

## GHID DE MĂRTURISIRE A PĂCATELOR

**Mă mărturisesc eu mult păcătosul/păcătoasa (numele de botez) Domnului nostru Iisus Hristos, în prezența sfinției tale, cinstite părinte, de toate păcatele mele care le-am făcut de la ultima mărturisire (sau din copilărie) și până acum: cu fapta, cu cuvântul, cu gândul, din știință și din neștiință, cu voie sau fără de voie, din noapte și din zi...**

**Am greșit:** având puțină credință și încredere în Dumnezeu; căzând în ispite și în nevoi nu m-am supus vocii Domnului, ci am cârtit și am hulit; n-am îngăduială și răbdare când se face ceva nu după voia mea, m-am lenevit a învăța legea și poruncile Domnului, nu m-am pocăit cu părere de rău de păcatele făcute și cu hotărâre de a nu mai greși, m-am rușinat și am ascuns păcatele la mărturisire (*se menționează care anume*); m-am împărtășit cu sfințele Taine cu nevrednicie; m-am rușinat a mărturisi că sunt creștin, m-am lenevit a face fapte bune.

**Am greșit:** cu mândria, cu fudulia, cu slavă deșartă, cu iubirea de sine, cu îndreptățire a de sine și învinuirea altora, cu îmbuibarea pânteceleui, cu beția, cu mâncarea pe ascuns, înainte și după vreme, cu somn mult, cu iubirea de plăceri, m-am purtat obraznic fără de rușine; am fumat tutun și am servit pe alții, mi-am făcut tatuaje. Am pomenit numele Domnului în deșert, am înjurat, nebunește am râs și am făcut glume pe sama altora, am judecat, am osândit pe nedrept, am clevetit, am mințit.

**Am greșit:** cu necinstirea sfințelor sărbători, n-am frecventat Sfânta Biserică în duminici și sărbători; în timpul slujbei am greșit cu neatenția, cu vorbirea și umblarea prin biserică, cu purtări de sminteală; m-am lenevit a face rugăciunile creștinului de seara și dimineața, a citi Sfânta Scriptură și alte cărți de suflet folositoare; n-am împlinit canonul rânduit mie de duhovnic, m-am lenevit a face metanii; am făcut semnul Sfintei Cruci cu neglijență; am încălcat sfințele posturi (cele 4 posturi + zilele de miercuri și vineri); am pierdut timpul în zadar în fața televizorului și a calculatorului.

**Am greșit:** cu necinstirea părinților, nu i-am ascultat, le-am vorbit urât și am ridicat mâna la ei, nu am purtat grijă de bătrânețile lor, n-am stimat pe cei vârstnici; nu mi-am educat copiii în frica Domnului, m-am purtat cu ei aspru sau i-am lăsat în voia lor, n-am purtat grijă de viața lor duhovnicească, i-am îndemnat la păcat, i-am deprins să fure, să mintă ș.a.

**Am greșit:** cu mânia, cu învrăjbirea, cu invidia cu ura față de aproapele, cu neiertarea, cu ne iubirea aproapelui, cu răzburarea, cu împietrirea inimii; am omorât pe cineva cu voie sau fără voie, am fost părtaș la omor; am fost pricina morții cuiva; am chinuit și am ucis animale.

**Bărbații:** m-am spurcat având scurgere în somn; am oprit zămislirea pruncilor; am impus sau am fost de acord ca soția (sau partenera) să facă avort; am lovit soția, am impus-o să facă lucruri urâte; am violat pe cineva.

**Femeile:** am oprit zămislirea pruncilor; mi-am omorât copilul în pântece făcând avort; am sfătuit pe alții să facă acest păcat sau am căzut de acord; am pierdut copilul în timpul sarcinii (*se precizează cauza*); am căutat să ispitesc bărbații prin folosirea machiajului și/sau prin purtarea hainelor indecente.

**Am greșit:** primind gânduri spurcate de desfrânare și nu m-am împotrivit lor, m-am îndulcit în ele; m-am spurcat cu amintiri de păcate și închipuiri spurcate, am privit filme și imagini pornografice; m-am spurcat cu aprinderea trupeză spre desfrânare; am făcut malahie (masturbare); am curvit sau preacurvit (*trebuie specificat dacă nu cumva relațiile au avut loc cu rude sau cu persoane de același sex*); m-am căsătorit fără să mă cunun la Biserică; am avut relații împotriva firii (diferite perversiuni sexuale); nu m-am înfrânat de la relații

conjugale în zilele de post, în perioada de sarcină și de alăptare a pruncului; am iubit și am căutat plăcerea trupească, m-am desfrânat cu mirosul, cu privirea, cu atingerea și pipăitul.

**Am greșit:** cu viclenia, cu fățarnicia, cu minciunile, cu batjocura, cu zgârcenia, cu agonisirea de bogății, n-am făcut milostenie la săraci, n-am ajutat pe cei nevoiași, am urât și am alungat pe cerșetori; am furat și am luat fără voie lucruri străine, am făcut afaceri murdare, am dat și am primit mită, am nedreptățit, am făcut mărturie nedreaptă asupra aproapelui; am spus la alții păcate de sminteală, am vorbit vorbe murdare, de rușine, am jurat de Dumnezeu și Biserică, am râs de păcatele și neputințele aproapelui, am smintit pe cei mai mici, am căutat cinste, m-am mărit cu cuvântul, m-am lăudat, m-am pus pe mine pildă altora.

**Am greșit:** poftind frumusețe străină și cu dânsa mi-am rănit inima; am avut zavistie văzând bogăția și bunurile materiale sau spirituale ale aproapelui, am făcut vrăji și farmece, am despărțit familii, mi-am bătut joc de lucruri sfinte, am crezut în zodii (horoscop); am fost la descântători, vrăjitori și ghicitori; am plătit slujbe sau m-ar rugat pentru a face rău cuiva, n-am iertat pe cei care mi-au făcut rău, am blestemat pe ei și pe copiii lor, am blestemat pe copiii mei, am jurat pe sănătatea lor; am necinstit mormintele răposaiților, am batjocorit, am lovit și am bătut pe cineva la mânie sau din plăcere; am băut sânge de animale, am mâncat animale moarte; am tăgăduit existența lui Dumnezeu, am fost ateu și am propagat ateismul; m-am înșelat cu ereziile cele spurcate, am fost sectar și am fost „botezat” la sectari, am depărtat și pe alții de la dreapta credință, m-am înșelat cu visurile și cu diferite superstiții, am ascultat muzică satanistă.

**Am greșit:** cu vederea, cu auzul, cu văzul și cu toate simțirile mele, dar de toate acestea pe care le-am mărturisit sau din uitare nu le-am mărturisit, mă căiesc îmi pare rău și mă simt vinovat în fața Domnului și voiesc ca de acum înainte, cu ajutorul lui Dumnezeu, să nu mai greșesc, iar tu cinstite părinte, iartă-mă, dezleagă-mă și roagă-te pentru mine păcătosul / păcătoasa.

### **Scurtă învățătură despre Spovedanie:**

Înainte de mărturisirea păcatelor, creștinul va sublinia sau va scrie pe o foaie aparte păcatele făcute, pentru a nu lăsa ceva nemărturisit, iar lista de mai jos este menită să-i ajute chiar și pe cei care se mărturisesc mai des. În cazul în care cineva are de adăugat ceva, acest lucru trebuie făcut neapărat, având mai jos doar un îndrumar general, care nu poate fi valabil pentru toți creștinii. Cei care nu înțeleg ce înseamnă un anumit păcat sau cât de grav este acesta, să-l întrebe pe preotul duhovnic. Primul și ultimul aliniat din această mărturisire se vor citi de către fiecare, pentru că ele constituie o introducere și un sfârșit general valabil pentru toți.

După ce creștinul și-a mărturisit păcatele, duhovnicul îi stabilește, după caz, un canon prin care-i dă o rânduială de rugăciune, post, lectură duhovnicească etc. Creștinul este dator să îndeplinească cu strictețe, dar și cu evlavie și râvnă acest canon, exact așa cum a fost stabilit. Canonul poate presupune, în cazul unor păcate mai grave, oprirea de la împărtășirea cu Sfintele Taine pentru un anumit timp (epitimie). Cel oprit de la Împărtășanie pentru mai mult timp, trebuie totuși să frecventeze Biserica și chiar să se mărturisească cât mai des, pentru a-și vindeca mai ușor boala sufletească cauzată de păcat.

Cel care a primit binecuvântarea de a se împărtăși, se pregătește trupește și duhovnicește așa cum a fost sfătuit de duhovnicul său. În anumite situații, sub supravegherea și cu binecuvântarea duhovnicului, creștinul se poate împărtăși de mai multe ori la rând cu aceeași Spovedanie.