

Ce este Spovada sau Pocăința?

Spovada sau Pocăința este un sacrament prin care ni se iartă păcatele săvârșite.

Câte lucruri se cer ca să primim cu vrednicie sacramentul Pocăinței?

Ca să primim cu vrednicie sacramentul Pocăinței se cer cinci lucruri:

1. Cercetarea conștiinței;
2. Părerea de rău pentru păcatele făcute;
3. Propunerea de îndreptare;
4. Mărturisirea păcatelor la preotul confesor;
5. Canonul de penitență.

Cum facem cercetarea conștiinței?

Facem cercetarea conștiinței, întrebându-ne cum și de câte ori am păcătuit împotriva poruncilor lui Dumnezeu și ale Bisericii.

Ce este părerea de rău pentru păcatele făcute?

Părerea de rău pentru păcatele făcute este durerea sufletului și ura împotriva păcatelor făcute, cu propunerea de a nu mai păcătui.

Ce este propunerea de a nu mai păcătui?

Propunerea de a nu mai păcătui este voința tare de a ne îndrepta viața și de a nu mai face nici un păcat.

Cum se face spovada sau mărturisirea?

La intrarea în confesional ne așezăm în genunchi, facem Semnul sfintei Cruci și spunem:

"Mărturisesc lui Dumnezeu Atotputernicul și ție părinte, păcatele mele. M-am spovedit ultima dată ... (aici spunem când ne-am spovedit ultima dată), și de atunci am făcut următoarele păcate: ..." mărturisim sincer păcatele și când am terminat spunem: **"Mă învinuiesc și de păcatele de care acum nu-mi aduc aminte, cer iertare de la Dumnezeu, iar de la tine, părinte, canon de penitență și dezlegare"**. Ascultăm canonul de penitență pe care ni-l dă de îndeplinit preotul, apoi spunem Actul de părere de rău.

Actul de părere de rău

Doamne Dumnezeul meu, îmi pare rău din toată inima, de toate păcatele mele și le urăsc mai mult decât orice lucru, pentru că prin ele am pierdut harul tău și împărăția cerului și m-am făcut vrednic de pedeapsa veșnică a iadului; dar mai mult îmi pare rău, pentru că, păcătuiind, te-am mâniat pe tine, Părintele meu, Mântuitorul meu și Dumnezeul meu, atât de mare și atât de bun. Pentru aceasta mă hotărâsc, cu ajutorul harului tău, să nu mai păcătuiesc și să fug de orice ocazie de păcat. Amin.

După mărturisirea păcatelor la preot, dacă există părere de rău și propunerea de îndreptare (exprimată ca răspuns la întrebarea: **Îți pare rău de păcatele săvârșite?** sau prin spunerea actului de părere de rău – vezi mai sus),

Preotul dă dezlegarea spunând: "Domnul Dumnezeu și Mântuitorul nostru Isus Cristos, cu harul și cu îndurărilor iubirii sale de oameni, să-ți ierte ție fiule/fiică, păcatele tale, iar eu nevrednicul preot, cu puterea care mi s-a dat, îți iert, și te dezleg de toate păcatele tale: în numele Tatălui și al Fiului și al Sfântului Spirit. Amin".

Penitentul: "Amin"!

Preotul: "Domnul ți-a iertat păcatele. Mergi în pace!"

Penitentul: "Multumesc lui Dumnezeu"!

Cercetarea conștiinței pt copii

Când m-am spovedit ultima dată? Mi-am îndeplinit canonul de penitență primit la ultima spovadă?

Am uitat sau am ascuns vreun păcat de moarte la Spovadă?

M-am rugat dimineața și seara?

Am spus în zadar numele lui Dumnezeu, al sfinților sau al lucrurilor sfinte?

Am înjurat?

Am lipsit din vina mea de la sfânta Liturghie în zilele de duminică sau în sărbătorile de poruncă?

Am venit prea târziu la sfânta Liturghie? Am stat până la sfârșit?

Am fost cuminte în biserică? Am răs? Am vorbit? Am ascultat de părinți și de mai-marii mei?

Am fost obraznic și încăpățânat față de ei?

M-am rugat pentru părinți și mai-marii mei?

M-am certat cu alții? M-am bătut?

Am avut ură sau mânie pe cineva? Am dorit rău cuiva?

Am răs de oamenii sărmani, infirmi sau bătrâni?

M-am gândit de bunăvoie la lucruri necurate?

Am dorit să văd sau să fac lucruri necurate? Am făcut fapte necurate?

Am ascultat cu plăcere astfel de vorbe?

Am furat? Am dat înapoi lucrul furat?

Am făcut pagubă cuiva? Am înșelat pe cineva? Am îndemnat sau ajutat pe alții să fure?

Am spus minciuni? Am pârât pe alții?

Am făcut pagubă cuiva cu vorbele mele?

Am mâncat din vina mea carne în zilele oprite (miercurea și vinerea)?

M-am spovedit des? Am primit des sfânta Împărtășanie?

Am fost mândru, ambițios?

M-am bucurat de răul altuia?

Am făcut mofturi la masă? Am fost leneș?

Mi-am scris și învățat lecțiile?

Ce alte greșeli am mai făcut?

Ce propunere de îndreptare vreau să iau ca să nu mai păcătuiesc de acum înainte?

ACT DE PĂRERE DE RĂU:

Dumnezeul meu, îmi pare rău din toată inima de păcatele mele, pentru că păcătuind am meritat pedeapsa ta, dar mai ales pentru că Te-am supărat pe Tine, infinit de bun și vrednic de a fi iubit mai mult decât orice. Îmi propun, cu ajutorul harului Tău să nu mai păcătuiesc și să evit ocaziile imediate de a păcătui. Doamne, ai milă de mine și iartă-mă!

După ieșirea de la Spovadă urmează rugăciunea de mulțumire și împlinirea canonului de penitență dat de preot.

DE CE MĂ SPOVEDESC?

1. Pentru că mă simt vinovat de anumite păcate.
2. Pentru că doresc să primesc iertarea lui Dumnezeu.
3. Pentru că vreau să devin mai bun.

Examen de conștiință
pentru popor

Când m-am spovedit ultima dată? Mi-am îndeplinit canonul dat de preot?

Întrebări ajutătoare: Am citit cele 10 porunci dumnezeiești? M-am confruntat cu ele?

1. "Să-l iubești pe Domnul Dumnezeuul tău din toată inima ta":

- Viața mea este orientată către Dumnezeu? Îl iubesc din toată inima așa ca un fiu?
- Mă las cuprins de vraja lucrurilor (de muncă, de bani...).
- Cred în Dumnezeu Tatăl, Fiul și Spiritul Sfânt?
- Caut să cunosc cât mai bine învățătura Bisericii? Am participat la întâlniri de cateheză?
- Mărturia mea (exemplul sau comportamentul meu) este curajoasă și coerentă?
- Mă rog dimineața și seara? Cât timp îi dedic Domnului? Nu este prea puțin? Îi vorbesc lui Dumnezeu des despre lucrurile ce mă frământă?
- Iubesc și respect numele lui Dumnezeu, al Sfintei Fecioare Maria și al sfinților?
- Sfîntesc ziua Domnului (duminica) și sărbătorile prin participarea la Sf. Liturghie? Particip în mod activ la Sf. Liturghie sau stau tăcut și mă gândesc la altceva? Fac vreo operă de caritate față de cei mai nevoiași?

2. "Iubiți-vă unii pe alții așa cum Eu v-am iubit pe voi":

- Îi consider pe ceilalți ca pe niște frați de-ai mei?
- În familie (ca soț/soție, părinte, fiu/fiică) contribuiesc la binele celorlalți?
- Am milă față de cei mai săraci? Îi apăr pe cei necăjiți și neajutorați?
- Mă implic în viața comunității umane (în oraș, în cartier, la locul de muncă, în inițiative pentru pace, pentru moralitate,...)?
- Sunt drept, solidar cu ceilalți la locul de muncă?
- Exercit autoritatea pe care o am cu loialitate și respect? Ascult de superiorii mei cu respect?
- Am prejudiciat valoarea sincerității și a adevărului prin calomnii sau minciuni?
- Am atentat la viața, la onoarea sau la integritatea persoanelor? Am încercat să apăr pe cei nevinovați când sunt atacați pe nedrept?
- Am furat sau am produs vreo pagubă cuiva?
- Dacă am fost sau sunt nedreptățit de cineva, sunt dispus sau știu să iert?

3. "Fiți perfecți precum Tatăl vostru din ceruri":

- Care este orientarea fundamentală a vieții mele?
- Cum folosesc timpul, forțele și talentele mele?
- Accept cu seninătate încercările și suferințele vieții?
- Păstrez pur corpul meu, gândurile mele? Am fost motiv de scandal din cauza comportamentului meu?
- În viața de căsătorie respect legea morală? Am folosit prezervativul sau alte metode anticoncepționale în timpul actului conjugal? Am făcut cumva abort? Mi-am înșelat soțul/soția?
- Am acționat împotriva conștiinței mele?
- Mă comport întotdeauna ca și un fiu liber al lui Dumnezeu?