

# ПОУЧЕННЯ

ДЛЯ ТИХ, ХТО ПРИСТУПАЄ  
ДО СВЯТИХ ТАЇНСТВ  
ПОКАЯННЯ (СПОВІДІ)  
І ЄВХАРИСТІЇ (ПРИЧАСТЯ)

---

I. ТАЇНСТВО ПОКАЯННЯ (сповідь)

II. ТАЇНСТВО ПРЕСВЯТОЇ ЄВХАРИСТІЇ  
(причастя)

III. НА ДОПОМОГУ ДІТЯМ, ЯКІ  
ГОТУЮТЬСЯ ДО СВЯТОГО ТАЇНСТВА  
ПОКАЯННЯ (сповіді)

друге видання, доповнене

Львів • 2012

# I. СВЯТЕ ТАЇНСТВО ПОКАЯННЯ

Святе Таїнство Покаяння (Сповідь) є особливою зустріччю заблуканої людини, якою є кожен з нас, з милосердним Богом, нашим люблячим Батьком.

Для того, щоб глибоко пережити цю зустріч, потрібно належним чином приготуватися до неї, виконуючи наступні умови:

1. зробити іспит совісті;
2. збудити в собі жаль за гріхи;
3. постановити поправитися;
4. визнати гріхи перед священиком у сповіді;
5. виконати призначену сповідником покуту.

## Іспит совісті розпочинаємо молитвою:

*Всемогучий і милосердний Боже, просвіти мій ум, щоб я розпізнав і зрозумів гріхи, які вчинив, та переміни моє серце, щоб я щиро навернувся до Тебе.*

*Нехай Твоя любов поєднає мене з усіма тими, кого я скривдив. Нехай Святий Дух обдарує мене життям і оживить в мені любов до Тебе, щоб я безнастанно міг прославляти Тебе на віки віків. Амінь.*

Пригадуємо собі, коли ми відбули останню важну сповідь, чи не забули (затаїли) який - небудь гріх, чи виконали покуту. При кожнім тяжкім грісі пригадуємо собі, скільки разів допустилися його.

*Роблячи іспит сумління, переглядаємо:*

### Дві головні Заповіді любові

1. Люби Господа Бога твого всім серцем твоїм, всією душею твоєю, всією силою твоєю, всіма думками твоїми. Це перша і найбільша заповідь.

А друга подібна до неї:

2. Люби ближнього твого, як самого себе.

### Десять Божих Заповідей

1. Я – Господь Бог твій. Нехай не буде в тебе інших богів, окрім мене.
2. Не взивай намарне імені Господа Бога твого.
3. Пам'ятай день святий святкувати.
4. Шануй батька твого і матір твою.
5. Не вбивай.
6. Не чужолож.
7. Не кради.
8. Не свідчи неправдиво на ближнього твого.
9. Не пожадай жінки ближнього твого.
10. Не пожадай нічого, що є власністю ближнього твого.

### Шість церковних заповідей

1. Установлені свята святкувати.
2. У неділі і свята брати участь у Святій Літургії.
3. Установлених постів дотримуватись.
4. Кожного року, щонайменше один раз, під час Великого Посту приступати до Святих Таїнств Покаяння і Євхаристії.
5. У заборонені часи весіль і забав не справляти.
6. Злих книжок і часописів не читати.

### Сім діл милосердя для душі

1. Грішника навернути.
2. Невіжу навчити.
3. У сумніві порадити.
4. Сумного потішити.
5. Кривду терпеливо зносити.
6. Образу з серця прощати.

7. За живих і померлих молитися.

### *Сім діл милосердя для тіла*

1. Голодного нагодувати.
2. Спрагненого напоїти.
3. Нагого зодягнути.
4. Подорожнього в дім прийняти.
5. Недужому послужити.
6. В 'язня відвідати.
7. Померлого похоронити

### *Головні гріхи і протилежні їм чесноти*

- |                    |                           |
|--------------------|---------------------------|
| 1. Обжерливість    | 1. Поміркованість         |
| 2. Розпуста        | 2. Ціломудреність         |
| 3. Грошолобство    | 3. Жертовність            |
| 4. Смуток / униніє | 4. Радість у Святому Дусі |
| 5. Гнів            | 5. Довготерпеливість      |
| 6. Нудьга          | 6. Бадьорість духу        |
| 7. Марнославство   | 7. Смиреномудреність      |
| 8. Гордість        | 8. Покора                 |

### *Гріхи, що кличуть про помсту до неба*

1. Навмисне вбивство
2. Гріх содомський (гомосексуалізм, лесбійство, скотоложство і інші збочення)
3. Скривдження вбогих, вдів та сиріт
4. Задержання належної заробітної плати

### *Гріхи проти Святого Духа*

1. Надмірна надія на Боже милосердя
2. Безнадійність на Боже милосердя
3. Спротив пізнаній правді християнської віри
4. Завидування ближньому Божої ласки
5. Закам'янілість на спасенні упізнання
6. Нерозкаяність аж до смерті

### *Християнська праведність*

Остерігайся злого – твори добро.

## **ВЗІРЕЦЬ ІСПИТУ СОВІСТІ**

### **ЛЮБОВ ДО БОГА**

1. Чи звертаю своє серце до Бога так, щоби через дбайливе виконання Заповідей любити Його, як син (донька) батька, чи, можливо, більше дбаю про дчасні справи?

2. Чи маю сильну віру в Бога, який промовляє до мене через свого Сина Ісуса Христа? Чи дотримуюся науки Церкви? Чи дбаю про поглиблення свого духовного життя, через молитву, читання Святого Письма, релігійної літератури і уникаю всього, що приносить шкоду моїй вірі? Чи твердо і без страху визнаю свою віру в Бога і Церкву? Чи в приватному і публічному житті охоче даю свідчення доброго християнина?

3. Чи молюся зранку і ввечері? Чи моя молитва є правдивою розмовою серця і розуму з Богом, чи тільки зовнішньою практикою? Чи жертвую Богові свою працю, радощі і терпіння? Чи звертаюся до Нього, коли мене опановують пристрасті?

4. Чи маю пошану і любов до Божого імені? Чи, можливо, ображаю Бога бльознірством, кривоприсягою або визнаю Його ім'я марно? Чи належним чином вшановую і почитаю Пресвяту Богородицю і Святих?

5. Чи відношуся з повагою до неділі і свят, установлених Церквою? Чи беру активну участь

щонеділі і свята у Божественній Літургії? Чи бодай раз на рік під час Великого Посту приступаю до Сповіді і Причастя?

6. Чи маю інших „богів” – тобто речі, про які більше дбаю і на які більше уповаю, ніж на Бога: багатство, забобони, гороскопи, спіритизм та інші форми магії: зливання воску, викачування яйця, сеанси в екстрасенса і ін.?

7. Чи покладаюся на волю Божу в хвиликах терпіння і хвороби? Чи, впадаю в стан розпачу (депресії) та допускаю до свого серця злі думки і почуття? Чи в час терпіння і випробування застановляюся над своїм життям і приймаю хворобу та терпіння як нагоду співтерпіти з Христом?

### **ЛЮБОВ ДО БЛИЖНЬОГО**

8. Чи в моїй хворобі пам'ятаю про терпіння і болі інших людей? Чи вдячний тим, які мною опікуються і мене відвідують?

9. Чи правдиво люблю свого ближнього? Чи, можливо, надуживав своїми ближніми для того, щоби реалізувати власні потреби? Чи став через слово або вчинок згіршенням для когось?

10. Яку плекаю в собі любов: правдиву чи егоїстичну? Чи перебував в неморальному товаристві або з людьми неморальної поведінки? Чи читав сороміцькі книги, журнали, листівки, дивився неморальні фільми? Чи зберігаю передподружню чистоту? Чи допускався інтимних стосунків поза шлюбом, чи, можливо, живу разом з особою протилежної статі без церковного шлюбу? Чи допускався пестоців, які розбуджують в мені сексуальний потяг? Чи займався мастурбацією (онанізмом, самовдоволенням)? Чи допускався гомосексуальних, лесбійських та скотоложських гріхів?

11. Чи зберігаю подружню вірність? Чи часом не ставлю свою працю, захоплення, забаганки вище добра власної сім'ї? Чи дбаю про християнське виховання дітей? Чи присвячую їм достатньо часу, чи радше, бажаючи позбутися клопоту, відсилаю їх до перегляду телевізійних програм або на вулицю? Чи спільно молюся разом з дітьми? Чи даю дітям добрий приклад своєю батьківською чи материнською поведінкою? Чи шаную життя, чи не стаю вбивцею через чинення абортів, застосування штучних методів запобігання вагітності (презервативи, спіралі, маткові вкладки, перерваний статевий акт), які знищують щойно дане Богом життя? Чи вимагаю від своєї подруги (свого подруга) неприродного способу статевого співжиття?

12. Чи намагаюся зрозуміти мого ближнього так, як сам бажаю, щоби мене зрозуміли? Чи вмю змовчати і терпеливо знести прикрість, яку вчинив мені мій ближній? Чи вмю пробачити моєму ближньому?

13. Чи ділюся своїм добром з людьми, біднішими за мене? Чи допомагаю обтяженим, нещасним, убогим? Чи погорджую людьми хворими, немічними, старшими, бездомними?

14. Чи беру активну участь у парафіяльному житті, в ділах апостоляту і милосердя? Чи молюся за Церкву, народ, парафію, за добрі і ревні покликання до стану священичого і монашого, за мир та справедливість у світі і т.д.?

15. Чи дбаю про добро і розвиток суспільства, в якому живу, чи дбаю виключно про себе? Чи докладаю зусиль для того, щоби в суспільному житті поширювалась справедливість, добрі звичаї, злагода і любов? Чи сумлінно виконую свої громадянські обов'язки?

16. Як використовую надану мені владу: для власної вигоди чи для добра інших? Чи справедливо, чесно і з любов'ю ставлюся до своїх суспільних обов'язків? Чи виплачую належну зарплату працівникам, чи служу їм з любов'ю? Чи виділяю їм час на відпочинок, сповнювання родинних обов'язків та святкування неділі і свят? Чи виконую сумлінно обов'язки, які на мене покладено і до яких я зобов'язувався? Чи з повагою ставлюся до справедливих та слухних рішень влади? Чи давав або брав хабарі?

17. Чи я правдомовний в словах та ділах? Чи фальшивими та образливими словами, знеславою, порушенням таємниці, обмовою та осудженням спричинив кривду ближньому?

18. Чи посягав на своє життя та життя ближнього? Чи будь-яким чином (навіть порадою чи співдіянням, грошима) спричинився до вбивства ненародженої дитини? Чи зневажав Богом дане мені життя і здоров'я наркотиками, курінням, надмірним вживанням алкоголю? Чи з кимось бився? Чи перебував у гніві зі своїм ближнім? Чи проклинав ближнього? Чи заступався за ближнього? Чи своїми діями не спричинював загрози життю чи здоров'ю ближніх?

19. Чи крав або присвоював чужі речі? Чи затримував позичену річ? Чи повернув вкрадену або присвоєну річ, направив завдану шкоду? Чи шанував суспільне добро?

20. Чи готовий я із любові до Ісуса примиритися зі своїм кривдником? Чи зберігав у своїм серці ненависть і бажав комусь помститися?

### **БУДЬТЕ ДОСКОНАЛІ, ЯК І ОТЕЦЬ ВАШ НЕБЕСНИЙ**

21. Чи стараюся розвинути в собі таланти, дані мені Богом?

22. Чи намагаюся перебороти свої пристрасті: заздрість, непоміркованість в їжі і питті? Чи зберігав піст та стриманість? Чи під впливом гордості виносив себе понад інших, вважаючи за кращого? Чи накидав свою волю іншим, погорджуючи їхньою волею і правами?

23. Чи ставлюся до тіла як до Божого дару, чи виставляю його на показ? Чи заплямував себе розпустою, пияцтвом, безсоромністю, непристойними словами, прагненнями та вчинками? Чи догоджав своїм пристрастям? Чи брав участь у забавах, іграх, видовищах, які суперечать християнській і людській гідності? Чи через свою безсоромність спонукував інших до гріха?

24. Чи під впливом страху або фальші поступав всупереч сумлінню?

25. Чи стараюся бути вільною дитиною Божою, чи роблю себе рабом якоїсь пристрасті? Чи не витрачав надаремне час, сидючи в соцмережах, граючи комп. ігри; слухаючи музику з антихристиянським змістом? не займався (захоплювався) окультизмом, кодуванням?

### **Жаль і постанова поправитися**

Господи, Ісусе Христе, Спасителю мій! Прости мені мої гріхи. У своїй безконечній доброті Ти сказав, що не хочеш смерті грішника, але чекаєш, щоб він навернувся і жив. Ти, Милосердний, не хочеш моєї загибелі і кожним словом Своєї Божественної науки кличеш мене до спасення. Прийми ж моє щире покаяння, бо з цілого серця жалую за вчинені мною гріхи і постановляю поправитись.

Боже, милостивий будь мені, грішному.

Боже, очисти гріхи мої і помилуй мене.

Без числа нагрішив я, Господи, прости мені.

### **Сповідь**

Роблю виразно і достойно на собі знак хреста і вітаю сповідника словами:

**Слава Ісусу Христу!**

**Останній раз я сповідався (кажу коли) і зневажив мого милосердного Господа такими гріхами...**

Говоримо про всі свої гріхи, які ми пригадали в іспиті совісті.

*Відтак кажемо:*

**З цілого серця жалую, що я своїми гріхами зневажив Господа і з Божою поміччю постановляю поправитися.**

Священик подає мені науку і завдає покуту. Відтак подає мені розрешення, а я, хрестячись, молюся:

Боже, милостивий будь мені, грішному. Боже, очисти гріхи мої і помилуй мене. Без числа нагрішив я, Господи, прости мені.

На закінчення робимо знак хреста, і, подякувавши, відходимо та виконуємо покуту. Дякуємо Богові, що маємо можливість таїнственно зустрітися з Ним у Святім Таїнстві Покаяння (Сповіді).

## II. ПРЕСВЯТА ТАЙНА ЄВХАРИСТІЇ (ПРИЧАСТЯ)

Для того, щоби з'єднатися з Богом, приступаємо до Святого Таїнства Євхаристії. Пам'ятаймо про те, що приймаючи її, ми приймаємо самого Христа, який приходить до нас під видами Хліба і Вина, тож приступаймо зі страхом Божим, вірою і любов'ю.

Приступаючи до Причастя, робимо на собі знак хреста з поклоном, складаємо руки на грудях, трохи відхиляємо голову назад, широко відкриваємо уста, чекаючи, поки священник ложечкою вкляде нам до уст Пресвяту Євхаристію. Опісля закриваємо уста не торкаючись ними ложечки і, зробивши на собі знак хреста, відходимо, дякуючи Богові за те, що дав нам можливість стати учасниками великого Таїнства спасіння людства.

### **НА ДОПОМОГУ ДІТЯМ, ЯКІ ГОТУЮТЬСЯ ДО СВЯТОГО ТАЇНСТВА ПОКАЯННЯ**

Святе Таїнство Покаяння – це Таїнство, в якому через священника ми отримуємо від Господа Бога прощення вчинених нами гріхів, визнаючи їх на сповіді та щиро обіцяючи виправитись і почати нове життя.

Слід пам'ятати, що сповідаємося ми самому Богові, від якого й отримуємо прощення, а священник у здійсненні цієї Святої Тайни є лише посередником між Богом і людиною. До Святого Таїнства Покаяння (Сповіді) необхідно старанно приготуватись.

Важливими умовами Сповіді є щире розкаяння, бажання змінити своє життя (жаль за гріхи і рішення поправи):

1. Пригадати свої гріхи (зробити іспит совісті).
2. Жаліти, що цими гріхами я зневажив самого Бога.
3. Постановити більше не грішити.
4. Визнати свої гріхи перед священником у сповіді.
5. Виконати дану сповідником покуту.

*Як зробити іспит совісті?*

Зробити іспит совісті – це перевірити самого себе, як я виконував Божі і Церковні Заповіді.

Чи вірю я в Бога, чи довіряю Йому?

Чи, можливо, вірив (-ла) в забобони, гороскопи, ворожіння?

Чи я маю відвагу визнати свою віру перед іншими?

Чи, можливо, мовчав (-ла), коли хтось говорив зневажливо про віру, про Бога та про Церкву?

Чи плекаю у своєму серці любов до Бога?

Чи вимовляю ім'я Боже або святих з пошаною?

Чи, можливо, взивав (-ла) ім'я Боже намарно?

Чи вживав (-ла) святі слова до жартів?

Присягав (-ла) неправдиво?

Чи молюся вранці та ввечері?

Якою є моя молитва? Чи є вона щирою розмовою з Богом?

Чи розповідаю Богові про всі мої радощі й турботи?

Чи намагаюсь бути уважним (-ою) і чемним (-ою) у церкві?

Чи добре поведжуся у святині, якщо належу до вівтарної дружини?

Чи беру участь кожної неділі і свята у Божественній Літургії?

Чи молюся за своїх батьків?

Чи, можливо, був (-ла) впертим (-ою) неслухняним (-ою), невдячним (-ою)?

Чи я є чемним (-ою) у школі?

Чи старанно вчуся, слухаю вчителів?

- Чи робив (-ла) добро моїм ближнім?  
 Чи, можливо, бажав (-ла) комусь зла?  
 Чи дякую іншим за добро, яке вони мені зробили?  
 Чи намагаюсь жити у злагоді з іншими?  
 Чи, можливо, чинив (-ла) їм кривду?  
 Чи я не завдавав(-ла), болю звірятам?  
 Чи вмію побачити в інших щось добре, чи зауважую лише недоліки?  
 Чи радію успіхами інших?  
 Чи заздрив(-ла), осуджував (-ла) і обмовляв (-ла) їх?  
 Чи я є терпеливим (-ою) у прикрі хвилини?  
 Чи був (-ла) швидким (-ою) до гніву, сварки, бійки?  
 Чи прощаю, коли мені завдали прикрість?  
 Чи перепрошую ближніх, коли їх образив (-ла)?  
 Чи відповідав злом на зло?  
 Чи я є щирим (-ою) і добрим (-ою) до всіх людей: вдома, на подвір'ї, у школі, на вулиці?  
 Чи, можливо, поганими словами, думками і вчинками ображав (-ла) їх:  
 - був (-ла) гордий (-а), хвалькуватий (-а), принижував (-ла) інших,  
 - говорив (-ла) неправду, був (-ла) нещирий (-а), лицемірив (-ла),  
 - намовляв (-ла) когось до гріха?  
 Чи шаную працю інших? Чи дбайливо ставлюся до речей?  
 Чи брав (-ла) чужі речі без дозволу і забував (-ла) повернути позичену річ?  
 Чи вимагав (-ла) у батьків того, що не є мені необхідне?  
 Чи готовий (-а) прийти на допомогу ближньому?  
 Чи легковажив (-ла) і не помічав (-ла) потреби інших?  
 Чи заховував (-ла) чужі таємниці?  
 Чи дбаю про своє здоров'я?  
 Чи не тратив (-ла) багато часу на комп'ютерні ігри та перегляд телевізійних програм?  
 Чи дивився (-лася) погані фільми, малюнки; брав (-ла) участь у поганих сороміцьких роз-  
 мовах?  
 Чи був (-ла) лінивий (-а) до молитви, науки, праці?

Відповісти на всі ці питання не так легко. А тому потрібно знайти спокійне місце і помолитися до Святого Духа.

*Царю небесний, утішителю, Душе істини, що всюди єси і все наповняєш, скарбе дібр і життя по-  
 дателю, прийди і вселися в нас, і очисти нас від усякої скверни, і спаси, благий, душі наші.*

Щиро проси, щоб Господь допоміг побачити усі вчинені тобою гріхи, дав мудрість пізнати правду про себе та щиро жалувати за свої гріхи. Бог добре знає серце кожного з нас, знає усю нашу неміч, від Нього ніщо не є сховане і, незважаючи на усі скоєні нами провини, Він не перестає нас любити.

**„Я полюбив тебе відвічною любов'ю, тим і зберіг для тебе мою ласку” (Єр.31,3).**

Як добрий Батько, Він чекає мого навернення, чекає, що я прийду до Нього і перепрошу Його у Святому Таїнстві Покаяння. Дуже цінним і милим для Бога є моє бажання змінитися, моя постановка поправи, моє прагнення не завдавати болю іншим і собі. Тож щиро прошу Ісуса, щоб Він допоміг мені в цьому.

## СПОВІДЬ

Я підходжу до священика і клякаю.

Священик благословляє мене.

Я роблю знак святого хреста:  
„В ім'я Отця, і Сина, і Святого Духа”,  
цілую хрест і вітаюся:  
„Слава Ісусу Христу!”

Я кажу: „Це моя Перша Сповідь”, або  
„Останній раз я сповідався (кажу коли),  
покуту виконав (-ла),  
гріха ніякого не затаїв (-ла),  
(якщо затаїв (-ла), то називаю який саме).

Хочу перепросити Бога за мої гріхи ...  
( розповідаю якими гріхами я зневажив (-ла) Бога).

З цілого серця жалую, що я своїми гріхами зневажив (-ла) Господа  
і з Божою поміччю постановляю  
поправитися.

Уважно слухаю те, що священик  
мені говорить.

Уважно слухаю і запам'ятовую надану мені покуту.

Священик дає мені розрішення,  
а я, хрестячись, промовляю:  
Боже, милостивий будь мені грішному.  
Боже, очисти гріхи мої і помилуй мене.  
Без числа нагрішив я, Господи, прости мені.

Священик благословляє мене.

Я роблю знак святого хреста і кажу:  
„Дякую, Отче”. „Слава Ісусу Христу!” та відходжу з місця Сповіді.

Я дякую Богові за Його любов, за те, що Він простив мені  
і виконую отриману покуту.

На закінчення дякую Богові за Його любов: таку незбагненну, безмежну, віддану і вірну.

## МОЛИТВА ПОДЯКИ

Милосердний Господи, дякую за Твою всепрощаючу любов до мене. Дякую за Святе Таїнство Покаяння, через яке я зміг повернутись до Тебе. Допоможи мені виправити мої помилки та бути добрим. Дай ласку змінитись, щоб радо й вірно Тобі служити, бути чесним і доброзичливим до інших, старатися завжди робити те, що Тобі подобається, бо я люблю Тебе, мій добрий Боже!