
- * Am clevetit / bârfit întoainând prin aceasta bunul nume al aproapelui?
- * Am oprit plata angajaților / lucrătorilor mei?
- * Mi-am batjocorit cumva parinții care m-au născut și m-au crescut?
- * Am necinstit eu pe vaduvă sau pe orfan?

(Păcate împotriva celor 10 Porunci)

- * Face parte Dumnezeu din preocupările mele zilnice sau L-am plasat la periferia vieții și alerg către El numai atunci când sunt la nevoie?
- * Am luat Sfânt Numele Domnului în desert batjocorind lucrurile Sfinte?
- * M-am rugat eu zilnic - așa precum nu uit niciodată să mănânc zilnic - sau numai întâmplător sau pe apucate?
- * Când m-am rugat am avut gândul la rugăciune ori în alta parte?
- * Îi mulțumesc eu lui Dumnezeu pentru cele primite sau nu știu decât să-i cer?
- * Mă rog pentru părinți, frați, surori, familie, nași și binefăcători, sau uit de această datorie?
- * Îmi cinstesc socrii și nașii la fel ca pe proprii mei părinți?
- * Pun preț pe lucrurile lui Dumnezeu măcar în măsura în care mă îngrijesc de lucrurile pământești?
- * Am fumat?
- * Sunt superstițios? (ceea ce e altceva decât a fi credincios)
- * Am profanat Sfânta Împărtășanie, după ce am primit-o, prin purtarea mea necuviincioasă? * Am jurat strâmb? * Am judecat pe alții?
- * Am înjurat? (și mai grav: am înjurat de cele sfinte?)
- * Am drăcuit? (ceea ce înseamna a da celui rău pe cei din jurul tău)
- * Am cinstit eu Ziua Domnului – Duminica - prin venirea la Biserică? Sau am necinstit-o justificându-mi în fel și chip călcarea ei?
- * Venind la Biserică am ascultat eu slujba cu evlavie, fiind cuviincios îmbrăcat, sau m-am făcut pricină de sminteală prin lipsa de grijă și neatenența mea din timpul slujbei?
- * Am ținut Posturile rânduite de Biserică și zilele de miercuri și vineri?
- * M-am snovedit în cele patru Posturi Mari ale anului?

- * M-am închinat la sfintele icoane în necurație sau înainte de a mi se face Molitfa ce se citește de preot după nașterea copilului?
- * Am stat la masă fără rugăciune?
- * Mi-am crescut copiii în frica lui Dumnezeu sau îmi limitez grija față de ei exclusiv la grijile pamântești? Îi respect sau mă port cu ei ca un dictator? Le dau un exemplu bun prin exemplu vieții mele sau unul rău, de neurmat?
- * Fac eu efortul de a-mi aduce copiii la Biserică și la școala parohială?
- * Mi-am drăcuit / blestemat copiii la nervi?
- * Ca nași de cununie sau de botez îmi fac datoria duhovnicească față de finii mei, sau i-am abandonat?
- * Am dorit / făcut rău dușmanilor mei?
- * Îmi pot cere iertare atunci când greșesc cuiva?
- * Am lovit alt om în mânia mea?
- * Am furat de la serviciu, din magazine, de la alte persoane?
- * Am săvârșit furt intelectual?
- * Am agonisit pe nedrept?
- * Am făcut milostenie din ceea ce mi-a dat Dumnezeu, sau sunt zgârcit?
- * Am mărturisit strâmb asupra aproapelui?
- * Am ajutat Casa lui Dumnezeu după putere sau nu m-a interesat?
- * Am făcut rău cuiva? * Am pârât spre a face rău?
- * Am poftit averea aproapelui meu pârându-mi rău de binele lui?
- * Am înșelat pe cineva sau am luat mită?
- * M-am bucurat de câștig necinstit?
- * Am fost martor mincinos?
- * Sunt agresiv?
- * Am înșelat? * Am mințit?
- * Am umilit pe cineva?
- * Am încălcat vreo fagaduință făcută Domnului?
- * Sunt leneș, nefăcându-mi datoria față de Dumnezeu, față de cei din jur și față de mine însumi?
- * Am invidiat?
- * Am urmat sfatul duhovnicului sau am umblat după voia mea?
- * Mi-am schimbat duhovnicul pentru a-mi ascunde slăbiciunile?
- * Sunt conștient că ceea ce mărturisesc duhovnicului rămâne o taină numai de Dumnezeu știută, sau îmi dezvălui păcatele și altora nedându-mi seama că păcatele daor se mărturisesc, dar nu se povestesc?

(Cele 7 păcate de căpetenie)

- * Am căzut în păcatul mândriei și al orgoliului?
- * Am fost lacom la mâncare, băutură sau după avere?
- * Am dus o viață curată sau pângărită de păcatul desfrânării: în copilăria târzie, ca adolescent, ca tânăr necăsătorit, după căsătorie?
- * Am privit la imagini păcătoase murdarindu-mi astfel mintea spre gânduri și poftite trupești murdare?
- * Frecventez case de toleranță? Am practicat prostituția? Am îndemnat pe cineva s-o facă? Am corupt minori?
- * Mi-am satisfăcut poftele trupești căzând în onanie / sodomie / lesbianism / curvie / preacurvie...?
- * M-am implicat în trafic nelegiuit de droguri, de carne vie, de influență pentru câștig necinstit?
- * Trăiesc nelegiuit și în concubinaj?
- * Trăiesc cumva într-o a doua relație necununat și nefiind dezlegat de prima cununie?
- * Mi-am înșelat și necinstit soția /soțul?
- * M-am ferit să am copii?
- * Traiesc cu cineva aici, în străinătate, în timp ce acasă am soție și copii?
- * Am luat parte la petreceri în zilele oprite de Biserică?
- * Am jignit pe cineva necerându-mi apoi iertare?
- * Țin eu minte răul făcut, neiertând și neuitând?
- * Sunt mânios sau răutacios din fire?
- * M-am lenevit în a-mi îndeplini îndatoririle față de Dumnezeu, față de familie și semenii și față de mine însumi?

(Păcate străine)

- * M-am făcut partas la păcatele altora?
- * Am râs de păcatele altora, povestindu-le în loc să încerc îndreptarea lor?

(Păcate împotriva milei trupești și sufletești)

- * Am ajutat pe cel în suferința - trupească sau sufletească - sau l-am tratat cu indiferență?
- * Sunt milostiv sau împietrit la inimă?
- * Sunt sensibil la durerea altuia sau sunt nepăsător și indiferent?

- * Ajut după putere pe vaduvă, pe orfan, pe cei singuri și fără de ajutor, pe cei îndoliați?
- * Am vizitat pe cei bolnavi sau cel puțin i-am pomenit la Sfântul Maslu?
- * Mi-am făcut datoria creștinească față de cei adormiți, ajutând la înmormântare și împlinind pomenirile cerute de Biserică?
- * Am cercetat când a fost cazul pe cel din spital sau din închisoare?
- * Mi-am crescut copiii în respectul legii pentru a nu suferi mai târziu rigorile legii?
- * Îndrept pe cel ce gresește sau nu-mi pasă?

(Păcate împotriva virtuților cardinale)

- * Am o credință vie și lucrătoare sau sunt creștin numai cu numele?
- * Am râvna pentru Dumnezeu și Biserica Lui sau sunt nesimțitor și indiferent?
- * Cred eu cu adevărat în viața sufletului după moarte când voi fi judecat după faptele mele de acum și - osândit sau rasplatit - după dreptatea lui Dumnezeu?
- * Am încredere în Dumnezeu sau la vreme de încercare alerg oriunde numai la Dumnezeu nu?
- * Îmi iubesc semenul dezinteresat sau numai din interes?
- * Iert și uit sau nu iert și nu uit?
- * Mă pot eu bucura de binele altuia?
- * Sunt eu conștient de binele ce l-aș fi putut face, dar nu l-am făcut?

Aici adauga-ți celelalte păcate personale pe care ți le-ai amintit prin examinarea propriei conștiințe.

Ghidul de față, fiind general, nu va putea niciodată cuprinde toate posibilitățile noastre de păcătuire.

Apoi,

2. Venind la Biserică

Participa mai întâi la Molitfa de Spovedanie citita de preot pentru toți cei ce doresc să se Spovedească și, în asteptarea rândului tău, mai revizuieste-ți încă odată, în taina minții, toate păcatele făcute cerându-I lui Dumnezeu ajutorul pentru o Spovedanie buna, completa și curățitoare de păcate. Timpul acesta e prețios, deci folosește-l bine, în rugăciune, neangaiându-te în discuții fără folos.

3. Ajuns înaintea Preotului duhovnic

Îngenunchează în fața icoanei și cere binecuvântarea de Spovedanie:
Binecuvâtați, părinte duhovnic, ca să-mi pot mărturisi păcatele !

4. Spovedania însăși

Primind binecuvântarea, îți vei începe Spovedania astfel:
Eu păcătosul / păătoasa mărturisesc înaintea lui Dumnezeu și a Sfinției Voastre, ca Martor al Său, că de la ultima mea Spovedanie (amintește-ți exact când a fost...) mă simt împovărat / împovărată cu următoarele păcate: *(aici îți vei înșira păcatele scrise pe hârtie, fiind atent la sfaturile duhovnicului date pe parcurs).*

Ia aminte!

Să nu-ți tănuiești unele păcate de vreme ce stai înaintea Domnului, care pe toate le vede și pe toate le cunoaște.

Să nu-ți închipui că omițând vreun păcat vei scăpa de judecata lui, motivând că și-așa preotul nu te-a întrebat!

Aminteste-ți că de fapt **tu ești cel ce te mărturisești**, și nu preotul.

Spovedește-ți păcatele cu căință (cu adâncă parere de rău), și de este cu puțință chiar cu lacrimi, mărturisindu-le pe nume și fără detalii de prisos, fără a da vina pe altcineva, fără a te justifica, și fără a te lăuda cu puținul bine făcut, încercând prin aceasta să-ți atenuezi greutatea propriilor tale păcate.

Mărturisirea se face întotdeauna la persoana întâi singular: **eu am făcut**. Pentru că tu te mărturisești, nu altcineva. E bine să ști că preotul duhovnic nu este judecătorul tău ci martorul lui Hristos în ziua Judecății tale, el însuși păcătos fiind și spovedindu-se ca și ține.

Reține că tot ceea ce se spune în Spovedanie **acolo ramâne**, Îngerul Păzitor ștergându-ți din Cartea Vieții toate păcatele mărturisite cu căință.

5. Dezlegarea de păcate

Terminându-ți mărturisirea păcatelor, vei încheia cerând iertarea de la Dumnezeu, pecetluită aici pe pamânt prin dezlegarea preotului zicând:

Pentru toate păcatele mele cu voie sau fără de voie, cu gândul, cu cuvântul, cu fapta și prin omisiune mă căiesc cu durere în suflet și-mi pare rău înaintea lui Dumnezeu de toate păcatele mele, luând

hotarârea de a-mi îndrepta de-acum înainte viața. De aceea vă rog, Părinte, să-mi dați cereasca dezlegare împreună cu canonul de îndreptare pe care-l considerați de cuviință, rugându-vă Domnului pentru mine păcătosul.

Atunci Duhovnicul te va întreba: „**Îți pare rău pentru păcatele făcute?**”. Primind raspunsul tău cel cu căința, **vei primi dezlegarea** pe care nici îngerii din cer nu o pot da, decât numai Preotul duhovnic.

(NB. Sunt situații în care Preotul nu poate da dezlegarea. Aceasta se întâmplă în cazul în care penitentului îi lipsește căința pentru păcatele făcute - de care nici măcar nu-și dă seama - sau în cazul în care păcatele fiind prea grele, penitentului îi trebuie o perioadă mai îndelungată de pocăință. Cel nedezlegat nu se poate împartași nici chiar cu spovedania făcută!)

Vei primi apoi

6. Canonul (după Spovedanie)

Așa precum medicamentele prescrise de medic nu constituie pedepsirea bolnavului ci premise ale însănătoșirii lui, tot așa și Canonul dat de Preot la Spovedanie nu înseamnă pedeapsă pentru păcat, ci remediul necesar îndreptării lui. Fiecare păcat are un antidot (de ex. Ai furat? Să nu mai furi!) antidotul fiind însuși canonul dat.

Și totuși, **Canonul cel mare pe care fiecare dintre noi suntem datori să ni-l asumăm după Spovedanie este, de fapt, îndreptarea / corectarea vieții noastre după învățătura lui Dumnezeu!**

Primind Dezlegarea și Canonul dat de Preotul Duhovnic, urmează:

7. Pregătirea pentru primirea Sfintei Împartașanii

Revenit acasă, îngenunchează iar înaintea sfintei icoane citindu-ți **Rugăciunile după Spovedanie** urmate de **Rugăciunile înainte de Sf. Împărtășanie**. Astfel, pregătit sufletește prin Spovedanie, curat și primenit trupește, împăcat cu toți cei din casă și cu cei greșiți, postind după cuviință și ținând ajunul liturgic deplin de la miezul nopții pâna-n ceasul Împartașirii, vino la Hristos, Cel din Potir, care te asteapta să te împărtășești cu Trupul și Sângele Lui! Bucuria acestui moment nu are asemănare cu nimic de pe pamânt!

De îndată apoi îți vei citi **Rugăciunile după Împărtășanie**, mulțumindu-I lui Dumnezeu pentru acest neasemănat de mare Dar!

Prin primirea Sf. Împărtășanii ai intrat, de fapt, în cealaltă vreme a vieții tale pe care străduiește-te de-acum, spre binele tău, s-o traiești după Dumnezeu, împlinindu-ți Canonul dat și urmând Cuvântul Domnului care-ți zice: Iată, te-ai făcut sănătos, de-acum să nu mai păcătuiești ca să nu-ți fie ție ceva mai rău (Ioan 5:14). Amin!

Dumnezeu să-ți ajute să faci o Spovedanie folositoare sufletului tău!

Cu dragoste creștinească,
Preoții duhovnici ai Parohiei „Tuturor Sfinților Români și Elvețieni” din Lausanne și cantonul de Vaud și ai Parohiei „Sfântul Ioan-Botezătorul” din Geneva (Grand-Lancy)

Pr. Adrian DIACONU, Pr. Mihai Lică PURA, Pr. Florin VASIU

IMPORTANT !

Rugăciunile rânduite înainte și după Spovedanie, precum și cele dinaintea și după primirea Sfintei Împărtășanii le găsești în **Cartea de Rugăciuni**. Dacă timpul nu-ți permite să le citești pe toate, atunci citește măcar următoarele patru rugăciuni.

Rugăciune înainte de spovedanie

Ascultă-mă, Domnul meu și Ziditorul meu, ascultă-mă iarăși pe mine, păcătosul și nevrednicul robul Tău, că de multe ori Ți-am fagaduit să-mi schimb viața mea cea rea și nicidecum nu am schimbat-o. Greșit-am, Doamne, greșit-am și cunosc greselile mele și îmi pare rău că le-am făcut, și mi-e rușine să vin înaintea fetei Tale, ieșind de atâtea ori din cuvântul meu și neparasindu-mă de păcatele mele. Și ce voi zice pentru nemulțumirea mea cea mare, și unde mă voi duce? Atâtea strâmbați ce am făcut! Către Tine vin, Stapânul meu mult milostive, și cad cu multa îndrazneala la picioarele Tale, de vreme ce vad că pentru păcatele mele ai primit înjosoarea moarte pe cruce și chemi pe păcătoși prin Scripturile Tale către Tine să strigi cu gura Ta: Pe cel ce vine la Mine, nu-l voi scoate afară

Drept aceea, Doamne, primește-mă și pe mine nevrednicul și-mi iarta toate păcatele și-mi da harul Tău și binecuvântarea Ta, pentru mare și nemăsurata milostivirea Ta. Că eu sunt foarte căit; căci am greșit înaintea Ta și am mâniat bunatatea Ta cu cuvântul, cu lucrul și cu gândul, cu voie și fără de voie. Drept aceea, de astazi înaintea fagaduiesc cu adevarat, cu darul și cu ajutorul Tău, să nu mă mai întorc la greselile mele cele dintâi, alegând mai bine moartea decât să calc vreuna din poruncile Tale. Și hotarasc să Te ascult și acum și pururea, și să mă închin numelui Tău celui Sfânt, dulcele meu Iisus, și să Te măresc în vecii vecilor. Amin.

Rugăciune după Spovedanie

Doamne Iisuse Hristoase Dumnezeuul meu, mult milostive, îți multumesc Ție că prin mărturisirea cea către duhovnicescul meu Parinte 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 pazesc judecățile dreptății Tale”, fagaduiesc și eu înaintea Ta, cu vointa hotărâtoare a sufletului meu, că aleg mai bine a muri decât a face de acum înainte vreun păcat de moarte și a amărî cu el bunatatea Ta cea nemăsurata. Dar de vreme ce vointa mea este neputincioasă, singura de sine fără ajutorul Tău, mă rog Ție fierbinte să mă întarești cu Darul și ajutorul Tău ca să ramân pâna la sfârșit neschimbat în aceasta hotărâre.

Dă-mi, Doamne, ca cealaltă vreme a vieții mele să o petrec în pace și în pocăință, și să dobândesc în aceasta viață Darul Tău, iar în cealaltă fericirea de veci, pentru rugăciunile prea binecuvântatei Maicii Tale și ale Tuturor Sfinților Tăi. Amin.

Rugăciune înainte de Sfânta Împărtășanie

Doamne Iisuse Hristoase, Dumnezeuul meu, slabește, lasă, milostiveste-Te și-mi iartă mie, păcătosului, netrebnicului și nevrednicului robului Tău, căderile în păcat, smintelile și greselile mele toate, câte am păcătuit fata de Tine, din tinerețile mele pâna în ziua și în ceasul de acum, fie cu știinta, fie din neștiinta, cu cuvântul, cu fapta sau cu gândul, cu cugetul, cu deprinderile și cu toate simturile mele. Și, pentru rugăciunile celei ce fără de prihana Te-a nascut, ale Preacuratei și nururea Fecioarei Maria. Maica Ta. singura mea nadeide neînfruntata.

ocrotitoare și izbavitoare, învrednicește-mă ca fără de osânda să mă împărtășesc cu preacuratele, nemuritoarele, de viață făcătoarele și înficoșătoarele Tale Taine, spre iertarea păcatelor și spre viața de veci, spre sfințire, spre luminare, spre tarie, spre vindecare și spre sănătatea sufletului și a trupului și spre stergerea și pierderea cu totul a cugetelor, a gândurilor și a deprinderilor mele celor rele și a nalucirilor de noapte de la duhurile cele viclene și întunecate. Că a Ta este împărăția și puterea, slava, cinstea și închinaciunea, împreună cu Tatal și cu Duhul Sfânt, acum și pururea și în vecii vecilor. Amin.

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-ma și-mi iarta greselile 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 osânda să mă împărtășesc cu preacuratele Tale Taine, spre iertarea păcatelor mele și spre viața de veci. Amin.

Rugăciune după Sfânta Împărtășanie

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



Rugăciunea Sfântului Efrem Sirul

„Doamne și Stăpânul vieții mele, duhul trândăviei, al grijii de multe, al iubirii de stăpânire și al grăirii în deșert nu mi-l da mie.

Iar duhul curăției, al gândului smerit, al răbdării și al dragostei, dăruiește-l mie, robului Tău.

Așa Doamne, Împărate, dăruiește-mi ca să-mi văd greșelile mele și să nu osândesc pe fratele meu, că binecuvântat ești în vecii vecilor.

Amin”.

Această rugăciune atribuită Sf. Efrem Sirul (306-373) este citită de două ori la sfârșitul fiecărei slujbe din timpul Postului Mare, de luni până vineri, până în Sfânta și Marea Miercuri (*Săptămâna Sf. Pătimiri*). La prima citire fiecare cerere este urmată de o metanie, apoi facem douăsprezece închinăciuni, spunând: „*Dumnezeule, curățește-mă pe mine păcătosul!*” Întreaga rugăciune este repetată cu o singură metanie la sfârșit.

Metania (de la metanoia) desemnează tocmai actul pocăinței, al smereniei și prosternării noastre în fața lui Dumnezeu - *Domnul și Stăpânul vieții noastre* - ca dorință și un gest de eliberare a noastră de sub toată stăpânirea acestei lumi.

Această rugăciune poate servi și ca un **”Ghid (concentrat) de spovedanie”** :

✠ Este Dumnezeu *Domnul și Stăpânul vieții mele?*

Este El cel care dă sens vieții mele chiar și atunci (și mai ales atunci) când cred că am pierdut sensul sau scopul acestei vieți? Sunt conștient că El este izvorul vieții mele, pentru că nu conținesc s-o primesc de la El, și pentru că El mi-o va schimba, la trecerea din această viață trecătoare, în viață veșnică ?

✠ Sunt stăpânit de *duhul trândăviei?*

Trândăvia - boala fundamentală a sufletului - este acea lenevire și pasivitate a întregii noastre ființe, care întotdeauna ne împinge mai degrabă „în jos” decât „în sus” — care încearcă mereu să ne convingă că nici o schimbare nu este posibilă și, în consecință, nu este nici de dorit. Trândăvia este cauza tuturor păcatelor pentru că otrăvește energia duhovnicească chiar de la izvorul ei.

✠ Mă risipesc în *grija de multe?*

Această risipire în *grijile multe și mărunte* ale vieții, care este un rod tot al *trândăviei*, și care mă depărtează de la grija fundamentală a mântuirii sufletului, conduce în final la *deznădejde*. *Deznădejdea* este imposibilitatea omului de a vedea ceva bun sau pozitiv în jurul său, este reducerea la negativism și

pesimism a tot ceea ce există. Deznădejdea este sinuciderea sufletului, pentru că atunci când omul este cuprins de ea devine incapabil să vadă lumina și să o dorească.

† Sunt cuprins de *duhul iubirii de stăpânire*?

Iubirea de stăpânire este o degenerare fundamentală a relației mele cu ceilalți, o încercare de subordonare a lor în propriul meu folos. Ea se poate exprima la fel de bine și prin indiferență, dispreț, lipsă de interes, de considerație sau de respect. Deși pare bizar, trândăvia și deznădejdea sunt tocmai cele ce ne umplu viața cu *iubirea de stăpânire*. Dacă viața mea nu este îndreptată către Dumnezeu, nu aspiră la valorile eterne, inevitabil va deveni egoistă și egocentrică, iar aceasta înseamnă că toți cei din jurul meu vor deveni mijloacele propriei mele satisfaceri de sine.

† Sunt stăpânit de *duhul grăirii în deșert*?

Dintre toate ființele create de Dumnezeu, omul singur a fost înzestrat cu darul vorbirii. Cuvântul este modul de exprimare al Adevărului, dar și al înșelării demonice. Atunci când este deviat de la originea și scopul său dumnezeiesc, cuvântul devine *deșertăciune*, împinge spre trândăvie, deznădejde și iubirea de stăpânire și transformă viața în iad.

Acestea patru sunt „obiectivele” negative ale pocăinței. Apoi rugăciunea se îndreaptă către țelurile pozitive ale pocăinței care sunt tot în număr de patru și care pot întregi *ghidul spovedaniei noastre*:

† Mă străduiesc să trăiesc în *duhul curăției*?

Dacă nu se reduce sensul acestui termen numai la conotațiile sale sexuale, așa cum adesea și eronat se face, *curăția* este înțeleasă ca omologul pozitiv al trândăviei. Traducerea precisă a termenului grecesc *sofrosini* trebuie să fie *plinătatea înțelepciunii, dreapta socotință*. Trândăvia este, întâi de toate, risipire, distrugerea vederii și energiei noastre, incapacitatea de a vedea întregul. Atunci opusul său este tocmai *plinătatea*.

† Trăiesc cu *duhul gândului smerit*?

Primul și minunatul rod al plinătății, pe care ne-o dă *duhul curăției* este *gândul smerit*. *Smerenia* este mai presus de toate biruința adevărului în noi, îndepărtarea tuturor minciunilor în care de obicei trăim. Numai *smerenia* poate fi capabilă de adevăr, de a vedea și de a primi lucrurile așa cum sunt și, astfel, de a vedea măreția, bunătatea și iubirea lui Dumnezeu în orice. De aceea Dumnezeu revarsă harul Său peste cei smeriți, iar celor mândri le stă împotriva.

† Trăiesc în *duhul răbdării*?

Duhul *curăției* și cel al *smereniei* sunt firesc urmate de *duhul răbdării*. Omul „natural” sau „căzut” este nerăbdător, pentru că nevăzându-se pe sine se grăbește să judece și să condamne pe ceilalți. Fiind indiferent cu oricine în afară de sine, dorește ca viața să-i fie încununată cu succes aici și acum. Răbdarea, totuși, este cu adevărat o virtute divină.

Dumnezeu este răbdător nu pentru că este „iertător” ci pentru că El sesizează adâncimea celor ce există, pentru că realitatea intimă a lucrurilor, pe care noi în orbirea noastră nu o mai vedem, este deschisă către El. Cu cât ne apropiem mai mult de Dumnezeu, cu atât devenim mai răbdători, cu atât reflectăm mai mult acel infinit respect față de toate ființele, pentru că „*fînța*”- *existența în Sine și prin Sine* - reprezintă însușirea specifică a lui Dumnezeu.

† Sunt cuprins de *duhul dragostei*?

În cele din urmă, cununa și rodul tuturor virtuților, al tuturor creșterilor și ostanelilor duhovnicești este *dragostea* — acea dragoste care poate fi dăruită numai de Dumnezeu — dar divin și finalitate a tuturor pregătirilor și ostanelilor duhovnicești.

Toate aceste opt duhuri sunt rezumate și adunate laolaltă în ultima cerere a rugăciunii Sfântului Efrem Sirul: „*Așa Doamne, Împărate, dăruiește-mi ca să-mi văd greșelile mele și să nu osândesc pe fratele meu*”.

† *Îmi văd eu cu adevărat greșelile mele?*

† *Sunt eu în stare să nu osândesc pe fratele meu (sora mea), ci să-mi osândesc propriile păcate?*

Doar atunci când „*vedem greșelile noastre*” și când „*nu osândim pe frații noștri*”, când, altfel spus, curăția, smerenia, răbdarea și dragostea sunt una în noi, atunci și numai atunci ultimul dușman - *mândria* - va fi nimicit și vom deveni fii ai Celui Prea Înalt!

Rugăciunea Sf. Efrem Sirul sugerează exact ce este de fapt *asceza*: post, dar nu numai de hrană a trupului, ci și de toropeală a sufletului, pentru ca să trăim nu numai cu pâine (imagini, sunete, provocări), „*ci cu tot cuvântul care iese din gura lui Dumnezeu*” (Matei 4, 4).

Să postim de patimi, de dorința de a stapâni și de a osândi, pentru a atinge adevărata libertate, cu care, prin care și pentru care am fost creați.

Bibliografie: Prof. **Olivier Clement**, *Trei rugăciuni: Tatăl nostru, Împărate ceresc, Rugăciunea Sfântului Efrem Sirul*, Ed. Reântregirea, Alba-Iulia 2014.

Pr. Prof. **Alexander Schmemmann**, *Postul cel Mare*, Ed. Univers Enciclopedic, București 1995.