



Іспит сумління для дорослих

Приступаючи до сповіді,
пригадай собі:

- *Коли останній раз сповідався?
Чи виконав задану покаяну?*
- *Чи щиро визнав свої гріхи і чи якогось гріха не затаїв?*
- *Чи відшкодував завдані ближньому збитки або кривду?*
- *Чи компенсував зло добром?*

Подумай:

- *Чи маєш добру волю виправити своє життя?*
- *Чи хочеш щиро розповісти всі свої гріхи? Коли б хотів затаїти якийсь гріх, то краще не приступай до Сповіді, бо вона буде святотатська і не дійсна.*
- *Чи щиро жалієш за свої гріхи?*

Молитва перед Іспитом Сповіді

Духу Святий, Господи Життєдайний, вічне джерело Світла. Розжени морок моєї душі, щоб я побачив мерзенність моїх гріхів та відчув до них глибоку огиду. Допоможи мені збудити в моїм серці щире покаєння та наповни мене твердим і непохитним бажанням до останнього дня мого життя чинити все тільки згідно з волею й Заповідями мого Небесного Отця. Амінь.

Або:

Молитва до Святого Духа

Прийди, Духу Святий, освіти мій розум, щоб я гріхи свої глибоко пізнав; спонукай волю і серце, щоб я щиро каявся у них і відважно визнав їх, дай мені силу визволитися від поганих звичок, щоб я жив у Твоєму світлі.

Свята Маріє, Заступнице грішників, випроси мені у свого Сина благодать доброї сповіді.

Ангеле-Хоронителю мій і Ти, Святий Покровителю, заступіться за мене перед престолом Божого Милосердя. Амінь.

Гріхи відносно Бога

Віра

Проти неї згрішив той, хто:

- Сумнівався в існуванні Бога, в правдах святої віри і розбуджував такі сумніви в інших,
- відносився до Бога і релігії, як до справи менш важливої у своєму житті,
- нарікав на Бога і на своє життя, оскаржував Бога за своє горе (блюзнірство),
- зло, зроблене людьми, приписував Богові,
- - створював особистий образ Бога, не зважаючи на науку Христа, якої навчає Католицька Церква,
- лякав Богом або карами Божими інших,
- не посилав дітей на катехезу (уроки Божого Закону),
- занедбував прагнення краще пізнати правди християнської віри, не намагався поглибити свої релігійні знання, не хотів читати Біблію і релігійну літературу,
- соромився відверто визнавати свою віру,

- соромився говорити на релігійні теми з іншими,
- мовчав, коли хтось говорив проти Католицької Церкви та віри,
- говорив погані слова на Господа Бога, на Святих або на Святу Католицьку Церкву,
- не звертав уваги на Бога, укладаючи свої життєві плани, а навіть виступав проти волі Божої,
- належав до атеїстичних організацій, брав участь у боротьбі з релігією, а саме в знищенні релігійних знаків, наприклад: хрестів, образів, ікон тощо,
- нищив віру в дітей та молоді,
- брав участь у заміненні костелів або інших сакральних об'єктів на не культові приміщення,
- добровільно і свідомо користувався з сакральних об'єктів, заміненних на кінотеатри, танцмайданчики тощо,
- не допомагав у відбудові сакральних об'єктів (костелів, монастирів, каплиць),
- своєю поведінкою наводив на погану думку про Католицьку Церкву (давав згіршення),
- відрікався віри в Бога словом, письмово, вчинками,
- перекручував по-своєму навчання Католицької Церкви,
- ходив до ворожки,
- брав участь у сеансах екстрасенсів і ходив до "бабок" з метою оздоровлення, недооцінюючи оздоровчої дії Святих Таїнств,
- турбуючись про оздоровлення тіла, занедбував духовне очищення (Сповідь),
- вірив у забобони, чари, магії, гороскопи,

- займався чаклунством, ворожбитством і викликанням духів, спіритизмом чи окультними практиками з метою пізнання таємниць, недсяжних собі, вилікуватись з хвороби або досягти успіху,
- не зносив терпеливо Божого випробування, яке Бог посилав для виправлення життя і духовного піднесення,
- читав або поширював книги, часописи та листи проти віри.

Надія

Проти неї згрішив той, хто:

- не покладав своєї надії на Бога, а саме в час спокуси чи випробування,
- розраховував у житті тільки на свої особисті сили чи друзів,
- впадав у відчай і сумнівався у Божій допомозі,
- у своєму житті більше цінив гроші, матеріальні цінності, ігри, спорт, ніж Бога.
- зухвало грішив, розраховуючи на те, що Бог простить,
- відкладав своє навернення до Бога на майбутнє.

Любов

Проти неї згрішив той, хто:

- не любив Бога більше, ніж себе, батьків, дітей, чоловіка чи жінку, гроші та інші матеріальні блага,
- першість надавав земним ділам, а не Богові,
- не намагався присвятити Богові свої роботи, відпочинку, радості, горя,
- не намагався побачити Бога в оточуючих (навіть у тих, хто був неприємним),

- не спрямовував своїх думок до Бога під час своїх дій.

Молитва

- не молився систематично (ранком і ввечері),
- не прославляв Бога і не дякував Йому під час досвідчень та випробувань,
- не молився за своїх друзів та ворогів,
- молився поспішно і не задумуючись,
- не прислуховувався до Божого голосу на
- молитві,
- ніколи не старався порозмовляти з Богом своїми словами,
- заважав іншим молитися або насміхався над ними,
- не зберігав постів (споживав м'ясні вироби у п'ятницю та Попільну середу),
- танцював і розважався під час Великого Посту та Адвенту.

Неділі й Свята

- Працював у неділю й свята без необхідності,
- не святкував неділь і католицьких свят, виконуючи нетермінову роботу, змушував інших працювати,
- пропускав Службу Божу в неділю і свята,
- спізнювався на Службу Божу з власної вини чи з недооцінювання Святої Служби,
- поведився в костелі та інших храмах не так, як личить християнинові,
- брав участь у Службі Божій, не маючи бажання примиритися з тими, з ким посварився,
- ніколи в святій день не відвідував хворих,

- зневажав святій день участю в п'янці або непристойних забавах,
- перешкоджував іншим святкувати неділю і свята та забороняв ходити в костел,
- - "прикривався святом", щоб тільки не допомогти в потребі ближньому.

Пошана для Бога

- Соромився вітатись по-християнськи,
- без пошани і надаремно вимовляв ім'я Боже і Святих,
- божився, призивав Бога за свідка без потреби,
- проголошував волю свою, немов Богу,
- - неправдиво клявся, фальшиво або легкодушно присягав,
- молився про погане або заспокоєння своєї хтивості,
- насміхався зі святих осіб або речей,
- соромився носити зовнішні ознаки віри, наприклад: хрестик, медальйончик...,
- не дбав про те, щоб у кімнаті висів хрест, образи чи ікони,
- не розпочинав усе в ім'я Боже,
- грішно святкував свій день народження або іменини (День Ангела),
- зраджував своє покликання,
- затаїв якийсь гріх на св. Сповіді,
- святотатсько приймав Святе Причастя або інші Святі Таїнства,
- зневажав Пресвяту Євхаристію,
- вживав слів зі Святого Письма для захисту своїх помилок або виправдання своїх гріхів.

Гріхи відносно ближнього

"Люби ближнього твого, як себе самого" (Мт 22, 39)

Любов загальнолюдська

"Любов - це допомога іншій людині в її проблемах, це шанування особи, створеної на образ і подобу Божу.

Любов - це активна відповідальність за долю іншої людини; це готовність посвячення себе для когось, давання чогось доброго для ближнього.

Проти неї грішать той, хто:

- байдуже відноситься до людських потреб і страждань,
- носив у серці гнів та ненависть,
- має у серці прагнення відплати і помсти,
- жив у незгоді, не намагаючись поєднатися
- зневажав людей прокляттям і вживанням поганих слів,
- зневажав людей жестами і вчинками, бив їх,
- нетерпляче зносив кривду,
- сварився, матюкався,
- відмовився допомогти ближньому,
- не допомагав бідним,
- не потішав сумних,
- підривав авторитет інших людей обмовами, обговоренням, підозрою, клепами, оскарженням, доносами, анонімками, судженням на підставі односторонньої інформації,
- спізнювався, був не пунктуальним,
- перешкоджав іншим відпочивати,
- тішився з чужого горя,

- ображався на того, хто давав спасенні зауваження,
- не мав відваги боронити людей відкинутих та несправедливо засуджених,
- не виправляв клепів,
- подавав на суд без поважної причини,
- не давав можливості оборонятися "засудженому",
- нищив своїх противників, мстився,
- насміхався з ближнього, обзивав його,
- не по-людськи відносився до своїх працівників,
- погорджував службовцями і начальниками,
- не маючи поважної причини, без черги намагався вирішувати свої проблеми,
- не уступав місця хворим та людям похилого віку,
- без пошани відносився до вагітних жінок,
- використовував доброту і гостинність інших у злому намірі,
- не вмів слухати інших, багато говорив,
- не шукав способів, щоб допомогти людям і зробити їм радість,
- не боровся зі своїм егоїзмом та гордістю,
- розбуджував в інших заздрість та ненависть,
- зловживав своєю владою, наприклад: будучи на державній посаді.

Любов між нареченими

Грішать той, хто:

- не відрізняє любові від пожадання (пристрасті),
- твердить, що любов "все дозволяє", пропонуючи
- співжиття, як "доказ" любові,

- не бере відповідальності за особу, якій визнав любов,
- відноситься до даної особи, як до предмету використання і особистого задоволення,
- створює умови до нечистого гріха,
- фальшиво запевнює про почуття любові,
- висміює дівочість, чистоту та подружню чесність,
- не дбає про сором'язливий одяг,
- давав згіршення неповнолітнім особам,
- використовує "слабку сторону" іншої особи,
- по довгому часі заручення або обіцянок не по-доброму залишає свою симпатію,
- намовляє до вбивства ненародженої дитини і виконує його,
- прагне вступити в подружній зв'язок і затаює хвороби, які можуть генетично вплинути на нащадків,
- не приготується до подружнього життя зі сторони морально-релігійної,
- не намагається пізнати християнський погляд на подружжя,
- не брав участі у перед шлюбних катехезах.

Любов у подружжі

Грішить той, хто:

- не відноситься до подружжя, як до таїнства,
- розпоряджається собою, часом, здоров'ям, а також матеріальною вартістю без поради з чоловіком (дружиною),
- занедбує необхідні ознаки зичливості та любові,
- односторонньо і тільки сам вирішує справи сім'ї та дому

- укриває важливі справи від чоловіка (дружини),
- не бере відповідальності за спасіння чоловіка (дружини),
- не бере активної участі в домашніх працях,
- приносить неспокій у сім'ю через алкоголь,
- знущається фізично чи морально над чоловіком (дружиною),
- у конфліктах не помічає своєї вини,
- тратить час на зустрічі з товаришами, приносячи шкоду сім'ї,
- не знаходить часу для своєї сім'ї,
- не шанує батьків і родини свого чоловіка (дружини),
- дозволяє, щоб у його сімейне життя надмірно вмішувалися батьки і родичі,
- неекономно тратить гроші, наприклад: *на* алкоголь, цигарки, модний одяг тощо,
- занедбує спільну молитву в сім'ї та спільну участь у Святій Літургії.

Життя сексуальне в подружжі

Грішить той, хто:

- шукає в подружжі тільки фізичного задоволення, а забуває про першість духовно любові над еротичною,
- без поважної причини зволікає і народженням дітей, для вигідного життя ні хоче мати більше дітей, як тільки одне чи двоє
- насміхається з багатодітних сімей,
- будучи п'яним(ною), живе статеву] подружжі,
- не звертає уваги на моральний закон,

- у співжитті не шанує морального та фізичного стану чоловіка (дружини),
- без поважної причини відказує у подружньому співжитті,
- грішно оберігається від зачаття (переривання подружнього акту),
- не признає природної регуляції зачаття, а вживає штучних або інших протизачаткових засобів (контрацептивів),
- піддається стерилізації,
- піддається сексуальній розбещеності та збоченням,
- допускається і дозволяє подружню зраду,
- погрожує чоловікові (дружині) розлученням,
- розбиває подружжя своє або чиесь.

Любов у сім'ї

Батьки грішать відносно дітей, коли:

- - передають нащадкам наслідки алкоголю і хвороби,
- не проявляють до дітей співчуття і зрозуміння,
- не турбуються про фізичний і розумовий розвиток дітей,
- не турбуються про морально-релігійне виховання дітей,
- не виявляють до них любові та ніжності вже з хвилини зачаття,
- не привчають дітей до пробачення, жертвування себе для інших, пошани до калік та людей похилого віку, вразливості на потреби і страждання людей,
- не уділяють часу дітям на розмову або відпочинок,

- перешкоджають дитині вибрати свою дорогу життя, тобто йти за голосом покликання,
- у присутності дітей говорять погано про інших, розповідають про гріхи та вади знайомих або схвалюють чужі погані вчинки,
- не однаково люблять усіх своїх дітей,
- розбещують дітей,
- втручаються до подружнього життя своїх дітей, викликаючи сварки,
- намагаються довести до розлучення подружнього зв'язку своєї дитини,
- не виховують до самостійності й відповідальності та не ставлять вимог своїм дітям,
- не посилають дітей на катехези і не вчать молитися,
- не моляться за своїх дітей,
- не цікавляться, з ким діти товаришують, тобто в якій компанії перебувають,
- проклинають і обзивають дітей,
- байдужі до моральної провини своїх дітей (лінивість, крадіж, обман, зухвале відношення до людей),
- дають поганий приклад,
- несправедливо карають дітей і знущаються над ними,
- неповнолітнім дітям дозволяють вживати спиртні напої та курити,
- дозволяють дітям дивитися неморальні фільми,
- не намагаються створити в сім'ї клімату любові, злагоди та безпеки,
- будучи хресними батьками, не виконують своїх обов'язків відносно похресників,

- примушують свою дитину женитися або вийти заміж з рації власного егоїзму.

Діти грішать відносно батьків, коли:

- не шанують своїх батьків, опікунів, священників, учителів, людей похилого віку, цивільну владу і бажають зла та погорджують ними, не слухаючи їх наказів, настанов і пересторог,
- цураються своїх батьків, засмучують їх і доводять до гніву,
- розповідають про недоліки своїх батьків,
- занедбують відвідування своїх батьків,
- не доглядають хворих і стареньких батьків, не зносять терпеливо їх помилок і похибок,
- не моляться за своїх живих чи померлих батьків,
- ганьблять свою сім'ю поганою поведінкою.

Право на життя і здоров'я

Кожна людина має право на життя і здоров'я яке являється найбільшою земною вартістю, Про це говорить п'ята Заповідь Божа: "Не вбивай"

Грішить той, хто:

- шкодить своєму або чужому здоров'ю,
- вживає наркотики, курить цигарки,
- зловживає спиртним і ліками,
- примушує інших до вживання алкоголю,
- убиває людину,
- заохочує до війни і нищить дружбу між людьми,

- стає прямою або побічною причиною у смерті народженої або ненародженої дитини,
- тікає від матеріальної відповідальності відносно тих, яким зашкодив їх життю і здоров'ю,
- нищить своє здоров'я через надмірний спорт, надмірне схуднення, самопоранення чи обжерливість,
- бере участь в аборті або радить його робити,
- користується протизачатковими та абортними (спіраль) засобами,
- розпалює ненависть, підштовхує до бійки,
- наражає когось на смерть або втрату здоров'я,
- будучи за кермом транспорту, порушує правила дорожнього руху, перевищує швидкість, користується несправним транспортом, у нетверезому стані веде машину,
- б'є людину і психічно знущається над нею,
- без причини нищить дерева, кущі, квіти,
- хоче заподіяти самовбивство,
- знущається над тваринами або птахами,
- проклинає, лається, гнівається, заздрить і бажає зла іншим,
- спокушує бесідою або поведінкою до гріха, тобто дає згіршення,
- перебуває в поганій компанії.

Право на власність

Грішить той, хто:

- краде і грабує, та займається рекетом,
- переховує крадені речі або вживає їх,

- привласнює собі яку-небудь приватну чи суспільну власність або чийсь заслуги чи працю,
- продає чи купує крадені речі,
- забирає в інших час, кажучи, чекати на себе,
- витрачає гроші на непотрібні речі,
- знищує приватну або громадську власність,
- буває скупим і заздрить іншим,
- не вносить належну плату за користування чим-небудь (електроенергією, транспорт, воду, газ, побутові послуги),
- час праці або джерела праці використовує для своїх інтересів,
- поступає нечесно, обманює,
- не розраховується грішми з громадськими або приватними підприємствами,
- будучи заможною людиною, не допомагає бідним,
- підлягає жадібності (користоловству) і бере хабарі,
- необґрунтовано вимагає надмірно високих цін, коли продає товар,
- ошукує на грошах, майні або товарах,
- легкодушно робить борги,
- без дозволу користується чужими речами
- не шанує або не віддає позичених, знайдених або довірених його наглядові речей,
- віддається азартним іграм, тобто грає на гроші,
- - безправне затримання платні своїм робітникам,
- не дотримує терміну виконання праці,
- підробленими грамотами або підкупом свідків присвоює собі чуже добро,

- не дивлячись на своїх родичів, забирає собі якнайбільше сімейного майна,
- погано та недобросовісно працює,
- не виправляє заподіяну шкоду, кривду,
- робить тільки за горілку або нею розраховується,
- жене і продає горілку.

Право на правду і свободу

Кожна людина має право на правду і свободу.

Грішить той, хто:

- говорить без потреби про хиби та вади інших,
- осуджує, очорняє, наговорює, обманює, зневажає, підриває авторитет інших осіб,
- не виправляє шкоду, яку завдав доброму імені ближнього,
- ухиляється від відповідальності, скидаючи вину на інших,
- говорить неправду, обмовляє, кривоприсягає,
- фальшивить, перекручує науку, документи,
- лицемірить, є підлизником,
- примушує інших прийняти фальшиві погляди,
- підслуховує, підглядає, доносить,
- змушує когось виконувати те, що не згідне з його сумлінням,
- зраджує професійну тайну,
- викриває таємницю листування, телефонних розмов, випадково підслуханої сповіді,
- неправдиво свідчить, зневажає іншу особу, робить наклепи,

- не відкликає наклепу і не перепрошує за зневаги,
- не шанує релігійних переконань інших, прямо чи побічно обмежує релігійну свободу,
- не є собою,
- пише анонімки,
- мовчить з вигоди, коли потрібно говорити правду або каже половину правди.

Гріхи відносно Церкви

Церква – це ієрархічна, духовна, видима співдружність Божого Люду, встановлена Христом. Кожний католик являється її повноправним членом і мусить нести відповідальність за Церкву.

Грішить той, хто:

- своєю поганою поведінкою відштовхує людей від Церкви,
- пропускає Божу Службу в неділю і свята без поважної причини,
- пасивно бере участь і є неуважним під час Служби Божої,
- занедбує приймання Святих Таїнств або приймає їх святотатсько,
- не відноситься з пошаною до священиків (навіть, коли би бачив їх людські недоліки),
- розповідає наклепи на священика,
- відвертається від Бога під приводом недосконалості духовних осіб,
- цурається говорити з кимось про справи віри та Церкви,

- пригощає або приймає спиртні напої з нагоди сімейних урочистостей (Хрещення, Перше Святе Причастя, Шлюб, Похорон),
- розважається і танцює під час Адвенту або Великого Посту,
- ухиляється від діяльності для добра Церкви,
- не допомагає у ремонті храму Божого,
- не допомагає порадами, знанням і матеріально в апостольській діяльності Католицької Церкви,
- не дотримується християнських традицій,
- відрікається словом, жестами, на письмі або знаками приналежності до Католицької Церкви.

Гріхи відносно самого себе

Любити самого себе – це шанувати власну гідність особи, турбота про здобуток дійсного добра, це збагачення себе релігійними, моральними, фізичними цінностями, якими маємо служити Богові й ближньому.

Гріхами відносно любові до себе є:

Малодушність

- не мати в житті ідеалу своєї особистості,
- не брати до уваги вічного життя,
- виправдовувати свої гріхи життєвою необхідністю або казати: "інакше не виходить",
- не піддавати нарузі власну гідність чи тіло, щоб шкодило здоров'ю та духові,
- не використовувати своїх талантів та можливостей,

- не вчитись, щоб бути досконалішим у професії,
- не мати розпорядку дня, марнувати час, жити від приємності до приємності,
- не боротись з головними гріхами в своєму житті, а їх повторювати.

Самолюбство

- Бути невдячним,
- прямувати до вищого ступеня життя коштами моралі й культури,
- піддаватись пасії "влаштування",
- переоцінювати свої здібності, заслуги та авторитет,
- не служити ближньому,
- сердитись.

Пижа і даремність

- Не приймати зауважень у душі покори,
- вважати себе завжди правим,
- нехтувати іншими,
- вивищуватись над іншими,
- вважати інших за гірших від себе,
- надмірно прикрашатися і слідкувати за модою
- забувати, що за все завдячуємо Богові й людям,
- не помічати інших,
- дуже швидко і легко ображатися на інших,
- маючи таланти та здібності, уникати прийняття відповідальності та обов'язків зі страху, щоб не сказали, що самовпевнений або кар'єрист,
- не любити себе таким, яким створив мене Бог

Гріхи проти тіла

- Занедбувати стан здоров'я,
- недосипати, нехтувати їжею і не відпочивати,
- надмірно старатись про своє здоров'я (забагато сну, їжі, вигод),
- не дотримуватись елементарних правил гігієни,
- бути тільки песимістом,
- піддаватися депресії та падати духом, коли горе та нещастя,
- напиватися та вживати наркотики,
- їсти і пити без міри,
- шкодити здоров'ю непоміркованим спортом, невідповідним вбранням у залежності від погоди,
- не володіти над своїми почуттями,
- зловживати часом, терпінням та добротою інших,
- без сором'язливо бавитись своїм тілом,
- займатись онанізмом (мастурбацією).

Нечистота

- Насолоджуватися нечистими думками,
- дивитися непристойні малюнки, фотографії, неморальні фільми, театральні та телевізійні вистави,
- говорити сороміцькі слова і анекдоти,
- чинити сороміцькі діла самому або з кимось,
- піддаватися сексуальній розбещеності та збоченням.
- підговорювати когось на нечистий гріх,
- читати непристойні книги та газети,
- нескромно одягатися,

- насміхатися з чистоти,
- не молитися про чистоту своїх почуттів,
- легковажно відноситись до почуттів іншої людини,
- розповсюджувати порнографію,
- перебувати у легковажному поганому товаристві.

Безладдя в житті

- Не мати властивої ієрархії цінностей,
- робити щось, не задумуючись, чи це гріх,
- не мати часу зібратися з думками, на роздуми та на молитву,
- піддержувати безладдя,
- запізнюватися завжди і всюди, не бути пунктуальним,
- тратити гроші на дурниці,
- неохайність в одязі та зовнішньому вигляді.

Головні гріхи

1. Пиха
2. Жадібність
3. Нечистота (душі і тіла)
4. Заздрість
5. Обжерливість і п'янство
6. Гнів
7. Лінивість

Чужі гріхи

1. Допроводжувати до гріха
2. Дораджувати гріх
3. Наказувати грішити
4. Дозволяти на гріх
5. Мовчати на гріх

6. Допомогати грішити
7. Не карати за гріх
8. Гріх захищати
9. Гріх хвалити

Гріхи, що кличуть про помсту до неба

1. Умисне людиноубивство
2. Гріх содомський
3. Скривдження убогих, вдів і сиріт
4. Затримання заробітної плати

Гріхи проти Духа Святого

1. Надмірна надія на Боже Милосердя
2. Безнадійність (розпач) щодо Божого Милосердя
3. Заперечування пізнаній правді християнської віри
4. Шкодування ближньому Божої ласки
5. Закам'янілість до спасенних зауважень
6. Нерозкаяність аж до смерті.

Розкаяння і рішення виправитись

Господи Ісусе Христе, Спасителю мій! Прости мені мої гріхи. У своїй безмежній доброті Ти сказав, що не хочеш смерті грішника, але чекаєш, щоб він покався і жив. Ти, Милосердний, не хочеш моєї загибелі й кожним словом своєї божественної науки кличеш мене до спасіння. Прийми моє щире покаяння, бо я щиро каюсь у своїх гріхах і не хочу їх більше повторювати.

Боже, будь милостивий мені грішному.
Боже, прости мої гріхи і помилуй мене.

Вираз розкаяння

Господи Боже, я вже стільки разів одержував від Тебе прощення гріхів, та, незважаючи на це ображаю, зневажаю Тебе, забуваю про Твою доброту. Спасителю мій, я дивлюсь на хрест — знак Твоєї любові до мене. Ти витерпів стільки принижень і страждань, щоб врятувати мене від вічної смерті, щоб визволити мене від пут гріхів і спонукати до любові! Щиро каюсь у тому, що засмутив Тебе. Прикро мені, що я на Твої вірність і дружбу не спромігся відповісти добрим життям. Прости мені й цим разом. Знову повертаюсь до Тебе. Я знаю, що чекаєш мене. Довіряю Тобі, Ісусе, і благаю, зміцни мої слабкі сили, щоб я не грішив більше, щоб у кожній ситуації керувався волею Небесного Отця і Його Заповідями.

Зміцни моє серце, нехай у ньому з кожним днем буде більше Тебе, допоможи залишитись у Твоїй благодаті.

Сповідь

Стаю на коліна перед священиком, роблю знак святого хреста і вітаюся з отцем-сповідником словами:

Слава Ісусу Христу.

Далі кажу:

Останній раз я сповідався (тут кажу коли), покаяння виконав, гріха ніякого не затаїв і не забув. Від часу тієї сповіді я образив Бога такими гріхами (тут перелічую гріхи по черзі, так як я їх пригадав в іспиті совісті, подаю їх кількість і обставини, за яких я їх вчинив).

Скінчивши визнавати гріхи, кажу:

Я щиро каюсь у тому, що своїми гріха ми зневажив Бога. Вирішую у майбутньому більше не грішити та прошу накласти на мене покаяння.

Відтак слухаю, чого навчає мене священик і яку покаяння накладає на мене. Потім, б'ючи себе в груди, молюсь:

Боже, будь милостивий мені грішному.

Боже, очисти мене і помилуй!

Без числа нагрішив я, Господи, прости мене!

Молитва після Святої Сповіді

Милосердний Боже! Дякую Тобі з цілого серця, що Ти прости мені гріхи мої та очистив мою душу, що повернув мені освячуючу благодать і прийняв наново за свою дитину. Із вдячності за це постановляю на майбутнє належати тільки до Тебе, Тебе одного любити й Твою волю виконувати. Обіцяю також остерігатися гріхів і всякої нагоди до них.

Однак, мій Боже, Ти знаєш добре мою неміч. То ж прошу Тебе, уділи мені необхідної ласки й помочі, щоб я витримав у тих своїх постановках. Ісусе, мій Боже, поблагослови мене!

Пречиста Діво Маріє, Мати Божа й моя Мати! Молю Тебе щиро, допоможи мені виконувати волю Божу так, як її виконувала Ти. Будь моєю Заступницею і Матір'ю перед Богом. Випроси для мене витривалість у доброму, а головне, щоб я любив Ісуса усім своїм серцем, щоб я більше не ображав Його гріхами. У Тобі, Мати Божа, вся моя надія.

Святий Ангеле, Хоронителю мій, оборони мене й хорони від злого! Амінь.