

ÎNDREPTAR DE SPOVEDANIE

Prin păcatul lui Adam au intrat în lume suferințele, bolile și necazurile. Urmașii lui Adam au simțit urmările păcatului, dar nu au oprit răul, ci l-au înmulțit. A fost nevoie ca apele potopului să spele murdăria, în primul rând morala omului decăzut.

Prin venirea Fiului lui Dumnezeu, păcatele urmașilor lui Noe au fost spălate prin jertfa propriului Său sânge.

Mai înainte de Înălțarea Sa la cer, Domnul Hristos ne-a lăsat, prin sfinții apostoli și prin urmașii lor, preoții, Taina Sfintei Spovedanii, mijloc de purificare, de îndreptare, în față Tatălui Ceresc, și de înnoire spirituală. Venind la apostoli, le-a dat putere harică și le-a zis:

..."Luați duh Sfânt! Căroră veți ierta

păcatele, le vor fi iertate și cărora le veți ține, le vor fi ținute” (Ioan 20.23-23).

Toți cei ce am primit taina Sfântului Botez, ne numim creștini, căci ne-am spălat de păcatul strămoșesc și ne-am făcut fii (după dar) ai lui Dumnezeu prin Iisus Hristos.



După Botez, Taina Mărturisirii (Spovedania) este cea mai importantă. Prin ea sufletul se curățește și se face frumos ca și al unui copil botezat de curând. Trupul primește și el ușurare de suferințe, întrucât și durerile și necazurile își au originea în

păcate.

La Botez ne-am lepădat de satana și de toate lucrurile lui, dar, cum mai toți am fost botezați de mici și nu prea am știut noi ce mare importanță are botezul asupra sufletului și trupului nostru, am început să uităm datoriile noastre către Dumnezeu și ne-am lăsat prinși de valurile vieții, care ne-au cufundat în marea păcatelor, făcând o mulțime de nelegiuiri și chiar înecându-ne în tot felul de păcate.

De aceea, cu toții am păcătuit de la vârsta de șapte ani încoace (de când ni se țin în seamă păcatele și de Dumnezeu), bărbați și femei, tineri și bătrâni, bogați și săraci, împărați și domnitori, mireni, preoți și călugări. Fără îndoială că toți suntem "leproși" cu diferite păcate.

Nimeni nu poate să spună că n-a făcut păcate, pentru că este un mincinos.

Păcate fac și copiii până la șapte ani, dar nu li se țin în seamă lor de Dumnezeu, căci acele păcate cad asupra părinților și asupra acelor care îi împing la rele și nu-i învață cele bune.

Așadar, iubiți creștini, să mergem la Iordan ca Neeman Sirianul, care era lepros, și, scăldându-se în apele Iordanului, s-a făcut sănătos.

Să mergem la Scăldătoarea Oilor ca slăbănogul cel de 38 de ani din Evanghelie și vom întâlni pe Domnul Hristos, prin persoana duhovnicului, care îndată ne va tămădui, după ce ne-am spovedit păcatele.



Să ne sculăm din vicii și păcate ca și fiul cel rătăcit și desfrânat, și să ne întoarcem la Tatăl cu căință și cu lacrimi în ochi, și să ne mărturisim, zicându-i:

„Tată, greșit-am la Cer și înaintea Ta și nu mai sunt vrednic să mă chem fiul Tău, primește-mă și pe mine ca pe unul din argații Tăi!“.



Și dacă venim cu lacrimile pocăinței, cu zdrobirea inimii (adică să te căiești cu lacrimi amare, ca Petru, care s-a lepădat de Domnul de trei ori), să ne pară rău din adâncul inimii, și să zicem:

„Cum am putut eu să fac asemenea păcate, cum m-am lepădat eu de Mântuitorul și Binefăcătorul meu Dumnezeu și m-am împreunat cu lucrurile satanii, adică cu păcatele lui?”

Căința să nu fie de moment, ci să ne căim ca Petru, toată viața, până la sfârșit, și să vedem păcatele înaintea ochilor ca David care zice în Psalmul 50: *„...și păcatul meu înaintea mea este pururea”*, fiindcă cel ce nu se căiește din inimă pentru ce a făcut, foarte ușor se întoarce și face iarăși aceleași păcate, și chiar mai grele și mai multe.

Spovedania adevărată trebuie să se facă cu acest gând serios, cu hotărâre de a nu mai păcătui, adică să urâm atât de mult păcatul, încât mai bine să preferi să mori decât să mai păcătuiești.

Spovedania trebuie făcută fără să te rușinezi a spune păcatul așa cum l-ai făcut, adică arătând toată gravitatea lui. Să spui toate năravurile tale, să nu arunci vina pe altul, să te osândești pe tine însuși înaintea lui Dumnezeu și a preotului și să-i arăți toate rănilile păcatelor zicând: *„din lenevirea mea și*

din nesimțirea mea am mâniat pe Dumnezeu, mi-am rănit sufletul și trupul și acum mă aflu osândit și condamnat la temnițele iadului și la muncile veșnice.“

Spovedania s-o faci toată odată, adică să nu spui unele păcate la un preot, iar altele, la



altul, de frică să nu te oprească de la împărtășanie, fiindcă mare greșeală faci, deoarece păcatele pe care le știi și nu le spui de rușine sau din altă pricină, ți se dublează, și mai bine nu te-ai mai fi spovedit decât să faci un asemenea păcat, căci te asemeni cu

Iuda cel plin de vicleșug, care avea păcatul trădării lui Iisus în minte și în inimă, și nu-l mărturisea nici Domnului, care era de față, nici ucenicilor lui. De aceea a căzut în deznădejde și apoi s-a spânzurat. Numai păcatele cele mici, neînsemnate, se iartă la spovedit, dacă nu ți-ai adus aminte cu nici un chip de ele, dar păcatele cele mari este imposibil să le uite cineva pentru că îl mustră conștiința.

Trebuie să știm că Spovedania este una din Cele Șapte Taine, deopotrivă cu Taina Sfântului Botez.

Această taină se compune din patru părți:

- **prima** - căința sau zdrobirea inimii;
- **a doua** - spovedania tuturor păcatelor, fără ocolire;
- **a treia** - facerea canonului.

Duhovnicul este dator să dea canon celui ce se spovedește, după păcatele lui și după puterea celui ce s-a spovedit, ca să poată să se vindece, făcând canonul. Iar dacă duhovnicul nu ți-a dat nici un canon, să te canonisești singur, frate creștine, ca Zaheu, ca Maria Egipteanca și ca mulți alți păcătoși,

care prin canon s-au spălat și curățit de întinăciunea păcatelor.

- **A patra** parte a acestei Sfinte Taine este dezlegarea păcatelor, care se face de Darul Sfântului Duh, prin preotul duhovnic, căruia i s-au dat cheile de a lega și dezlega păcatele oamenilor.

Mai întâi de a merge la spovedit, să-ți aduci aminte dacă ești supărat cu cineva și nu l-ai iertat. Să nu îndrăznești să te spovedești, dacă n-ai iertat din inimă pe cel ce ți-a greșit. Dacă l-ai rugat de iertare prin salutări și prilejuri bune, și nu vrea să-ți răspundă, păcatul este al lui, iar dacă tu l-ai iertat din inimă, poți să te spovedești.

Să se țină seama că, dacă unui creștin îi lipsește una din aceste părți ale acestei Taine mari, adică căința din inimă, spovedania păcatelor, facerea canonului și dezlegarea de către preot, acel creștin nu s-a folosit de spovedanie.

Cei care vreți să vă mărturisiți bine, întâi cercetați cu atenție acest îndreptar și scrieți pe hârtie păcatele pe care știți sigur că le-ați făcut. Nu vă apucați să-l copiați întocmai și

să mai adăugați și cuvinte de prisos, ca să-l obosiți pe preot și să nu vă poată asculta cu atenție.

Încă un lucru foarte important de care să țineți seama: e bine să căutați să faceți această spovedanie amănunțită atunci când preotul duhovnic nu este prea înglotat, adică în ajun de sărbători mari, sau când are servicii multe de făcut. Să căutați timpul când este mai liber și, nu e rău, chiar când vi se face o sfeștanie în casă, să-l rugați să vă mărturisească, dacă preotul respectiv e duhovnicul pe care vi l-ați ales.

Păcatele pe care le-ați spus odată, și nu le-ați mai repetat, nu mai trebuiesc spuse, mai ales dacă ați primit canon pentru ele.

Schimbarea unui duhovnic se face numai în cazuri grave, și anume:

- Atunci când afli că acel duhovnic a fost caterisit;

- Când duhovnicul poate deveni o pricină de sminteală, fiind neputincios și ispitit de persoana ta. În acest caz, ești dator, fără întârziere, să nu-l mai întâlnești niciodată.

Foarte mult contează spovedania sinceră

pe care o faci în fața lui Dumnezeu și înaintea preotului, care este martor că ai mărturisit acele păcate.

După ce ți-ai întocmit lista cu păcatele pe care le-ai scos din îndreptarul acesta, mai întâi pregătește-te, dacă se poate, și cu ceva post și rugăciune, și citește-ți-le singur în odăița ta, înaintea sfintelor icoane cu candela aprinsă, și spune-le lui Dumnezeu cu lacrimi, cu metanii, câte poți, și zi și rugăciunea aceasta:

„Doamne, Dumnezeul nostru cel bogat în milă și necuprins în îndurări, care singur ești din fire fără de păcat și pentru noi, fără de păcat Te-ai făcut om, ascultă dureroasa mea rugăciune, că sărac și lipsit sunt eu de fapte bune și inima mea s-a tulburat întru mine, că Tu, Doamne, Înaltule al Cerului și al pământului, știi că toată tinerețea mea în păcate am cheltuit-o și, umblând după poftele trupului meu, m-am făcut cu totul bucuria dracilor, cu totul am urmat diavolului, tăvălindu-mă totdeauna în noroiul poftelor. Căci întunecându-mi-se gândul din copilărie și până acum, niciodată nu am voit să fac



voia Ta cea sfântă, ci, cu totul robindu-mă de poftele care mă înconjoară, m-am făcut râs și batjocură dracilor, nicidecum în minte socotind că nesuferită este urgia îngrozirii Tale cea asupra păcătoșilor și gătită fiind gheena focului. Și din această pricină, în deznădăjduire căzând, și nicidecum în simțire de întoarcere fiind, pustiu și gol de

dragostea cea de la Tine m-am făcut. Ce lucru drăcesc n-am lucrat? Ce faptă grozavă și înverșunată nu am săvârșit cu covârșire și siguranță? Mintea cu totul mi-am întinat prin cugetele trupești; trupul mi-am spurcat prin amestecări; duhul cu totul mi l-am pângărit cu învoirea spre păcat; toate mădularele ticălosului meu trup, le-am pornit spre a lucra și a sluji la păcate. Și cine, dar, nu mă va plânge pe mine, ticălosul? Cine nu mă va tângui pe mine, ticălosul? Pentru că eu singur, Stăpâne, mânia Ta am întărit-o, eu singur urgia Ta asupra mea am ațâțat-o, eu singur răutate înaintea Ta am făcut, întrecând și covârșind pe toți cei din veac păcătoși, fără de asemănare păcătuind și fără iertare.

Ci, de vreme ce ești mult milostiv și mult îndurat, iubitorule de oameni, și aștepti întoarcerea oamenilor, iată și eu mă arunc pe mine însumi înaintea înfricoșatului și nesuferitului Tău divan și, ca și cum m-aș atinge de prea curatele Tale picioare, din adâncul sufletului strig Ție:

Milostivește-Te, Doamne, iartă-mă,

îndură-Te, ajută neputinței mele, ia aminte la rugăciunea mea și lacrimile mele să nu le treci cu vederea. Primește-mă pe mine cela ce mă pocăiesc și, rătăcind fiind, întoarce-mă, și, îndocându-mă, îmbrățișează-mă și mă iartă, căci mă rog. Pentru că nu ai pus pocăință dreptilor, nu ai pus iertare celor ce nu greșesc, ci ai pus pocăință asupra mea, a păcătosului, întru acela care spre întărâtarea Ta am lucrat. Gol și descoperit stau înaintea Ta, cunoscătorule de inimii, Doamne, mărturisindu-mi păcatele mele, pentru că nu pot să caut și să văd mulțimea cerului, fiind împilat de greutatea păcatelor mele.

Deci, luminează-mi ochii inimii mele și-mi dă mie umilință spre pocăință și zdrobire de inimă spre îndreptare și, cu bună nădejde și cu adevărat deplină adevărire, să merg la lumea cea de acolo, lăudând și binecuvântând totdeauna Prea Sfânt Numele Tău, al Tatălui și al Fiului și Sfântului Duh, acum și pururea și în vecii vecilor. AMIN!"

Să nu uitați că este foarte important să vă citiți cu atenție lista cu păcatele pe care le-ați

scoasă din îndreptarul aceasta, ca să le puteţi citi şi în faţa preotului duhovnic, cât mai clar şi desluşit şi tare, ca să le audă. Să nu vă mulţumiţi că le înşiraţi la repezeală şi duhovnicul nici nu le aude cum trebuie sau nu le înţelege, fiindcă vă păgubiţi singuri.

Să spui duhovnicului cam de când nu te-ai mai spovedit şi mai spune-i şi dacă nu ţi-ai mărturisit atunci toate păcatele tale, dacă le-ai ascuns sau le-ai uitat, dacă ai primit vreun canon şi nu l-ai împlinit, şi ce anume canon, dacă ai umblat din duhovnic în duhovnic, ca să nu fii oprit de la împărtăşanie.

După ce v-aţi pregătit în felul acesta, mergeţi cu încredere la scaunul de judecată şi aruncaţi-vă cu faţa la pământ înaintea lui Dumnezeu şi a preotului, care este martorul între om şi Dumnezeu, şi închipuiţi-vă că Judecătorul viilor şi al morţilor este în chip adevărat de faţă, şi chiar este, şi El va asculta mărturisirea ta, iar tu, frate şi soră creştină, la El ai venit, nu la preot, ca om. Şi înaintea lui Hristos şi a preotului începi a te spovedi astfel:

„Mărturisesc Domnului Dumnezeuului

Atotțiitorului, care este slăvit și închinat în Sfânta Treime, Tatălui și Fiului și Sfântului Duh, Preasfintei Născătoare de Dumnezeu și tuturor sfinților și sfinției tale, sfințite părinte, toate păcatele mele pe care le-am făcut cu lucrul, cu cuvântul și cu gândul, păcatele cu care L-am supărat pe Dumnezeu în toate zilele vieții mele până în ziua de astăzi, păcatele cu care am supărat pe aproapele meu și cu care mi-am întinat sufletul și trupul meu. Căci în păcate m-am zămislit, în păcate m-am născut din maica mea, în păcate am crescut și am viețuit până în ceasul de acum“.

Acum citește lista cu păcatele făcute, după ce ai răspuns la întrebările de mai jos:

► Iubești pe Dumnezeu din toată inima ta și din tot sufletul tău și din toată puterea ta și din tot cugetul tău și mai mult decât serviciul, averea, banii, copiii, soția (soțul) etc., făcând din ei niște idoli? Ai zis despre vreun artist, fotbalist etc., că este idolul tău? Ai căutat să plăci mai întâi oamenilor și apoi lui

Dumnezeu?

► Iubești pe aproapele tău ca pe tine însuși? Te-ai răcit în dragoste față de unele persoane? Ai invidiat pe aproapele pentru darurile ce i le-a dat Dumnezeu? Te-ai gândit să te răzbuni pe cei ce ți-au făcut rău, sau ai dorit să vină peste ei necazuri?

► Mulțumești lui Dumnezeu ziua și noaptea pentru că te-ai născut pe lume din părinți ortodocși și că te-ai luminat prin baia Sfântului Botez?

► Mulțumești lui Dumnezeu cu lacrimi de recunoștință pentru că ți-a dat viață, suflet, credință, sănătate și ți-a adăugat ani până astăzi, ca să te poți pocăi?

► Mulțumești îndeajuns lui Dumnezeu pentru necazuri, pentru boală, pentru sărăcie, pentru ocară și pentru toate încercările și ispitele vieții?

► Te mustră conștiința pentru păcatele făcute, ai lacrimi de pocăință, te căiești de toate câte ai făcut?

► Ai avut încredere prea mare în Dumnezeu și ai păcătuit mereu crezând că El te iartă de orice păcat?

► Te-ai deznădăduit de mila lui Dumnezeu, zicând că poți păcătui mereu, că El tot nu te mai iartă?

► Ai întristat pe Duhul Sfânt stând împotriva adevărului, socotind Biblia și cărțile sfinților pline de neadevăruri?

► Ai cântit contra lui Dumnezeu la vreo boală sau supărare, ai condamnat judecățile Lui, ai protestat împotriva Lui? Ți-ai cerut moartea la vreme de necazuri?

► Ai stat nepăsător la învățăturile religioase știute sau la chemările dumnezeiești făcute ție prin semne și minuni?

► Ai înjurat cele sfinte: Dumnezeu, Grijanie, Biserică, Cruce etc.?

► Ai zis despre Maica Domnului, peste care Duhul Sfânt s-a coborât, că a mai avut copii, că n-a rămas Fecioară și după naștere, ci este o femeie ca toate femeile?

► Ai cumva obiceiul să zici „zău” (care înseamnă *”mă jur pe Dumnezeu”*)? Iei numele Domnului în deșert? (Ex: *„Pentru numele lui Dumnezeu!”*, *”Of, Doamne, Dumnezeule!”* etc.).

► Ai stat la masă, te-ai culcat fără rugăciune?

► Ai crezut mai mult în calendar decât în învățătura Bisericii, ținând sărbătorile și posturile după calendarul vechi?

► Ai fost naș la Botez sau la Cununie la cei care au fost botezați sau cununați de către preoții stiliști?

► Ai practicat yoga, arte marțiale, dianetică, bioenergie, parapsihologie, radiestezie, telepatie, hipnotism, spiritism, meditația transcendentă, zen-budismul și alte asemenea acestora? Ai îndemnat și pe alții la așa ceva?

► Ai luptat împreună cu potrivnicii Ortodoxiei la discreditarea preoților și a învățăturilor Bisericii? Ai făcut glume pe seama lor? Ai participat la slujbe cu cei de alte credințe și te-ai rugat împreună cu ei? (*cei ce fac așa, cad sub afurisenia Bisericii*).

► Ai vândut sau dăruit publicații sectare, eretice, pornografice?

► Te-ai rugat lui Dumnezeu să-ți ajute la păcat?

► Te-ai lăsat amăgit de păcat, de frica și

rușinea oamenilor, pentru bunuri trecătoare, păcătoase și pentru plăceri trupești?

► Ești un nerecunoscător față de binefăcători? Sau chiar le-ai făcut rău? Porți ură, ții minte răul făcut ție de alții?

► Nu cumva ești nesățios, nedrept sau trădător?

► Nu cumva ești lacom la mâncare, la băutură sau la desfătarea trupului? Calci cele patru posturi mari de peste an, zilele de miercuri și de vineri, mâncând de "dulce" sau trăind în neînfrânare trupească sau sufletească?

► Ai postit cu gândul să slăbești, să faci siluetă, și nu din evlavie?

► Ai mâncat sânge de animale? Ai mâncat animale sugrumate, omorâte de fiare sălbatice, împușcate fără a curge sângele din ele?

► Ți-ai distrus singur sănătatea, scurtându-ți viața prin mâncare peste măsură, băutură, fumat, petreceri nesăbuite și altele asemănătoare?

► Fiind rob al pântecelui, ai așteptat cu mare nerăbdare să vină Paștile, Crăciunul

sau alte praznice mari, spre a face dezlegare la toate mâncărurile și băuturile?

► Ai mâncat carne în săptămâna brânzei?

► Deși tu ai ținut posturile, totuși, ai dat la alții mâncare de „dulce” în zile post?

► Ai fost și ai mâncat în casă la cei care trăiau necununăți la Biserică? I-ai sfătuit să se cunune? Ai primit daruri de la ei?

► Te-ai mâhnit pentru sărăcia materială, tulburându-te foarte tare, și ți-ai dorit să te îmbogățești?

► Nu cumva din cauza lăcomiei ai mâncat sau ai băut peste măsură, ai vomitat după Sfânta Împărtășanie? Ai scuipat după ce te-ai împărtășit?

► Te-ai împărtășit fiind supărat și învrăjbit?

► Nu cumva ai primit Sfânta Împărtășanie cu nevrednicie sau necurăție, fără spovedanie sinceră și fără canon împlinit?

► Ca femeie, te-ai împărtășit îmbrăcată necuviincios, cu chipul și buzele vopsite, cu capul descoperit, cu pantaloni, atingând înfricoșatele Taine ale lui Hristos fără frică, arătând lipsă de evlavie? Cumva după Împărtășanie te-ai întors iarăși bucuros la

aceleași păcate pe care le-ai mărturisit la spovedanie (*făcându-te fur de cele sfinte*)?

► Ai ajunat sau ai făcut metanii sâmbăta sau duminica?

► Ai mâncat ceva obținut prin furt, înșelăciune? Ai învățat și pe alții la acestea?

► Ai mâncat pe ascuns de familia ta? Ai ascuns de ea?

► Ai mâncat mâncăruri spurcate, nepermise unui creștin: carne de câine, șerpi, broaște, nutrii etc., ceva de pe la vrăji, pască de la necreștini?

► Ești leneș la rugăciune, la fapte bune, creștinești? Te lenevești să mergi la sfintele masluri, să-ți faci canonul dat de duhovnic, să citești cărți sfinte, ziditoare de suflet? Poate că, din lene, ai amânat să te spovedești, să te împărtășești, sau să faci fapte bune de milă creștină?

► Nu cumva, din lene, nu vrei să stai în genunchi la rugăciune, ori stai pe un singur genunchi?

► Seara, din pricina oboselii, te-ai culcat fără rugăciune, iar dimineața, din pricina grabei, ai plecat la activitățile tale fără a-ți

face rugăciunea, socotind că ai această îngăduință din pricina împrejurărilor?

► Te-ai lenevit să-l mulțumești lui Dumnezeu pentru toate, așteptând să-ți vină cele de trebuință fără osteneala de a te ruga și a-l mulțumi?

► Ți-a fost, cumva, lene să-ți cercetezi cu de-amănuntul păcatele, când a trebuit să te mărturisești, din care cauză te-ai împărtășit cu nevrednicie?

► Nu cumva te-ai lenevit să aprinzi candela sau lumânarea?

► Ai fost leneș, molatec și nepăsător de a ajuta în orice chip pe alții care se aflau în primejdie trupească sau sufletească?

► Ai putut, dar nu ai vrut să împiedici pe aproapele de a păcătui?

► Ai mângâiat pe cei întristați?

► Ai respectat făgăduința dată de a face parastase, liturghii sau praznice după moartea părinților sau a celor care te-au rugat și le-ai promis?

► Ai lucrat după puterea ta la locul de muncă? Ți-ai plătit datoriile față de stat?

► Ai pus cuvânt bun și de garanție pentru

cei pe care îi știai vrednici?

► I-ai muștrat cu blândețe pe cei care huleau numele lui Dumnezeu?

► Ai zis în toată vremea rugăciunea „Doamne, iisuse...”?

► Te-ai lenevit de a te ruga lui Dumnezeu neîncetat, ziua și noaptea, pentru tine și neamul tău, pentru aproapele, pentru vrăjmași și pentru toată lumea?

► Prin neglijența, nepăsarea ori indiferența ta, sau intenționat, ai îmbolnăvit oameni de boli venerice, TBC, gripă etc.?

► Nu cumva n-ai sfătuit pe cei pe care îi vedeai greșind, nu te-ai rugat pentru ei, nu i-ai iertat pe vrăjmași din toată inima, n-ai suferit nedreptățile și ocările cu răbdare?

► Nu cumva ești plin de mândrie, te înalți cu gândul că ești cineva, te mândrești că ești frumos, că ești deștept, te mândrești că ai copii învățați și frumoși, te mândrești cu rudele, relațiile și cunoștințele tale? Sau te vezi bun, un om superior, sau în diferite alte feluri te mândrești?

► Te încrezi nesăbuit în puterile tale? Te vezi în stare să trăiești și să înfăptuiești de

unul singur, fără ajutor de sus?

► Nu cumva îți îndreptățești faptele, pornirile sau păcatele tale?

► Nu cumva ești fățarnic, lingușitor, semeț, obraznic, încăpățânat, ambițios, îngâmfat, lăudăros?

► Nu cumva ai disprețuit, ai râs de slăbiciunile și de păcatele altora? Râzi de orbi, șchiopi, ciungi, oameni cu diferite infirmități, beteșuguri, neputințe sau ticuri?

► Ai jucat, ai bătut din palme, ai chiuیت și ai râs cu poftă la petreceri și nunți?

► Nu cumva ai vorbit, clevetit, defăimat, judecat și osândit pe cineva, pe drept sau pe nedrept? *(Să știi că pentru tot ce judeci, va îngădui Dumnezeu să fii și tu judecat în vreun fel oarecare).*

► Te-ai rușinat a face semnul Sfintei Cruci la arătare, când ai trecut pe lângă biserici sau troițe? Ai batjocorit semnul Crucii, făcându-l strâmb pe fața ta? Ai făcut semnul Crucii pe cusături, covoare, pături pe care le-ai așezat pe jos sau pe pat, călcând sau așezându-te pe ele?

► Ai dat bani cu împrumut, ca să iei cu

dobândă (cămătărie)?

► Ai plâns deznădăduit când ai pierdut ceva din averea ta?

► Ca să-ți recuperezi pierderile ai provocat suferințe cuiva?

► Cumva te-ai bucurat de paguba și necazul altora? Ți-a părut rău de binele și fericirea altora?

► Ai făgăduit să dai bani, veșminte, obiecte, pământuri, case etc., la vreo biserică (mănăstire) și nu te-ai ținut de cuvânt?

► Ai furat ceva de la vreo biserică sau mănăstire? Ai ajutat, prin vorbe sau fapte, să se înstrăineze averea bisericii, mănăstirilor sau averea cuiva?

► Ai furat din averea aproapelui? (*Păcatul furtului nu se iartă până nu dai înapoi lucrul furat. Dacă nu mai trăiește persoana păgubită de tine și nici rudele ei, împarți la săraci*).

► Ai găsit lucruri furate și, știind ale cui sunt, nu le-ai înapoiat, păstrându-le pentru tine?

► Ai înșelat pe cineva cu bani sau,

vânzând, ai pus apă în lapte, în vin, sau în orice alt chip ai făcut înșelăciune? Ai înșelat la cântar? Ai folosit vorbe meșteșugite la vânzare sau cumpărare spre a înșela pe aproapele?

► Ai forțat, ai îndemnat pe cineva să facă vreun păcat? Te-ai făcut complice la păcatul altuia în vreun fel oarecare?

► Ai bătut animalele, silindu-le la muncă peste puterea lor?

► Ai poftit avutul aproapelui tău, poziția lui socială, soția, copiii etc.?

► Ai mutat hotarul curții tale sau al grădinilor tale și te-ai judecat cu vecinii? Ai câștigat diferite avantaje prin falsuri, minciuni sau prin judecăți cu martori mincinoși? Ai șantajat, mituit, ai silit pe cineva cu bani sau daruri la ceva necinstit?

► Ai amărât viața altora, ai ațâțat pe cineva la ceartă, vrajbă, bătăi și ucideri, le-ai zdruncinat sănătatea cumva, din care cauză au suferit, îmbolnăvindându-se, sau chiar au și murit?

► Din cauza ta s-a despărțit vreo familie cununată religios?

► Ai băgat vrajbă între creștini, între preoți, părinți și copii sau între soți etc.? Ai pârât pe cineva sau ai vorbit cu două înțeleșuri, ca să crezi motiv de ceartă între oameni?

► Nu cumva ai vorbit de rău pe cineva, sau ai făcut semne sau gesturi? Ai ascultat la ferestrele altora, ai spionat, ai ispitit, ca să provoci rău? Ai povestit păcatele altuia?

► Ai spus minciuni cu care ai făcut rău, trupește sau sufletește? *(Să menționezi ce fel de minciună ai spus, că nu e de ajuns să spui numai atât: „Am mințit”. Una e când spui o minciună fără să cauzeze cuiva vreun rău, și alta e când, spunând o minciună la un proces, bagi un om la închisoare, sau, calomniind pe cineva, faci să se despartă o familie).*

► Cumva n-ai iertat pe cel ce ți-a cerut iertare sau nu ai cerut tu iertare de la cel pe care l-ai supărat cu ceva?

► Ai ținut mânie pe cineva o zi, săptămâni, luni sau ani?

► Ești mânios și supărăcios, țiți, cerți, înjuri, bați, chinui, torturezi fizic sau psihic? Ai scuipat sau rănit pe aproapele?

► Cumva ai muștrat nejustificat, ai jignit, ai umilit subalternii, soția, copiii, apropiații, vecinii etc.?

► Cumva te îmbeți, faci scandaluri, bătaii și certuri, în casa ta sau în alte împrejurări? Ai făcut întrecere cu cineva la mâncăruri, băuturi, ridicături, sărituri, jocuri etc., prin care ți-ai pierdut sănătatea (sau alt rău s-a produs)?

► Te-ai mascat, făcându-te din bărbat, femeie și din femeie, bărbat? Ți-ai pus mască de diavol, capră, urs etc.?

► Ți-ai falsificat chipul dat de Dumnezeu, vopsindu-ți fața, părul, unghiile? Denaturezi înfățișarea dată ție de Creator, împodobindu-te cu podoabe diferite, cercei, implanturi, tatuaje de orice fel etc.?

► Porți cercei în nas, urechi, limbă, burtă, buză, sprinceană, locuri intime (*piercing*)?

► Ți-ai falsificat diferite părți ale corpului, fața, pielea, prin operații estetice, injecții cu silicon în buze, sâni, sau alte părți ale trupului? Ți-ai smuls sprincenele? (*În felul acesta îl jignești pe Creatorul-Dumnezeu!!!*).

► Ți-ai arătat în public goliciunea trupului

și formele corpului tău, îmbrăcându-te în haine scurte, strâmte, transparente, decoltate, ademenind, prin aceasta, spre păcat (cu intenție sau fără intenție) mințile altora? Ți-ai lăsat corpul filmat, fotografiat în situații sau poziții indecente sau care îndeamnă spre păcat?

► Ai folosit diverse rețete de slăbire, prin înfometare, nerecomandate de medicii autentici?

► Ca mamă, ai făcut baie împreună cu fiica ta, sau poate chiar cu fiul tău?

► Ți-ai modificat forma sau mărimea organelor genitale prin diverse metode?

► Trecând de perioada biologică lăsată de Dumnezeu pentru împreunarea soților, ai căutat să prelungești vigoarea bărbătească prin medicamente gen Viagra, sau prin alte metode?

► Duminica și în sărbătorile bisericești ai lucrat la tine sau la alții, mergi la spectacole, întruniri, petreceri, unde se pierde timpul sau chiar se fac păcate? (*Acolo, dacă te duci, te faci și tu părtaș la acele păcate*). Ai făcut lucruri pe care le-ai fi putut face și în alte zile:

cumpărături, mâncare, spălat etc.? Ai cumpărat și vândut în aceste zile în loc să mergi la biserică?

► Duminica și în sărbătorile bisericești ai stat acasă, uitându-te la slujba de la televizor sau ascultând la radio, fără a avea un motiv binecuvântat?

► Nu cumva în aceste zile de binecuvântare dumnezeiască, faci în casa ta întâlniri păcătoase, cu băuturi, cu jocuri de noroc sau distracții desfrânate? (*În loc să se slăvească Dumnezeu în casa ta, dimpotrivă, mai mult se necinstește. În cazul acesta tu te faci motiv de păcat!*).

► Când vii mai târziu la biserică, mergi în față, cauți loc de frunte?

► Asculți atent slujba Sfintei Liturghii, rugăciunile, predicile și cântările, sau îți lași mintea să hoinărească? Umbli de colo-colo, vorbind și povestind? Stai cu evlavie în sfântul lăcaș?

► Nu cumva, femeie fiind, ai intrat în Biserică, având scurgerea de sânge lunară?

► Porți cercei (chiar și în semnul Sfintei Cruci), mărgele, inele? Te-ai depilat pe

picioare, te-ai ras pe părțile ascunse ale trupului? Ca femeie ai purtat pantaloni? (vezi: *Deuteronomul* 22, 5; *canoanele Sinodului din Gangra*). Ai fost la ștranduri, plajă? Ai făcut nudism? Ți-ai tăiat părul? În biserică ai umblat cu capul descoperit?

► Te-ai coafat sau tuns după modele excentrice (cu însemne satanice: trăsnet, coarne, stele etc.)?

► Porți pantaloni (blugi) rupți intenționat sau tricouri asemenea, care lasă să se vadă burta, spatele, picioarele? (*Să știi, frate și soră, că tot ce nu e frumos, e și păcat!*).

► Porți la încălțăminte tocuri exagerate?

► Îți aranjezi barba după moda timpului (cioc, triunghi satanist pe bărbie etc.)?

► Porți haine cu însemne satanice, cu artiști sau mesaje care fac, subtil sau direct, reclamă păcatelor?

► Nu cumva (ca femeie) când vii la Biserică te îmbraci în pantaloni și alte haine prin care îți ies în evidență formele provocatoare ale corpului? Intri în biserică cu capul descoperit? Atragi atenția prin îmbrăcăminte, parfumuri, gesturi, purtare, sau prin vocea ta

(ridicând tonul sau luând tonul înaintea cântăreților)? Murdărești icoanele și lucrurile sfinte prin sărutarea cu buzele rujate? (*Să știi că rugăciunea nu-ți este primită dacă vii așa în casa lui Dumnezeu! În loc să câștigi folos, mai mult te încarci cu păcate. Și să știi că păcatele făcute în locuri sfinte se numesc „sacrilegii”, păcate făcute direct contra evlaviei și buneicuviințe datorate Creatorului*).

► Fumezi, consumi droguri, stupefiante, prea multă cafea, băuturi, sau altele asemenea care creează dependență și afectează sănătatea? (*Acestea de mai sus sunt păcate, deoarece produc o moarte lentă, sinucidere, iar demonii se bucură mult de cei ce-și distrug viața singuri, bunul cel mai mare primit de sus*).

► Ai dat de băut celor în stare de ebrietate?

► Ai ajutat pe cei ce fumează oferindu-le sau cumpărându-le țigări și chibrituri? Ai oferit țigări în schimbul unor servicii, făcându-te astfel părtaș la păcatul lor?

► Nu cumva te dai diavolului, pe tine, pe

soție, pe copii, sau orice ființă sau lucru? Te-ai jurat fals? Te-ai blestemat: „să orbesc”, „să mor”, „pe copiii mei” etc.? Te-ai blestemat cu jurământ să faci rău cuiva? Amintește-ți dacă ai împlinit sau nu? Ai blestemat și pe alții?

► Ți-ai pus în minte să te omori? Ai încercat?

► Ai ucis pe cineva cu voia ta, singur sau cu alții? Ai omorât fără voie? Din cauza ta a murit cineva mai târziu?

► Ai ucis copii nenăscuți prin avorturi sau alte metode? (*Prin uciderea acestor copii nebotezați, distrugi creația lui Dumnezeu!!! Cu ce drept?*).

► Ca bărbat, ai fost de acord cu uciderea acestor copii? (*Dacă ai fost de acord, ai același păcat ca și femeia. Dacă ai silit-o, și mai rău! I-ați distrus copilului și viața vremelnică, și pe cea veșnică. Nefiind încă botezat, în numele lui Hristos, nu a putut merge lângă El în veșnicie. Ba mai mult, nu a fost ucis numai acest copil, ci și posibیلی urmași ai lui până la sfârșitul lumii, poate mii, o întreagă spiță umană!!!*).

► Ai ajutat să se facă avorturi? Ai

îndemnat cu sfatul tău?

► Ai apelat la așa-zisul „planning familial”? (Să știi că orice metodă ai folosi pentru a nu naște copii, este un păcat mare, deoarece te opui planului lui Dumnezeu, Care vrea să aducă pe lume, prin tine, oameni mari, sfinți, episcopi, oameni de știință etc.).

► Pentru a nu naște copii, ai folosit metoda calendarului, pilule sau injecții contraceptive, diafragmă, sterilet, prezervativ, legarea trompelor? (Să știi că legarea trompelor este o mutilare a corpului femeiesc, iar pilulele sau injecțiile contraceptive sunt avortive!!!).

► Nu cumva ai omorât copii botezați sau ai lăsat vreunul să moară nebotezat? Sau, din neglijența ta, a suferit ceva?

► Ți-ai abandonat vreun copil pe străzi, în târguri, la ușa bisericii sau în alte locuri publice, ca să-l ia alții să-l crească? Nu cumva ți-ai părăsit mai târziu copiii, lăsându-i în voia soartei?

► Ți-ai batjocorit părinții? Te-ai arătat nemulțumitor față de ei, nu i-ai ascultat când te-nvățau de bine? I-ai jignit, chinuit, făcându-le viața amară? Poate i-ai bătut? I-ai

vorbit de rău?

► I-ai îngrijit când au fost bolnavi sau la vreme de bătrânețe? Cumva ți-ai uitat părinții după ce au murit și nu le-ai mai făcut pomeni și parastase. (*Porunca a 5-a spune că cine nu cinstește părinții, nu va avea parte de bine în viață*).

► Din răutate, ai dat învățăături cuiva contra dreptei credințe?

► Faci glume la adresa Ortodoxiei, a călugărilor, a preoților? Spui bancuri luând în derâdere numele lui Dumnezeu? Faci lucruri prin care necinstești credința? Hulești preoții zicând că-ți merge rău dacă ți-a ieșit „popa” în cale?

► Ai stat împotriva celor ce s-au hotărât să urmeze mai serios credința, i-ai batjocorit, zicându-le că au înnebunit, că s-au prostit, că s-au rătăcit? I-ai pârât, i-ai vorbit, ca să fie disprețuiți?

► Te-ai lepădat de credința ortodoxă, trecând la vreo sectă, grupare sau organizație potrivnică dreptei credințe?

► Ai fost, măcar o dată, în adunările lor? Ai zis că este bună și credința lor? Să spui și

dacă ai fost numai o singură dată!

► Ai primit binecuvântare de la sectanți sau persoane de altă confesiune sau religie? I-ai primit în casă? Ai primit de la ei sfaturi, mâncare, diferite avantaje etc.? Ești căsătorit cu sectant sau persoană de altă confesiune sau religie? Ai vreun copil căsătorit cu sectant sau răătăcit în credință? Ai citit cărți sectante, ateiste, păgubitoare de suflet, care atacă și batjocoresc religia Sfintei Biserici Ortodoxe, credință de 2000 de ani?

► Ai crezut greșit, ca budiștii, zicând că sufletul ce iese din om intră în alți oameni, în plante sau animale? Ai în casă cărți pentru spiritism, vrăjitorie, descânțece, cărți de ghicit, cărți pentru explicarea semnelor a viselor, a zodiilor, despre reîncarnare, extraterestre, OZN-uri etc.? Cumva crezi în acestea?

► Ai fost la vrăjitoare, descântătoare, ghicitoare, la spiritism și hipnotism, iar dacă ai fost, ți-a descântat argintul viu, ți-a turnat cositorul, ți-a ghicit în cărți, cafea, palmă, ghioc, bobi etc.? Sau având ură pe cineva ai cerut să i se pună cuțitul, ai cerut să-i lege

bărbatul sau femeia, ca să nu mai aibă o legătură conjugală normală, sau ai apelat la diferite alte forme vrăjitoarești sau magice? Ți-ai căutat norocul cu bilete de papagal, prin zodii sau alte mijloace? Ai luat parte la ritualuri oculte, satanice sau păgâne etc.? *(Amintește-ți în care din aceste înșelăciuni satanice ai căzut și să spui și dacă ai mai dus și pe altcineva acolo, că mare păcat este).*

► Ai asuprit neputincioși, săraci, văduve, orfani etc.?

► Ai oprit plata celor ce ți-au lucrat sau ți-au vândut ceva?

► Te-ai împrumutat la cineva de bani și nu i-ai mai dat înapoi?

► Ai avut cugete și poftte trupești necuviincioase (*uneori și când ai privit la icoane*)? Ai curvit prin imaginație? Ai căutat prilej de a păcătui? Ai căutat să-ți aprinzi singur pofttele? Ai în minte gânduri desfrânate, vorbești cu păcat? Faci glume cu două înțelesuri? Faci gesturi ademenitoare spre păcat? Privești cu poftă păcătoasă trupuri de oameni sau ai trimis scrisori, mesaje, cu scopul desfrânării? Cauți să te

atingi de persoane cu gând desfrânat? Ai privit filme sau imagini pornografice, sau imagini ațățătoare la păcate? Nu cumva ții în casa ta sau afișezi pe pereți astfel de idoli moderni?

► Ai prieten (ca femeie) sau prietenă (ca bărbat) cu care trăiești în păcate trupești? (*Ori te cununi religios, ori te despați! Altfel, multe rele te așteaptă!*).

► Ai stricat fecioria (virginitatea) cuiva? Ți-ai stricat-o singur?

► Ai privit cu gânduri desfrânate împreunarea animalelor?

► Ai făcut onanie (masturbare) sau ți-ai excitat sexual simțurile în vreun fel? Ai făcut asta singur sau cu altcineva?

► Ai curvit cu persoană necăsătorită, despărțită, văduvă?

► Ai preacurvit cu persoană căsătorită? Te-ai recăsătorit înainte de a divorța de prima soție? Ai păcătuț cu soțul (soția) de care ai divorțat cândva, fiind deja căsătorită (căsătorit) cu altcineva? (*Ori unul din voi, ori amândoi. Să știi că aceasta este preacurvie!!!*). Nu cumva sunteți căsătoriți

rudenii? (*Întrebați duhovnicul ce trebuie să faceți*).

► Ai desfrânat cu persoană bisericească (călugăr, maică, preot, preoteasă, diacon etc.)? Ai desfrânat cu vreo persoană de altă religie? Ai desfrânat cu rudenie: nașă, soră, verișoară etc.? (Aici să spui exact ce fel de rudă este și dacă este căsătorită sau nu. Păcatul acesta ori se micșorează, ori se mărește).

► Ai făcut perversiuni sexuale? Adică atunci când omul nu întrebuințează organele genitale așa cum a lăsat Dumnezeu, ci întrebuințează alte părți ale corpului (dosul, gura)? Ai avut relații homosexuale (bărbat cu bărbat, femeie cu femeie sau relații cu copii - pedofilie). Te-ai împreunat sexual cu animale? (*La spovedanie trebuie spus cu ce vietate. Aceste păcate atrag urgia lui Dumnezeu asupra locului unde s-au făcut și asupra persoanelor care au făcut, ca în cetățile Sodoma și Gomora, pe care Dumnezeu le-a distrus cu foc*).

► Ai păcătuț cu soția ta, împreunându-te în posturi sau în sărbători, miercurea,

vinerea, sâmbăta sau duminica? V-ați împreunat în perioada lunară a femeii sau în perioada de după nașterea copilului, până-n 40 de zile? Ați păcătuit în fața copiilor, sau a altor persoane, în văzul sau auzul acestora, făcându-vă pofta ca soți?

► Nu cumva, ca femeie, ai făcut operație sau porți sterilet ca să nu mai poți face copii, iar ca bărbat ai aprobat sau, mai rău, ai silit-o să facă acestea? Ai păcătuit cu soția ta înainte de cununia religioasă (căsătorie de probă), chiar și numai cu o zi? *(Să spui și aceasta, chiar dacă mai pe urmă te-ai cununat la biserică. Acest păcat se iartă doar prin spovedanie. Multe neazuri aduce o căsnicie începută prost. Cununia religioasă este singura cale binecuvântată de Dumnezeu pentru unire conjugală. Cea civilă este doar o recunoaștere în fața oamenilor).*

► Nu cumva ai culcat în același pat, fată cu băiat, după ce deja au împlinit vârsta de șapte ani, iar ca tată, te-ai culcat în pat cu fiica ta, iar ca mamă, cu băiatul tău, după vârsta de șapte ani?

► Nu cumva, ca bărbat, ți-ai urât soția,

batjocorind-o ca pe o roabă? Sau când a fost bolnavă nu ai îngrijit-o cu medicamente sau cu cele de trebuință? Tu, femeie, asemenea ai făcut?

► Ai intenționat să placi și altor persoane, în afară de soțul tău (soția ta), atrăgându-i spre desfrânare?

► Nu cumva, ca soție, ai pus în mâncarea, în cafeaua soțului tău, în buzunarele sau în hainele lui, descântece de la vrăjitoare sau alte spurcăciuni?

► Nu cumva, ca soție, nu te-ai supus bărbatului tău la îndatoririle conjugale (*motiv pentru care poate a păcătuیت cu altcineva*), ci dimpotrivă, l-ai ocărât, l-ai jignit, l-ai umilit, l-ai drăcuit că nu-ți împlinește voile inutile, sau chiar voile păcătoase? L-ai disprețuit? Ți-ai atras copiii de partea ta, depărtându-i de tatăl lor?

► Ți-ai iubit copiii în mod egal? Ai făcut diferențe între ei? I-ai învățat să se spovedească, să se împărtășească? I-ai învățat rugăciuni, i-ai învățat să facă fapte bune, i-ai învățat sfânta credință? Te-ai lenevit în a-ți pedepsi copiii când au făcut

răutăți și păcate? I-ai ferit de anturaje rele? I-ai lăsat pe căi greșite? I-ai învățat să trăiască cinstit?

► Când n-ai fost în necurăție, ai luat sfințeniile Bisericii în fiecare zi: anaforă, aghiasmă mică? Te-ai uns cu sfântul mir?

► Cumva ai luat anaforă, aghiasmă, după ce ai mâncat sau băut, ori când ai trăit trupește cu soția sau bărbatul, sau când ai avut scurgeri în vis?

► Ai pierdut timpul prețios, destinat de Dumnezeu pregătirii pentru viața veșnică, citind sau ascultând informații inutile, vizionând filme, imagini imorale sau nefolositoare, pe diverse canale de televiziune, pe internet (*Youtube, Trilulilu etc. sau pe așa-zisele rețele de socializare: Facebook, Flickr, LinkedIn, Twitter etc.*)?

► Ai crezut în noroc, destin (predestinație), zodii, horoscop, astrologie etc.? Ai crezut în superstiții sau că este semn rău când îți țiuie urechea, se zbate ochiul; când îți iese cu găleata goală în față; când îți trece pisică neagră prin față sau preotul etc.? Ai folosit culoarea roșie împotriva deochiului? Ai purtat

baiere, amulete, talismane crezând că-ți pot fi de folos?

► Ai crezut că există strigoi, vârcolaci, zmei și alte chipuri ale satanei și din aceste pricini ai ținut unele datini sau zile ca să nu ți se întâmple ceva rău?

► Ai răul obicei de a folosi numele lui Dumnezeu și al sfinților fără de rost, la toate nimicurile?

► Ai trecut la pomelnicul morților pe cei vii care ți-au făcut rău? I-ai scris pe toacă sau clopot pentru a fi pedepsiți de către Dumnezeu?

► Ai venit la biserică după ce a început slujba și ai plecat înainte de a se termina, asemănându-te cu Iuda, vânzătorul?

► Ca părinte, te-ai purtat prea aspru și ai pedepsit pe nedrept pe copiii? Te-ai dezbrăcat în fața lor?

► Ți-ai îndeplinit datoria față de părinții tăi? I-ai cinstit cu lucrul și cu cuvântul? Ai fost neascultător și te-ai purtat urât cu ei?

► Ți-ai blestemat părinții, i-ai batjocorit, i-ai bătut, le-ai spus cuvinte jignitoare, le-ai dorit boală, necaz și chiar moartea? I-ai părăsit la

nevoie, la boală și în neputințe, neajutându-i?

► Ai văzut goliciunea părinților tăi?

► Ai făcut pariuri drăcești, întrecându-te cu alții la fumat, băut, la joc sau în alt fel?

► Ai plătit cu bani sau ai dat daruri cântăreților sau celor care cântau cântece și spuneau glume necuviincioase pe la petreceri?

► Ai scris cântece, poezii sau articole cu conținut imoral, vulgar sau împotriva credinței adevărate, cu conținut ateist? Le-ai publicat prin cărți, reviste, internet etc.?

► Ai fost la nunți cu lăutari, baluri, hore, discoteci și alte petreceri păgâne, necreștine?

► Te-ai uitat la televizor, video, calculator etc. la filme pornografice, întinându-ți mintea și sufletul? Le-ai îngăduit și copiilor să privească la acestea?

► Ai jucat table, biliard, cărți sau alte jocuri de noroc, păgubindu-te bănește pe tine sau pe alții?

► Ai fost pe stadioane, săli de sport, teatre, pentru a urmări meciuri, spectacole, circuri, conferințe sau alte manifestații

păgâne ori sectare?

► Ai frecventat case și locuri unde se spuneau cuvinte de sminteală și se săvârșeau fapte obscene, necuviincioase și nemernice: bar, bordel, sex-shop, striptease etc.?

► Ai făcut parte din organizații politice, potrivnice, prin doctrina lor, Bisericii și credinței în Dumnezeu, cum ar fi comunismul?

► Ai intrat în politică pentru avantaje materiale sau financiare, și nu pentru a te pune în slujba aproapelui?

► Fiind în politică, ai mințit, ai calomniat, ai făcut promisiuni false, i-ai denigrat pe adversarii politici?

► Te simți o persoană coruptă? Ai fost urmărit, anchetat pentru aceasta?

► Ai mințit de frică să nu pătimești ceva rău, fiind amenințat? Ai mințit la mărturisire, de rușine, din teama de a dezvălui unele însușiri rele ale tale sau unele păcate rușinoase?

► Te-ai bucurat când ai fost ocărât, defăimat, necinstit de alții și nebăgat în seamă?

► Ai poruncit urmașilor tăi ca, după

moarte, să-ți ardă trupul la crematoriu? La fel ai procedat și tu cu rudele tale?

► Ai inventat arme sau procedee chimice, biologice etc., pentru a omorî oameni? Au fost puse în practică?

► Ai poluat atmosfera acustic sau chimic, cu mirosul tău, cu mirosuri gospodărești de la animale sau WC-uri, cu lătratul câinilor de colecție, cu bătutul covoarelor la ore nepotrivite, ori claxonând strident? Ai dat muzica prea tare la tine acasă, în mașina ta, sau la discoteca pe care o deții, deranjând somnul și liniștea aproapelui? Ai stânjenit circulația în trafic, mergând prea încet sau prea tare, sau oprind în mijlocul drumului, ca să vorbești cu cineva?

► Pe trecerea de pietoni ai trecut intenționat agale, spre enervarea șoferilor care ți-au acordat prioritate?

► Respecti legile statului, în măsura în care nu contravin legilor lui Dumnezeu?

► Îți cheltuiești banii pe diverse colecții (băuturi, țigări, păsări, animale, monede vechi etc.), făcând din acestea niște idoli?

► Ai evitat să săruți mâna preotului sau a

altor persoane sfințite, întrucât i-ai considerat nevrednici pentru aceasta sau prea tineri?

► Ai deteriorat sau distrus avutul aproapelui sau pe cel obștesc, lăsând vitele pe semănătura altuia, călcând iarba și rupând florile din parcuri, zgâriind mobilierul din instituții etc.?

► Ai fost curios, ai bănuț, ai făcut apropouri, ai căscat la rugăciune, ai fost egoist, nervos, ironic, ai căutat la față, ai comparat și clasificat oamenii, ai făcut gesturi necuviincioase, ai vorbit cu două înțelesuri, ai pârât pe aproapele, ai dus vorba, ai fost neascultător, ai fost nerecunoscător față de binefăcători, ai pierdut timpul în zadar, ai ridicat tonul, ai smintit pe aproapele, ai fost zgârcit, te-ai descurajat, te-ai vâicârit, ai fost indiferent în anumite situații, ai fost neglijent, ai disprețuit, ai fost stăpânit de frică?

► Ai fost stăpânit și de aceste patimi: uitarea, amărăciunea, înfurierea, ura de oameni, pomenirea de rău, înfumurarea, părerea de sine, mila de sine, cruțarea de sine, îndreptățirea de sine, trufia,

Îngâmfarea, iubirea de stăpânire, iubirea de a porunci, iubirea de arătare, dorința de a plăcea oamenilor, înșelăciunea, duplicitatea, rățacirea gândurilor, iubirea de slavă, iubirea de argint, iubirea de plăceri trupești, iubirea de sine, prezicerea, obsesia, plictiseala?

► Ai fost stăpânit și de aceste patimi: nesupunere, bârfă, nepricepere, neștiință, ieșire din minți, toropeală, negrija de cele bune, risipă, moleșeală, răutate, cutezanță, întristare, grăirea împotrivă, fățarnicie, prefăcătorie, învoirea cu păcatele cele pătimase ale sufletului și deasa cugetare la ele?

Mai adu-ți aminte și de aceste fapte pe care, dacă nu le-am făcut, să le facem, căci la judecată ne va întreba Domnul Hristos de ele:

- Dacă n-ai dat mâncare celui flămând;
- Dacă n-ai dat apă celui însetat;
- Dacă n-ai îmbrăcat pe cel gol;
- Dacă n-ai cercetat pe cei din închisori;
- Dacă n-ai căutat pe cei bolnavi;
- Dacă n-ai primit pe cei străini în casa ta;
- Dacă n-ai îngropat pe cei morți care nu

aveau pe nimeni.

După ce ai terminat de citit lista cu păcatele tale, zi și aceste cuvinte:

„Pentru toate aceste păcate pe care le-am făcut și de care sunt vinovat înaintea lui Dumnezeu, mă căiesc, și mă voi căi, și-mi pare rău din inimă și, cu zdrobirea inimii mele, mă rog Preasfintei Născătoare de Dumnezeu și tuturor sfinților îngeri și tuturor sfinților și sfinției tale, părinte duhovnicesc, ca să-mi fiți martori în ziua judecății mele împotriva vrăjmașilor diavoli, care în tot momentul mă pândesc să mă surpe în osânda iadului. Și, acum, vă rog, sfințite părinte, să-mi rânduiți un canon, care socotiți că mi s-ar cădea, după păcatele mele, să-l fac cu ajutorul lui Dumnezeu“.

Acum, preotul, urmează să-ți spună ce canon să faci și-ți rânduește un anumit număr de metanii sau închinăciuni pe zi, post și rugăciune, chiar ajunare, milostenii, mergerea la biserică, cercetarea bolnavilor, a văduvelor, sărindare pentru iertarea păcatelor; să botezi prunci, să citești

Paraclisul Maicii Domnului, Psaltirea și acatiste și, dacă te oprește un timp de Sfânta Împărtășanie, să nu te superi, pentru că e mai bine să primești acest canon, decât să te împărtășești cu mare nevrednicie, fiindcă nu-ți va folosi și, pe lângă păcat, te vei alege și cu vreo pedeapsă dumnezeiască.

După ce ți-ai primit canonul, mergi cu bucurie acasă (*pe drum ai să te simți ușor ca un fulg*) și aprinde-ți candela, așează-te în genunchi și zi rugăciunea aceasta a Sfântului Augustin, către Domnul Hristos, ca semn de mulțumire că Te-a primit în brațele Sale părintești, ca pe fiul cel pierdut și zi:

„Mult Milostive, Doamne Iisuse Hristoase, Dumnezeuul meu, mulțumescu-Ți că m-ai ajutat să-mi mărturisesc păcatele mele, mulțumescu-Ți că m-ai învrednicit pe mine păcătosul să iau iertare de la Tine, pentru păcatele mele, urmând lui David celui ce a zis: <<Juratu-m-am și m-am hotărât să păzesc judecățile dreptății Tale >>.

Îți făgăduiesc Doamne, cu hotărâre din tot sufletul meu, că prefer mai bine să mor decât să mai fac de acum înainte vreun păcat de

moarte și să mai supăr cu el, Bunătatea Ta cea nemărginită.

Dar, de vreme ce voința mea este neputincioasă și fără ajutorul Tău nu pot face nimic, mă rog Ție, cu fierbințeală, să mă împuternicești și să mă întărești cu ajutorul Tău cel dumnezeiesc, ca să rămân până la sfârșit neschimbat în hotărârea mea, iubitorule de oameni, lisuse al meu. Dă-mi putere, Doamne, ca să petrec întru pocăință cealaltă vreme a vieții mele și să dobândesc pacea și mulțumirea sufletească aici pe pământ, iar acolo, în ceruri, fericirea și viața veșnică, pentru rugăciunile Preacuratei Maicii Tale, ale Sfinților Îngeri, și ale tuturor Sfinților tăi. AMIN! “

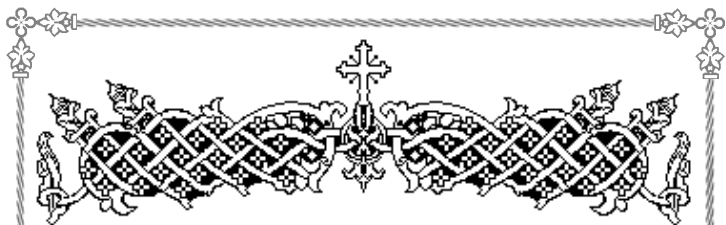
Acum să știi că, dacă cu adevărat ai urmărit cu atenție îndrumarul aceasta și ai luat tot înțelesul din el, spovedindu-te așa curat, ești ca și când te-ai botezat din nou, ți-ai reînnoit haina Botezului, pe care o murdăriseși cu atâta mulțime de păcate.

De acum păzește-te curat și fugi din calea pierzării, fugi de lumea cea vrăjmașă lui Dumnezeu, căci te aruncă iarăși în păcate și

nu mai face voile trupului, că nu-ți folosește
la nimic.

Dumnezeu să te aibă în pază! AMIN!





POSTUL CREȘTINULUI ORTODOX

Prin cuvântul "post" înțelegem înfrânare, oprire sau reținere de la ceva. Postul e specific omului credincios. E ceva în legătură cu Dumnezeu, în scop religios-moral. El se deosebește radical de regimul alimentar (ținut pentru sănătate), sau de cura de slăbire, întrucât acestea nu sunt ținute cu scop spiritual, duhovnicesc și nici din insuflarea lui Dumnezeu prin rânduiala Bisericii.

Mulți oameni nu cunosc însemnătatea postului, considerând a fi doar o obligație impusă de preoți sau, dacă nu, un obicei vechi, bătrânesc.

Unii dintre aceștia, ca să se îndreptățească, amintesc cuvintele

Mântuitorului: „Nu ceea ce intră în gură spurcă pe om, ci ceea ce iese din gură”. (Mt.15:11) Ignoră faptul că aceste cuvinte au fost spuse în contextul în care s-a arătat că răul pleacă din interior, din mintea și inima omului, nu din exterior, din mâncare.

Mântuitorul n-a desființat postul, ci a arătat cum trebuie ținut postul. Ne-a învățat să nu postim cu fățarnicie fariseică sau cu laudă, cu mândrie sau cu tulburare. El însuși a postit 40 de zile și 40 de nopți în pustiul Carantania (Mt 4:2).

Altă dată, Domnul Hristos arată puterea postului, atunci când spune că unele soiuri de diavoli nu se pot scoate decât cu post și rugăciune.

Armele cele mai puternice împotriva ispitelor diavolului sunt postul și rugăciunea, spovedania și smerenia. Rugăciunea, postul și smerenia îl ard pe diavolul cel mândru, iar spovedania îi risipește toată osteneala lui de a ne încărca cu păcate. Spovedania este o mare binefacere de la Dumnezeu, fiind unica ”baie” spirituală care poate spăla murdăria de pe sufletele noastre.

Sfântul Vasile cel Mare spune că porunca postului e atât de bătrână încât ea este de o vârstă cu omul. Înainte de orice altă poruncă, Dumnezeu i-a poruncit lui Adam, în grădina Edenului, să postească. Adică să nu mănânce din pomul cunoștinței binelui și răului. Când au mâncat din pomul oprit, au



pierdut raiul și veselia de acolo. Prin călcarea acestei porunci veselia s-a prefăcut în lacrimi, trupul a devenit muritor, iar natura s-a

răscolat contra oamenilor. Și mintea li s-a îngroșat; credeau că se pot ascunde de Dumnezeu.

În Cartea Sfântă, Biblia, în multe locuri ni se arată valoarea postului. Și în Vechiul Testament și în Noul Testament citim cum profeții, sau chiar oamenii simpli din popor, prin post și rugăciune, au avut parte de multe binefaceri.

Dumnezeu a creat trei feluri de ființe desăvârșite: îngerul, omul și animalul.

Îngerul este o ființă spirituală, dotată cu voință liberă, rațiune și sentiment.

Animalul este ființă materială, instinctuală. E cu totul legată de nevoile trupești.

Omul e o ființă compusă dintr-o substanță duhovnicească și o altă materială - din suflet și trup. Când omul trăiește numai după voile trupului, după plăcerile instinctuale, degenerază din noblețea sa și cade în condiția animalului (Vedem oameni care în zadar se mai numesc oameni. Din cauza lăcomiei la băutură, se tăvălesc în noroi, ca necuvântătoarele sau urlă precum fiarele. Sau se poartă fără rușine chiar și în fața

copiilor lor. Alții, din necumpătare la avuție, la mâncare, la muncă sau la trândăvie, își distrug sănătatea, mintea sau chiar și viața. Ba, își distrug și familiile, datorită răutății și desfrânării în care trăiesc).

Iată oameni căzuți în rândul animalelor!

Când omul trăiește după duh, având credință, se înalță la demnitatea de înger.

Postul este și o formă de pocăință (căință pentru păcate), este și o faptă de virtute, dar și un exercițiu de înfrânare și de întărire a voinței. Este o disciplină a trupului și a sufletului. Postul poate fi asemănat cu antrenamentul unui „atlet spiritual“, care ne face asemenea cu Hristos.

Un trup sau un suflet nestrunit, neînfrânat sau rebel aduce multe neazuri.

Întrucât omul este alcătuit din trup și din suflet, postul trupesc trebuie să fie însoțit și de postul sufletesc. Viața curată cerută de Dumnezeu de la creștini în timpul postului constă, în primul rând, în abținerea de la păcate.

În al doilea rând, postul impune abținerea și de la mâncăruri de „dulce“, anume,

mâncăruri de origine animală (carne, pește, ouă, lapte) și alcool.

În plus, în posturi, celor căsătoriți li se cere o viață conjugală curată, lipsită de relațiile trupești. Prin această înfrânare soții se pregătesc să întâmpine sărbătorile mai sfințiți și mai înnobilați, printr-o viață mai curată, mai înaltă. Așa s-a menținut familia creștină în armonie și dragoste, timp de 2000 de ani. Prin înfrânare, prin post și rugăciune, în unirea cu Hristos. Nu trăind în păcate trupești peste fire, sau, din "plictiseală", în concubinaj cu altcineva.

Posturile au rolul de a-l sfinți pe suflet (de a-l curăți de vicii și păcate), dar și de a-l curăți pe trup de toxine, de a-l ajuta să se refacă și să se fortifice.

Abținerea de la păcat este postul sufletului, iar abținerea de la mâncare este postul trupului. Dacă omul postește de mâncare, dar în schimb înjură, dă diavolului sau face alte păcate, un astfel de post e ca un trup fără suflet.

Ce folos avem dacă nu mâncăm carne, dar pe aproapele nostru îl vorbim de rău,

dușmănindu-l sau pârându-l? Cât folos avem că nu bem vin, dacă "vărsăm" sângele semenului nostru, rănindu-l cu gestul, cu vorba sau cu fapta noastră?

"Sufletul" postului este abținerea de la păcate. Aceasta îi dă valoarea și meritul!

Ce ne folosește dacă vom mânca numai seara, iar ziua am petrecut-o pe la spectacole, distracții și manifestări, unde ne facem spectatori sau complici la păcatele altora; în tribunale, prin procese, sau în ceartă, vrajbă sau orgolii?

De aceea Mântuitorul a muștrat pe fariseii cei ipocriți care posteau de li se uscau gurile și își posmogeau fețele de slăbiciune, dar în schimb erau plini de mândrie, de îngâmfare, de fățărnicie și de multe alte păcate.

Majoritatea dintre cei care s-au despărțit de Biserica Ortodoxă nu respectă postul, deși se declară creștini adevărați, credincioși și practicanți. Protestanții spun că postul e ceva indiferent, adică nici bun, nici rău. Prin el, nu ne facem mai plăcuți înaintea lui Dumnezeu, căci, zic ei, Apostolul spune lămurit:

„Dar nu mâncarea ne va pune înaintea lui Dumnezeu, căci nici dacă vom mânca, nu ne prisosește, nici dacă nu vom mânca, nu ne lipsește“...

Și mai citează și alt text: „Căci împărăția lui Dumnezeu nu este mâncare și băutură, ci dreptate și pace și bucurie în Duhul Sfânt“ (Rom. 14:17).

Dacă citiți contextul, nu doar textul, veți înțelege adevăratul sens! În ambele versete nu e vorba de mâncarea de post, ci de mâncarea din carnea jertfită zeilor. O parte din carnea rămasă se consuma la templele idolilor. O parte se consuma acasă (1Cor.8:10 și 10:25). Uneori creștinii erau invitați la ospete. Sau se întâmpla ca aceștia să cumpere din măcelării carne de-acest fel. Despre astfel de alimente e vorba în acele versete, nu despre post în sine.

Postul nu urmărește omorârea trupului, ci disciplinarea și purificarea lui. Citim în Pateric răspunsul lui Avva Pimen către Avva Isaac: „Noi nu ne-am învățat să fim omorâtori de trupuri, ci de patimi!“. Sfântul Isaac Sirul scrie: „Și Mântuitorul când s-a arătat lumii la

Iordan, cu postul a început!“.

Haideți să vorbim mai pe larg despre postul trupesc și interdicțiile din post!

Restricția de a consuma, un timp, alimente de origine animală, oare, ne afectează cumva sănătatea? Ne aduce vreun alt prejudiciu? Nu! Postul nu omoară pe nimeni. Dimpotrivă, majoritatea bolilor au apărut în lume din cauza nepostirii și a îmbuibării. Mâncarea ușoară lungeste viața omului. Omul cumpătat trăiește mult. Citim în viețile sfinților că pustnicii, care trăiau cu verdețuri și mâncare foarte săracă, au avut o viață lungă. Așa, de pildă, sfântul Pavel Ieremitul a trăit 113 ani, sfântul Antonie cel Mare a trăit 105 ani, sfântul Arsenie cel Mare, 120 de ani, sfântul Teodor, 105 ani, sfântul Ioan Tăcutul, 104 ani, sfântul Macarie a trăit 100 de ani... și mulți alții...!

Credeți că aceștia au atins așa vârste prin medicamente, perfuzii, spitalizări?! A posti și a trăi în cumpătare nu ne păgubește nici trupest, nici sufletește. Medicii spun că vegetarienii trăiesc mult și ne recomandă mâncarea ușoară. Mai ales în

cazul bolilor grele, primul remediu este postul (regimul alimentar).

Dar nu trebuie să cercetăm mult cărțile științelor să aflăm care hrană este cea mai potrivită omului. Biblia arată clar care este hrana specifică oamenilor.

Religia a fost mai înaintea științei. Știința cercetează creația lui Dumnezeu.

Legile descoperite de fizicieni, chimiști sau biologi, au fost puse de Creator.

Dumnezeu ne-a făcut și pe noi. Cine, oare, ne poate îndruma mai bine ca El? Când cumpărăm un aparat, un oarecare produs tehnic, primim și o carte tehnică, un prospect. Dacă împlinim exact ceea ce a prescris fabricantul, produsul va funcționa la parametri maximi, având și garanția producătorului.

Cel mai bun "prospect" pentru buna funcționare a omului este Biblia. Cum să nu poarte grijă de zidirea Lui cea mai aleasă, El, cel ce hrănește și microbii?

Hai să vedem ce scrie acolo despre hrana recomandată nouă de Creator!

"Iată, vă dau toată iarba ce face sămânță

de pe toată fața pământului și tot pomul ce are rod cu sămânță în el. Acestea vor fi hrana voastră” (Fac. 1.29).

“A dat apoi Domnul Dumnezeu lui Adam poruncă și a zis: “Din toți pomii din rai poți să mănânci, iar din pomul cunoștinței binelui și răului să nu mănânci, căci, în ziua în care vei mânca din el, vei muri negreșit!” (Fac.2,15-16)

Spun Sfinții Părinți că abia după potop a îngăduit Dumnezeu oamenilor să mănânce carne... “știind dinainte neînfrânarea oamenilor ce vor fi”.

Iată prima referire la consumul de carne: “Groază și frică de voi să aibă toate fiarele pământului, toate păsările cerului, tot ce se mișcă pe pământ și toți peștii mării; căci toate acestea vi le-am dat la îndemână. Tot ce se mișcă și ce trăiește să vă fie de mâncare; toate vi le-am dat, ca și iarba verde.” (Fac.9.2-3)

Omul s-a adaptat la o hrană combinată, însă de la creare se pare că a fost făcut pentru fructe. Într-o carte scria că o căprioară, crescută de un pădurar, fusese învățată de copiii lui să prefere mai mult să

mănânce... carne prăjită!

Dantura noastră arată specificul naturii hranei noastre, seamănă mult cu a vietăților care se hrănesc cu fructe și legume. Nu avem colți, ca și carnivorele. Nici dinți aliniați și drepti ca la ierbivore. Și nici incisivi puternici de rozătoare.

Chiar și gândul nostru ne arată specificul hranei noastre. Nu am dori să mâncăm, așa cum se află în stare naturală, carne crudă, sânge, ouă crude. Ci le dorim preparate, artificializate. Nu ne-am repezi să sfâșiem cu dinții o ființă vie. În schimb, cu poftă ne-am înfrupta din gustoasele fructe și legume.

Oare cum se gândește un leu să muște dintr-o pară sau o piersică aromată? Probabil cu aceeași silă cu care ne-am gândi și noi să mâncăm un ficat crud.

Ne-a făcut Dumnezeu pentru cea mai rentabilă hrană. Dacă am fi fost carnivore, am fi pândit la orice colț să căutăm prada și poate că ne-am fi și sfâșiat între noi, ca și fiarele. Dacă ne-ar fi făcut ierbivore ne-ar fi trebuit câmpuri imense cu ierburi. Ore întregi ar fi trebuit să pierdem rumegând. Poate că

acum am fi cumpărat de la supermarketuri baloturi de fân.

De-am fi fost rozătoare, ar fi trebuit să ronțăm permanent câte ceva, ca să ne tocim dinții care cresc mereu. Ne-am fi modelat dinții, probabil, ca și unghiile. O maimuță sălbatică, sigur, nu se va atinge de un ou prăjit sau de o bucățică de brânză. Dar sigur ar mânca un morcov sau un măr românesc, cu toate că în junglă n-a văzut așa ceva. Chiar dacă are dantura ca a noastră, nu e "omnivoră"!

Legumele și fructele se cultivă în regimul cel mai economic de producție. E o minune cum a avut grijă Dumnezeu de cea mai minunată creație a Lui de pe pământ, omul. Fructele, legumele și cerealele ("pâinea noastră cea de toate zilele", cum spune rugăciunea "Tatăl nostru"), sunt cele mai potrivite pentru noi. E adevărat că dacă ne silim, putem să ne adaptăm la orice. Dar nu înseamnă că e și în natura noastră umană. Și nici nu va face bine sănătății. De aceea și bolile apar, pentru că o alimentație nespecifică omului aduce încărcarea orga-

nelor cu materii străine corpului, toxine: colesterol, grăsimi etc., care se depun la nivelul vaselor de sânge, influențând buna funcționare. Întocmai ca și conductele de apă afectate de rugină sau de depunerile de calcar.

De aceea este nevoie și de perioade de post, adevăratele cure de detoxifiere.

Acum ne explicăm de ce omul are atâtea boli, ca nicio altă ființă pământească. Ne mirăm când vedem într-o farmacie pentru oameni câte medicamente sunt. Sau câte mijloace de vindecare sunt prin spitale. Numai făcând comparație cu farmaciile veterinare, putem afirma că omul bate recordul în ceea ce privește bolile. Nu e de mirare!!! Omul e singura ființă care încalcă cu bună știință legile firii lui. Trăiește fals, eronat, artificializat, "ne-natural" în toate!

În goana după a-și ușura traiul, mai mult și-l îngreuiază. Alergând după plăcere, dă de durere! Răul pleacă chiar din sânul familiei, celula de bază "Adam-Eva".

Chiar și traiul conjugal la om a devenit nenatural. Animalele își știu vremea de

împerechere. Păsările știu când trebuie să plece în țările calde, știu când să revină la aceleași cuiburi. Fără telefon, fără GPS, fără serviciu meteorologic. Simt și se supun rânduiei divine. Numai omul încalcă flagrant prescripțiile creației. Dumnezeu ne-a poruncit, pentru binele nostru, să postim. Și știm că postul ne face bine. Dar omului i se pare că Dumnezeu îi răpește fericirea când îi recomandă înfrânarea. Dumnezeu îl cheamă pe om la Biserica Lui, ca omul să își hrănească sufletul cu energiile Duhului Sfânt, care se revarsă în timpul slujbelor, iar omului i se pare că merge la biserică ca la o corvoadă, la un chin. Și, sărmanul, tot el se plânge că are o mare foame sufletească, un mare gol interior!? Clopotele bisericilor ne cheamă, vestind ciocanele care au bătut cuiele în mâinile lui Hristos și ne anunță că în această zi, în altarele bisericilor, Hristos se răstignește iarăși, pentru păcatele noastre actuale. Dar omului i se pare mai comod să ignore chemarea la o așa întâlnire la nivel înalt, cu însuși Creatorul Universului.

Ce sărmani și neînțelepți suntem!

Rândunica simte chemarea divină spre țările calde și se supune. Prin asta, ea se salvează, scapă de frigul iernii și de moarte. Însă omul nu ascultă glasul Lui

Omul înjură pe Creatorul său, Biserica Lui, Crucea, sfințeniile etc. Batjocorește religia Lui, slujitorii Lui, legile și poruncile Lui. Iar El tace și rabdă. Până într-o zi!

Dumnezeu poartă de grijă animalelor și le anunță din vreme dezlănțuirea cutremurelor. Și se salvează de la moarte. Dar omul, singur, își distruge propria viață, prin alcool, tutun, droguri, prin îmbuibare și desfrânare. Nici când ajunge la limită și viața îi este aproape pierdută, nici atunci nu merge să se spovedească, să țină post și să ceară ajutorul lui Dumnezeu. Se tot înfruptă din păcate, zicând că dacă tot moare, măcar să moară cât mai "distrat". Adică tot mai încărcat de păcate și cât mai îmbuibat. Uită, sărmanul om, că el este trecător în lumea asta. Uită că are doar o singură viață, deși trăiește în trei lumi diferite: în pântecul mamei, în viața de aici și în veșnicie. Uită, sărmanul, că pe pământ este doar un călător.

Uită să își pregătească “banii” necesari în lumea de dincolo. Acolo nu îi folosesc nici dolarii, nici euro, și nici aurul și nici cecurile bancare. În “banca” de dincolo nu poți să depui decât faptele bune de-aici, fapte făcute în numele lui Dumnezeu. Totul se “monitorizează”, se înregistrează: și gândurile duhovnicești, și faptele creștinești, și jertfa pentru bine. Aici ni se pare un timp pierdut slujba din biserică. Ni se pare “nerentabil” un timp petrecut lângă un bolnav. Ni se pare păgubitor a da banul nostru unui sărac, unui orfan sau lipsit. Dar aceste fapte sunt singurele care în viața de dincolo ne încarcă “contul”, “creditul”. Aceștia sunt banii care merg în acea țară.

Postul, rugăciunea, cititul cărților sfinte, sfătuirea cu oamenii duhovnicești, meditațiile sfinte, toate astea ajută la formarea unui viitor cetățean al Raiului.

Postul este o obligație creștină, nu este numai o faptă bună. Este o datorie față de Dumnezeu. Dar este și o datorie morală față de sufletul nostru, nu numai față de trup. Sufletul, prin post, își temperează multe

porniri păcătoase. O hrană ușoară, slăbește și înclinația spre violență, impulsivitate și desfrânare. Liniștește râsul fără rost, vioiciunea exagerată, care ne aduce multe regrete și mustrări de conștiință. Mânia, mândria, lenea și invidia slăbesc, nealimentându-le puterile generatoare. O mâncare mai modestă omoară lăcomia pântecelui care naște lenea și desfrânarea. Din patimile mari se nasc și surorile lor mai mici, viciile și obiceiurile ce creează dependență. Și invers, cele mici le hrănesc pe cele mari. Cărțile sfinte spun în plus că prin post intră și virtuțile în viața creștinului, virtuțile care reprezintă opusul patimilor. Postul, în primul rând, are rolul de a pregăti pe creștin pentru viața veșnică, pentru mântuire.

Trei sunt principalii dușmani ai postului: diavolul, lumea și trupul. Trupul se întristează, că nu mai are plăcerea gustului și protestează, făcând pe bolnavul.

Lumea, al doilea dușman, râde de cel ce postește. Îl ironizează, îl umilește, pentru că el nu e ca ea, ca lumea neînfrânată. Nu e în

“rândul lumii”, zice ea.

Pe diavol îl deranjează cel mai tare postul, pentru că îi ia posibilitatea să aprindă trupul omului spre patimi și păcate. Cum poate să iubească satana înfrânarea soților când, din lipsa ei pleacă izvorul multor certuri și nemulțumiri în familie? Din cauza traiului fără frâu apare plictiseala, disprețul și dorința de schimbare. Pasul următor - desfrânarea! Nu mai vorbim de multele avorturi (peste un milion, pe an, declarate numai în România). Se adaugă și alte multe milioane provocate de pilulele așa-zis “contraceptive”, pastile care, de fapt, ucid un embrion cu suflet viu și nemuritor. Avortul e un păcat uriaș, e o crimă dublă. Ucide un om nebotezat, “neînmatriculat” ca și creștin. Și pe copiii copiilor lui.

Cum să nu se întristeze diavolul că nu mai bem alcool, când știe că alcoolul, pentru patimile trupești, este ca și benzina pentru foc? Îi aprinde patimile.

Cum să nu urască diavolul postul? Cei mai mari desfrânați, cei mai mari ucigași, cei mai mari vicleni și răufăcători, sigur, nu sunt

dintre oamenii postitori! Cu siguranță! De aceea el inventează fel și fel de pretexte și ispite, ca omul să nu postească. Sau dacă postește, să postească greșit. Pe uni îi înșeală cu o ispită, pe alții cu altă ispită. Unora le pune în gând să nu mănânce nimic zile întregi, posturi exagerate, să își distrugă sănătatea. Alora le dă mândrie în cap să se laude ca fariseul, zicând că postesc de două ori pe săptămână și dau și mult de pomană. Alora le dă în cap să țină posturi rânduite de ei înșiși: luni, joi etc. Sau postesc și atunci când e rânduit în calendar "harți", adică dezlegare. Ei se pun contra hotărârilor sfinților care au stabilit, prin îndelungi sfaturi în sinoade, rânduielile bisericești. Diavolul le dă gând că ei sunt mai înțelepți decât oricine, și îi îndeamnă să trăiască după propriile lor reguli. Acești oameni, care își sunt lor înșiși dumnezei, vor avea o viață foarte complicată. Vor trăi în multe greutăți. Încrezându-se doar în mintea lor, diavolul le va dirija subtil gândurile, spre rău!

Postul nu este la fel pentru toți oamenii. Vedem că nici sfinții părinți n-au postit la fel;

unii puteau mai mult, alții mai puțin. Postul duhovnicesc, oprirea de la păcate și de la fapte rele, este pentru toți la fel. Însă postul de mâncare poate fi ușurat pentru cei care sunt bolnavi de boli mai grave. Nu de orice boală... așa cum fac unii, care, dacă îi doare puțin capul sau măseaua când postesc, se descurajează imediat și se apucă să mănânce. Numai aceia care suferă de plămâni, de ficat, de stomac, de anemie, sau care au operații, diabet sau alte boli grele, au îngăduința să ușureze postul. Mâncarea este o doctorie, unde se cere regim alimentar special. În acest caz, oamenii pot să consume mâncărurile care le sunt necesare. Dar și aceștia, după ce se spovedesc, după ce se împărtășesc și cer dezlegare de la duhovnic. În schimb, să pună dragoste mare și fierbinte pentru Domnul. Acești bolnavi să țină și ei post cât pot și să se păzească cât pot de faptele cele rele, înmulțind faptele cele bune. Ceilalți, care n-au suferințele de care am zis, n-au justificare să nu postească.

Boala și suferința, pe care le poartă unii oameni ani de zile (chiar și până la moarte),

sunt tot un fel de post. Să nu înțelegem postul greșit. Să nu facem cum a făcut o femeie fără înțelepciune. Ea, din cauza unor medicamente, își otrăvise o fetiță de 6 ani. Doctorul i-a spus să-i dea lapte și imediat fata își va reveni. Dar femeia, prea fixistă în ideile ei despre post, n-a vrut să-i dea lapte, pentru că era vineri, și copila a murit, chinându-se rău. Iată neînțelepciune!!!

O problemă foarte importantă pentru noi, creștinii, e aceea că trebuie să iertăm și noi oamenii greșelile lor, ca să fim și noi iertați de Dumnezeu. Oricând, nu numai în post. Dar mai ales în post.

Postul n-are nici o valoare când ai necaz pe cineva și nu te poți împăca cu el (dar nu doar așa..., din diplomație, ci din inimă). Numai atunci postul va fi cu adevărat de folos.

Cea mai cumplită luptă este cu noi înșine, nu cu alții. Noi pe altul îl biruim repede (sau îl înlăturăm), mai ales dacă suntem mai voinici, însă cu noi înșine suntem tare delicați. Ne este tare milă de noi și găsim toate argumentele să ne cruțăm pe noi înșine. Postul este lăsat ca o arenă în care

trebuie să ne luptăm cu fiarele din noi, cu spinii din noi, cu răul din noi. Și într-o asemenea călătorie lăuntrică ne este absolut necesară o condiție care, de o împlinim, este egală cu eliberarea noastră lăuntrică: iertarea aproapelui. Pentru că-n această călătorie spre veșnicie, avem noi înșine nevoie de multă iertare de sus.

Când știi că șeful tău e supărat pe tine și urmează să te sancționeze, te temi. Cauți să faci tot ce poți, ca să te ierte. Dar pe Marele Stăpân al Universului, când îl știm că e supărat pe noi, la cine putem mijloci să ne ierte?

Iar condiția iertării Lui: să iertăm și noi! Dar nu numai să iertăm, ci, nici să judecăm sau să osândim pe cineva nu avem voie. Doar El poate judeca.

Sufletul, la fel ca și trupul, dacă are un post al lui, are și o hrană specifică lui. Trupul are hrana lui. Sufletul rațional, substanță duhovnicească, are hrana potrivită cu natura sa. Această hrană este cuvântul lui Dumnezeu, primit prin: rugăciuni, citirea cărților sfinte, cântarea religioasă, ascultarea

predicilor, a învățăturilor drepte credințe ortodoxe etc. Omul nu trăiește numai ca animalul, mâncând și bând. El cugetă, iubește, se roagă, creează... Ceea ce hrănește spiritul lui este Cuvântul lui Dumnezeu. Când satana a ispitit pe Mântuitorul în pustietate, punându-l problema mâncării, Domnul Hristos i-a răspuns:

„Nu numai cu pâine va trăi omul, ci cu tot cuvântul care iese din gura lui Dumnezeu!...” Să ne hrănim și noi zi de zi sufletul, ca să pulseze în noi viața duhovnicească! Numai așa vom simți că suntem fii după asemănarea Tatălui!

Hrana sufletească ne face să conștientizăm starea noastră și, în plus, sădește și dezvoltă în noi virtuțile. Acestea sunt absolut necesare omului care dorește să ajungă în veșnicie lângă Dumnezeu. În Raiul lui Dumnezeu nu poate merge decât cel care dorește și care se și pregătește pentru aceasta. Un om certăreț, un om desfrânat, sau un vicios, nu poate sta acolo între sfinți și între îngeri. S-ar chinui cumplit,

neregăsindu-și acolo suportul patimilor personale: băuturile, țigările, distracțiile, muzica, limbajul, anturajul... cu care s-a obișnuit pe pământ. S-ar simți foarte stânjenit în atmosfera duhovnicească din Rai. Ba chiar s-ar plictisi de moarte și poate ar și cârti, așa cum s-a obișnuit s-o facă mereu pe-aici. Dacă omul nu se familiarizează cu atmosfera din Rai încă de aici de pe pământ, nu are cum să meargă acolo. Nu intră nimeni în Rai numai pentru că nu a ucis pe cineva, nu a desfrânat sau nu a făcut mari nelegiuiri. Acolo merge numai și numai cine dorește (și se și pregătește), să semene cu locuitorii de acolo. Atât cât poate fiecare, după măsura puterilor lui. Acolo sunt foarte multe locașuri pregătite, dar acestea sunt pregătite numai pentru cei ce s-au silit să câștige această cinste, mântuirea. Sufletele trândave, indiferente, nu vor locui în țara lui Dumnezeu. Numai cei silitori vor câștiga acest privilegiu!

Chiar și azi avem un prilej potrivit să punem început bun pentru viața noastră.

Nu știm câte sunt zilele vieții noastre. Să

fructificăm la maxim ziua de azi!

Să nu fie nicio zi pe care să o petrecem fără folos! Dar mai ales în în perioada postului! Într-o zi fă milostenie, într-o zi fă pace între cei ce se dușmănesc, într-o zi deschide ochii sufletului unui necredincios, vorbindu-i despre credință. În altă zi însoțește un mort la groapă, în altă zi scrie ceva, o rugăciune, o cântare sfântă, o învățătură sfântă, și împarte cu cel neștiutor. Să facem tot felul de fapte bune, unindu-le cu postul, cu rugăciunea și cu smerenia. Și așa, să urcăm zi de zi pe scara vieții (căci fiecare zi e ca o treaptă către cer, către Cel care ne privește osteneala). Să urcăm până acolo sus la Stăpânul nostru, unde ne vom bucura de apreciere și răsplată de neimaginat, răsplată dumnezeiască!!!

Postul, spun sfinții părinți, este poarta prin care ne subțiem să putem intra în Rai, iar spovedania este chiar ușa lui. Să ne subțiem simțirile, gândirea și viața și să îndrăznim, prin mărturisirea păcatelor la preot, să punem început bun vieții!

Să vedem acum care sunt zilele rânduite

de post:

Avem patru posturi de mai multe zile: Postul Paștelui; Postul Sfinților Apostoli Petru și Pavel; Postul Adormirii Maicii Domnului; Postul Nașterii Domnului.

În plus, postim Miercurea și Vinerea din fiecare săptămână, fiindcă miercuri Iuda L-a vândut pe Domnul pentru bani, iar vineri a fost răstignit pe cruce.

În timpul posturilor mari sunt și rânduieli speciale pentru cei decedați. Să ne-ngrijim și de sufletele lor. Va veni o vreme când și noi vom aștepta ca cineva să facă ceva pentru noi, și poate că nu se va mai putea face nimic. Timpurile sunt grele. Sfârșitul ni se apropie. Vremuri apocaliptice se arată la orizont.

Să lucrăm cu frică și cu înțelepciune la mântuirea sufletelor noastre!

Ajută-ne, Doamne, să ne pregătim din timp pentru întâlnirea cu Tine! Amin!

