

## Îndreptar de Spovedanie

*„Că fărădelegea mea eu o voi vesti  
și mă voi îngriji pentru păcatul  
meu” (Psalmul 37, 18)*

**„Iată, fiule, Hristos stă nevăzut, primind mărturisirea ta cea cu umilință. Deci, nu te rușina, nici te teme să ascunzi de mine vreun păcat, ci fără sfială spune toate câte ai făcut, ca să iei iertare de la Domnul nostru Iisus Hristos. Și eu sunt numai un martor, ca să mărturisesc înaintea Lui toate câte îmi vei spune mie; iar de vei ascunde de mine ceva, să știi că toate păcatele îndoite le vei avea. Ia seama, dar, de vreme ce ai venit la doctor, să nu te întorci nevindecată!” (Îndemnul părintelui duhovnic din Slujba Tainei Spovedaniei)**

- ❖ M-am îndoit (și încă mă mai îndoiesc) de adevărurile creștine revelate (arătate) în Sfânta Scriptură sau Tradiția Sfinților Părinți.
- ❖ M-am rușinat a susține adevărul credinței ortodoxe înaintea oamenilor care aveau idei potrivnice sau erau indiferenți față de învățătura ortodoxă.
- ❖ M-am îndoit că prin sincera Spovedanie se pot ierta păcatele mărturisite.
- ❖ Am păcătuit cu încredere prea mare în Dumnezeu, zicând că El este milostiv și mă va ierta și pentru aceasta pot păcătui mereu.
- ❖ Am avut în viață momente de deznădejde, păcătuind continuu, crezând că și așa Dumnezeu nu mă va ierta.
- ❖ Mi-am pus în gând, mi-am dorit sau am încercat să îmi pun capăt vieții.
- ❖ Am avut tendința de a asculta învățăturile eretice ale

celor din afara Bisericii Ortodoxe, susținând că toate sunt bune.

- ❖ Am crezut în doctrine New Age, spiritism, yoga, reîncarnare, hipnoză, descântece, școli teosofice, raționaliste, participând la ritualuri și credințe oculte, demonice.
- ❖ Am cântat împotriva lui Dumnezeu în încercări și ispite.
- ❖ Am apelat la vrăjitori, descântători și prezicători.
- ❖ Am făcut eu însumi farmece, vrăji; am ghicit, am descântat, am explicat visele, zodiacul, crezând în false vedenii și în superstiții.
- ❖ Am purtat talismane sau alte lucruri „ca să am noroc”.
- ❖ Îmi împodobesc trupul cu tot felul de deșertăciuni, călcând normele morale ale Sfintei Biserici.
- ❖ Nu m-am rugat cu credință; nu m-am străduit să țin mintea la rugăciune, purtând de bunăvoie gândul la tot felul de lucruri lumești.
- ❖ Nu mi-am făcut pravila de rugăciune și canonul rânduit de duhovnic.
- ❖ În rugăciune am cerut lui Dumnezeu ceea ce nu se cuvine sau numai lucruri materiale, ignorând dobândirea celor spirituale.
- ❖ Nu am mulțumit lui Dumnezeu după îndeplinirea unor cereri.
- ❖ Am vorbit de rău slujitorii Sfintei Biserici.
- ❖ Am ispitit pe Dumnezeu expunându-mă la diferite pericole, ca să văd dacă mă va păzi.
- ❖ În caz de boală, am refuzat ajutorul medical, sfidându-i pe medici, și nu am cerut ajutor Doctorului Celui Mare, Mântuitorului Hristos.

- ❖ Am crezut că mă voi mântui numai prin faptele mele bune și nu prin milostivirea și mila lui Dumnezeu.
- ❖ Am fost lacom după bani și avere.
- ❖ M-am purtat cu zgârcenie față de familie, lipsindu-o de cele trebuincioase.
- ❖ Am risipit și cheltuit banii la jocuri de noroc, în centre de distracție etc.
- ❖ Am fost indiferent și zgârcit față de cei săraci, evitând să fac milostenie.
- ❖ Obişnuiesc să mănânc cu nesocotință (peste măsură, fără de rânduială), făcându-mă rob pântecelui.
- ❖ M-am prefăcut a fi un bun creștin, în realitate trăind ca un păgân.
- ❖ Am crezut în vise.
- ❖ Am idolatrizat nebunește persoane sau grupuri de artiști, sportivi, oameni politici sau din alte domenii.
- ❖ M-am mândrit cu calitățile trupesti sau sufletești, prin cuvinte sau acțiuni, nefiind recunoscător lui Dumnezeu, Care mi-a oferit acestea ca dar.
- ❖ M-am arătat plictisit față de cele duhovnicești și m-am ocupat în mod exagerat de cele lumești (glume, șuete, vorbire fără rost, pălăvrăgeală).
- ❖ M-am jurat pe Numele lui Dumnezeu, pe numele altor lucruri sau persoane sfinte.
- ❖ Am pus pe alții să se jure pentru a crede ceea ce spun.
- ❖ Nu mi-am împlinit promisiunile făcute lui Dumnezeu sau altor persoane.
- ❖ Am făcut glume despre credința creștină alături de cei necredincioși, profanând cuvintele Sfintelor Scripturi.

- ❖ Am hulit pe Dumnezeu (sau pe Maica Domnului și pe sfinți) și Sfintele Taine.
- ❖ Am înjurat, dând diavolului soția, copiii, animalele, lucrurile etc.
- ❖ Am blestemat pe copiii mei și alte persoane.
- ❖ Nu am mers la sfânta biserică duminică și în sărbători.
- ❖ Am pierdut timpul – acasă, la televizor sau în mediul virtual, prin baruri sau în plimbări – în timpul Sfintei Liturghii și nu numai.
- ❖ Am îndemnat pe alții să nu meargă la biserică.
- ❖ M-am dus prea târziu sau am plecat înainte de a se încheia slujba la biserică.
- ❖ Am mers la biserică doar de ochii lumii, nu din credință și dragoste față de Dumnezeu.
- ❖ În biserică fiind, nu am ascultat cu evlavie și luare aminte sfintele slujbe și predica: am vorbit, am râs, am făcut tulburare prin comportamentul meu (folosind telefonul mobil sau ispitind pe alții în diferite moduri).
- ❖ Am lucrat în duminici sau sărbători; am făcut curat, am fost la muncile câmpului, am făcut cumpărături, am făcut afaceri sau alte treburile pe care le puteam organiza în altă zi.
- ❖ Nu am postit (în lipsa unui motiv serios de sănătate) în zile rânduite de Sfânta Biserică: miercurea și vinerea sau în cele patru posturi de peste an.
- ❖ Nu m-am spovedit în posturi și atunci când am căzut în păcate grele sau atunci când m-am simțit împovărat de multe mele păcate.
- ❖ Nu m-am pregătit de Spovedanie prin cercetarea păcatelor și citirea sfintelor rugăciuni și Scripturi.
- ❖ Am ascuns păcate la Spovedanie din rușine față de părintele duhovnic și din dorința de a face o impresie bună.
- ❖ M-am dezvinovățit, dând vina pe altcineva sau pe diferite împrejurări în care am fost ispitit.
- ❖ Nu m-am împărtășit atunci când mi s-a dat dezlegare; m-am împărtășit fără dezlegare de la părintele duhovnic.
- ❖ După Sfânta Împărtășanie, am revenit imediat la păcate, întinând Sfintele Taine (scuipat, băut, înjurat și alte păcate).
- ❖ Ca părinte, nu am avut grijă în egală măsură de fiecare dintre copiii mei.
- ❖ Am împiedicat pe copiii mei de a merge pe calea credinței (să se călugărească, să meargă la biserică etc.); i-am îndemnat la rău, i-am încurajat la păcate.
- ❖ Am hotărât și forțat pe copii să devină monahi sau preoți fără ca aceștia să simtă vreo chemare spre aceste înalte slujiri.
- ❖ Nu m-am îngrijit de mântuirea copiilor mei; nu i-am dus la Spovedanie și Împărtășanie și nu le-am dat exemplu prin purtarea mea.
- ❖ Când copiii mei au greșit, nu i-am mustrat, nu i-am îndrumat și nu i-am oprit de la păcate.
- ❖ Uneori am fost prea aspru și i-am mustrat pe copiii mei pe nedrept.
- ❖ Am fost neascultător față de părinții mei, i-am urât când m-au îndemnat să nu fac păcate.
- ❖ Nu mi-am îndeplinit datoria față de părinții mei, am fost neascultător, i-am batjocorit, i-am vorbit de rău, blestemat, i-am părăsit la neputințe și greutate.
- ❖ Nu am ascultat de cei mai mari ai mei (profesori, conducători, șefi) atunci când mă învățau de bine.
- ❖ Nu am ascultat de părinții mei duhovnicești (preotul duhovnic, naș), nu m-am rugat pentru ei, i-am vorbit de rău, i-am batjocorit.
- ❖ Ca naș, nu m-am îngrijit de fiii mei duhovnicești (fini).
- ❖ În viața de familie, ca soț (soție), nu m-am îngrijit de soția (soțul) meu: ne-am obișnuit a ne certa, ne-am lovit, am smintit copiii prin purtarea noastră, nu am întreținut armonia în familie.
- ❖ Ca soț, nu m-am îngrijit de soția mea cum trebuia, am supărat-o, am întristat-o, am umilit-o, am considerat-o inferioră mie.
- ❖ Ca soție, nu mi-am ascultat bărbatul, nu am răbdat și nu m-am rugat pentru el când era ispitit, înfruntându-l fără discernământ.
- ❖ Am ucis de voie sau fără de voie.
- ❖ Am îndemnat (determinat) pe alții să ucidă.
- ❖ Am provocat tulburare, vrajbă între semenii, făcându-i să sufere din pricina mea.
- ❖ M-am bucurat de paguba, nenorocirea, necazul aproapelui.
- ❖ Nu am iertat pe cei ce mi-au greșit.
- ❖ Am umilit pe cei săraci, pe orbi, ologi sau alți nefericiți; i-am batjocorit, i-am alungat când au venit la mine să-mi ceară vreun ajutor.
- ❖ M-am păzit să nu fac copii, folosind diferite metode.
- ❖ Am avortat copii (cu voie sau

- fără de voie) sau am ajutat pe alții să facă acest păcat.
- ❖ Mi-au murit copiii (nebotezați sau botezați) din vina mea.
  - ❖ Sunt scandalagiu și am pus pe alții să se certe sau să se bată chiar și numai pentru a mă distra.
  - ❖ Sunt agresiv, mă mânie ușor, mă cert pentru lucruri mărunte.
  - ❖ Am mâncat și băut peste măsură, m-am îmbuibat.
  - ❖ Am patima fumatului, am îndemnat și pe alții să fumeze.
  - ❖ Am comercializat și consumat droguri.
  - ❖ Am patima beției sau a jocurilor de noroc (pariurilor), beau peste măsură, nu mă pot stăpâni, cheltuind bani și sănătate.
  - ❖ Am avut cugete trupești necuviincioase; le-am păstrat în suflet și m-am îndulcit cu ele.
  - ❖ Am privit fețe străine cu gânduri desfrânate.
  - ❖ Am făcut malahie (masturbare) singur sau cu alții.
  - ❖ Am desfrânat cu fecioare, văduve și alte persoane.
  - ❖ Am păcătuit cu animale.
  - ❖ Am întreținut relații sexuale cu persoane de același sex.
  - ❖ M-am unit cu femeia mea peste fire, practicând perversiuni.
  - ❖ Am săvârșit păcatul adulterului.
  - ❖ Am trăit în concubinaj.
  - ❖ Am avut legături trupești înainte de Cununie.
  - ❖ Am trăit trupește cu soția în zilele de post, duminică și în sărbători, în timpul perioadei lunare a soției sau în cele patruzeci de zile după naștere.
  - ❖ Am avut vise necurate în timpul somnului, pătimind și scurgere.
  - ❖ Fiind copil, am jucat diferite jocuri pătimase, desfrânate, necuviincioase cu alte fete sau băieți.
  - ❖ Am privit la imagini pornografice, erotice (filme, pagini de internet, reviste, reprezentatii în cluburi etc.).
  - ❖ Mi-am pus în gând să fur, să înșel, să nu-mi plătesc datoriile.
  - ❖ Am furat, înșelat statul, pe aproapele sau Biserica.
  - ❖ Am vândut marfă falsificată, stricăță; am luat un preț mai mare decât cel cuvenit.
  - ❖ Am mutat hotarul, furând de la vecin.
  - ❖ Am înșelat la cântar, nu am spus adevărul despre marfa vândută.
  - ❖ Am găsit lucruri și, știind ale cui sunt, nu le-am înapoiat, păstrându-le pentru mine.
  - ❖ Am împrumutat bani sau alte bunuri și nu le-am înapoiat.
  - ❖ Am sfătuit pe alții să fure, să facă rău, ajutându-i și eu la aceasta (i-am ascuns în casă).
  - ❖ Nu mi-am plătit datoriile față de stat; am făcut declarații false, înșelând statul.
  - ❖ Am exploatat muncitorii din subordinea mea și nu le-am dat întreaga plată cuvenită lor.
  - ❖ Având posibilitatea să înlătur pagubele aproapelui, nu l-am ajutat.
  - ❖ Am tras cu urechea să folosesc cele auzite în scopuri rele (calomniere, înșelăciune, autojustificare etc.).
  - ❖ Am participat la jocuri de noroc, nedreptățindu-mi familia și furând apoi și pe aproapele.
  - ❖ Am mărturisit strâmb împotriva aproapelui în fața oamenilor, pricinuindu-i păgubire sufletească sau materială.
  - ❖ Am grăit minciuni de tot felul.
  - ❖ Am ezitat să spun adevărul.
  - ❖ Am vorbit altfel decât am gândit (am vorbit cu două înțeleasuri).
  - ❖ Am flatat pe aproapele cu laude mincinoase pentru a-mi asigura stima lui sau alte foloase.
  - ❖ Am mințit la judecată ca părât, ca inculpat sau ca martor.
  - ❖ Am mințit la mărturisire, de rușine, din teama de a-mi dezvălui unele însușiri rele ale mele sau unele păcate rușinoase.
  - ❖ Am obiceiul de a retransmite informațiile sau secretele aproapelui încredințate numai mie.
  - ❖ Am dorit femeie străină (sau bărbat străin).
  - ❖ Am invidiat pe aproapele meu.
  - ❖ Am râvnit la averea aproapelui.
  - ❖ Mi-am comparat viața cu cei mai bogați decât mine și am fost cuprins de tristețe pentru că nu am cât ei.
  - ❖ M-am supărat pe aproapele din diferite motive și am căutat motive să-l micșorez sau să-l desconsider în fața celorlalți.
  - ❖ M-am făcut părtaș la păcate străine.
  - ❖ Nu am destulă credință, nădejde și dragoste.

**Model de SPOVEDANIE alcătuit de**  
**Sf. DIMITRIE, mitropolitul ROSTOVUILUI**  
**(se citește în genunchi)**

Mărturisesc Domnului Dumnezeu, Atotștiutomi, Care, este slăvit și închinat în Prea Sfânta Treime: Tatăl și Fiul și Sfântul Duh, Preabinecuvântatei Stăpânei noastre de Dumnezeu Născătoarei și Pururea Fecioarei Maria, tuturor Sfinților și Sfinției tale, Cinstite Părinte toate păcatele mele fără de număr câte am săvârșit, mâniind pe Dumnezeu, de la naștere și până în ziua de astăzi, cu cuvântul, cu fapta și cu gândul. Căci în păcate m-am zămislit, în păcate m-am născut. În păcate am crescut și în păcate am viețuit până în ziua și în ceasul de acum.

✱

Mărturisesc că foarte am greșit cu mândria, cu slava deșartă, cu invidia și cu răutatea, cu iubirea de argint, cu nemilostivirea, cu mâncarea și cu somnul peste măsură, cu lenevirea, cu Întunecarea drăcească în gânduri, necurate, cu pofta de tot felul de desffânări, cu osândirea și cu alte asemenea răutăți. Nu am cinstit zilele sfinte, nu am dat pilda cea bună familiei și semenilor mei. Am mințit, am clevetit, am ținut minterăul, m-am răzbunat. Nu i-am crescut pe copii în credință și în frica de Dumnezeu, lăsându-i pradă duhului lumii acesteia. N-am rîrs la Biserică în fiecare duminică și sărbătoare, iar în Biserică am stat cu neluare aminte la cele

ce se citesc și se cântă sari mai Înainte de terminarea slujbei am plecat. M-am împărtășit cu nevrednicie cu Sfintele Taine, n-am păzit Sfintele Porunci ale lui Dumnezeu și am greșit cu voie și fără de voie, cu sufletul și cu trupul, cu toate simțurile mele sufletești și trupesti. (Ai.ci. spune și alte păcate pe care

facut după caz: avortul, ferirea de a avea copii prin mijloace anticoncepționale, toate Împotriva firii: pastile anticoncepționale, sterilet ori spirală - care provoacă avorturi, omorând embrionul viu la câteva

zile după zămisirea lui - sau prin păcatul lui Onan (vezi Cartea Facerii 38,9-10). Și pentru că în toate fărădelegile am petrecut și atâtea câte slăbiciunea omenească poate greși, eu am greșit, făcându-mă vinovat înaintea Lui Dumnezeu pentru toate păcatele mele cele fără de număr, câte am mărturisit și câte

am uitat. i Pentru toate acestea mă căiesc și-mi pare rău și cu zdrobire de inimă mă rog Stăpânei mele, Preasfintei Născătoarei de Dumnezeu și Pururea Fecioarei Maria, tuturor Puterilor Cerești, tuturor Sfinților și Sfinției Tale, Cinstite Părinte să-mi fiți martori în ziua judecății împotriva diavolului, vrăjmașul și pizmătărețului neamului omenesc și să vă rugați pentru mine păcătosul. Și te mai rog încă SfinEte Părinte, ca pe cel ce ai putere dată de la Hristos Dumnezeuul nostru ca să ierți și să lași păcatele celor ce se riărturisesc, să mă dezlegi de toate păcatele pe care le-am mărturisit și câte am uitat și canon de pocăință să-mi rânduiești. Căci cu adevărat foarte mă căiesc și încă mă voi căi. Iar de acum înainte, cu mila și cu ajutorul lui Dumnezeu, pe cât voi putea mă voi păzi de astfel de căderi.

Așa să-mi ajute Dumnezeu! Amin!