



CHESTIONAR DE SPOVEDANIE

- pentru adulți -

Motto:

Cel care-și ascunde păcatele nu propășește, iar cele ce le mărturisește, și se lasă de ele, va fi miluit.

Pilde 28, 13

Cele zece porunci (Ieșirea 20, 2-17)

Porunca 1 Eu sunt Domnul Dumnezeuul tău, să nu ai alți dumnezei afară de Mine

- M-am îndoit de existența și ajutorul lui Dumnezeu?
- L-am lăsat pe Dumnezeu pe ultimul plan al preocupărilor mele zilnice?
- Cât din timpul zilei îmi rezerv pentru rugăciune, meditație, lecturi spirituale? Acord un spațiu bine definit preocupărilor spirituale în timpul zilei sau le fac pe apucate, când și dacă îmi "vine"?
- Mă rog doar dimineața și seara sau îmi amintesc și-n timpul zilei de Dumnezeu; "uit" sau "nu(-mi fac) am timp" să mă rog!? Încerc să conștientizez cât mai frecvent prezența și
- ajutorul lui Dumnezeu (să "descifrez semnele" Sale sau, invers, greșesc încredințându-mă acestora fără discernământ) în situațiile concrete de viață?
- Mă rog cu plăcere sau rugăciunea e o povară pentru mine? De ce mă rog (doar ca să obțin ceva)?
- Sunt atent la înțelesul rugăciunii sau mă grăbesc s-o termin?
- Mă las copleșit de alte gânduri și frământări, în loc să mă încredințez cu totul lui Dumnezeu în aceste momente?
- Am încredere în împlinirea rugăciunilor mele sau mă rog cu îndoială?
- Mă rog doar la necaz? Uit să mulțumesc lui Dumnezeu pentru binefacerile primite?
- Mă las cuprins de deznădejde sau am încredere prea mare în ajutorul lui Dumnezeu? Ispitesc pe Dumnezeu, lăsând totul pe seama Lui, fără să fac nici un efort personal?
- Sunt preocupat de îmbunătățirea vieții mele spirituale (prin Sf. Euharistie, spovedanie, rugăciune, meditație, lecturi duhovnicești, caritate etc.) sau n-am nici un fel de preocupare religioasă ori vreun țel duhovnicesc?
- Mi-e frică de Dumnezeu sau Îl iubesc? Mă împărtășesc frecvent, pentru a fi într-o cât mai strânsă și continuă (progresivă) comuniune cu Hristos sau practic o viață spirituală în "sincopă" (salturi), "din Paști în Crăciun"?
- După ce m-am împărtășit caut să prelungesc trăirea spirituală, bucuria Liturghiei, printr-o reflecție mai stăruitoare asupra prezenței lui Hristos în corpul și sufletul meu sau de îndată mă las (cu)prins de problemele "din afară" și de tensiunile zilei?
- M-am lăsat copleșit îndată de vechile păcate și compromisuri?



PAROISSE ORTHODOXE «Saint Jean Cassien»

2235, route de Berre - AIX EN PROVENCE

Tél: 06 15 95 97 59

Mail: aixenprovence@mitropolia.eu

Site web: <http://aixenprovence.mitropolia.eu>



Mi-e rușine să mă recunosc a fi credincios și să-mi mărturisesc credința, să abordez subiecte religioase în discuțiile cu ceilalți? Sunt cu adevărat un credincios practicant sau doar un "ritualist de duminică"?

- Am săvârșit vreun sacrilegiu sau profanare a celor sfinte?
- Mi-e rușine să-mi fac cruce când trec prin fața bisericii?

Porunca 2 Să nu-ți faci chip cioplit; să nu te închini lor, nici să le slujești

- Mi-am lipit inima de avuții sau de alte pasiuni deșarte mai tare decât de Dumnezeu?
- M-am lăsat pradă idolilor carierismului sau orgoliului personal.
- Port diverse obiecte (amulete) ca să-mi aducă "noroc" (chiar și crucea purtată în acest scop) și să mă protejeze de "energii negative"?
- Îmi place să mă îmbrac extravagant sau să mă înzorzonez cu tot felul de podoabe, pentru a "crea impresie"?
- Am dăruit bisericii diverse obiecte și podoabe ce-mi prisoseau și mă stinghereau în casă, nu ca o Jertfă curată, sinceră¹ ?
- Am fost la "vrăjitori(are)", ghicitori(are), descântători(are), la ședințe oculte?
- Cred în vise², zodii, "viziuni", "apariții", premoniții etc. mai mult decât în cele sfinte?
- Cred în vrăji, farmece, superstiții, în puterea magiei? Ai frecventat (sau ai îndemnat și pe alții s-o facă) chiar și "preoți" ce trec drept "dezlegători", "taumaturgi" (vindecători) etc.? Am cochetat cu diverse credințe și practici ezoterice sau eretice? Sub influența altor credințe am primit un al doilea botez?
- Sub influența prozelitismului neoprotestant, mă îndoiesc de puterea Sf. Cruci?

Porunca 3 Să nu iei numele Domnului Dumnezeului tău în deșert

- Am înjurat (de cele sfinte: *grijiania* = Sf. împărtășanie, *Pastele*, *Biserica* etc.)?
- Am blestemat?
- Am jurat strâmb sau fără trebuință?
- Am fost sperjur la vreun proces?
- Am încălcat vreun jurământ sau făgăduință făcute lui Dumnezeu?
- Am vorbit vulgar; am blasfemiat (hulit); am spus glume/bancuri pe seama celor sfinte?

¹ Încă pe la începutul secolului, în *Psihologia poporului român*, G. Drăghicescu sesiza că la noi sunt destui care nu s-ar sinchisi să aducă jertfă la biserică lucru de furat. Jertfa autentică înseamnă a sacrifica pentru Dumnezeu ceea ce ai mai bun (cum în vechime se aducea animalul fără meteahnă; Dumnezeu își aduce Jertfa Propriul Fiu pentru noi!), nu ceea ce ai de prisos sau de aruncat. Să ne amintim pasajul cu "banul văduvei" (Marcu 12, 41—44), unde toți aruncau în cutia darurilor de la templu cu zgârcenie sau din "prisosul" lor. Nu de puține ori Biserica devine un fel de "container" unde se depun obiecte inutile și kitsch-uri de tot soiul ori ca o "pălărie de milog" în care se aruncă în treacăt mărunțișul de prin buzunare.

² Sf. Ioan Scărarul spune că: "cel ce crede în vise este asemenea celui ce aleargă după umbra sa și încearcă să o prindă" (*Scara*, III, 38). Cu mult înaintea psihanalizei, cartea Eccleziastului (5, 2, 6) afirma că "din mulțimea grijilor se nasc visele". După o viață de experiențe diverse (atât pozitive, cât și negative), unii se miră de ce au insomnii și coșmaniri. Neavând nici cea mai elementară informație pe această temă, mulți credincioși (și chiar preoți) caută tot felul de explicații "misterioase" (hazardate) sau semnificații premoniționale viselor. Există cărți de specialitate (nu "interpretări o(in)culte de tarabă!"), după un secol de cercetări științifice și experiențe clinice, așa încât c posibilă cel puțin demitizarea unei viziuni (mentalități) arhaice, puternic încărcată emoțional.



PAROISSE ORTHODOXE «Saint Jean Cassien»

2235, route de Berre - AIX EN PROVENCE

Tél: 06 15 95 97 59

Mail: aixenprovence@mitropolia.eu

Site web: <http://aixenprovence.mitropolia.eu>



- Mi-am irosit timpul în discuții sterile, inutile, flecăreală, bârfe? Sunt cicâltor(oare)³, pisălog(oagă), provocator(oare) de certuri, scandaluri?
- Am bârfit/judecat pe cineva?
- L-am acuzat pe Dumnezeu pentru necazurile și neîmplinirile mele?
- Utilizez în mod inutil "ticuri verbale", de genul: "ce Dumnezeu!", "pentru numele lui Dumnezeu", "mai știe Dumnezeu..." etc.

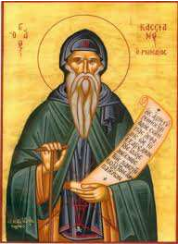
Porunca 4 Adu-ți aminte de ziua odihnei, ca să o sfințești

- Obişnuiesc să merg duminică și în sărbători la Sf. Liturghie? De ce (nu) merg (din obișnuință, de frică, din comoditate; alte motive)?
- Nu cumva mi-am neglijat munca, îndatoririle familiale sau alte responsabilități, sub pretextul "programului" spiritual (public sau individual)?
- Biserica, rugăciunea, practicile ascetice sunt pentru mine mijloace autentice de sporire spirituală sau modalități subtile de refulare și escamotare a unor deficiențe psihologice nesoluționate ori o modalitate de a mă eschiva din fața unor responsabilități familiale (ori un comportament compensatoriu față de propriile neîmpliniri)? Nu cumva le provoc sau întrețin sub masca unei religiozități (scrupulozități) obsesive și a unei false pietăți?⁸ Luând parte la sfintele slujbe, am vorbit, am râs, am aruncat ocheade sau m-am uitat în jur criticând pe alții mei pentru ținuta vestimentară sau i-am tulburat prin observațiile mele, în loc să-mi văd atent de rugăciune și de liniștea personală? Îmi petrec week-end-ul ca un adevărat creștin, oriunde aș fi? Nu-mi chivernisesc bine timpul, lăsând treburile casei (sau alte munci) pentru zile de duminică sau sărbători? Cunosc valoarea odihnei pentru regenerarea și fortificarea organismului și a minții?
- Fac afaceri, merg la piață ("bișniță") sau fac alte munci (spălat, călcat, gătit, muncile câmpului etc.) în zile de duminică și sărbători? Îmi irosesc timpul în fața televizorului cu tot felul de telenovele sau alte programe, vaitându-mă apoi că nu-mi ajunge timpul pentru biserică și rugăciune?
- Ziua de odihnă este pentru mine o simplă zi de trândăvie sau de relaxare și de reîmprospătare spirituală?
- Sâmbăta seara mă las prins de programul de televizor {până noaptea târziu, îmbâcsindu-mi mintea cu tot soiul de filme, ba chiar și cu secvențe obscene), merg la chefuri sau,
- dimpotrivă, încerc să mă pregătesc trup și suflet pentru întâlnirea cu Hristos în Sf. Liturghie (fie chiar și numai pentru o duminică tihnită, binecuvântată, curată, luminoasă)?
- Am tragere de mimă pentru a participa la Sf. Liturghie sau de-abia mă mobilizez, trag de timp, întârziind adesea?
- Desconsider, ironizez, pe toți slujitorii Bisericii, fără discernământ?

Porunca 5 Cinstește pe tatăl tău și pe mama ta, ca să-ți fie bine și să trăiești ani mulți pe pământ

- Mă cert cu părinții? Nu-i respect?
- M-am rușinat de părinții mei; i-am vorbit de rău; i-am batjocorit; i-am lovit; i-am umilit (disprețuit); i-am înjurat; i-am neglijat (mai ales la boală și bătrânețe); i-am mâniat; i-am dezamăgit (mâhnit)?
- M-am rugat pentru ei?

³ A se citi Iacov cap. 3



PAROISSE ORTHODOXE «Saint Jean Cassien»

2235, route de Berre - AIX EN PROVENCE

Tél: 06 15 95 97 59

Mail: aixenprovence@mitropolia.eu

Site web: <http://aixenprovence.mitropolia.eu>



- îmi tratez socrii și nașii ca pe proprii mei părinți?
- Ca părinte, îmi respect copiii; le respect autonomia, personalitatea, talantul personal, opțiunile sau caut să-mi impun voia mea cu tot dinadinsul? Mă rog pentru ei? Mi-am educat creștinește copiii?
- Ca naș mi-am făcut datoria spirituală față de fmii mei? Păstrez o relație duhovnicească cu nașii mei sau e pur formală? Dau un exemplu de viață și moralitate creștină copiilor mei sau le sunt sminteală? Mă aud înjurând, făcând scandal; dau pildă de atitudine și comportament negativ, imoral? Nu cumva am creat inegalități, animozități între copii părtinindu-1 pe vreunul din ei și respingând pe celălalt(ți)? Intervin frecvent (și insistent) în familia copiilor mei cu "povețe", sugestii, sfaturi, ajutor sau îi las să se descurce singuri? Îmi tratez ginerele sau nora ca pe propriul meu copil sau ca pe un străin și intrus în familie? Am un părinte duhovnic cu care mă consult în problemele existențiale și spirituale? Îl ascult cu adevărat? Dar el mă "ascultă" (înțelege și sprijină) fără să mă "judece" și să mă "dăscălească"?
- Schimb duhovnicul după bunul meu plac sau după slăbiciunile mele?
- Cinstesc memoria eroilor și a martirilor neamului/credinței sau jertfa lor îmi este indiferentă?
- Mă rog, frecventez, sunt atent cu binefăcătorii, povățuitorii, dascălii mei sau îi dau complet uitării?

Porunca 6 Să nu ucizi

- Am săvârșit avort (chiar și din neglijență); mi-am dat consimțământul sau am îndemnat pe cineva la comiterea unui avort?
- Am abandonat sau neglijat cumva propriul copil? L-am ucis (sufocat) din neglijență? Am dorit moartea cuiva?
- Pierzându-mi speranța (încrederea) în Dumnezeu, viață, în mine însumi, am avut gânduri, tentative suicidare? Nu m-am eliberat încă de obsesia sinuciderii? " Mi-am distrus propria sănătate printr-o viață dezordonată: băutură, fumat, droguri, chefuri, nopți nedormite, necumpătare în toate?
- Sunt în dușmănie (ranchiună, pică, resentimente!) cu cineva și vreau să mă răzbun?
- Am rănit, ucis pe cineva cu voie sau fără voie (ex. în accident, într-o încăierare)? Am dus pe cineva la deznădejde?
- M-am bătut, certat, mâniat, cu cineva? Sunt irascibil, agresiv? Am bătut sau ucis animale?

Porunca 7 Să nu fii desfrânat

- Trăiesc necununat (în concubinaj)? Am/sunt divorțat/recăsătorit/bigam?
- Am săvârșit adulter? Am stricat familia (sau afectat relația conjugală a) cuiva?
- Mă aflu și în prezent în vreo relație adulterină?
- Mi-am silit partenerul conjugal la practici erotice (perverse) ce violentează limita acceptabilului pentru el?
- Există în familie anumite disfuncționalități, incompatibilități, impasuri, tensiuni conjugale nerezolvate? Acestea nu devin pentru mine sau pentru celălalt pretextul unor practici ascetice exacerbate sau ale unei false pietăți?
- Nu cumva mă folosesc de strategia unei pseudoasceze (de pildă un comportament sexual evitant, sub pretextul unor zile de post autoimpuse și al unor norme interdictive inversate), lăsându-mi partenerul(a) pradă autoerotismului sau unor frustrări insuportabile?
- Utilizăm practici contraceptive (auto)distructive, moralmente inacceptabile sau chiar abortive în secret?



PAROISSE ORTHODOXE «Saint Jean Cassien»

2235, route de Berre - AIX EN PROVENCE

Tél: 06 15 95 97 59

Mail: aixenprovence@mitropolia.eu

Site web: <http://aixenprovence.mitropolia.eu>



- Mi-am satisfăcut singur plăcerile?
- Sunt lacom la băutură și mâncare, stârnindu-mi astfel apetitul sexual?
- Frecventez medii imorale, case de toleranță? Am practicat prostituția sau am îndemnat pe cineva la păcat?
- Am înclinații către persoane de același sex?
- Am stricat fecioria cuiva sau am corupt (pervertit) vreun copil, adolescent?
- Ca părinți, obișnuim să ne culcăm copiii cu noi în pat, chiar până la vârste destul de avansate?
- Simt că am unele porniri sexuale perverse sau patologice (ex. zoofilie, incest, porniri spre viol etc.)?
- Am privit filme, reviste, scene erotice, pornografice, pe Internet; am vreun poster indecent pe pereți, în mașină ș.a.m.d.; m-am desfătat cu lecturi (sau telefoane) erotice; mă uit după alte persoane pe stradă?
- Mă las pradă imaginarii (ției) sau caut să-mi pun pază minții, focalizându-mi atenția spre alt gen de preocupări, lecturi etc?
- Obsedat de propriile frustrări și eșecuri, nu cumva, sub masca unei false pietăți, caut să proiectez asupra celorlalți și să induc o atitudine negativă față de viața conjugală, ca fiind păcat, rușine, impediment față de progresul spiritual?
- Practic vreun fel de pază a simțurilor sau mă las purtat de tentațiile lumii?
- M-am îmbrăcat indecent pentru a atrage privirile din jur?
- M-am lăsat antrenat sau am provocat discuții obscene?

Porunca 8 Să nu furi

- Am furat ceva? Din ce motiv? Am restituit bunul furat sau găsit, cu atât mai mult când cunoșteam proprietarul?
- Sunt arghirofil, deși știu că "iubirea de arginți e rădăcina tuturor relelor" (I Timotei 6, 10)?
- Socotesc că mă pot bucura din câștigul necinstit?
- Din dorința de câștig rapid și ușor, m-am ocupat de bișniță, trafic de valută, droguri, trafic de carne sau de influență etc?
- Am înșelat pe cineva?
- Am primit sau dat mită?
- Am luat camătă?
- Am fost risipitor sau zgârcit?
- Sunt lacom să adun avuții, refuzând ajutorul celui în trebuință?
- Am ajutat sau am îndemnat pe alții la furt?
- Am jefuit, profanat morminte?
- Am furat din magazine în timp de calamități?
- N-am restituit banii, cărțile, alte bunuri împrumutate?
- Am oprit plata lucrătorilor? I-am nedreptățit la plată?
- Sunt leneș și-mi place câștigul rapid și ușor?
- Am practicat jocuri de noroc? Îmi pierd timpul și-mi distrug sănătatea cu jocuri pe calculator (simulator)?
- Caut să înșel în diverse situații (ex. călătorii fără bilet, speculă, furt la cântar, falsificarea produselor, eschivare de la plata unor dări, nerestituirea unor sume necuvenite etc.)?
- Am adus ca jertfă la biserică din bunuri furate?



PAROISSE ORTHODOXE «Saint Jean Cassien»

2235, route de Berre - AIX EN PROVENCE

Tél: 06 15 95 97 59

Mail: aixenprovence@mitropolia.eu

Site web: <http://aixenprovence.mitropolia.eu>



- Am făcut diverse acțiuni caritative, filantropice, din orgoliu personal sau pentru a fi apreciat de semenii mei?
- Am cumpărat, la prețuri scăzute, și am utilizat bunuri de furat?
- Ai cerșit sau te-ai umilit pentru a obține favoruri sau bunuri inutile?
- Porunca 9 Să nu mărturisești strâmb împotriva aproapelui tău
- Am mințit? Am vorbit cu două înțeleșuri, provocând o reacție agresivă din partea celui alt?
- Am fost fals, lingușitor, servil, pentru a-mi atinge vreun scop?
- Am dorit/doresc răul cuiva? Sunt în dușmănie cu cineva?
- Am fost martor mincinos la vreun proces? Am corupt pe cineva să dea declarații false împotriva cuiva? În calitate de judecător, am fost drept sau am fost părtinitor cu cineva primind mită sau judecând după afinități și interese personale? În loc să caut o soluție justă sau creștinească am dat pe cineva în judecată? Mă simt complexat și atunci reacționez prin persiflarea, deprecierea, devalorizarea celui alt?
- Am contribuit cumva, direct sau indirect, la condamnarea sau umilirea vreunui semen al meu? Am desconsiderat și devalorizat pe cel mai mic sau mai slab decât mine, pe subalternii (angajații) mei? M-am mândrit? Am profitat de slăbiciunea sau ignoranța vreunui semen al meu?
- Am calomniat, ocărât, pe cineva? Am lezat (jignit) pe cineva? Am pârât, judecat, vorbit de rău, bârfit, batjocorit, disprețuit pe cineva?
-

Porunca 10 Să nu dorești nimic din ce este al aproapelui tău

- Am dorit soția cuiva? Am stricat familia cuiva? Am provocat gelozie în familia cuiva?
- Am invidiat pe cineva pentru avere, capacitate, inteligență, cultură, poziție socială, farmec personal, succes profesional, reușită familială etc?
- Sunt în proces cu cineva pentru averi, proprietăți, pământuri etc?
- Sunt hrăpăreț, având pretenții asupra unor moșteniri necuvenite; am mutat hotarul vreunei moșii; m-am făcut proprietar în mod samavolnic?
- Sunt lacom, pofticios, posesiv, necumpătat? Nu (pot să) țin post? Din zgârcenie, am mâncat hrană alterată? Am mâncat pe ascuns, ca să nu fiu văzut de alții sau să nu împart cu ei

N.B.:

- Simt că am făcut vreun progres de la spovedania precedentă sau în general; stagnez sau am scăzut mai mult?
- Ce mi se pare mai relevant din examenul de conștiință și din spovedania recentă?
- Ce decizie aș lua? Realist vorbind, mă simt în stare s-o duc la capăt?
- Cum văd posibile schimbarea, îndreptarea, progresul personal, moral-spiritual? Prin ce mijloace?