

Grafica: Vasile Lefter

Redactor: Maria-Elena Ganciu

© Editura Epifania - Mănăstirea „Sfântul Ioan Botezătorul”, 2025  
Alba Iulia, str. Valea Călugărului, nr. 10  
O.P. Alba Iulia 3, C.P. 12, cod 510310,  
tel.: 0745.159749  
e-mail: manastirea\_alba@yahoo.com  
<https://manastireaalba.ro>  
<https://edituraepifania.wordpress.ro>  
<https://editura.epifania.ro>

#### Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

**Pocăință și Euharistie: cele mai cutremurătoare rugăciuni de pocăință ale Sfinților Părinți, ce ne ajută să ajungem spre o tot mai adevărată împărtășire, Euharistia - Viața Sfintei Maria Egipteanca. - Ed. a 3-a /** îngrij. de Protos. Ioan Cojanu. - Alba Iulia: Epifania, 2025  
ISBN 978-606-8816-17-3

I. Cojanu, Ioan (ed.)

# POCĂINȚĂ ȘI EUHARISTIE

Cele mai cutremurătoare  
**RUGĂCIUNI DE POCĂINȚĂ**  
ale Sfinților Părinți,  
ce ne ajută să ajungem  
spre o tot mai adevărată împărtășire,  
**EUHARISTIA**



Viața Sfintei Maria Egipteanca

Ediția a treia,  
îngrijită de Protos. Ioan Cojanu

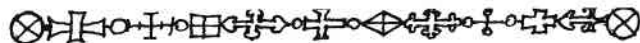
Editura **EPIFANIA**

Mănăstirea „Sfântul Ioan Botezătorul”  
Alba Iulia, 2025

## CUPRINS

Argument / 5  
Psalmi de pocăință / 9  
Rugăciuni de pocăință / 21  
Canon de pocăință către Domnul nostru  
Iisus Hristos / 90  
Canonul cel Mare / 109  
Canon către Maica Domnului înainte de Taina  
Pocăinței / 251  
Rugăciuni înainte de Sfânta Împărtășanie / 277  
Rugăciuni de mulțumire după Sfânta  
Împărtășanie / 330

Viața Sfintei Maria Egipteanca / 343



„Vino, ticăloase suflete,  
împună cu trupul tău  
de te mărturisește la Ziditorul tuturor.  
Și îndepărtează-te de acum  
de nebunia cea mai dinainte  
și adu lui Dumnezeu lacrimi de pocăință.”

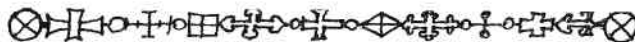
(Canonul cel Mare)

## Argument



red că nimeni nu-și pune problema unei vieți duhovnicești comode. Condiția de a-L întâlni pe Hristos este pocăința. Cum ar putea fi altfel, când Însuși Hristos, Dumnezeul nostru, a ieșit să-l întâmpine pe om la Iordan prin botezul lui Ioan – act al pocăinței.

Hristos n-a venit pentru cei dreapți și pentru cei sănătoși. Chiar și când îi întâlnește pe aceștia, ei nu-L întâlnesc pe Hristos. Sau cel puțin rezultatul nu dovedește că L-au întâlnit pe Mesia. Rodele întâlnirii cu Hristos au fost culese, fără excepție, doar de cei ce și-au descoperit propriile neputințe și păcate. Până





mai aflăm ceva bun în noi, că fiind al nostru, Dumnezeu nu este totul pentru noi. Și când Dumnezeu nu este totul, nu numai că un astfel de „dumnezeu” diminuat nu există, dar în noi mai este multă înșelare. Ce imagine poate fi mai tristă decât aceea a unor cărturari și farisei care, preocupați zilnic de viața religioasă, căutându-L pe Hristos, întrebându-L și ispitindu-L, cu dorința sinceră de a-L afla pe Mesia, ajung să descopere în El doar un simplu om, cel mult superior celorlalți, în timp ce vameșii și desfrânații, până și tâlharul pe cruce, văd în fiul teslarului pe Binefacătorul, Salvatorul și Mântuitorul lor, Dumnezeul cel adevărat, Viața lor.

Calea spre pocăință nu este nicidecum păcatul, cum ar fi înclinați unii să creadă. Cel mult prin urmările păcatului, adică suferințele și necazurile, lucrează Dumnezeu întoarcerea noastră. Conștiința – glasul lui Dumnezeu – provoacă firea omului spre un nou început. Această conștiință poate fi în noi atunci când Dumnezeu a fost primit de noi, când El lucrează în noi, iar când viața noastră este în păcat, Dumnezeu trebuie să ne provoace din afara noastră,



prin lucrarea Bisericii sau, cum am spus, prin urmările păcatelor noastre, în care lucrează dreptatea Lui. Ținând seama de acestea, trebuie să subliniem faptul că, deși numai cei bolnavi au nevoie de doctori și cei păcătoși de pocăință, totuși nu poate vreun credincios, chiar sfânt fiind, să sporească duhovnicește fără pocăință. Până și expresia „spor duhovnicesc” presupune nedesăvârșirea celor desăvârșiți, de care doresc să se lepede în raport cu îndumnezeirea.

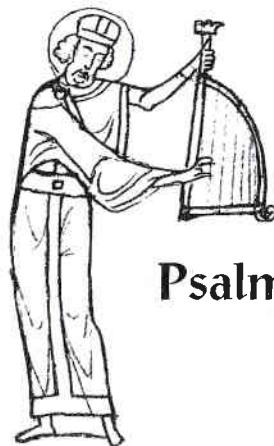
Conștiința din noi sau glasul lui Dumnezeu, care vine din afara noastră, ne provoacă și ne susține, însă în virtutea libertății cu care ne-a creat, Dumnezeu așteaptă mica, dar însemnata noastră contribuție: decizia de a alege binele în locul răului, adevărul în locul minciunii, până de șaptezeci de ori câte șapte într-o zi. Acesta este momentul culminant în actul de pocăință: decizia de a-L alege pe Dumnezeu, alături de stăruința perseverentă în a rămâne cu El. În acest sens, omul are nevoie să perceapă prezența lui Dumnezeu, are nevoie de un mediu duhovnicesc. Aceste cutremurătoare rugăciuni de pocăință, împreună cu viața Sfintei Maria Egipteanca, creează





mediul roditor al pocăinței. Familiarizându-ne cu aceste umilincioase rugăciuni, ne vom desprinde cu multă ușurință nu numai de păcate și patimi, ci și de grijile vieții acesteia, putând simți mireasma vieții duhovnicești și a Împărăției făgăduite. Astfel pocăința devine puntea pe care putem trece de la doririle de multe ori neîmplinite ale acestei lumi spre împărtășirea din viața cu Hristos, din Dumnezeu Însuși, spre veșnica Euharistie.

*Parintele Ioan*

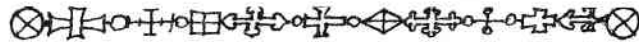


## Psalmi de pocăință

### Psalmul 6



Doamne, nu cu mânia Ta să mă mustri pe mine, nici cu urgia Ta să mă cerți. Miluiește-mă, Doamne, că neputincios sunt; vindecă-mă, Doamne, că s-a tulburat oasele mele și sufletul meu s-a tulburat foarte și Tu, Doamne, până când? Întoarce-Te, Doamne; izbăvește sufletul meu, mântuiește-mă, pentru mila Ta. Că nu este întru moarte cel ce Te pomenește pe Tine. Și în iad cine Te va lăuda pe Tine? Ostenit-am întru suspinul meu, spăla-voi în fiecare noapte patul meu, cu lacrimile mele



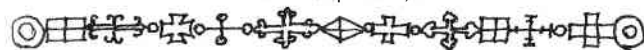


așternutul meu voi uda. Tulburatu-s-a de supărare ochiul meu, îmbătrânit-am între toți vrăjmașii mei. Depărtați-vă de la mine toți cei ce lucrați fărădelegea, că a auzit Domnul glasul plângerii mele. Auzit-a Domnul cererea mea, Domnul rugăciunea mea a primit. Să se rușineze și să se tulbure foarte toți vrăjmașii mei, să se întoarcă și să se rușineze foarte degrabă.

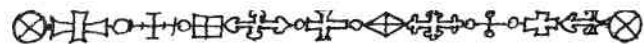
### Psalmul 24



ătre Tine, Doamne, am ridicat sufletul meu, Dumnezeul meu. Spre Tine am nădăjduit, să nu fiu rușinat în veac, nici să râdă de mine vrăjmașii mei. Pentru că toți cei ce Te așteaptă pe Tine nu se vor rușina. Să se rușineze toți cei ce fac fărădelegi în deșert. Căile Tale, Doamne, arată-mi, și cărările Tale mă învață. Îndreptează-mă spre adevărul Tău și mă învață, că Tu ești Dumnezeu, Mântuitorul meu, și pe Tine Te-am așteptat toată ziua. Adu-Ți aminte de îndurările și milele Tale, Doamne, că



din veac sunt. Păcatele tinereților mele și ale neștiinței mele nu le pomeni. După mila Ta pomeneste-mă Tu, pentru bunătatea Ta, Doamne. Bun și drept este Domnul, pentru aceasta lege va pune celor ce greșesc în cale. Îndrepta-va pe cei blânzi la judecată, învăța-va pe cei blânzi căile Sale. Toate căile Domnului sunt milă și adevăr pentru cei ce caută așezământul Lui și mărturiile Lui. Pentru numele Tău, Doamne, curățește păcatul meu, că mult este. Cine este omul cel ce se teme de Domnul? Lege va pune lui în calea pe care a ales-o. Sufletul lui întru bunătați se va sălășlui și seminția lui va moșteni pământul. Domnul este întărirea celor ce se tem de El, așezământul Lui îl va arăta lor. Ochii mei sunt pururea spre Domnul, că El va scoate din laț picioarele mele. Caută spre mine și mă miluiește, că părăsit și sărac sunt eu. Necazurile inimii mele s-au înmulțit, din nevoile mele scoate-mă. Vezi smerenia mea și osteneala mea și-mi iartă toate păcatele mele. Vezi pe vrăjmașii mei că s-au





înmulțit și cu ură nedreaptă m-au urât. Păzește sufletul meu și mă izbăvește, ca să nu mă rușinez că am nădăjduit în Tine. Cei fără răutate și cei dreapți s-au lipit de mine, că Te-am așteptat, Doamne. Izbăvește, Dumnezeule, pe Israel din toate necazurile lui.

### Psalmul 29



nălța-Te-voi, Doamne, că m-ai ridicat și n-ai veselit pe vrăjmașii mei împotriva mea. Doamne, Dumnezeul meu, strigat-am către Tine și m-ai vindecat. Doamne, scos-ai din iad sufletul meu, mântuitu-m-ai de cei ce se coboară în groapă. Cântați Domnului cei cuvioși ai Lui și laudați pomenirea sfințeniei Lui. Că iuțime este întru mânia Lui și viață întru voia Lui; seara se va sălășlui plângerea, iar dimineața bucuria. Iar eu am zis întru îndestularea mea: „Nu mă voi clătina în veac!” Doamne, întru voia Ta, dat-ai frumuseții mele putere, dar când Ți-ai întors fața Ta, eu m-am tulburat. Către Tine, Doamne,



voi striga și către Dumnezeul meu mă voi ruga. Ce folos ai de sângele meu de mă cobor în stricăciune? Oare Te va lauda pe Tine țărâna sau va vesti adevărul Tău? Auzit-a Domnul și m-a miluit; Domnul a fost ajutorul meu. Schimbat-ai plângerea mea întru bucurie, rupt-ai sacul meu și m-ai încins cu veselie. Ca slava mea să-Ți cânte Ție și să nu mă mâhnesc; Doamne, Dumnezeul meu, în veac Te voi lauda!

### Psalmul 30



pre Tine, Doamne, am nădăjduit, să nu fiu rușinat în veac. Întru îndreptarea Ta izbăvește-mă și mă scoate. Pleacă spre mine urechea Ta, grăbește de mă scoate. Fii mie Dumnezeu apărător și casă de scăpare ca să mă mântuiești. Că puterea mea și scăparea mea ești Tu și pentru numele Tău mă vei povăui și mă vei hrăni. Scoate-mă-vei din cursa aceasta pe care mi-au ascuns-o mie, că Tu ești apărătorul meu. În mâinile Tale îmi voi da duhul meu,

