

Valeriu Gafencu

ÎNDREPTAR LA SPOVEDANIE

*Lui Gheorghe și Maria cu dragoste,
Valeriu*

Cel fără păcat dintre voi să arunce cel dintâi piatra asupra ei.

Ioan 8, 7

Adevărat, adevărat vă spun că voi veți plânge și vă veți tângui, iar lumea se va bucura. Voi vă veți întrista, dar întristarea voastră se va preface în bucurie.

Ioan 16, 20

S-a sculat de la Cină, S-a dezbrăcat de haine și, luând un ștergar, S-a încins cu el.

După aceea a turnat apă în vasul de spălat și a început să spele picioarele ucenicilor și să le ștergă cu ștergarul cu care era încins.

Ioan 13, 4-5

Iar la masă era rezemat la pieptul lui Iisus unul dintre ucenicii Lui, pe care-l iubea Iisus.

Ioan 13, 23

Poruncă nouă dau vouă: Să vă iubiți unul pe altul. Precum Eu v-am iubit pe voi, așa și voi să vă iubiți unul pe altul.

Ioan 13, 34

Întru aceasta vor cunoaște toți că sunteți ucenicii Mei, dacă veți avea dragoste unii față de alții.

Ioan 13, 35

Ce este păcatul

Păcatul este călcarea legii lui Dumnezeu, călcare voită sau nevoită, cu știință sau fără știință, cu fapta, cu cuvântul, cu gândul.

Păcatul este necinstirea adusă lui Dumnezeu, ocară, disprețuire, defăimare, nerecunoaștere și vătămare adusă ființei Dumnezeiești, dintr-un sentiment egoist.

Păcatul este necredință și neîncredere în Dumnezeu, în legea Lui și prea multă credință și încredere în sine, până acolo că omul să-și fie singur lege, pentru că de îndată ce ai călcat Legea lui Dumnezeu, ai urmat o altă lege, fie a ta, fie a diavolului.

Păcatul este a doua răstignire adusă Mântuitorului, căci prin păcat se reînnoiesc toate batjocurile de altădată și toate bătăile primite. Piroanele, sulița, spinii, prin păcat Mântuitorul le simte din nou. Acum însă nu mai sunt bătute de cei ce-L defăimau și strigau: "Să se răstignească, să se răstignească"... Acum îi sunt administrate de cei ce zic că cred în El, că-I urmează poruncile, că-L iubesc. Acum Îl scuipe în față cei ce sunt botezați, acum cununa de spini I-o pun cei ce se numesc creștini, acum Îi dau palmele, acum Îi bat piroanele, acum Îl împung cu sulița, cei pentru care suferit batjocoriri și bătăi și pentru care Și-a dat sângele Său pe Golgota pentru ca să-I facă fii ai lui Dumnezeu, pentru ca să le deschidă Raiul, să sfarme moartea și să dărâme Iadul.

Păcatul este îndepărtare de Dumnezeu și în schimb apropiere de diavol, este îndepărtare de casa Tatălui și păzire în țară străină a porcilor diavolului.

Pentru că suntem robi aceluia căruia îi slujim (*Ioan 8, 34*), păcatul înseamnă robia diavolului.

Când păcătuiești nu mai socotești ceea ce a făcut pentru tine Dumnezeu, nu-I mai ești fiu, și nu te gândești la dreptatea Lui, care va pedepsi pe cei ce păcătuiesc împotriva Voii Lui.

Prin păcat toate lucrurile lui Dumnezeu sunt pornite împotriva scopului pentru care au fost făcute.

Gura n-a fost făcută de Dumnezeu ca să înjurăm cu ea, să bârfim și să blestemăm pe aproapele, ci gura a fost făcută ca, cu ea, să vorbim lucruri folositoare sufletului.

Mintea nu ți-a dat-o Dumnezeu ca, cu ajutorul ei, să găsești argumentele care te îndepărtează de Dumnezeu, ci ca să găsești argumentele care te apropie.

Ochii nu au fost făcuți spre a privi ceea ce aduce vătămarea sufletului, ci spre a vedea creațiile lui Dumnezeu și spre a-I aduce mulțumiri.

Tot așa urechile, mâinile, picioarele n-au fost create spre a ne îndepărta de Dumnezeu.

Bunătatea și îndelunga răbdare a lui Dumnezeu nu vrei să le socotești ca atare? Căci să știi că tot timpul ți s-a dat ca să câștigi raiul și tu te pierzi socotind că El nu va mai judeca, că ne va ierta, că sunt alții mult mai răi decât tine.

Ce urmări are păcatul.

Răul pricinuit de el

1. Prin păcat pierdem darul cel mai presus de fire ce-l avem de la Dumnezeu. Fără acest dar, sufletul rămâne slăt.
2. Prin păcat Duhul Sfânt este luat de la noi și nu mai suntem recunoscuți fii.

3. Prin păcat pierdem fericirea veșnică a raiului; pierdem posibilitățile unirii cu Dumnezeu și petrecerea împreună cu sfinții; pierdem lumina veșnică și odihna.
4. Câștigăm iadul cu focul cel nestins și cu întunericul cel ce este totdeauna.
5. Prin păcat pierdem toate bunătățile pe care le-am făcut înainte, căci Dumnezeu te va judeca în ceea ce te va găsi făcând.
6. Prin păcat pierdem ajutorul lui Dumnezeu (atât cât ești în păcat).

Spovedania

Nu plângi gândindu-te că ai pierdut Raiul?

Nu te cutremură mâhnirea adusă lui Dumnezeu?

Nu te înfioară Iadul?

Nu cauți să-ți dobândești starea pierdută?

Se mai poate ?

Da! Trebuie numai să vrei ...

Dumnezeu a știut dintru început neputința noastră și ne-a dat posibilitatea curățirii de păcate. El a știut că omul cât va trăi va păcătui și că, fără de greșeală, nimeni nu este, de aceea spunea ucenicilor Săi: ***Oricâte veți lega pe pământ vor fi legate în Cer, și oricâte veți dezlega pe pământ vor fi dezlegate și în Cer***, cuvinte prin care se instituie și Taina Spovedaniei.

Spovedania sau pocăința este o baie din care sufletul scăldat iese ușurat de greutate și curat de murdăria păcatelor, o baie în care se spală și se pierd toate întinăciunile și greșelile noastre.

Spovedania este o doctorie care vindecă sufletul rănit de draci, o doctorie ce strică otrava păcatului.

Spovedania întoarce pe păcătos de la diavol la Dumnezeu și le pune din nou în legătură cu Făcătorul său.

Spovedania însemnează aducerea sufletului la faptele și lucrurile care sunt pentru și după firea lui.

Spovedania redă pe om curat lui Dumnezeu.

Spovedania pregătește sufletul și trupul pentru primirea Sf. Trupului și Sângelui Mântuitorului nostru Iisus Hristos.

Spovedește-te în Biserică de patru ori pe an la același Duhovnic.

Când îți faci examenul de conștiință găsește-te vinovat, nu te justifică; gândește-te la următoarele puncte:

- a. Motivul sau scopul cu care sau pentru care ai păcătuit. A doua zi caută să ocolești momentul potrivit respectiv.
- b. Intenția-ce ai voit de ai păcătuit.
- c. Împrejurările, ocolește-le a doua zi.
- d. Locul unde ai păcătuit.
- e. Cât l-ai răspândit-ai îndemnat pe alții.
- f. Numărul...

Spovedania trebuie făcută cu zdrobire de inimă și cu părere de rău. Zdrobirea inimii este supărarea și durerea ce ți se pricinuieste când îți aduci aminte de păcat.

Această durere nu stă numai în a simți păcatul, a suspina și a plânge pentru el, ci stă mai ales în a urî păcatul.

Părerea de rău este durerea ce o simte cel ce se pocăiește pentru că s-a lipsit de darul lui Dumnezeu și a câștigat munca.

Biserica a stabilit înainte de spovedanie să ții un post de șapte zile sau chiar mai puțin. Bolnavii sunt scutiți.

Scrie păcatele pe hârtie și citește-le singur înaintea Duhovnicului.

Angajează-te în fața lui Dumnezeu să nu le mai faci.

CELE 10 PORUNCI

Porunca întâi: *Eu sunt Domnul Dumnezeuul tău, să nu ai alți dumnezei afară de mine.*

1. Crezi în Dumnezeu?
2. Crezi în Sfânta Treime?
3. Îl adori pe Dumnezeu?
4. Îl iubești?
5. Îl cunoști? Te-ai silit spre a afla ceva despre Dumnezeu din cărțile Sfintei Scripturi, cărțile bisericești sau de altundeva?
6. Nu cumva crezi în farmece?
7. Nu ai umblat pe la ghicitori, prezicători?
8. Nu faci spiritism?
9. Nu crezi în vise? Crede numai în Dumnezeu.
10. Nu cumva dai mai multă cinstită unei ființe sau lucru decât lui Dumnezeu?
11. Nu prețuiești banul, mâncarea sau vinul, femeia sau bărbatul, mai mult decât pe Dumnezeu?
12. Ai cârtit vreodată împotriva lui Dumnezeu?
13. Nu ai deznădăjduit din cauza vreunui necaz, supărare sau orice alt rău venit asupra ta?
14. Nu te-ai împotrivit adevărilor și învățăturii creștine?

15. Nu ai citit cărți împotriva credinței?
16. Nu ai dat altuia să citească?
17. Nu ai fost la adunările necredincioșilor?
18. Nu ai citit cărțile și revistele lor cu scopul aflării altui adevăr decât cel al Bisericii?
19. Nu ai apărat necredința sau sectele sau mahomedanismul?
20. Nu ai dus daruri sectarilor?
21. Nu crezi în credințe deșarte sau păgânești? Că mi-a ieșit un preot înainte îmi merge rău, mi-a ieșit un coșar îmi merge bine, mi-a ieșit cu plinul sau cu golul etc.?
22. Este Dumnezeu centrul preocupărilor tale?
23. Ți-ai pus întotdeauna nădejdea în Dumnezeu?
24. Crezi că există Rai sau Iad?
25. Crezi că va fi Judecată?
26. Nu te încrezi prea mult în bunătatea lui Dumnezeu și în felul acesta nu te temi de judecată?
27. Nu crezi că Dumnezeu nu te mai poate ierta din cauza prea multelor (tale) și grelelor păcate?
28. Ai cerut totdeauna ajutorul lui Dumnezeu?
29. Ți-ai făcut regulat rugăciunile? Seara, dimineața și la prânz?
30. La Biserică mergi regulat?
31. La rugăciune și în Biserică te gândești numai la Dumnezeu?
32. Peste zi îți mai aduci aminte de Dumnezeu?
33. Mulțumiri I-ai adus lui Dumnezeu după toate faptele tale?
34. Și înainte de a face ceva I-ai cerut ajutorul?
35. Rugăciunile nu le spui câteodată numai din obicei sau să te scapi?
36. Nu te gândești în altă parte în timpul rugăciunii?
37. Nu-ți vin gânduri că nu te mai poți mântui?
38. Nu ai amânat pocăirea spre bătrânețe?
39. Nu cauți să mergi târziu la Biserică?
40. Asculți slujba atent?
41. Nu râzi, nu vorbești sau nu te uiți după lume în Biserică?

Porunca a doua: *Să nu-ți faci chip cioplit nici asemănarea vreunui lucru, din câte sunt în cer, pe pământ, în ape sau sub pământ, nici să te închini lor, nici să le slujești.*

1. Nu cumva crezi că unii oameni sunt mari și au valoarea pe care a avut-o Mântuitorul?

Exemplu: filosofii sau șefii de religii.

2. Crezi în Sfintele Icoane?
3. Cel de închinare le dai?
4. Nu crezi cumva că Icoana este chiar Sfântul pe care îl zugrăvește?
5. Nu cumva crezi în oameni-femeia ta, bărbatul tău, copilul tău, etc?
6. Nu te închini vreunui lucru, banului, mâncării, băuturii sau altor plăceri?
7. Nu cumva mintea este singura ta lege și faci numai ceea ce-ți spune ea?

Porunca a treia: *Să nu iei Numele Domnului Dumnezeuului tău în deșert.*

1. Ai înjurat vreodată de Dumnezeu Tatăl sau de Mântuitorul Iisus Hristos?
2. Ai înjurat de Îngeri, Arhangheli?
3. Ai înjurat de Sfânta Fecioară?
4. Ai înjurat de Sfinți, Biserică, Paște, Candelă, Icoane, Cruce și altele?
5. Ai adus numele Domnului drept mărturie mincinoasă?
6. Ai luat altfel de mărturie: ochii tăi, viața ta, mântuirea sufletului tău? Căci Mântuitorul a zis: ***Vorba ta să fie da și nu; căci ce e mai mult vine de la diavol.***
7. Ai drăcuit? Ai trimis pe alții la dracu sau pe tine?
8. Ai obiceiul să blestemi pe cei ce-ți fac rău? Mântuitorul ne-a învățat să ne rugăm pentru ei.
9. Jurământ fals ai depus?
10. Dar jurământ adevărat?
11. Nu întrebuințezi ca jurământ formula "zău", care este prescurtarea lui "pe Dumnezeuul meu"?

Porunca a patra: *Adu-ți aminte de Ziua Domnului, șase zile să lucrezi, iar a șaptea să o serbezi.*

Ziua Domnului este Duminica. Aceeași valoare o au și toate sărbătorile instituite de Sfânta Biserică, de peste an.

1. Ținut-ai toate Duminicile și sărbătorile?
2. Fost-ai în toate aceste zile la Biserică?
3. Cei din casa ta le-au ținut, au fost la Sf. Biserică, nu i-ai oprit pentru vreun lucru?
4. Altora nu le-ai dat de lucru în aceste zile? Nu mergi prea târziu la Biserică?
5. Ziua Domnului o serbezi cum trebuie? Sau e pentru tine o zi obișnuită sau o zi de chefuri și petreceri? Dimineața mergi la Biserică? După masă citești cărți folositoare, ziditoare de suflet?
6. Te îngrijești de suflet mai mult în această zi decât în altele?
7. Nu ai făcut sau ai participat la clăci?
8. Nu te porți cu necuviință în Biserică?
9. Nu ai hulit Biserica și pe slujitorii Sf. Altar?
10. Pe preoți îi cinstești ca pe slujitorii lui Dumnezeu? Nu-i batjocorești? Nu-i bârfești spunându-le păcatele?
11. Te rogi pentru ei? Îi ascuți?

Porunca a cincea: *Cinstește pe tatăl tău și pe mama ta ca să-ți fie ție bine și să trăiești ani mulți.*

1. Nu ți-ai bătut părinții sau socrii?
2. Nu i-ai înjurat sau persecutat?
3. Ai ascultat sfaturile lor?
4. Nu i-ai înșelat cu ceva?
5. Nu le-ai speculat buna credință?

6. Când au fost în necazuri i-ai ajutat?
7. Slujbe după moarte le-ai făcut?
8. Frații, surorile, le-ai ajutat?
9. Ai purtat grijă de soție, de copii? Căci Sf. Pavel zice: ***Dacă nu poartă cineva grijă de ai lui și mai ales de cei din casa sa, s-a lepădat de credință și este mai rău decât un necredincios.*** (1 Timotei 5, 8)
10. Nu ți-ai bătut soția? Nu te-ai purtat rău cu ea? N-ai înjurat-o?
11. Soțul ți l-ai cinstit? Soția sau soțul ți-ai iubit ca pe tine însuși?
12. Nu ți-ai înșelat soțul sau soția?
13. Nu i-ai făcut viața mai grea? Nu ești cicălitor?
14. De cele sufletești ale celor din casa ta te-ai îngrijit suficient?
15. Cum te-ai purtat cu părinții sufletești? Nași, profesori, preoți? I-ai respectat și i-ai ajutat?
16. Nu ai fost obraznic sau încăpățânat cu părinții?
17. Nu i-ai supărat? Mâniat?
18. Nu i-ai vorbit de rău, batjocorit?
19. Nu ai râs de neputințele lor?
20. Ai luat seama să-și facă datoriile religioase?
21. Nu te-ai rușinat de ei?
22. Nu ți-ai cheltuit banii pe lucruri nefolositoare (tutun sau alte plăceri) și în felul acesta ai lipsit familia de cele trebuitoare?

De ești părinte

23. Ai îndreptat pe copii tăi pe drumul Bisericii, cu fapta și cu cuvântul?
24. Nu le-ai dat exemplul tău de certuri, beții, vorbe porcoase, minciună, furt, necinste, clevetire, lene?
25. Nu cumva trăiești în concubinaj și copiii văd acest lucru?
26. Pentru faptele rele: certuri, minciună, bătaie, furt, i-ai pedepsit? Nu cumva din milă i-ai cruțat?
27. Pentru copiii tăi, soție, soț, frați, surori, părinți, ai făcut rugăciuni?
28. Nu ai fost prea aspru, sau prea blând cu copiii tăi?
29. Slugi rele care să învețe copiii lucruri stricăcioase de suflet nu ai ținut?

De ești tutore

30. Ți-ai îndeplinit toate îndatoririle materiale și morale față de copil?

De ești stăpân

31. Cum te-ai purtat cu servitorii sau ucenicii tăi?
32. Le-ai plătit leafă cinstit, nu le-ai reținut pentru cine știe ce motive?
33. I-ai îndemnat să-și facă datoriile religioase?
34. Nu i-ai îndemnat să facă vreun păcat?

De ești slugă

35. Ai ascultat stăpânii, patronii etc.?
36. Ți-ai îndeplinit cu hărnicie toate datoriile?
37. Nu le-ai lucrat de mântuială?

38. Nu le-ai furat ceva?
39. Nu le-ai povestit casa?

Porunca a șasea: *Să nu ucizi*

1. Nu cumva ai ucis vreodată cu voie sau fără voie?
2. Nu dorești să ucizi, nu ai gânduri de răzbunare? Ai lăudat pe cineva care a omorât?
3. Nu dorești moartea cuiva, fie pentru a-i lua averea, femeia, bărbatul etc?
4. Nu ai bătut pe cineva?
5. Nu ai amenințat?
6. Nu urăști pe cineva, ești împăcat cu toți cunoscuții?
7. Dorești rău cuiva, moarte, pagubă?
8. Te bucuri de răul ce se întâmplă semenului?
9. Cum te porți cu cei din jur?
10. De ești bărbat ai admis lepădarea de copii?
11. De ești femeie, nu ai lepădat prunc cu voie?
12. Nu ai căutat să te sinucizi direct sau indirect?
13. Ai făcut vânatoare?

Porunca a șaptea: *Să nu preacurvești.*

Curvie face cel necăsătorit; preacurvie cel căsătorit.

1. Nu ai curvit sau de ești căsătorit n-ai preacurvit?
2. Nu trăiești în concubinaj?
3. Nu păcătuiești împotriva firii: onanie sau homosexualitate?
4. Nu cumva poțtești să curvești cu bărbatul sau femeia altuia?
5. Nu cauți prilej de curvie?
6. La lucruri rușinoase nu te gândești prea mult?
7. Nu cauți să-ți aduci aminte de asemenea scene?
8. Nu vrei să vezi părțile rușinoase ale corpului?
9. Nu vorbești lucruri rușinoase?
10. Nu ai citit cărți care să-ți producă plăceri sexuale?
11. Nu ai îndemnat pe altul să facă acest păcat?
12. Nu ai făcut pe altul să păcătuiască prin îmbrăcăminte sau gătire?

Porunca a opta: *Să nu furi.*

Preotul nu poate ierta furtul neînapoiat; deci să restitui ceea ce ai furat și apoi spovedește-te.

1. N-ai furat bani sau alte obiecte de la stat, societate sau vreun om?
2. N-ai păgubit pe alții?
3. Pe cel păgubit l-ai despăgubit?
4. De averea altuia, încredințată ție, ai avut destulă grijă?

5. Bani sau alte obiecte pe care le-ai luat împrumut, le-ai restituit?
6. Ai primit lucruri furate?
7. Lucrurile găsite le-ai dat înapoi?
8. N-ai schimbat hotarele pământului cu vecinul tău?
9. N-ai îndemnat pe altul să facă acest lucru?
10. N-ai luat dobândă prea mare?
11. N-ai falsificat vreo marfă, n-ai vândut-o ca marfă bună?
12. La cântar sau socoteală n-ai înșelat?
13. N-ai luat de la cel mai mic decât tine lucruri cu de-a sila?
14. N-ai luat mită?
15. N-ai învățat copiii să fure?
16. N-ai gânduri de îmbogățire pe căi necinstite?

Porunca a noua: *Să nu mărturisești strâmb împotriva aproapelui.*

1. N-ai jurat strâmb?
2. N-ai mințit?
3. N-ai adus mărturii mincinoase?
4. Te-ai purtat corect cu semenul tău?
5. Nu l-ai mințit?
6. Nu cumva ai purtat minciuni?
7. Nu cumva ai umblat cu povești de la unul la altul?

Porunca a zecea: *Să nu poftești și să nu dorești nimic, din ceea ce vezi că are fratele tău.*

1. Dorit-ai femeia, fiica, bărbatul sau fiul aproapelui tău?
2. Dorit-ai averea vecinului?
3. Nu ai dorit starea socială a celui mai mare ca tine?
4. N-ai urât din această cauză pe vecin?
5. N-ai dorit casa, sau pământul, sau vita, sau lucrul fratelui tău?

CELE ȘAPTE PĂCATE DE MOARTE

Mândria

Este izvorul tuturor răutăților sufletești; ea este o lăcomie spirituală pentru care și dracii au căzut din darul lui Dumnezeu.

1. Nu ești mândru, fălos, închipuit?
2. Nu crezi prea mult în frumusețea sau averea ta, nu te-ai mândrit cu ele?
3. Cum te porți cu cei mari?
4. Nu disprețuiești pe nimeni?

5. Stai de vorbă cu oricine?
6. Nu ești fățarnic, ipocrit (una spui, alta faci)?
7. Nu te-ai lăudat prin fapte, vorbe, îmbrăcăminte?
8. Nu ai vorbit ceva spre a fi lăudat?
9. Nu ai clevetit pe aproapele ca să-i înjosești cinstea și vrednicia și spre a te ridica pe tine?
10. Ai răbdat ocara celui ce te-a ocărât?
11. Ai iertat pe cei ce s-au supărat pe tine?
12. Nu te-ai mândrit cu știința, cu cunoștințele tale?

Lăcomia

Din abstract, egoismul se concretizează prin lăcomie.
Din acest punct de vedere privește Sf. Apostol Pavel când zice că
lăcomia este rădăcina tuturor răutăților.

1. Nu ești lacom la mâncare sau băutură?
2. Nu vrei să strângi avere sau alte lucruri?
3. În strângerea de bani nu ești lacom, n-ai înșelat pe aproapele tău din această cauză?
4. Nu ai mâncat sau ai băut pe ascuns?
5. Ai mâncat în sărbători înainte de Sf. Liturghie?
6. Ai mâncat mortăciuni?

Lenea

Este lipsa de întrebuințare a puterilor trupești și sufletești
pe care Dumnezeu ni le-a dăruit ca să le folosim în viața noastră

1. Nu ești leneș?
2. Nu pierzi timpul fără să lucrezi?
3. Nu te ocupi cu lucruri rele sau deșarte (gătirea trupului etc.)?
4. Rugăciunea o faci regulat?
5. De suflet te îngrijești?
6. Datoria ca funcționar, lucrător, servitor, ți-o faci?
7. Nu obligi pe cei mai mici să facă lucrul tău?
8. Nu ai căutat duhovnic mai iertător?
9. Ți-ai îndeplinit canonul?

Mânia

Se întemeiază tot pe pivotul lăcomiei.
Când omul nu-și poate îndeplini poftele sale,
se înfurie căci este împiedicat de la scopul său cel rău.
Omul se poate mânia numai contra păcatului.

1. N-ai făcut rele în mânie, înjurături, bătăi, etc.?
2. Te mânie des? Cât te ține? Știi că Sf. Pavel a spus: **Soarele să nu apună este mânia voastră (Efeseni 4, 26) ?**

3. Acum ești supărat pe cineva?
4. Ai bătut pe cineva cu bâta, cu palma?
5. N-ai supărat sau muștrat pe cineva fără temei, cu răutate?
6. Ai dorit răul celui ce ți-a făcut rău? Dar celui ce ți-a făcut bine?
7. Nu te-ai mâniat pe vecin pe motivul că e mai bun decât tine? Nu l-ai invidiat? Nu-ți pare rău?
8. Nu ai vărsat sângele cuiva (în beție)?
9. Nu te-ai bătut la duel?
10. Nu te-ai rugat (în mânie) să vină răul asupra vrăjmașilor tăi?

Zgârcenia

Este materială și spirituală.

Materială este atunci când omul nu voiește să mângâie trupește pe cel sărac, iar spirituală când nu voiește să îndrumeze pe cel neștiutor din răutate.

1. Ești zgârcit?
2. N-ai lipsit de cele necesare pe un vecin din zgârcenie?
3. Ai ajutat pe sărac?
4. La masă ai chemat săraci sau bogați?

Știi că Mântuitorul ne îndeamnă să chemăm la masă pe cei ce nu ne pot chema înapoi.

5. Nu vinzi prea scump?
6. Nu înșeli?
7. Nu-ți pare rău că ai făcut vreun bine?
8. Nu cumva mănânci puțin, te îmbraci prost (pe tine și pe ai tăi) spre a te îmbogăți?
9. Nu cumva nu te îngrijești de sănătatea alor tăi, copii, soție, părinți, frați, spre a nu cheltui bani?

Invidia (cearta sau pizma)

Când cel furios nu poate birui cu mânia lui piedicile care i se opun, și neputând să facă altceva, se îndulcește cu inima în patima invidiei, ca să acopere cinstea și vrednicia sufletească și trupească a aproapelui și să se înalțe el.

1. Ești certat cu cineva?
2. Îți place să te certți?
3. Urăști pe cineva?
4. Batjocorești?
5. Sfaturi viclene dai?
6. Acum ai pe cineva invidie?
7. Vorbești cu toată lumea?
8. Ai poreclit pe cineva?
9. Nu ai băgat vrajbă între frați?
10. Nu porți pizmă pe cineva pentru faptul că e mai bun ca tine sau se bucură de mai multă cinste, avere, situație socială etc.?

Desfrânarea (Curvia)

Este tot o lăcomie, dar nu de ordin material sau spiritual, ci de ordin sentimental.

Păcatul curviei, ca nici un alt păcat, se face în trup.

Trupul e templul Duhului Sfânt.

(Poți face desfrânare privind sau auzind lucruri care te-ar face să păcătuiești.

Chiar mâncând, dormind prea mult, vorbind etc.)

1. Ai căzut în curvie?
2. Dar preacurvie?
3. Nu cumva îți place să vezi sau să citești cărți care te fac să păcătuiești cu gândul, nu cumva îți place să ascuți sau să vorbești vorbe porcoase sau de rușine? Să știi că Sf. Pavel ne spune să nu se audă din gura noastră nici vorbe spurcate sau porcoase, nici glume proaste care nu sunt cuviincioase, nici vorbe nechibzuite.
4. Nu cumva îți place să vorbești cu rost sau fără rost?
5. Nu te stăpânește nici o patimă?
6. Nu mănânci sau dormi prea mult? Știi că tot Sf. Pavel a spus: **Toate îmi sunt îngăduite, dar nu toate îmi sunt de folos** (1 Cor 6, 12).
7. Nu ai în casă tablouri cu chipuri goale? Nu le privești cu patimă?
8. N-ai curvit cu rudeni de sânge sau cu cele spirituale (fină, nașe)?
9. N-ai pipăit trupul altuia cuprins de patima desfrânării?
10. N-ai vrut să vezi părțile rușinoase ale corpului?

PĂCATE STRIGĂTOARE LA CER

A. Uciderea cu voie

1. Ai ucis pe cineva?
2. Ai căutat să ucizi?
3. Vrei să ucizi pe cineva?
4. Vrei să te răzbuni luând viața cuiva?
5. Ai bătut pe cineva?
6. Ai certat, ai amenințat pe cineva?

B. Sodomia (împreunare împotriva firii)

1. Bărbat cu bărbat sau orice fel de animal?
2. Bărbat cu femeie împotriva firii?
3. Onania. Ai făcut onanie?

B. Oprirea pensiei sau simbriei la orfani, văduve, muncitori, salariați sau servitori

1. Ai oprit pensiile sau salariile? Din orice motiv, fie ca despăgubire pentru un lucru stricat, fie din alte motive?
2. Rețineri parțiale sau nedrepte ai făcut?
3. Ai plătit totdeauna pentru ceea ce ți-au lucrat alții?

B. Asuprirea văduvelor, orfanilor, invalizilor și neputincioșilor

1. N-ai bătut copiii, bătrânii sau orfanii?

2. Nu ți-ai bătut joc de ei?
3. N-ai asuprit pe cel mai mic decât tine?
4. N-ai râs de ologi sau neputincioși?
5. Nu i-ai necăjit?
6. Nu cumva ai avut datoria să-i ajuți și nu i-ai ajutat?
7. Pe cei ce nu ai avut datoria i-ai ajutat sau ai trecut pe lângă ei ca preotul și levitul din Evanghelia cu Samariteanul milostiv?
8. Pe orb l-ai făcut să cadă conducându-l rău?
9. De orice neputincios, surd, găngav, șchiop, ciung, chior nu ți-ai bătut joc?

DATORII FAȚĂ DE VIAȚA SUFLETEASCĂ A APROAPELUI

1. A feri pe altul de a păcătui. Ai ferit sau nu ?
2. A învăța pe cei neștiutori.
3. A da un sfat bun celui ce are nevoie.
4. A ne ruga lui Dumnezeu pentru alții.
5. A mângâia pe cei întristați.
6. A suferi cu răbdare când suntem nedreptățiți.
7. A ierta greșelile altora.

PORUNCI PRIVITOARE LA VIAȚA TRUPEASCĂ A APROAPELUI

1. A da hrană celui flămând. Ai dat sau nu?
2. A potoli setea celui însetat.
3. A îmbrăca pe cel gol.
4. A îngriji pe cel bolnav.
5. A primi și ospăta pe streini.
6. A cerceta pe cei din închisori.
7. A îngropa pe cei morți.

PĂCATE STREINE

1. Când sfătuiești pe altul să păcătuiască.
2. Când poruncești altuia să păcătuiască.
3. Când te învoiești cu altul la păcat.
4. Când ajuți pe altul să păcătuiască.
5. Când lauzi pe cel ce face păcatul.
6. Când poți, dar nu voiești să împiedici pe altul de a face păcatul.
7. Când știi și nu spui păcatul altuia (să i-l spui)

PĂCATE ÎMPOTRIVA DUHULUI SFÂNT

1. Nesocotirea harului lui Dumnezeu și încrederea prea mare în tine.
 - a. Să crezi că Dumnezeu n-are putere să te ierte, e un păcat foarte mare.
 - b. Să crezi că tu ești totul și Dumnezeu n-are nici o putere în lume.
1. Neîncrederea în Dumnezeu.
2. Împotrivirea la Adevărul stabilit de Sfânta Biserică (să nu crezi în vreo dogmă).

3. Lepădarea de Biserica Ortodoxă. Ferește-te de aceste păcate, căci Mântuitorul spune: ***Dar cine va huli împotriva Duhului Sfânt nu are iertare în veac, ci este vinovat de osânda veșnică (Marcu, 3, 29).***

CELE 9 PORUNCI BISERICEȘTI

1. Cercetarea Sfintei Biserici în toate Duminicile și sărbătorile legale.
2. Păzirea celor patru posturi din an.
3. Respectul față de fețele bisericesti.
4. Mărturisirea păcatelor în cele patru posturi.
5. A ne feri de eretici.
6. A ne ruga pentru conducătorii statului și dregătorii Bisericii.
7. A nu face nuntă, petreceri, în post.
8. A feri Biserica de a i se înstrăina lucrurile.
9. A păzi posturile și a face rugăciunile pe care chiriarhul (episcopul) locului le pune în vremuri grele.

DIFERITE PĂCATE

1. Neîndeplinirea angajamentelor:
 - ai îndeplinit pe cele luate în fața lui Dumnezeu, a ta, a aproapelui?
 - ai îndeplinit canonul dat la Spovedanie?
1. Furtișag de cele sfinte:
 - ai mințit la Spovedanie?
 - ai ocolit să spui tot și din ce motive?

SFATURI

- Spovedește-te de cel puțin patru ori pe an în posturi.
- Postește înainte de spovedanie.
- Păstrează același duhovnic.
- Fă-ți un serios examen de conștiință înainte de a merge la spovedanie.
- Scrie pe hârtie păcatele, altfel le poți uita. Apoi arde hârtia imediat.
- Mărturisește singur nu numai păcatele făcute ci și (pe) cele din inimă.
- Nu ascunde nici un păcat.
- Împacă-te cu cel ce ți-a greșit.
- Ocolește prilejul de păcătuire.
- Părăsește păcatul - angajează-te că nu vei mai păcătui.
- Regretă păcatele făcute.
- Ferește-te pe cât poți de ele.
- Cuminecă-te numai dacă te simți curat. Altfel vei fi osândit.

- Îndeplinește cu sfințenie canonul dat de duhovnic.
- Judecă-te singur pentru fiecare păcat făcut.

Fiecare dintre noi avem o menire, dar trebuie să stăm sub povața duhovnicului, care înlătură voia nepricepută, făcând loc voii lăsată de Dumnezeu în fiecare dintre noi. Duhovnicul dezvăluie intențiile lui Dumnezeu în noi. Dacă nu stăm sub povața duhovnicului putem să intrăm în rătăcirii mai mari ca patimile. Îl simt prieten pe fiecare suflet care-mi trimite un singur gând de iubire. Și doresc și rog ca fiecare prieten să copieze acest îndreptar la spovedanie.

Am scris, cum am putut, în toată graba, din dorința curată de a vă trimite acest îndreptar la spovedanie.

Cu toată dragostea, Valeriu.

Sfârșit
și lui Dumnezeu Slavă!