

mea, sau nu mă interesează dacă ajut pe cineva să trăiască pe mai departe în păcate, fără nicio direcție? Dacă ceva mă smintește, întreb duhovnicul ce să fac, sau mă manifest cum îmi vine? În fața unei decizii majore, îmi întreb părintele, sau îl pun în fața faptului împlinit și a consecințelor lui? Îmi dau seama că naturalul și firescul îl găsesc doar la oamenii sfinți, curați, duhovnicești, și am nevoie de sfatul lor, scris ori prin cuvânt, ca să ajung și eu curat, vindecat, sigur și stăpân pe mine, smerit și echilibrat, cunoscându-mă pe mine însumi și capabil să înfrunt cu adevărat viața? Caut să înțeleg care ar fi voia lui Dumnezeu într-o anumită situație, sau judec după cum ar fi mai bine eului meu egoist?

Dau slavă lui Dumnezeu pentru toate, dimineața, seara, pentru mărunțișurile de peste zi, sau uit de El? Mulțumesc mereu lui Dumnezeu pentru toate câte mi se întâmplă? Cred că toate sunt spre educarea și folosul meu întru viața veșnică, până și cele neplăcute sau dureroase? Am răbdare, petru ca tratamentul pe care mi-l aplică Dumnezeu zi de zi să-și facă efectul în mintea, simțirea și faptele mele, sau refuz repede gândurile, stările sufletești și lucrările care mă deranjează dintr-ale mele? Am mulțumit vreodată lui Dumnezeu prin pomelnic sau o colivă împărțită credincioșilor la biserică?

Despre Spovedanie



Mic îndreptar la Spovedanie

Despre Spovedanie

Ce este păcatul?

Tot ce săvârșește omul rău, sau greșit, ori nedeplin, sau împotriva cuvântului dumnezeiesc, ori nu face deși ar putea, înseamnă păcat.

Dacă nu îmi dau seama, sau nu știu că ceva este păcat, mai sunt vinovat?

Da, la fel ca în cazul legilor omenești, nu ești scutit de consecințe pentru că nu le cunoști, indiferent de motiv. Neștiința care nu provine din lene, învârtoșare sau reavoință micșorează vina și urmările păcatului, dar nu le anulează.

În plus, păcatul, ca orice fenomen, produce efecte; ca orice boală, se manifestă, mai vizibil sau mai ascuns; odată comis, roadele încep să apară, mai curând sau în timp. Și încă ceva: nu există păcat inconștient: Sfinții Părinți consideră că prima oară, a existat o negociere între minte și păcat, pe care aceasta a pierdut-o, după care el a intrat repede într-o funcționare automată, comportându-se ca și cum are voie să se manifeste. Ei numesc pre-judecăți toate câte au fost lăsate de judecata, de cugetarea omului să pătrundă în fapta sa și apoi se comportă ca și cum au o procură pe viață, până sunt anulate prin pocăință.

De câte feluri sunt păcatele?

Există multe clasificări. Păcate capitale—din care izvorăsc altele, păcate de moarte—care omoară sufletul, păcate împotriva Duhului Sfânt—care ne rup de izvorul

oameni și de întâmplare? Cred că totul și orice detaliu sunt calculate de Dumnezeu pe potriva mea, spre înțelepțirea și îndreptarea mea, sau primesc întâmplările vieții după cum gândesc eu sau după cum mă simt la un moment dat?

Îmi place să fiu sarcastic și ironic la adresa altora? M-am implicat vreodată într-o lucrare de folos comunității bisericești, vecinătății unde locuiesc, locului unde trăiesc, sau totul e pentru mine și familia și casa mea? Îmi pasă de orașul, județul, țara în care a rânduit Dumnezeu să mă nasc? Când votez, mă interesez de valorile celui care-mi zâmbește din poster, sau mă ghidez după sloganuri, poze, reclame, interes personal? Votez după cine mi se pare că are șanse de câștig? Votez un om de treabă, deși partidul său nu se ridică la aceeași înălțime? Contează cine îmi dă ceva, sau cine îmi creează oportunități să mă descurc singur?

Pierd vremea la TV, computer, telefon, discuții nefolositoare? Dorm prea mult? Comunic cu cei din jur? Caut să mă fac înțeles? Cer sfatul cuiva care se pricepe unde nu știu? Mă iau după toți specialiștii de pe internet sau de pe forumuri, fără studii, fără a fi certificați de o instituție serioasă?

Judec pe ierarhi, preoți, monahi, maici, oameni credincioși? Hulesc Biserica în public sau privat? De ce mă comport astfel față de familia mea bisericească? Așa fac în familia mea? Mă dau mare sfătuitor în ale credinței, priceput fără pricepere, apostol fără să mă fi trimis cineva? Când pot da un sfat bun, mă abțin? Când pot face un bine, mă mai gândesc? Cuget la folosul pe care îl aduce fapta și vorba

zdrobește inima, nu lăcrimez, nu mă pocăiesc cu adevărat încă?

Sunt ipocrit? Una spun și alta fac? Dau sfaturi și nu-mi dau seama că trebuie să respect și eu ceva din ele? Arăt și eu copiilor ceva din ce le cer să facă? Cred că pot să mă pricep la ceva fără să mă fi implicat în acel domeniu? Am mereu o părere despre ceva, chiar dacă nu mă pricep? Promit și nu mă țin de cuvânt? M-am jurat cu ușurință, pentru fleacuri? Am jurat și nu am împlinit, deși era ceva bun? Am jurat ceva rău și am împlinit din mândrie, deși tocmai atunci ar fi trebuit să nu împlinesc?

Sunt mândru? Mă cred cineva prin mine însumi? Îmi plac laudele? Accept să mă smeresc dacă situația o cere? Reacționez urât dacă atentează cineva la demnitatea mea? Cred că cinstea mea e că mă bagă Dumnezeu în seamă clipă de clipă, că S-a jertfit pentru mine, și nu ce realizez eu? Cred cumva că realizările mele îmi aparțin exclusiv, sau că în primul rând a fost munca mea, și abia apoi ajutorul de sus? Îmi pun problema rolului și ajutorului lui Dumnezeu în ce vreau să fac ori cred că totul depinde de faptele oamenilor și de fenomene naturale, fără legătură cu El? Am răbdare când situația o cere? Dar îndelungă-răbdare? (acea răbdare prelungită, în care durerea trece prin mine îndelung și repetat, iar eu nu reacționez fugind de ea, ori punând-o în spatele altuia, sau împotrivindu-mă oricui mă rănește, chiar când e spre binele meu) Cred că durerea urmează plăcerii păcătoase? Dar că necazul și greutatea sunt consecința mândriei și slavei deșarte? Cred că durerea și necazul sunt îngăduite pedagogic de Dumnezeu, sau că țin numai de

harului, Persoana Sf. Duh, păcate cu gândul, cu cuvântul, cu fapta, întru știință și neștiință, păcate trupești și duhovnicești, împotriva noastră înșine sau a vieții aproapelui.

Când începe vina pentru păcat?

Nu putem opri niciodată gândurile păcătoase, ori impulsurile, uneori inexplicabile, spre păcat. Nici discuția minții cu ispita nu este păcat, câtă vreme nu ne îndulcim cu această conversație în poarta sufletului și trupului nostru, ci doar vrem să ne lămurim în privința izvorul gândului ori poziției păcătoase ce ne încearcă, sau dacă gândul ori starea respectivă sunt păcătoase ori nu. Această discuție comportă riscuri duhovnicești, așa că mai bine nu ne angajăm în ea fără binecuvântarea duhovnicului. Ce este dincolo de moameala gândului și a simțirii, adică primirea lor ca bune, sau negocierea cu ele pentru săvârșirea păcatului, nu mai vorbim de lucrarea păcatului în sine, chiar și în gând, toate înseamnă păcat.

Care sunt urmările păcatului?

Împovărarea sufletească și trupească, răniri și boli duhovnicești, psihice sau trupești, întunecarea făpturii noastre, ruperea de Dumnezeu și de Biserică, din al cărei trup facem parte și ne hrănim, pierderea harului și a apropierii de Dumnezeu, pierderea sălășluirii Lui în noi, pierderea liniștii și a libertății, a stării binecuvântate în care putem să nu păcătuim, suntem deasupra ispitelor de tot felul și avem râvnă și bucurie pentru o viață unită cu Dumnezeu. Nu mai avem putere și control asupra gândurilor, sentimentelor, lucrărilor noastre, imaginile, amintirile și nălucirile ne bântuie,

relațiile cu ceilalți se deteriorează, devenim mai slabi și mai ineficienți zi de zi.

Toate acestea se rezolvă numai la preot, sau și la psiholog, ori psihiatru?

Una din problemele cu primii poate fi ca viziunea lor asupra omului și a stării lui de normalitate să fie una care ignoră sau se împotrivesc duhovniciei părinților Bisericii. Dacă sunt oameni credincioși, cel puțin în România, psihologii pot ajuta cu o mulțime de activități și mici trucuri mentale care să ajute omul să facă față unor probleme în viața de zi cu zi. Îl pot face să se autodescopere mai bine prin diferite mijloace ascunse în jocuri, desene, mici teste aparent fără legătură cu intimitățile persoanei. Este bine însă ca duhovnicul să fie la curent cu conținutul sesiunilor de terapie. Psihiatrii au la bază Facultatea de medicină și pot prescrie medicamente care ajută la ținerea în frâu a unor simptome ce tulbură serios uneori viața cotidiană și din comunitate a omului. Important este să-i alegem pe cei mai echilibrați și mai moderați în dozarea medicamentelor. Duhovnicul are datoria să observe dacă anumite simptome țin de viața duhovnicească, de influențe demonice, sau izvorăsc din dezechilibre organice pe care doar medicamentele pot să le țină în frâu și să insiste ca persoana din fața lui să se străduiască a fi părtașă la propria vindecare, să nu se bazeze doar pe pastile, și să îi citească periodic molitfe și să o invite la Sf. Maslu, Spovedanie și Împărtășanie.

Pot merge la orice preot să mă spovedesc, sau trebuie să mă duc la preotul paroh?

Caut să gândesc frumos, să caut scuze celuilalt, sau îl sancționez la cea mai mică și părută greșală? M-am certat, m-am bătut? Am omorât? Am fost crud cu oamenii, cu animalele? Mi-am bătut joc de mediul înconjurător (prin mizerie, neglijență, arunc orice și oriunde, nu-mi pasă că mașina mi-a ajuns o afumătoare în trafic) Am pus mâna pe ce nu-mi aparține? Am primit lucruri care nu aparțineau celui care mi le dădea? Am furat, am înșelat? Am mințit, am vorbit cu două înțeleșuri? M-am gândit sau m-am uitat pățimaș la cineva? Trăiesc necununoscut? Am divorțat și nu am cerut divorțul religios? Mi-am înșelat soțul/soția? Am înjurat sau blestemat? M-am răzbunat? Am invidiat, am hulit binele aproapelui? Sunt mereu nemulțumit? Sunt recunoscător? Știu să iubesc, să iert, să mă ostenesc, să fiu harnic, să fac treaba bine și până la capăt, indiferent de plată? Sunt zgârcit, ori mână spartă?

Cui îmi cere, dau, câtuși de puțin? Am dat bani cuiva pe care l-am văzut că-i dă pe băutura sau țigări? M-am gândit să-i dau ceva de mâncare în loc? Am cultivat lenea cuiva prin munca și prin banii mei, eventual din familie? Am încercat să-i spun ceva, să-i dau un pic mai puțin decât se așteaptă sau are nevoie, să muncească și acela un pic? M-am rugat pentru cei pe care nu i-am putut ajuta, sau pentru cei pe care i-am ajutat, dar văd că ajutorul nu se îndreaptă în direcția potrivită? Am judecat, am osândit pe aproapele? Sunt conștient că îmi datorez căderile și nesporirea mândriei, osândirii și/sau judecării aproapelui? M-am sfătuit cu duhovnicul cum să văd, dar totuși să nu judec? Știu că dacă nu mă smeresc, sigur mă mândresc? Știu că dacă nu mi se

ajută să reușim) Cer gesturi de tandrețe împotriva firii, de dragul experimentului și plăcerii? Pun soția să caute ea soluții să nu rămână însărcinată, pentru neînfrânarea mea? Pun soțul să se descurce cum știe să nu rămân însărcinată, dacă vrea intimitate? Știu că omul este om de la concepție și anticoncepționalele ori steriletul împiedică un alt omuleț să se prindă de uterul mamei ca să se hrănească și să crească? M-am gândit vreodată că intimitatea, atunci când nu are ca țintă procreerea ci doar ușurarea și plăcerea, ajunge o dependență, o poftă care își cere drepturile și pe care nici nu pot, nici nu vreau să o controlez prea mult? M-am gândit că pe celălalt, dacă abuzez de el cu pofta mea, îl prostituez și îl forțez să mă suporte de dragul menținerii familiei? Am încercat să-mi supun sau să-mi umilesc perechea? Cred cumva că fac ceva natural și am niște drepturi asupra soțului/soției? Am refuzat soțului/soției orice apropiere trupească, orice gest de tandrețe, orice mângâiere, din motiv de evlavie, sau din frica de a concepe copii, sau pur și simplu pentru că eu sunt mai puțin dornic de intimitate, fără să-mi pese de ce simte celălalt, uitând că în căsnicie, astfel de hotărâri nu se iau de unul singur? Cred că așa ceva nu-și are locul să fie discutat la Spovedanie, și am făcut mereu ce am vrut? (acum 100-200 de ani era adevărat pentru majoritatea oamenilor, în cultura erotizată de azi, niște principii generale trebuie discutate)

Vorbesc mult, îmi place să mă ascult? Vorbesc de alții? Analizez pe alții de parcă aș ști tot ce au în suflet? Jignesc, rănesc pe alții cu cuvintele mele? Sunt bănuitor, suspicios? Trag concluzii repede și după cum mi se pare?

Ideal este să fim ucenicii părintelui paroh, mergând regulat la biserica din apropiere, ca să ne cunoască mai bine prin deasa întâlnire cu diferite ocazii și în relație cu ceilalți membri ai comunității. Mai nou, mijloacele de transport, înmulțirea preoților și a mănăstirilor și bisericilor, fac pe mulți să-și aleagă duhovnic unde cred că și-au găsit un părinte pe frecvența lor sufletească, ba chiar merg și la biserica unde se simt mai bine și le place mai mult. Atâta vreme cât nu o fac din motive superficiale ori egoiste și rămân la același duhovnic peste ani, înțelegând să vorbească deschis și detaliat cu părintele lor, care nu are cum să-i cunoască în viața cotidiană și să obțină informații din surse complementare, și respectă și pe preotul din parohie, nu sunt probleme. Cunoașterea de sine devine de căpătâi la astfel de persoane, care trebuie să se poată analiza pe sine suficient de bine încât să poată oferi duhovnicului o imagine corectă și completă a vieții lor.

Pot avea un părinte drept îndrumător duhovnicesc și pe altul, la care doar mă spovedesc pentru dezlegare și ca să primesc Sf. Euharistie?

Se întâmplă astfel de situații. Când îndrumătorul nostru duhovnicesc este un monah ori pustnic (poate fi și monahie, mai ales în cazul femeilor), el ne poate ajuta prin sfătuire și rugăciune, dar nu are hirotonie de preot și nu dezleagă păcatele. Când povățuitorul nostru este la mare distanță de domiciliul actual, iar noi vrem periodic să ne mărturisim și să primim Sf. Împărtășanie, el ne va trimite la preotul paroh pentru Mărturisire și acesta, văzând că a fost îndrumat corect, va da voie credinciosului să se împărtășească

în biserica sa.

Niciun preot, mai ales dacă este tânăr și indiferent de vârstă, dacă are cuget smerit, nu va forța conștiința credinciosului care se simte legat de un părinte deosebit, renumit, cu rezultate duhovnicești cunoscute și vizibile în viața ucenicilor săi. Din contra, va fi mulțumit că poartă o mai mică povară de răspundere și va supraveghea doar, abținându-se să intervină prea mult, viața duhovnicească a enoriașului.

Trebuie să citesc anumite rugăciuni înainte și după Spovedanie? Să postesc? Să mi se citească neapărat molitfa?

Să începem cu postul, de care avem nevoie pentru curățire de patimi și pentru a ne pregăti mai bine de primirea Sf. Împărtășanii ori Euharistiei, dar care nu constituie condiție pentru a fi primiți la Taina Mărturisirii. Indiferent în ce stare mă aflu, dacă sufletul îmi cere Spovedanie, preotul mi-o va primi și mă va ajuta.

Rugăciunile care se găsesc în anumite cărți pentru a fi citite înainte ori după Mărturisire nu sunt obligatorii. Mai de folos ar fi să citesc ceva despre Taina aceasta a Spovedaniei și să consult un îndreptar, pentru a-mi cerceta mai eficient conștiința.

Molitfa reprezintă de fapt slujba Tainei Spovedaniei. Ea poate fi prescurtată sau să se treacă direct la rugăciunea de unire cu Biserica și apoi la dezlegarea păcatelor, dar numai în cazuri speciale și de urgență, bine cântărite de preotul duhovnic. La spital, de exemplu, la căpătâiul bolnavului din terapie intensivă, sau când există coadă la

(de aici vine cuvântul ne-voință, de la lupta cu voia mea până ce dobândesc voia lui Dumnezeu) Cred că absolut tot ce-mi trece prin cap, ce-mi doresc, ce impulsuri am, sunt ale mele, vin numai din mine, și că sunt bune, trebuind să le dau ascultare? Minteaa mea conduce sentimentele, le modelează, ca abia apoi să se lase influențată de ele, sau le ia așa cum vin și le mai și ascultă? Îmi dau seama că pot să-mi ascult inima abia după ce mi-am educat-o bine? Mă enervez repede? Sunt leneș, melancolic, nepăsător, neatent, uituc? Iert repede sau greu? Sunt pofcios, lacom la mâncare, dulciuri și băutură?

Am vizionat conținuturi pornografice, în care bărbatul și femeia ajung obiect de plăcere? Vorbesc porcos, fac glume deochiate? M-am satisfăcut singur, lăsându-mă purtat de imaginație și stârnindu-mi trupul? Știu cât rău face această practică, atât bărbatului, cât și femeiii, trupește, psihologic și duhovnicește? Am păcătuit trupește, fără să fiu dispus să îmi asum și responsabilitatea căsătoriei și a procreerii, căutând numai plăcerea? Realizez că intimitatea fără procreere e doar plăcere de care pot ajunge dependent, și apoi caut să mă folosesc de alții să-mi împlinesc pofta? Am ajuns să nu mai pot fi sensibil, gingaș, tandru, apropiat fizic de perechea/soția mea, fără să mă duc cu mintea spre intimitate și descărcare fizică? Am făcut avort? Am fost părtaș, am îndemnat sau am favorizat avortul?

Caut intimitatea de dragul intimității, refuzând să mă liniștesc odată cu vârsta și să-mi manifest iubirea mai puțin trupește? (rar o să fie posibil dintr-o dată, însă dragostea, un pic de voință, de răbdare, de altruism, rânduiețile Bisericii,

care trec sau pe care le văd la alții? În extrema cealaltă, am căzut în patima judecării tuturoră că așa și pe dincolo merită și bine le-a făcut Dumnezeu, deși sunt departe de a-l înțelege planurile și voia? Caut să văd cu mintea realitățile nevăzute care se găsesc în și pe lângă cele văzute, și nu doar la biserică, ci și în familie și-n lume? Îl pun mereu pe Dumnezeu și judecata și legile Sale înaintea mea, sau de multe ori uit? Știu să împănerez viața cu sensuri religioase, sau o servesc așa, seacă și secătuită, cum și-ar dori vrăjmașul?

Simt nădejde de viață veșnică, de ajutor de la Dumnezeu, sau mă văd părăsit și de capul meu? Mărturisesc această nădejde numai pe baza credințioșiei lui Dumnezeu față de iubirea și cuvintele Sale, sau am și eu o bază în suflet, prin trăirea mea creștină alături de El? Știu să iubesc, să dăruiesc, să mă jertfesc, sau mai mult vreau să primesc, să mi se facă, să nu fiu deranjat prea mult dincolo de cât vreau eu să să fac? Cred că dragostea are și ea regulile ei ca să fie adevărată și să aibă putere, sau iubesc după cum îmi vine? Cred că dragostea mea trebuie să se unească cu iubirea lui Dumnezeu față de mine și de oameni, ca să devină adevărată, și că îmi trebuie timp și practică pentru aceasta?

Sunt atent la gândurile mele, la sentimente, dorințe și impulsuri, nervi, neliniști, scârbe, chefuri, frici, tristeți? Las orice să-mi treacă prin minte? Mă las uneori purtat de imaginație? Acționez după chef, sau după cum mă simt, fără să analizez dacă ce simt e bun sau rău, duce undeva sau nu? Îmi impun vreodată să fac ceva împotriva stării de moment?

spovedit și credincioși destul de mulți au venit după citirea inițială a molitfei, fiind tîrziu și preotul obosit, credincioșii pot fi invitați direct la mărturisirea păcatelor, iar la sfârșit vor fi reuniți cu Biserica și dezlegați de acestea.

Este normal ca penitentul să fie prezent la slujba ce i se face. Aceasta se compune din rugăciunile începătoare (Împărate ceresc, Preasfântă Treime și Tatăl nostru), Psalmul de pocăință 50, troparele de umilință (Miluiește-ne pe noi, Doamne, miluiește-ne pe noi, că nepricepându-ne...), urmate de două rugăciuni de iertare, prima cu accent pe pocăință și a doua pe dezlegare de eventuale jurăminte, blesteme și alte legături făcute prin cuvânt. Uneori, duhovnicul citește în locul lor marea rugăciune de iertare și dezlegare, aceea în cadrul căreia, la sfârșit, credincioșii mărturisesc că "acestea, și mai mari, și mai multe decât acestea am făcut", deoarece este foarte detaliată și între altele enumeră mai multe păcate pentru conștiința celor prezenți; această rugăciune o citește adesea arhiereul când vine să slujească undeva, înainte de Sf. Liturghie, pentru iertarea și ușurarea celor prezenți. După rugăciunile de iertare ar trebui să urmeze spovedania propriu-zisă, după care, constatând pocăința credinciosului și dorința sa de reunire cu familia Bisericii, preotul îi citește rugăciunea de reunire cu Biserica, rostește o ectenie întreită de iertare, face otpustul (sârșitul) slujbei, apoi dă credinciosului dezlegarea, cu puterea ce-i este dată.

În practică, așa se face doar dacă a venit la spovedit un singur credincios; dacă sunt mai mulți, din rațiuni de timp, pe lângă cele enumerate anterior, rugăciunea de

reunire cu Biserica și ectenia întreită se rostesc tuturora înainte de mărturisirea propriu-zasă a păcatelor de către fiecare credincios, rămânând ca după spovedania individuală să se facă doar otpustul, ca încheiere a slujbei pentru fiecare creștin prezent, și la final dezlegarea sa de păcate.

Preotul este obligat să reunească cu Biserica și să dezlege pe toți care vin la Spovedanie?

Doar pe cei care arată pocăință și hotărâre de a-și schimba viața, oricât de mică și de ezitantă. Preotul îi crede pe toți, îi ajută pe cei șovăitori, îi încurajează pe cei dezamăgiți de înfrângerile în lupta cu păcatul, îi dezleagă și se roagă pentru ei. Cei care nu se pot hotărî să schimbe ceva, care amână lupta cu păcatul, sunt invitați să continue spovedania cu alt prilej, când li se va face sfârșitul slujbei și citi dezlegarea. Mai bine așa decât să furăm dezlegarea, deși nu schimbăm nimic în viața noastră, adăugându-ne în fapt noi păcate prin viclenia în fața lui Dumnezeu.

Se pot spovedi mai mulți credincioși odată?

Preotul are mare libertate în cazuri de urgență și necesitate, dar nici el, nici credincioșii, nu au voie să bagatelizeze și să desacralizeze ceva așa de serios și de sensibil ca mărturisirea păcatelor și împăcarea cu Dumnezeu. De aceea, nici adulții, nici măcar copiii, nu trebuie spovediți în grup, ci individual, personal, fiecare.

Și preotul va avea de suferit dacă recurge la astfel de practici, și credincioșii care le acceptă, pentru ei și pentru copiii lor. Trebuie pus în vedere și profesorilor de religie să

Vorbesc cu Dumnezeu? Am o carte de rugăciuni sau mă rog ca acum 20 de ani? Sunt atent la ce spun în fața lui Dumnezeu? Am auzit de rugăciunea neîncetată, sau de rugăciunea minții? Pomenesc la rugăciune vii și adormiți, măcar pe cei apropiați? M-am trezit vreodată noaptea să spun o rugăciune, cât de scurtă? Postesc miercurea și vinerea? Am ținut vreun post din cele 4 mai lungi de peste an? Știu cum se face o închinăciune, sau o metanie? În afară de ce îmi impune viața de zi cu zi, am vreo osteneală pe care mi-o asum de bunăvoie, în numele lui Dumnezeu și pentru sufletul meu? Când am fost ultima oară la biserică? Dar la vreo mănăstire? Stau la slujbă sau plec destul de repede? Sărbătorile au vreun sens religios ori sunt doar zile de odihnă și petrecere? Au trecut mai mult de 40 de zile de la ultima spovedanie? A trecut un post din cele mari și nu m-am mărturisit? Mi-am făcut canonul dat? L-am luat în serios, ca pe o rețetă vindecătoare și sporitoare, cu care vindec faptele, sentimentele și gândurile rele, sau mi s-au părut niște sfaturi opționale? Am un duhovnic? Am căutat să am? Mi se pare cumva că relația mea cu Dumnezeu nu are nevoie de îndrumător sau de ajutor? Îmi schimb duhovnicul de la spovedanie la spovedanie? Îmi caut duhovnic care să nu se bage prea mult în viața mea? Îmi caut scuze să nu-mi trăiesc credința? Am citit vreun rând despre credință în ultima vreme? M-am gândit la scopul vieții mele pe pământ?

Sunt încredințat de ce învață Biserica sau ea reprezintă doar așa, un dulce mediu cultural pe care-l accept câtă vreme nu mă deranjează prea mult? Caut mereu să asociez un sens religios la cele văzute și la întâmplările prin

trebuie să lucrez împreună cu ei?

Am o familie creștină? Dau o educație creștină copiilor? Mă interesez de jocurile, problemele și preocupările lor? Îi las cumva pradă patimilor, tehnologiei, anturajelor? Le dau educație, le cultiv respectul, bunul-simț, le întăresc caracterul, sau îi las să se lovească haotic de probleme, să aleagă ce vor, deși nu m-am chinuit să îi maturizez, să fie în stare să aleagă, să-și asume responsabilitatea? Le spun din timp ce înseamnă să fie disciplinați, să aibă un program, să-și facă un plan pe care să-l urmeze cu regularitate? Îi învăț să respecte pe bătrâni, pe copii, pe cei de sex opus? Le arăt ce se întâmplă dacă se folosesc de prieten/prietenă pentru propria plăcere sau orgoliu, în loc să învețe ce e important într-o relație? Le spun din timp ce înseamnă și ce îi așteaptă în căsătorie? Mă folosesc de ei pentru scopurile mele, împiedicându-i în planurile și dorințele lor proprii? Moștenirea pe care pun accent este credința și educația, omenia, sau casa, pământurile, afacerea, care trebuie cu orice preț să fie duse mai departe?

Îmi cunosc mai bine soțul/soția după atâția ani? Sunt mai sensibil la nevoile și dorințele celuilalt? Conlucrăm din ce în ce mai bine sau ne-am împotmolit într-un compromis? Îl/O fac fericit/fericită? Sunt egoist, nepăsător? Îmi place să dăruiesc, să fac bine, sau numai să primesc? Cred că tot ce am și ce sunt se datorează lui Dumnezeu? Progresez cu mintea, cu sentimentele, cu familia, sau doar cu banii? Sunt dispus să învăț, să simt, să fac ceva nou, sau m-am plafonat total și trăiesc mecanic?

nu insiste cu venitul la spovedit și mărturisit cu întreaga clasă, într-o singură oră. Preotul poate face un pogorământ cu clasa I, dar cu acest prilej va stabili și regula pentru viitor, ca să pună punct unui astfel de obicei.

Trebuie să consult un îndreptar, sau să scriu pe hârtie păcatele?

Creștinii mai avansați și scrupuloși caută să cunoască păcatele în toate detaliile și lucrarea lor, pentru a se lupta mai bine cu ispitele și simți mai apăsător prezența lui Dumnezeu în lăuntru și viața lor. Din când în când, un îndreptar este potrivit a se consulta și păcatele să se scrie (după Spovedanie, hârtia se rupe și se arde), dar se recomandă ca tot duhovnicul să-l indice pe cel mai potrivit fondului sufletesc al ucenicului.

Ce este spovedania generală?

Când moartea acestuia ori distanța fizică de părinte face imposibilă continuarea relației cu el, noul duhovnic ne va solicita să spunem încă o dată, pentru a ne cunoaște mai bine și în folosul nostru, păcatele mai mari săvârșite în trecut, chiar dacă au fost dezlegate. Alteori, dorind să mai trecem o dată în revistă toate păcatele, în detaliu, pocăindu-ne mai apăsător de ele, folosim un îndreptar, le scriem pe hârtie, ba chiar mai spunem o dată păcate din trecut de care acum ne pare mai rău și de care ne dăm seama chiar mai bine decât atunci când le-am mărturisit prima oară.

Care sunt efectele Mărturisirii? Am și eu ceva de făcut ca să le simt?

Enumerând urmările păcatului, am observat ce am pierdut prin păcat și înțelegem ce se anulează și se vindecă prin mărturisire și dezlegare, pentru care preoții au putere de la Dumnezeu (Ioan 20: 21-23). Judecându-ne pe sine, scăpăm de judecata lui Dumnezeu (1 Cor. 11: 31) și ne reunim cu Hristos și cu Biserica, iar Duhul Sfânt revine în lăuntrul și viața noastră. Mai mult și concret, ne învrednicim de Trupul și Sângele Domnului. Tainele nu sunt magie, puterea lui Dumnezeu, harul Lui plin de dragoste, au nevoie de credința, deschiderea noastră, conștientizarea păcatului, părerea noastră de rău și hotărârea de a nu-l mai săvârși.

Ce reprezintă canonul?

Canonul, sau epitimia, este o rețetă care trebuie tratată cu aceeași seriozitate cu care primim un regim sau un medicament de la medic. Necredința și superficialitatea în respectarea canonului duc la pierderea harului dumnezeiesc, mai ales că de multe ori îl primim în sfătuire cu duhovnicul.

Cât de des trebuie să mă spovedesc?

În principiu, cer spovedanie oricând simt nevoia. Unii au nevoie de spovedanie săptămânală sau la 2-3 săptămâni, alții de 3-4 ori pe an. Începătorii nu trebuie să lase să treacă mai mult de 30-40 de zile. Cei care vor să se împărtășească des vor veni înainte de fiecare împărtășire, dacă așa le solicită părintele. Înainte de mărturisire nu se cere post! Înainte de a fi nași de Botez ori Cununie, de a călători îndelung, sau femeia înainte de naștere, trebuie să ne spovedim.

De ce nu mă simt ușurat și cad iar în aceleași păcate?

corect și complet, de a ne asculta și dezlega cu puterea ce-i este dată, de a ne învăța cum să înțelegem și să lucrăm harul primit, cum să viețuim de aici înainte pentru a trăi sănătos, duhovnicește, bisericește. Tot el ne va purta în rugăciune, susținând o parte din crucea noastră.

Sunt câteva întrebări pe care trebuie să ni le punem, doar că răspunsul va fi rostit înaintea duhovnicului. Poate le vei considera multe și mărunte, însă te rog să le citești fără grabă.

Cred în Dumnezeu? Am o relație apropiată sau distantă cu El? Dau importanță sufletului, sau doar trupului și lumii materiale? Am vreo legătură cu Biserica? Dau vreo importanță faptului că sunt o celulă vie din acest trup? Este comunitatea Bisericii familia mea lărgită? Este casa Domnului locul special unde mă întâlnesc cu El? Cred cumva că sunt creștin dacă îmi port credința în suflet, fără să mi-o manifest, deși acasă cu greu mă consideră membru al familiei și am probleme serioase dacă nu mă și comport ca atare? Cred în viața veșnică? În Judecata de Apoi? Cred că la Botez am fost adoptat de Dumnezeu în familia Lui și trebuie să primesc educația Bisericii ca să nu mă rup de ea? Cred că trebuie să mă ostenesc ca să simt în viața mea prezența lui Dumnezeu? Cred că fără Împărtășanie nu pot birui păcatul din mine și să trăiesc veșnic, când voi trece pragul morții fizice? Cred că fără Cununie iubirea mea va fi mai săracă, mai slabă, mai haotică și în niciun caz creștinească? Mi-e casa sfințită? Când am făcut ultima oară o agheasmă ori Sf. Maslu în ea? Port de grijă adormiților din familie? Cred că Dumnezeu lucrează prin preoți și eu

într-o viață unită cu Dumnezeu și pentru a progresa în această viață.

Așteaptă-te atât la ușurare, vindecare și reunire cu Dumnezeu, cât și la canon, o rețetă duhovnicească pe care va trebui să o respecti mai ceva ca pe una de la medic, până la capăt, nu doar până când te simți mai bine. Ca și la doctor, unde munca spitalului și a medicului e mai substanțială decât a pacientului și a familiei sale, așa și la duhovnic, chiar dacă nu e atât de spectaculoasă și încărcată de substanțe și instrumentar medical. Ceea ce nu avem voie să uităm este că trebuie să fim părtași la vindecarea noastră și să ne așteptăm să ne fie mai greu la început, cât ne luptăm cu vechile obișnuințe. Sfinții Părinți ne avertizează că dacă nu ne obișnuim cu bunătățile duhovnicești, ne vom întoarce la cele lumești, cu al căror gust ne-am familiarizat în trecut.

Hotărăște-te să ai model de-acum înainte pe Iisus Hristos, Dumnezeu adevărat și om adevărat, pe Maica Domnului și pe sfinți, să consideri că doar ei sunt sănătoși, firești, adevărați, și că doar învățătura lor, în Biserică, merită crezută, că este verificată și certificată generație peste generație, în toți sfinții, până astăzi. Adevăratul standard și etalon, verificat științific și experiențial în viața credincioșilor, susținut de harul lui Dumnezeu, fără erori și invenții umane, îl vei găsi doar în Biserică. Va fi și în inima ta, pe măsură ce se curățește și se creștinează cu adevărat, ca să fii autonom în relația ta cu Dumnezeu și să devii cât mai luminos și de folos ție și celor din jur.

Rolul duhovnicului este de a ne ajuta să ne mărturisim

Deoarece nu mi-a părut rău și nu m-am hotărât să urăsc și să lupt cu păcatul din toată ființa. Poate m-am spovedit la repezeală, fără să-mi cercetez conștiința, poate mi-a fost rușine să spun tot, sau am uitat un păcat mare. Poate nu am avut încredere în cuvântul părintelui meu. Remediez situația spovedindu-mă mai des, luptând mai mult cu mine însumi, strigând la Dumnezeu, având o atitudine mai smerită și răbdând ocările și durerile fără de voie pe care mi le trimite Dumnezeu ca să mă aducă în starea potrivită pentru harul Său.

Ce mă fac cu păcatele pe care le-am uitat sau de care poate nu-mi dau seama o viață întreagă?

În afară de străduința împotriva nesimțirii sufletești și de rugăciune pentru ca să ni se arate păcatele, avem nevoie de mila lui Dumnezeu, care vine însă peste cei milostivi (Mat. 5: 7). Sf. Iacov spune că ”mila biruiește în fața judecății” (Iacov 2: 13) și Sf. Petru că ”dragostea acoperă mulțime de păcate” (1 Pt. 4: 8). Milostenia, mai ales în beneficul celor pe care nu-i cunoaștem sau nu o merită, acoperă păcate. Milostenia sufletească, adică ajutorul dat celui în păcate sau cu nelămuriri de credință, are același efect (Iacov 5: 20).

Care este legătura cu Botezul, ori Sf. Maslu?

Spovedania este numită ”al doilea Botez” pentru că ne scapă de cel rău, ne renaște sufletește și ne reunește cu Dumnezeu și cu Biserica. Maslul pregătește sufletul pentru primirea Spovedaniei, sau accelerează vindecarea sufletească și grăbește reunirea desăvârșită cu Hristos, după

Mărturisire.

Mic îndreptar la Spovedanie

Iubite frate, ori soră întru Hristos, mărturisirea păcatelor se face pentru că greșelile noastre ne împovărează, ne îmbolnăvesc, ne fac să ne simțim rău și nemulțumiți de noi înșine, ne întunecă mintea, ne sălbătesc simțirile, sentimentele, ne slăbesc voința, ne despart de Dumnezeu și de Biserică, și ne trezim astfel lipsiți de har, de direcție, în conflict cu noi înșine și cu cei din jur.

Chiar dacă nu te-ai pregătit de Spovedanie, bine ai venit. Nu pleca acasă. Nu te rușina, nu pățești nimic, nu te judecă nimeni, aici te încurajăm să te judeci singur, iar noi te ajutăm.

Vorbește cu tine un pic înainte de a-ți veni rândul să te mărturisești. Spune cugetului tău să-i pară rău, atât de păcatele pe care le știi, și care îți stau în fața ochilor, și de cele pe care nu le știi. Spune-i să fie gata să găsească în ființa ta motivul pentru care ești în necazul în care te găsești acum. Să se plece, să lepede mândria, orice pretenții de a fi cocoloșit, luat cu binișorul, îndrumat pe nesimțite și fără dureri. Să nu mai dea vina pe alții, să nu mai caute atât ce vină au aceia pentru cum ai ajuns.

Pregătește-te să fii iubit și dojenit. Să ți se ofere ajutor și adevăr, medicament și dietă. Să ți se dea și să contribui și tu. Să luptăm la rugăciune pentru tine, dar și împreună cu tine. Să ne ostenim pentru tine și să te nevoiești și tu. Să fii primit în dragostea lui Dumnezeu, în rândul credincioșilor, dar să Îl primești și tu pe Dumnezeu și să vii în rândul

credincioșilor, să intri în rândul oamenilor lui Dumnezeu.

Nu mai alerga la dumnezei străini: plăceri, bani, putere, ci rămâi la Dumnezeu Care pe Fiul Său L-a dat pentru Tine. Ține-te de patrafirul preotului care te dezleagă și te unește cu Dumnezeu și Biserica. Primește-l în inima, în viața, în familia, în casa ta, nu-l trata ca pe un prestator de servicii, nu-l lăsa să te ajute, iar tu să nu te ajuți deloc pe tine.

Hotărăște-te, oricât nu ai încredere în tine că o să reușești, să faci o revoluție, un miting în tine însuși, să vrei și să ceri o schimbare. Nu te despovăra numai de pietroaiele mai mari. Când ești murdar din cap până-n picioare, nu te speli numai pe mâini. Chiar dacă ai să începi cu ce te deranjează, mai dă jos un strat de păcate, deschide calea pentru viitoare întâlniri cu duhovnicul.

Nu te rușina. Spune tot. Nu ascunde nimic. Rușinea e o frică de fapt, provenită din așteptarea unei muștrări sau pedepse pentru o anumită faptă. Dacă nu te muștră nimeni, dacă nu înveți să-ți asumi urmările pentru faptele tale, nu ajungi nicăieri în viață. În plus, ai ajuns în singurul loc unde nu se justifică rușinea. Aici, vina mărturisită este în întregime iertată. De fapt, rușinea vine din mândria noastră care nu acceptă dojana, și din frica de canonul pe care știm că dacă nu-l facem, harul lui Dumnezeu nu va fi primit în trupul și în sufletul nostru, să le vindece și să facă loc pentru locuirea Sa în inima omului. Vrem să ne împăcăm cu Dumnezeu, vrem binefacerile Sale, dar nu ne asumăm ușor partea noastră de lucrare, de osteneală pentru a rămâne