

ÎNDREPTAR pentru Spovedanie

Învățăturile cuprinse în această broșură le-am preluat din cartea:
Arhim. Sofian Boghiu, „**Buchet de cuvântări, predici și meditații**”,
Ed. IBMBOR, București, 2006, pag. 268 - 284

alcătuit de Arhimandritul Sofian Boghiu

*Această broșură apare la inițiativa unor preoți ortodocși pentru folosul duhovnicesc al credincioșilor.
Cei ce doresc să ni se alătore în această misiune, ne pot contacta la numărul de telefon 0745 331247.*

Toți cei ce am primit Taina Sfântului Botez ne numim creștini, căci ne-am spălat de păcatul strămoșesc și ne-am făcut fii - după har - ai lui Dumnezeu, prin Iisus Hristos.

La Botez ne-am lepădat de satana și de toate lucrurile lui, dar, cum mai toți am fost botezați de mici și nu prea am știut atunci ce mare importanță are Botezul asupra sufletului și trupului nostru, am început să uităm datoriile noastre către Dumnezeu și ne-am lăsat prinși de valurile vieții, care ne-au cufundat în marea păcatelor, făcând o mulțime de nelegiuri și chiar înnecându-ne în tot felul de păcate. De aceea, cu toții am păcătuit, după vârsta de șapte ani, de când ni se țin în seamă păcatele de către Dumnezeu.

Cu toții, bărbați și femei, tineri și bătrâni, bogați și săraci, preoți și călugări, toți suntem prinși de lepra păcatului. Nimeni nu poate spune că nu a făcut păcate, căci este mincinos cel ce ar spune așa. Păcate fac și copiii până la șapte ani, dar nu li se țin în seamă de către Dumnezeu, ci acele păcate cad asupra părinților lor și asupra acelor care îi împing la rele și nu-i învață binele.

Așadar, toți se cuvine să mergem la Iordan, ca Neeman Sirianul, care era lepros și care, scăldându-se în apele Iordanului, s-a făcut sănătos. Să mergem la scaldătoarea oilor, ca acel slăbănog din Evanghelie, care zăcea de 38 de ani, și-L vom întâlni pe Domnul Hristos prin intermediul duhovnicului, iar El ne va tămădui îndată ce ne vom spovedi păcatele.

Să ne sculăm din vicii și păcate, ca și fiul cel rătăcit și desfrânat, și să ne întoarcem la Tatăl cu căință și cu lacrimi, mărturisindu-ne așa: „*Tată, am greșit la cer și înaintea ta și nu mai sunt vrednic să mă numesc fiul tău...*” (Luca 15, 21). Să alăturăm lacrimile pocăinței cu zdrobirea inimii noastre, așa cum s-a căit Petru, cu lacrimi amare, să ne pară rău din adâncul inimii și să zicem: Cum am putut eu să fac asemenea păcate? Cum m-am lepădat eu de Mântuitorul și Binefăcătorul meu, de Dumnezeu? Cum m-am împreunat eu cu satana și cu lucrurile lui? - căci păcatele noastre sunt cu adevărat lucrurile satanei.

Deci, căința noastră să nu fie de moment, ci să ne căim ca Petru, și toată viața noastră până la sfârșit, și să vedem pururea păcatele noastre înaintea ochilor noștri, ca David, care zicea în Psalmul 50: „*și păcatul meu înaintea mea este pururi*”. Fiindcă cel ce

nu se căiește din inimă pentru cele ce a făcut, foarte ușor se întoarce și face iarăși aceleași păcate și chiar și mai multe.

Spovedania adevărată trebuie deci să o faci cu acest gând serios și cu hotărârea de a nu mai păcătui, adică să urăști atât de mult păcatul, încât mai bine să preferi să mori decât să mai păcătuiești.

Spovedania trebuie făcută fără să te rușinezi a spune păcatul așa cum l-ai făcut, adică arătând toată gravitatea lui. Să spui toate năravurile tale și să nu arunci vina pe unul sau pe altul, ci să te osândești pe tine însuși înaintea lui Dumnezeu și a preotului și să-i arăți toate rănile păcatului, zicând: „*din lenevirea mea și din nesimțirea mea am mâniat pe Dumnezeu și mi-am rănit sufletul și trupul și mă aflu acum osândit și condamnat la temnițele iadului și la muncile cele veșnice*”.

Spovedania s-o faci toată o dată, adică să nu spui unele păcate la un preot și altele la altul, de frică să nu te oprească de la împărtășanie, fiindcă mare greșeală faci; căci păcatele pe care le știi și nu le spui de rușine sau din altă pricină ți se dublează și mai bine nu te-ai fi spovedit decât să faci un asemenea păcat, căci te asemeni cu Iuda cel plin de vicleșug, care avea păcatul trădării lui Iisus în minte și în inimă, și nu-l mărturisea nici Domnului, Care era de față, și nici ucenicilor Săi. De aceea, a căzut el în deznădejde și apoi s-a spânzurat. Să știi, deci, că numai păcatele cele mici și cu totul neînsemnate ți se iartă la Spovedanie, dacă nu ți-ai adus aminte cu nici un chip de ele; dar păcatele cele mari este imposibil să le uite cineva, pentru că îl muștră conștiința și i le amintește mereu.

Să știți că *Pocăința* este una din cele șapte Sfinte Taine, deopotrivă cu Taina Sfântului Botez. Această Taină a Pocăinței sau a Sfintei Spovedanii, cuprinde:

1. *Căința*, sau zdrobirea inimii;
2. *Spovedania* tuturor păcatelor, fără nici un fel de ocolire;
3. *Canonul*. Acesta trebuie neapărat îndeplinit. Duhovnicul este dator să dea canon celui ce se spovedește după păcatele și după puterea lui, ca să se poată vindeca, făcând canonul. Iar dacă duhovnicul nu ți-a dat canon, ești tu dator să te canonisești singur, frate, ca Zaheu, ca Maria Egipteanca sau ca alți păcătoși, care prin canon s-au spălat și s-au curățat de întinăciunea păcatelor.
4. *Dezlegarea păcatelor* se face cu darul Sfântului Duh prin preotul duhovnic, căruia i s-a dat puterea de a lega și dezlega păcatele oamenilor.

Mai înainte de a merge la spovedit să-ți aduci aminte dacă ești supărat pe cineva și nu l-ai iertat din inimă pe acela care ți-a greșit. Dacă tu l-ai rugat de iertare prin salutări și prilejuri bune, dar el nu vrea să-ți răspundă, păcatul este al lui, iar dacă tu l-ai iertat din inimă, poți să te spovedești liniștit.

Să știi că, dacă îți lipsește una din cele patru părți ale acestei Sfinte Taine, adică părerea de rău din inimă, sau spovedania curată, ori îndeplinirea canonului, sau dezlegarea de către preot, tu nu ai folos din spovedanie.

Este de neapărată trebuință să căutăm pe cel mai iscusit duhovnic, căci zice Sfântul Vasile cel Mare: „*Precum ne arătăm bolile trupului nu la orice fel de doctori, ci numai la cei mai specialiști și mai buni, așadar și noi se cuvine să căutăm doctorul cel mai iscusit, care să știe a ne tămădui rana noastră cea sufletească*”.

Cei care vreți a vă mărturisi bine, cercetați dar această cărticică și, după ea, scrieți pe hârtie păcatele pe care știți sigur că le-ați făcut. Nu vă apucați s-o copiați întocmai, ba să mai și adăugați cuvinte de prisos ca să-l obosiți pe preot și să nu vă poată asculta cu atenție. Este bine să faceți această spovedanie amănunțită, nu în ajun de sărbători mari sau când preotul are servicii multe de făcut, ci să căutați timpul când el este mai liber, de pildă când faceți o sfeștanie în casă, rugați-l să vă și spovedească (dacă el este duhovnicul pe care l-ați ales).

Păcatele pe care le-ai spus odată și nu le-ai mai repetat să nu le mai spui din nou, mai ales dacă ai făcut și canon pentru ele.

Schimbarea duhovnicului nu se face decât în cazul în care:

- afli că duhovnicul tău a fost caterisit;
- duhovnicul a murit;
- când el îți poate fi o pricină de sminteală.

Când duhovnicul tău este neputincios și ispitit de persoana ta, ești dator fără întârziere să nu-l mai vezi niciodată.

Foarte mult contează spovedania sinceră pe care o faci în fața lui Dumnezeu și a duhovnicului tău, căci preotul este numai un martor. Deci, după ce ți-ai întocmit lista cu păcatele pe care le-ai scos din cartea aceasta, pregătește-te dacă se poate și cu ceva post și rugăciune, apoi citește-ți singur păcatele, în odăița ta, în fața Sfintelor Icoane, cu candela aprinsă și spune-le lui Dumnezeu cu lacrimi, cu metanii câte poți și zi și rugăciunea aceasta:

„Doamne, Dumnezeul nostru, Cel bogat în milă și necuprins în îndurări, Care singur din fire ești fără de păcat și pentru noi fără de păcat Te-ai făcut om, ascultă în ceasul acesta dureroasa mea rugăciune, căci sunt sărac și lipsit de fapte bune și inima mea s-a tulburat întru mine. Că Tu, Doamne Prea Înalte, Împărate al cerului și al pământului, știi că toate tinerețile mele în păcate le-am cheltuit și umblând după poftele trupului meu m-am făcut cu totul bucurie dracilor și cu totul am urmat diavolului, tăvălindu-mă totdeauna în noroiul poftelor. Că, întunecându-mi-se gândul din copilărie și până acum, niciodată nu am voit să fac voia Ta cea sfântă, ci cu totul robindu-mă de poftele ce mă înconjoară, m-am făcut de răs și batjocură dracilor, nicidecum socotind că nesuferită este urgia mâniei Tale asupra păcătoșilor, pentru care este gătită gheena focului. Și de aceea, căzând eu în deznădăjduire și nicidecum în simțire de întoarcere fiind, m-am făcut pustiu și gol de dragostea Ta. Căci ce lucru drăcesc nu am lucrat? Ce faptă grozavă și înverșunată nu am săvârșit cu covârșire și cu sânguință? Mintea mea am întinat-o cu totul prin cugete trupești; duhul cu totul mi l-am pângărit cu învoirea spre păcat; toate mădularele ticălosului meu trup le-am pornit spre a lucra și a sluji la păcate. Cine dar nu mă va plânge pe mine, ticălosul, și cine nu mă va tângui pe mine? Pentru că eu singur, Stăpâne, am întărâtat mânia Ta și singur eu am ațâțat urgia Ta asupra mea, eu singur am făcut ce este rău înaintea Ta, întrecând și covârșind pe toți păcătoșii din veac, căci am păcătuit fără de asemănare și fără de iertare. Ci, de vreme ce ești mult Milostiv și mult îndurat, Iubitorule de oameni, și aștepti întoarcerea oamenilor, iată și eu mă arunc înaintea înfricoșatului Tău divan și ca și cum m-aș atinge de preacuratele Tale picioare, din adâncul sufletului strig către Tine: Milostivește-te, Doamne, iartă-mă, îndurate, ajută neputinței mele, pleacă-Te nedumeririi mele, ia aminte la rugăciunea mea și lacrimile mele să nu le treci cu vederea. Primește-mă pe mine cel ce mă pocăiesc și, rătăcit fiind, întoarce-mă; și întorcându-mă îmbrățișează-mă și mă iartă, căci mă rog Ție. Pentru că nu ai pus pocăință celor drești și nu ai pus iertare celor ce nu greșesc, ci ai pus pocăința asupra mea, a păcătosului, care toate le-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 văd înălțimea cerului, fiind împilat de greutatea păcatelor mele. Deci, luminează-mi ochii inimii mele și-mi dă umilință spre pocăință și zdrobire de inimă spre îndreptare, ca să merg spre lumea cea de acolo cu adevărat și ca bună nădăjduire, laudând și binecuvântând totdeauna prea Sfânt numele Tău, al Tatălui și al Fiului și al Sfântului Duh“. Amin.

Încă o dată te sfătuiesc să citești întâi acasă, cu atenție, păcatele de pe listă, ca să le poți rosti și în fața preotului cât mai clar și deslușit, ca el să audă bine și să nu te mulțumești să le înșiri la rezezeală, astfel ca duhovnicul să nu le audă cum trebuie și să nu le înțeleagă bine, căci te păgubești singur.

Să spui întâi duhovnicului cam de când nu te-ai mai spovedit și dacă nu cumva atunci nu ți-ai spovedit toate păcatele, câte ai mai ascuns din ele sau poate ai mai uitat, și dacă ai primit canon și ce anume canon ai primit și dacă l-ai împlinit sau nu. Dacă ai umblat din duhovnic în duhovnic, ca să nu fii oprit de la Sfânta Împărtășanie.

Deci, mergând cu încredere în fața duhovnicului, ca la scaunul de Judecată al Iui Dumnezeu, aruncă-te cu fața la pământ, știind bine că înaintea lui Dumnezeu stai tu, iar preotul este numai un martor, iar Cel ce ascultă mărturisirea ta este Însuși Judecătorul viilor și al morților și fii încredințat că tu la El ai venit, frate, și nu la preot, ca om. Deci, înaintea lui Hristos și a preotului începe așa:

„Mărturisesc Domnului Dumnezeu, Atotțiitorul, Care este slăvit și închinat în Treime: Tatălui și Fiului și Sfântului Duh, Prea Sfintei Născătoare de Dumnezeu și tuturor Puterilor îngerești, tuturor Sfinților și Sfinției tale, sfințite părinte, toate păcatele mele pe care le-am făcut cu lucrul, cu cuvântul și cu gândul, în toate zilele vieții mele și până în ziua de astăzi, păcate cu care am supărat pe Dumnezeu și pe aproapele meu și cu care mi-am întinat sufletul și trupul meu. Căci în păcate m-am zămislit, în păcate m-am născut, în păcate am crescut și am viețuit până în ceasul de acum“.

Apoi, adu-ți aminte mai întâi de **păcatele împotriva Sfântului Duh**:

- Nu cumva ai avut încredere prea mare în mila lui Dumnezeu și ai zis că El este milostiv și te va ierta de păcate și, pentru aceasta, fără înfrânare ai păcătuit mereu și ai amânat pocăința din an în an până la bătrânețe?
- Nu cumva te-ai deznădăjduit de mila lui Dumnezeu, zicând că de acum poți păcătui mereu, căci tot nu te va mai ierta Dumnezeu?
- Nu cumva ai întristat pe Duhul Sfânt stând împotriva Adevărului, adică socotind Sfânta Scriptură ca o scornire mincinoasă sau hulind Sfintele Taine, injurând de grijanie, de Dumnezeu, de Biserică și de cele sfinte?
- Nu cumva ai zis despre Maica Domnului - peste care S-a pogorât Sfântul Duh, că a mai avut copii și că nu a rămas Fecioară după naștere, ci este o femeie ca toate femeile, așa cum zic sectanții?
- Nu cumva ți-ai împietrit inima și ai stat nepăsător la predicile din Biserică sau la chemările dumnezeiești când s-au făcut semne și minuni?
- Nu cumva ai stat împotriva preoților evlavioși, care au propovăduit dreapta credință și ai râs de ei sau i-ai batjocorit, zicând că-ți merge rău dacă îți iese popa înainte?
- Nu cumva ai stat împotriva copiilor sau a altcuiva care s-a hotărât să urmeze mai serios credința și i-ai batjocorit, zicându-le că au înnebunit, s-au prostit, s-au rătăcit, s-au pocăit sau i-ai bârfit la lume ca să fie disprețuiți și huiduiți?
- Nu cumva din răutate ai dat cuiva învățături contra credinței ortodoxe?
- Nu cumva te-ai lepădat de credința ortodoxă și ai trecut la secte?
- Nu cumva ți-ai pus în minte să te omori sau chiar ai fost hotărât vreodată să faci acest gest cumplit?

Apoi, cercetează-ți cugetul și vezi dacă ai făcut aceste păcate care urmează acum și care sunt **păcate strigătoare la cer**:

- Nu cumva ai ucis pe cineva cu voie sau în combinație cu alții, sau din cauza ta a murit cineva mai târziu (poate mult mai târziu)?
- Nu cumva ai ucis prunci în pânțece sau ca bărbat ai fost de acord cu soția ta la uciderea pruncilor, sau ai ajutat pe cineva să facă avorturi cu injecții, sau cu buruieni, sau cu un sfat?
- Nu cumva ai făcut sodomie?
- Nu cumva ai făcut păcate de urgie, care atrag urgia lui Dumnezeu asupra locului și asupra persoanelor care le fac: adică perversiuni, păcate împotriva firii?

- Nu cumva te-a ispitit vrăjmașul spre spurcată poftă și apropiere de animale?
- Nu cumva ai făcut nedreptate și ai asuprit pe cei săraci, pe văduve și pe orfani și pe cei neputincioși?
- N-ai oprit plata celor ce ți-au lucrat ceva sau a celor ce ți-au vândut ceva? Nu te-ai împrumutat la cineva de bani și nu i-ai mai dat înapoi?
- Nu cumva ți-ai batjocorit părinții și i-ai vorbit de rău sau te-ai judecat cu ei? Și nu cumva te-ai arătat nemulțumitor față de părinții tăi și nu i-ai ascultat, i-ai chinuit și le-ai făcut viața amară? I-ai îngrijit tu la bătrânețe sau când au fost bolnavi? Nu cumva ți-au fost indiferenți? Iar dacă sunt morți, nu cumva i-ai uitat și nu le faci pomeni și parastase după porunca Bisericii?

Apoi, cercetează-ți cugetul ca să vezi care păcate din cele ce sunt scrise aici ai făcut tu - căci acestea sunt împotriva celor 10 porunci (și sunt și din cele șapte păcate de moarte):

- Nu cumva te-ai lepădat de credința ortodoxă și ai trecut la vreo erezie sau ai fost în adunările lor, sau ai zis că este bună și religia lor? Să spui la spovedit, chiar dacă ai fost și numai o singură dată în adunările lor.
- Nu cumva ai primit binecuvântare de la sectanți, sau i-ai primit în casă, sau ai mâncat cu ei la masă? Sau poate ești căsătorit cu un sectant, sau ai vreun copil căsătorit cu un astfel de rătăcit?
- Nu cumva ai citit cărți sectare, ateiste, păgubitoare de suflet, care atacă și batjocoresc credința Sfintei noastre Biserici Ortodoxe?
- Nu faci glume la adresa Ortodoxiei și a clerului? Nu spui glume și iei în deșert numele lui Dumnezeu? Nu cumva te rușinezi să te închini când treci pe lângă biserică sau pe lângă o troiță?
- Nu cumva râzi de orbi, de șchiopi, de ciungi sau faci glume pe seama lor?
- Nu cumva te-ai rugat vreodată cu fața spre apus sau spre miazăzi sau spre miazănoapte, cum fac păgânii?
- Nu cumva iubești mai mult copiii, averea, soția, banii, decât pe Dumnezeu (căci aceasta este închinare la idoli)?
- Nu cumva fumezi tutun spre bucuria dracilor sau dai cu roșu pe buze și pe unghii sau te parfumezi? Nu cumva te-ai mascat vreodată făcându-te din bărbat, femeie, și din femeie, bărbat, sau ți-ai pus mască de capră, de urs, de diavol?
- Nu cumva porți cercei în ureche, brățări pe mâini, mărgele și zgardă la gât și nu cumva ți-ai tăiat părul sau ți-ai făcut alunițe pe obraz ca să plăci oamenilor?
- Ai avut vreodată intenția să plăci oamenilor ca să-i atragi în cursa desfrânării, afară de bărbatul tău?
- Nu cumva ai fost la vrăjitoare, la descântătoare, la ghicitoare, la spiritism, hipnotism și la așa-zisii bioenergoterapeuți? Ți-au descântat argintul viu, ți-au turnat cositorul, ți-au ghicit în cărți sau, având ură de moarte pe cineva, ai cerut să le pună cuțitul sau să lege bărbatul și femeia ca să nu se mai poată împreuna?
- Nu cumva ți-ai căutat norocul cu papagalul, cu zodiile, cu șoarecele (adu-ți aminte în ce cursă ai căzut la aceste vrăjitoare și dacă ai mai dus acolo și pe altcineva, să spui exact).
- Nu cumva ai zis ca budiștii că sufletul după ce iese din trup trece în porc sau în alte vietăți?
- Nu ții tu în casă cărți pentru descântece sau pentru explicarea semnelor, a viselor, a zodiilor sau cărți de ghicit, de joc? Nu ai tu obiceiul să zici „zău“ lui Dumnezeu sau să iei numele lui Dumnezeu în deșert, pomenindu-L în orice discuție nefolositoare?
- Nu cumva ai jurat strâmb? Nu te dai diavolului pe tine însuși sau pe soție sau pe copii sau vreun lucru din casă ori din afară?
- Nu te-ai jurat sau poate te-ai blestemat cu jurământ să faci un rău cuiva sau poate ai

făgăduit să dai bani, veșminte, obiecte, case, pământ, unei biserici sau mănăstiri și nu ai împlinit făgăduința ta?

- Nu juri strâmb sau nu obișnuiești tu să juri zicând: „să mor, să orbesc, sau să nu am parte de copiii mei“?

- Nu ți-ai cerut tu moartea la vreme de necaz?

- Nu lucrezi tu în duminici și sărbători? Nu te duci la vânătoare, la distracții, în aceste zile sfinte sau faci adunări nelegiuite cu băuturi, jocuri, cântece, înjurături sau altele?

- Nu cumva vii prea târziu la biserică și, când vii, cauți locul cel mai din frunte? Asculți tu cu evlavie Sfintele Slujbe, predicile, sau umbli de colo-colo, stricând și liniștea altora?

- Venind la biserică, nu cumva te îmbraci în haine transparente sau vii cu capul descoperit sau în pantaloni și faci sminteală bărbaților și tu încă te și trufești cu aceasta? Să știi că rugăciunea ta nu-ți este primită când vii așa, ci în loc să te folosești, pleci înapoi cu blestem și cu afurisanie.

- Nu cumva îți place să vorbești și să povestești în biserică?

- Nu cumva ai ajunat sâmbăta și duminica sau ai făcut metanii?

- Ai intrat tu în biserică având scurgere lunară (ca femeie)?

- Nu cumva ai mâncat fără rugăciune sau te-ai culcat fără să te rogi?

- Nu cumva ai botezat sau ai cununat pe cineva a doua oară, zicând că prima slujbă nu a fost primită?

- Nu cumva ați păcătuit în fața copiilor, făcându-vă pofta, ca soți (chiar dacă erau prea mici ca să înțeleagă)?

- Ca părinte de copii i-ai iubit și i-ai îngrijit tu deopotrivă pe toți? I-ai învățat pe ei rugăciuni și sfânta noastră credință? I-ai învățat să se spovedească, să se împărtășească, să fie buni? I-ai ferit tu de anturaje rele? Nu cumva i-ai învățat pe copiii tăi să pască vitele pe pământul altora?

- Nu cumva ai amărât viața altora sau ai ațâțat pe cineva la bătaie și la ceartă, la ucideri? Sau le-ai zdruncinat sănătatea și de aceea mai târziu ei au murit (chiar târziu de tot)?

- Ca bărbat, nu cumva ți-ai urât tu femeia și ai batjocorit-o ca pe o roabă, și când a fost bolnavă nu ai îngrijit-o și nici n-ai tratat-o cu medicamente sau cumpărându-i cele de trebuință?

- Ca soție, nu cumva te-ai sălbăticit și nu te-ai supus soțului tău ci l-ai drăcuit, că nu-ți cumpără lux și i-ai atras și pe copii de partea ta ca să-l urască pe tatăl lor și învățându-i să se depărteze de el?

- N-ai pus tu spurcăciuni în mâncare sau în cafeaua soțului tău și l-ai spurcat cu descântece de la vrăjitoare sau cu altceva din cele femeiești?

- N-ai lăsat vreun copil să moară nebotezat? Sau poate din neglijența ta ți-a murit vreun copil înăbușit sau a căzut în foc, în apă, sau s-a ars? Nu cumva ai lepădat copiii vii și nebotezați pe străzi, în târguri, la ușa bisericii și în alte locuri pe unde trec oamenii ca să-i ia și să-i crească ei?

- Nu cumva ai făcut prinsoare cu cineva să-l întreci în mâncare, băut sau joc, sărituri și strigături prin care ți-ai pierdut sănătatea?

- Nu cumva ai privit cu plăcere la împreunarea animalelor, sau ai privit cu poftă filme pornografice, ilustrate, tablouri, statui, reviste ațâțătoare spre desfrânare? Nu ai tu în casă sau pe pereți astfel de idoli sau ilustrate ori reviste pornografice?

- Nu cumva faci tu spurcatul păcat al lui Onan, știind „că ceea ce făcea el era rău înaintea lui Dumnezeu“ și cumplit l-a pedepsit Dumnezeu pentru aceasta (Facerea 38, 10)?

- Nu ai stricat fecioria vreunei fete? Nu ai curvit cu femeie văduvă sau nu ai preacurvit cu femeie măritată cu alt bărbat? Nu ai curvit cu vreo față bisericească? Sau cu o femeie de altă religie? Nu ai curvit cu rudenie, soră, verișoară, mătușă? (Să spui exact cu cine ai păcătuit și ce fel de rudă îți este și dacă femeia a avut păcat - te-a ademenit - sau nu, fiindcă păcatul acesta al curviei, în funcție de aceasta este mai mare sau mai mic).

- Nu cumva sunteți căsătoriți cu rudenii și să spui exact ce fel de rudenii sunteți și să

cereți preotului sfat ce să faceți?

- Nu cumva nu te-ai înfrânat cu soția ta în sărbători, duminici, sâmbete, miercurea și vinerea, sau în cele patru posturi de peste an?

- Nu cumva v-ați împreunat în timpul ciclului femeii sau în timpul celor 40 de zile de la nașterea pruncului?

- Nu cumva ați culcat în același pat băieți și fetețe după vârsta de șapte ani? Nu cumva ca tată te-ai culcat în pat cu fetele tale sau ca mamă te-ai culcat în pat cu băieții tăi după vârsta de șapte ani?

- Nu cumva te-ai căsătorit cu altă femeie până ce nu ai divorțat de cea dintâi? Nu cumva ai trăit măcar o zi cu femeia ta fără cununie religioasă? Să ai grijă să spui acestea, chiar dacă mai apoi te-ai cununat cu ea la Biserică pentru că acest păcat se iartă numai prin spovedanie.

- Nu cumva ai mai păcătuit, având femeie, cu femeia de care ai divorțat? Că și acest păcat este preacurvie.

- Nu cumva ai vreun prieten sau mai mulți cu care trăiești fără să te cununi și fără frică de Dumnezeu? (Căci așa este un prost obicei acum). Ori te cununi, ori te desparti, căci altfel focul gheenei te așteaptă!

- Ai furat ceva de la vreo biserică sau mănăstire? Nu cumva te-ai lăcomit și ai furat din averea aproapelui tău sau ai poftit averea lui, femeia lui, copiii, vitele sau lucrurile lui?

- Nu cumva ai ajutat prin fapte pe cineva să înstrăineze averea bisericii, mănăstirilor sau vecinilor tăi?

- Nu cumva te-ai îmbogățit prin minciuni și judecăți și prin martori mincinoși?

- Nu cumva te îmbeți și faci scandal, bătai și ceartă în casă și între vecini?

- Nu cumva ai furat vite, păsări, ouă sau altceva? Să știi că păcatul furtului nu se iartă până ce nu dai înapoi lucrul furat, iar dacă nu mai trăiește persoana căreia tu i-ai furat, împarte la săraci.

- Nu cumva ai judecat și osândit pe cineva pe drept sau pe nedrept sau poate ai băgat vrajba între oameni sau între preoți sau între părinți și copii?

- Nu cumva ai pârât pe cineva sau ai vorbit vorbe cu două înțelesuri ca să semeni zăzanie între oameni? Să fii atent să judeci ce fel de minciună ai spus, că nu e de ajuns să spui numai atât „am mințit“, ci adu-ți bine aminte că și minciuna e ca și furtul, una e să furi un ou și alta e să furi un bou. Una e când spui o minciună fără să cauzezi cuiva ceva rău și alta e să spui o minciună la un proces, să calomniezi pe cineva, să faci vrajbă sau să strici o căsnicie, despărțindu-i pe soți prin minciuna ta.

- Nu cumva ai înșelat pe cineva cu bani sau ai pus apă în lapte sau în vin sau ai făcut în alt chip înșelăciune? Nu cumva ai mutat hotarul grădinii tale și te-ai judecat cu vecinii?

- Nu cumva ești plin de mândrie și te înalți cu gândul că ești cineva, te mândrești cu frumusețea sau că ești învățat sau că ai copii învățați și frumoși? Nu cumva te mândrești că ești de neam mare - că ai neamuri bogate sau te mândrești cu haine, avere, etc... și poate că din cauza mândriei ai căzut în fățărnicie, în obrăznicie și ai devenit încăpățânat, ambițios, îngâmfat?

- Nu cumva ai căzut în mândrie retezându-ți părul capului, smulgându-ți sprâncenele sau porți rochie scurtă și strâmtă și tocuri înalte?

- Nu cumva din cauza mândriei ai râs de păcatele altora, ai râs de sărăcia și de îmbrăcămintea altora, ai râs de portul sau de corpul altuia că este prea gras, ori altfel?

- Nu cumva ai ascultat la ferestrele altora, ca să semeni vrajba între oameni? Nu cumva ai făcut fapte bune ca să fii laudat de oameni?

- Nu cumva ai intrat în Sfântul Altar fără învoirea preotului?

- Nu cumva ai fost zgârcit și nu ți-a păsat de lipsurile și de sărăcia altora? Nu cumva ești nesățios, nedrept și trădător?

- Nu cumva ai dat bani cu camătă ca să-i iei cu dobândă? Nu cumva ai plâns cu lacrimi și cu deznădejde când ai pierdut ceva din averea ta?

- Nu cumva ai în minte gânduri spurcate, sau spui glume deocheate, sau ai făcut cu

ochiul la cineva, sau privești cu poftă trupul altuia, sau ai trimis cu poftă scrisori în scopul desfrânării?

- Nu cumva ai clevetit pe cineva prin șoapte sau făcând semne cu mâna? Nu cumva te-ai bucurat de paguba și de necazul altora și nu cumva ți-a părut rău de fericirea și norocul altuia?

- Nu cumva n-ai vrut să-i ierți pe cei ce ți-au cerut iertare sau nu te-ai plecat cu smerenie să ceri tu iertare de la cei pe care i-ai supărat? Nu cumva ești nerecunoscător, ții ură sau ții minte răul pe care ți l-au făcut alții?

- Nu cumva ai povestit altora păcatele aproapelui tău? Nu cumva ești lacom la mâncare și băutură și la altele și calci cele patru posturi de peste an, ajunările sau zilele de miercuri și vineri, mâncând de dulce din lăcomia ta? Și nu cumva din cauza lăcomiei tale, că iată, ai mâncat și ai băut peste măsură, ai vărsat după împărțășanie?

- Ai mâncat ceva pe ascuns în familia ta? N-ai mâncat ceva spurcat, mortăciune, carne de șoarece (nutrie) sau broască sau păsări moarte sau pască jidovească sau ceva de la vrăjitoare? Nu cumva ai mâncat ceva de furat sau ai învățat pe copii să fure, mâncând împreună bucatele furate?

- Nu cumva ești tare mânios și supărăcios, injuri și bați sau ai scuipat și ai rănit pe aproapele tău sau ai bătut și ai chinuit animale, punându-le să ducă peste puterea lor?

- Nu cumva ai ținut mânie pe cineva o zi, o săptămână, o lună sau ani de zile? Nu cumva ai făcut mizerie cuiva - slugi, elevi de școală, soției, copiilor?

- Nu cumva ești leneș la rugăciune, la treburi, sau te lenevești și nu mergi la biserică, nu-ți faci canonul dat de duhovnic sau dormi în timpul Sfintei Liturghii, în biserică?

- Nu cumva ai amânat din lene ca să te spovedești, să te împărțășești sau să faci fapte bune și rugăciuni? Nu cumva din lene nu ai vrut să stai în genunchi la rugăciune? Sau să chemi preotul să-ți facă sfeștanie? Nu cumva locuiești în casă nesfințită de preot prin slujbă?

- Nu cumva din lene ți-ai uitat mormintele părinților neîngrijite?

- Nu cumva din lene nu ți-ai păzit făgăduințele făcute la Sfântul Botez sau la călugărie?

- Nu cumva te-ai împrietenit cu necredincioșii și ai luat în batjocură sfânta credință?

- Nu cumva ai amânat pocăința de azi pe mâine, de la un post la altul?

- Nu cumva din lene, stând în biserică, ți-ai lăsat mintea să hoinărească după păcate, privind îmbrăcămintea sau trupurile oamenilor?

- Nu cumva te-ai lenevit a-ți pedepsi copiii, când fac rele și păcate?

- Nu cumva ai învățat și ai sfătuit pe cel pe care îl vedeai greșind, să facă răul mai departe? Dar dacă îl vedeai greșind, nu cumva din lene sau răutate nu ai vrut să-l sfătuești să nu mai facă răul? Nu cumva ți-a părut bine văzându-l greșind?

- Te-ai rugat tu pentru binele aproapelui sau ți-a părut rău de binele lui?

- Te-ai rugat tu pentru vrăjmașii tăi? I-ai iertat tu din toată inima ta? Îi iubești pe dușmanii tăi, după porunca Domnului? Ai suferit tu nedreptățile și ocările lor cu răbdare și cu bucurie?

Și mai adu-ți aminte și de aceste fapte pe care, dacă nu le-am făcut, să ne grăbim a le face, că la Judecată ne va întreba Domnul Hristos de ele, adică:

- dacă ai dat de mâncare celui flămând;

- dacă ai dat apă celui însetat;

- dacă ai îmbrăcat pe cel gol;

- dacă ai cercetat pe cei din închisori;

- dacă ai îngrijit pe cei bolnavi;

- dacă ai primit pe cei străini în casa ta;

- dacă ai îngropat pe morții care nu au pe nimeni.

După ce ai terminat de mărturisit cu păcatele tale, spune așa: „*Pentru toate aceste păcate pe care le-am făcut și de care-mi pare rău din inimă, cu zdrobirea inimii mele mă rog Prea Sfintei Născătoare de Dumnezeu și Tuturor Sfinților și Sfinților Îngeri și Sfinției tale, părinte, ca să-mi fiți martori în ziua judecății mele, împotriva vrăjmașului diavol, care în tot momentul mă pândește ca să mă surpe în osânda iadului. Și acum, te rog, părintele meu, să-mi rânduiești mie canon după păcatele mele pe care le-am mărturisit și să-l împlinesc, Dumnezeu ajutându-mi*”.

Acum preotul îți va rândui ție canon un număr de metanii pe zi sau post și rugăciune sau milostenii sau sărindare sau botez de prunci sau rugăciuni felurite sau chiar oprirea pentru un timp de la Sfânta Împărtășanie. Și tu să nu te tulburi pentru aceasta, căci mai de folos îți este să primești un astfel de canon, decât să te împărtășești tu cu nevrednicie, căci nu-ți va folosi ție, ci vei fi mai mult pedepsit de Dumnezeu. Și după ce ți-ai primit canonul, mergi cu bucurie acasă, aprinde candela ta și, stând în genunchi, spune și această rugăciune, ca mulțumire că Dumnezeu te-a primit:

„*Mult milostive Doamne Iisuse Hristoase, Dumnezeul meu, mulțumesc că m-ai învrednicit pe mine, nevrednicul, să iau iertare de la Tine pentru păcatele mele. Deci acum, urmând lui David care a zis: « Juratu-m-am și am spus c-o să păzesc judecățile dreptății Tale », iată și eu îți făgăduiesc, Doamne, cu hotărâre din tot sufletul meu, că aleg mai bine să mor decât să mai fac de acum înainte vreun păcat de moarte, prin care să supăr bunătatea Ta cea nemărginită. Dar de vreme ce voința mea este neputincioasă și fără ajutorul Tău nu pot face nimic, mă rog Ție fierbinte, să-mi dai putere și să mă întărești cu harul Tău cel atotputernic, ca să rămân până la sfârșit neschimbat în hotărârea mea de acum, Iubitorule de oameni, Iisuse al meu, și-mi dă puterea să petrec într-o pocăință toată cealaltă vreme a vieții mele și să dobândesc pacea aici pe pământ, iar dincolo, viața cea veșnică, pentru rugăciunile Prea Curatei Maicii Tale și ale tuturor Sfinților Tăi. Amin*”.

Acum să știi că, dacă te-ai spovedit cu atenție după cartea aceasta, te-ai spovedit curat, ești ca și când te-ai fi botezat din nou și ți-ai reînnoit haina Botezului, care era murdară de păcate. De acum să te păzești curat și să fugi de calea pierzării și de lumea cea potrivnică lui Dumnezeu, căci te va amăgi și te va arunca din nou în păcate. Și să fugi și de poftele trupului tău, căci nici un folos nu-ți aduc. Dumnezeu să te aibă în pază! Amin.