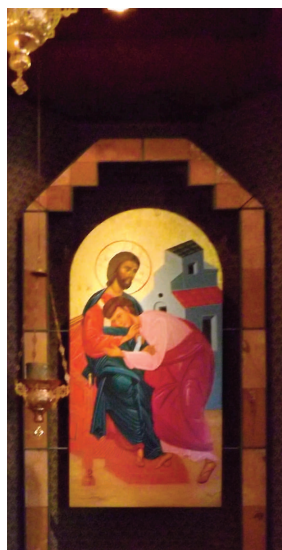


Поцілунок Христа: *Таїнство Покаяння*

Програма буклету



Джозеф Стоунцербергер, кандидат наук
с. Анна Ляшок ЧСВВ, Редактор

Пармська Єпархія святого Йосафата

Висловлюємо щиру подяку

Доктор Джозеф Стоунцербергер, кандидат наук, професор релігійних студій в Holy Family University, Philadelphia, PA. Він є автором багатьох книг на духовність.

С. Анна Ляшок, ЧСВВ є координатором пасторального відділу Пармської Єпархії святого Йосафата.

Також висловлюємо щиру подяку фундації АСТА за фінансову підтримку даного проекту. Без їхньої підтримки, вихід у світ цього буклету був би неможливим.

Чин загальної сповіді був опрацьований та перекладений протоєреєм Давидом Петрасом, SEOD, *Малій Требник* (Рим, 1952), з додатком молитов *Требник*, Чатина I (Рим, 1946), котрий Конгрегація Східних церков розробила як коротку версію для "Русинське переглянуте видання". Єктенії та читання взяті з манускрипту Мігеля Аранза *Вибрані Літургійні твори* (Москва-Рим, 2003, Том 2, ст. 28-362).

Всі права застережено: Миколою Яремко

Художнє оформлення: о. Джон Лукас

Особлива подяка: о.- мітрат та архимандрит Джордж Еплеярд, о. д-р. Браян Р. Ейман, о. Джон Лукас та Стів Пулука, М. А. за їхню допомогу та поради підчас написання та розробки матеріалів

Переклад українською: о. Всеволод Шевчук

2014 © Видано Українською Католицькою Єпархією Святого Йосафата у Пармі; Пасторальний Відділ; 542 Melrose Ave. Ambridge, PA 15003; (412) 260-1607

Усі права застережено. Жодна частина публікації не може бути відтворена чи передана будь-яким способом (друкарська машинка, ксерокопія, аудіо- чи відеозапис) без письмового дозволу видавця.

ISBN 0-923635-02-4

Видається з дозволу Преосвященного владика Богдана Данила

ЗМІСТ

Розділ 1: Вступне слово та коротке пояснення до	ст. 1
Розділ 2: Гріх та Примирення у Світлі Христа.....	ст. 3
Розділ 3: Почуття вини та щире покаяння.....	ст. 5
Розділ 4: Історичний опис розвитку таїнства Покаяння.....	ст. 7
Розділ 5: «Чому я повинен визнавати гріхи вприсутності священика?»...	ст. 12
Розділ 6: Розуміння гріха у сьогоднішні.....	ст. 15
Розділ 7: Вчення отців Церкви про гріх та покаяння	ст. 17
Розділ 8: Обряд Таїнства: Чин Сповіді.....	ст. 19
Розділ 9: Спільнотне приготування до Таїнства Покаяння	ст. 22
Додаток А:	
Роблячи іспит сумління, переглядаємо Десять Божих Заповідей.....	ст. 36
Додаток Б:	
Роблячи іспит сумління, переглядаємо Євангельські Блаженства.....	ст. 40
Додаток В:	
Взірець Іспиту Совісті для молоді	ст. 42

«Серце чисте утвори в мені, Боже» – Псалмопівець благає прощення

Помилуй мене, Боже, по великій милості Твоїй,
і по множеству щедрот Твоїх очисти беззаконня моє.
Найпаче обмий мене з беззаконня мого і від гріха мого очисти мене.
Я знаю твоє прагнення врозумити моє серце.
Навчити мене бути чесним і в правді творити твою волю.
Очисти мене, Господи, знову; обмий мене і стану білішим від снігу.
Серце чисте утвори в мені Боже, і духа правого обнови в нутрі моєму.
Верни мені радість спасіння Твого, і духа щедрості подай мені.
Вислухай мою поранену душу Господи, і не відкинь
моє смиренне серце.

Адаптовано з Псалма 50/51, «Псалом Сповіді»

РОЗДІЛ 1

Вступне слово та коротке пояснення до відео

Згідно з Візантійською традицією, кожен християнин покликаний бути причасником Христового життя. Для того щоб поглибити своє духовне життя та стосунки з Богом, ми повиненні визнати реальність гріха. Відео матеріали запрошують нас до пізнання дару покаяння, оскільки таїнство Покаяння є виявом Божої любові й милосердя до нас – грішних. Кожна людина покликана безупинно аналізувати куди вона прямує у своєму житті для того, щоби при потребі змінити напрям руху. Свята Церква, через часті нагоди, як наприклад установлені дні посту та великі свята, допомагає християнину не збитися з правдивої дороги у мандрівці з Христом. Однією з таких нагод є також Таїнство Покаяння.

Варто зазначити, що ми шукаємо способу як позбутися почуття провини, мук совісті, не тільки тому, що вони є такими неприємними та створюють дискомфорт, але в основному тому, що воно заважає нам будувати відносини з самим собою, ближніми та люблячим Богом. Почуття провини виникає тоді, коли ми відкидаємо бути Божим творінням. Дякуючи Христові, провини не є лише єдиним словом, більш того, останнім словом історії нашої спасіння; проте ми мусимо її прийняти та надати повну оцінку цьому почуттю, якщо прагнемо якісно кращих стосунків з Богом.

Християни, котрі серйозно сприймають своїх хресні обіти, намагаються у своєму житті до останнього не спотворювати своєї створеної Богом людяності, тобто чинити гріх.

У традиції Східної Церкви вважається, що гріх — це насам-перед стан, який згодом проявляється у вигляді вчинку. Залежно від природи гріховних учинків та рівня задіяності діючої особи, їх поділяють на легкі та важкі гріхи, гріхи що кличуть про помсту до неба, та гріхи котрі переростають у звичку, які ми робимо часто і не задумуючись. Існує також гріх бездіяльності та небажання чинити добро.

Наприклад, коли ми мовчимо на гріх. «Так само як це корисно щороку проходити перевірку у свого сімейного лікаря та стоматолога, так само корисним є періодично перевіряти наше духовне життя та робити певні висновки з морального життя.»

Слід зазначити, що грецьке слово *metanoia* означає зміну, зміну нашого світогляду через певне осмислення, це слово дослівно перекладається як «пока-яння» чи «навернення».

Варто пам'ятати, що навернення чи покаяння вимагає самоаналізу та довіри до Бога, Котрий знає наші гріхи та завжди готовий прийти на допомогу. Щоби покаятися, людина повинна вміти дати адекватну оцінку своїм вчинкам через призму Божої любові та прощення, об'явлених у Христі.

Важливо також пам'ятати, що гріх має ефект каменя кинутого у воду, тобто



грішний вчинок негативно впливає не лише на особу яка згрішила але також і на оточуючих. Отже, гріх ніколи не є приватною справою, а зачіпає всіх довкола. Сповідь допомагає нам позбутися ран завданих власними гріхами, переносячи в люблячу християнську спільноту. Взяти до прикладу клуб Анонімних Алкоголіків, де люди є особливо свідомі своїх вад та упадків, намагаються знайти підтримку у спільноті. У Церкві гріх загоюється та прощається завдяки виконанню певних умов. На останок, таїнство Покаяння дає нам нагоду та силу пережити примирення зі собою, з нашими ближніми та Богом. Цей динамічний процес внутрішньої переміни та навернення є процесом зустрічі з Христом, Котрий діє у нас і через Церкву.



Покаяння робить можливою внутрішню переміну. Так як у стосунках між закоханими, чим більше перешкод на шляху до любові та Божої ласки ми долаємо, тим більше ми усвідомлюємо свою немічність та гріховність і починаємо відчувати та дорожити Божим милосердям. Ми стаємо більш чуйними до потреб наших ближніх та починаємо краще розуміти що власне означає любити себе та інших.

Нам потрібні люди котрі нас оточують. Нам потрібні люди котрі про нас дбають, та за котрих ми повинні дбати. Ми йдемо до священника щоб посподіватися для того, щоб перебувати в повноті Божої благодаті. Саме у Сповіді, маємо нагоду почути та пережити вияв Божого прощення та милосердя щодо нас. У таїнстві Покаяння, переживаємо ніжну, турботливу опіку Христа над нами коли виказуємо наші гріхи та чуємо слова розршення і прощення.

Церква також визнає реальність «суспільних гріхів», тобто гріхів які проявляються (закладаються) у соціальних структурах і через основні цінності суспільства в якому виховується людина. Таким чином, люди часто страждають не через свої власні дії, але через недосконалість котра знаходить свою присутність в освіті, медицині та інших економічних та політичних середовищах.

Отже, покаяння прагне змінити не лише особистість але і її суспільний світогляд, який також повинен відображати Божий план та поклик кожної людини зокрема та суспільства у цілому.

Церква також визнає реальність «суспільних гріхів», тобто гріхів які проявляються (закладаються) у соціальних структурах і через основні цінності суспільства в якому виховується людина. Таким чином, люди часто страждають не через свої власні дії, але через недосконалість котра знаходить свою присутність в освіті, медицині та інших економічних та політичних середовищах. Отже, покаяння прагне змінити не лише особистість але і її суспільний світогляд, який також повинен відображати Божий план та поклик кожної людини зокрема та суспільства у цілому.

Якщо ви вже переглянули це відео, що найбільше вам запам'яталася та сподобалося з нього?

Як змінилося ваше розуміння та ставлення до таїнства Покаяння після перегляду цього відео сюжету?

Що означає для вас «Поцілунок Христа»?

РОЗДІЛ 2

Гріх та Примирення у Світлі Христа

«Бог ніколи не відштовхує нас; ми відвертаємося від Бога.»

У світі, як і у нас самих, є так багато зла з котрим змушені боротися. Його поширеність з'являється переважно час від часу. Зло часто нас пригнічує. Через людську неміч ми помиляємось, відчуваємося загнаними у глухий кут, зневірюємося в Божій любові до нас. Св. Антоній Великий, котрий жив у третьому-четвертому столітті дуже добре знав що таке зло та його уособлення, сатану. Більшість свого життя цей святий провів на самоті в пустелі, де безупинноприкладав зусилля у духовній боротьбі з пристрастями та гріхами, «проти світу темряви, проти духів злоби в піднебесних просторах». Згідно з переданням, одного разу прийшов сатана до св. Антонія стукаючи в його двері. Спитав сатана у Антонія чому люди бояться його так сильно? Хіба вони не знають, що він, сатана, вже не має такої сили та влади завдяки Христу? При одній згадці імені Христового, сатана зник. Цього дня св. Антоній усвідомив, що його погляд має бути на самовідданій жертві Христа. Сам диявол це знає, а тому й безсилий проти цього.

Слідкуючи за дискусією про гріх, покаяння, покуту і примирення та переглядаючи відео «Таїнство Покаяння», важливо дивитися на це все у світлі Христа. У Євангеліях читаємо Ісусові слова «Прощаються тобі гріхи». «Не бійтесь!», «Мир вам». Христос промовляє до нас устами хлопчика у відео «Бог ніколи не відвертається від людини». Часта Сповідь дає нам можливість запросити Христа в глибину свого серця і повсякденну діяльність з іншими та пізнавати не тільки свої занепади й провини але й свої немочі та схильності до гріха. Благодаттю таїнства Покаяння християнин долає свої гріхи та схильності до них, піднімається з упадку і утверджується в чеснотах. У Євангелії від св. Луки, знаходимо пояснення того як Господь поводить коли ми грішимо. Св. Лука описує добре відому притчу про блудного сина, чи краще її назвати причтою про всепрощаючого отця, оскільки саме цьому аспекті наголошує Христос. У цій притчі, молодший син просить віддати йому частину маєтку. Пізніше розтративши все молодий юнак вимушений їсти поміж разом зі свиньми. Опам'ятавшись, він думає собі чи коли він повернеться додому його батько дозволить йому бути слугою в домі, оскільки навіть слуги його батька харчуються і живуть в кращих умовах ніж він опинився тепер. І ось як він приближується до дому то починає розуміти, що батько давно виглядає за ним та чекає на його повернення. Батько ще здалека, як тільки його



побачив, біжить синові на зустріч, обнімає його та наказує дати йому на руку перстень. Ми ж, напевно, думали, що батько принаймні буде вимагати вибачень від свого блудного сина, але на це немає жодного натяку. Ні, цей батько є люблячий, котрий біжить на зустріч аби пробачити свого сина.

Таїнство Покаяння та примирення, включаючи визнання своїх гріхів перед священником та чути проголошення священником слів Христового прощення, відображає дух притчі Всепрощаючого Отця. Це і є святкуванням повернення до дому, відчуттям радості прощення та відновленням родинного зв'язку після марного блукання. Це нагадує нам, що «родина» до якої ми належимо є Божою родиною, котру ми можемо легко забути та втратити у нашому щоденному житті.

У Євангелії від Йоана, читаємо як Ісус Христос доносить звістку про покаяння та примирення до жінки, котру звинуватили у перелюбі.

Після свого втручання, Він каже їй: «Йди та вже від нині не гріши». Господь не промовляє ці слова заради свого власного зиску чи щоби їй дорікнути. Він хоче її звільнити від руйнівного наслідку гріха, показати красу життя в правді та відчутти радість підтримки в цьому нелегкому завданні. Сповідь є постійною пригадкою, що Ісус Христос завжди готовий прийти нам на допомогу.

Одного разу, Він вже втрутився у наше життя в особливий спосіб – віддавши себе за життя світу. Він просує нас до нового життя. У відео ми чули, що «Кожного разу коли ми приступаємо до Сповіді, ми починаємо нове життя. Ми відбудовуємо нашу дружбу з Богом.» Кожне Святе Таїнство, кожен аспект нашого духовного життя, та кожна частинка нашого щоденного життя ми розуміємо правильно лише тоді, коли дивимося на них у світлі Христа, котре просвічує всяку темряву. Таїнство Покаяння є фундаментальне для Церкви та для підтримки і відбудови нашої дружби з Богом. А тому, ми повинні завжди дивитись на гріх та примирення через призму життя та Добру Новину Ісуса Христа.

Це відео починається з пригадуванням про те, що покаяння, особливо таїнство Покаяння є прекрасним даром. Коли ви останній раз переживали та відчували що покаяння є таким прекрасним даром?

Як Ісус Христос дивиться на наші помилки і невдачі?

У світлі Христа, як ми повинні дивитись на наші гріхи?



РОЗДІЛ 3

Почуття вини та щире покаяння

Сповідь це лише один з моментів того великого таїнственного життя з Богом, та Його прослави, до якого ми покликані.

Одного разу, два монахи переходили річку. Недалеко від них стояла дуже вродлива юна дівчина, котра теж хотіла переправитись через річку, але боялась замочити свій гарний одяг. Вона попросила допомоги в монахів. Один з них мовчки взяв її на плечі та переніс на інший берег, після чого продовжив свою подорож. Через годину ходьби в мовчанці, монах питає свого товариша чого той не розмовляє з ним відтоді коли вони перейшли річку. На це, товариш відповідає: «Це ж недозволено! Писання забороняють монахам навіть торкатися жінок, а ти не тільки доторкнувся, але й ніс її на своїх плечах!» Тоді монах, котрий ніс на собі дівчину промовив: «Різниця між нами в тому, що я її відпустив ще годину тому, а ти її все ще тримаєш.»

Так само як в цій історії, де один монах не може перестати думати про подію, в якій він вбачає порушення обітничі чистоти; почуття провини може стати важкою ношею. З одного боку, почуття провини є дуже поширеним явищем, і, мабуть, кожен його переживав, і то напевно, багато разів у своєму житті. Тому як би ми не старалися, все ж не можемо оминати наслідки упалої людської природи.

З іншого боку, почуття провини яке продовжує нас мучити заважає нам насолоджуватися життям у повноті. Почуття провини, ганьби та нікчемності може переслідувати нас до кінця нашого життя та перешкоджати нам любити Бога, наших ближніх та навіть самих себе. Ісус Христос розпочав своє земне служіння проголошуючи свободу поневоленним. Ми можемо бути поневолені почуттям провини, а Ісус хоче звільнити нас з цього ярма.

У Східній Традиції Церкви, гріх часто порівнюють до недуги, де каяття є частиною процесу оздоровлення. Але яким є християнське розуміння гріха та оздоровлення? Євангелист Матей у 8 главі описує зустріч Ісуса Христа з чоловіком, котрий потребував зцілення. Хворий на проказу приступає до Ісуса і говорить: «Господи, коли захочеш, зможеш мене очистити». Ісус Христос доторкається до прокаженого і просто каже йому: «Хочу, очисться!» Варто зазначити, що у той час, «проказою» називали багато хворіб, які мучили тіло людини. Панувало переконання, що люди котрі хворіють на «проказу» також були



хворі і духовно. Через свою хворобу, вони також ставали ритуально нечистими, а хто доторкався таких людей також ставав нечистим. Тому, у цій історії ми відчуваємо всю динаміку покаяння. Хвора людина усвідомлює своє становище, та відчайдушно бажає бути зціленою; розуміє, що лише Ісус може це зробити. Що стосується Ісуса Христа; то Він не є відстороненим Богом, котрий не хоче вилутуватись у безлад життя цієї хворої людини. Христос ще більше бажає оздоровити прокаженого, ніж той хто відчайдушно шукає зцілення. Господь робить щось екстраординарне – торкається прокаженого, входить у його особисте життя та простір, незважаючи на думку людей, що Він осквернився, став нечистим. Цей простий жест дотику до прокаженого є драматичним моментом, який показує, як Ісус Христос понижує себе, применшує себе заради інших. Визнання гріхів у Сповіді несе з собою усвідомлення потреби бути зціленим та радісне розуміння того, що лише Христос може це зробити. Через покуту ми переживаємо примирення з Христом та Церквою. В присутності священника виявляємо всі вчинки, котрі зранили наші стосунки з Христом. Цим Таїнство прагнемо примиритися з Христом через Церкву, якій він дав владу це робити.

Як було сказано у відео, Сповідь це лише один з моментів того великого таїнственного життя з Богом, та Його прослави, до якого ми покликані. Якщо Сповідь є лише одним моментом з цілого процесу зцілення, тоді невід'ємною частиною цього процесу є також зростання у чеснотах. Метою християнського життя є розвивати у собі чесноти, які нас «шліфують» та допомагають нам стати подобою божественного життя. Так само як чеснота тверезості утверджується у алкоголіка відвідуючи зустрічі Анонімних Алкоголіків, так само і Святе таїнство Покаяння є нагодою для того щоби укріпити наше рішення жити згідно Божого плану щодо нас та відобразити Бога у своєму християнському житті.

Як би Ви описали життя без Бога?

Як би Ви описали життя з Богом?

Які чесноти потрібно розвивати у Вашому власному житті?

Як би Ви описали зміну життя без Бога до життя з Ним?

Як таїнство Покаяння може в цьому допомогти?



РОЗДІЛ 4

Історичний опис розвитку таїнства Покаяння

«Поганою новиною є те, що ми повинні померти, щоб примиритися. Добра новина - ми не робимо це наодинці. Ми не покликані робити це самі. Сам ти не досягнеш зцілення, повноти, примирення. Сам ти не можеш протистояти злу, ти не можеш свідчити Божу ласку сам.»

Перші християни бачили себе як таких які входять в спільноту святих через Христа, Який їх освячує. Вхідження у життя спільноти відбувалося через таїнства християнського втаємничення: Хрещення, Миропомазання та Свхаристії.

Таїнство Хрещення просвічує нас та умиває первородний гріх. Таїнство Миропомазання надає утвердження та підтримку Святого Духа для діяння людини у її щоденному зростанні до подоби Божої. В Літургії Жертви ми випрошуємо милосердя та прощення наших гріхів та недоліків перед тим, як приступити до святої трапези якою нас живить Христос.

Незважаючи на пережитий християнами досвід сопричастя з Христом, читаючи листи апостола Павла, можемо побачити, що не все було так гладко у перших громадах які він відвідував. Часто у громаді панували чвари та незгоди. Св. Павло пишучи свої листи закликав християн жити святим життям, ходити слідами заповідей Христових, як це повинні робити діти Божі, брати і сестри у Христі. Три уривки зі Святого Письма вказують на те, що Ісус Христос наділив своїх учнів і апостолів давати оцінку гріховному стану людини та прощати гріхи. (Матей 16:19, 18:18, та Йоан 20:23). У Євангелії від Йоана, воскреснувши з мертвих, Христос приходить до своїх учнів, котрі зібралися разом і каже: «Прийміть Духа Святого! Кому відпустите гріхи – відпустяться їм, кому ж затримаєте – затримаються» (Йоан 20:21-22).



Ісус Христос сотворив новий вид спільноти, в якій гріх однієї людини несе шкоду цілій громаді, так само як поранення однієї частини тіла впливає на цілий організм. З самого початку, як це було показано на відео, християни усвідомили «Сам ти не досягнеш зцілення, повноти, примирення.»

Християнські громади в різний спосіб старалися побороти гіркоту гріха. З часом вони ставали перед важким вибором: що робити у випадку, коли поведінка особи суперечила духу спільноти, настільки, що вона вже не могла рахуватись членом спільноти. Так один із списків такої поведінки містив перелік вчинків: віровідступництва, навмисне вбивство та розпушта. Хто із християн впадав у такі гріхи, більше не міг належати до громади. Найважчим гріхом було віровідступництво, оскільки такий вчинок свідчив, що особа відкидає християнську спільноту та життя з Христом.

Однак питання повставало, як бути тоді, коли особа яка припустилася таких тяжких гріхів, щиро покаювшись прагне повернутися до життя у християнській спільноті? Деякі християни були переконані, що в тому разі коли людина відріклася Христа у такий промовистий спосіб, вже не могло бути прийнятою назад. Інші вважали, що примирення зі спільнотою може бути доступним принаймні один раз. Ця суперечка привела до протистояння хто є справжнім папою! В решті решт, було прийнято рішення, що примирення можливе лише один раз, зазвичай перед смертю. Єпископи мали владу керувати такими публічними процесами примирення, вказуючи на те що ніби то людина ще раз переходила обряд хрещення. В багатьох Східних Церквах практика привселюдного покаяння продовжувалась до кінця четвертого століття. Таїнство Покаяння уділяв місцевий єрарх або ж пенітенціарний пресвітер, який мав на це дозвіл від єрарха. Після того, як каяник визнавав свої гріхи, він повинен був виконати накладену публічну покуту. Каяник зазвичай виконував її протягом кількох років, зростаючи в чеснотах, доки не було визначено, що накладена покута була успішно виконана. Тоді йому уділялося розрешення (прощення) і приймалося назад у спільноту через прийняття Святого Причастя.



Слід зауважити, що привселюдне покаяння, ніколи не набирало особливої популярності. Переважно, панувала думка, що лише один раз можна приймати людину назад у лоно Церкви. У Константинополі, Патріарх Нектарій в 391 році скасував посаду пенітенціарного пресвітера. Це сталося після скандалу в якому була замішана жінка із знатного роду. Патріарх не замінив цю посаду іншою, а тому Церква у Константинополі була позбавлена методу формального примирення грішників. У цей час, Таїнство Єлеопомазання яке звичай уділяли привселюдно стало виявом привселюдного примирення. Але ця ситуація не замінила потребу Таїнства Покаяння, і призвело до того, що дане таїнство ставало все більш приватною терапевтичною практикою. Результатом такої зміни стало те, що совість людини стала вирішальним чинником коли саме можна було повернутися назад у спільноту.



Коли монаше життя почало вважатися авторитетним засобом ведення правдивого духовного та християнського життя, сформувалася нова форма покаяння та примирення. У християнському світі особи богопосвяченого життя знані за свою святість провадили духовне наставництво та давали підтримку своїм братам і сестрам у монашому стані. З часом такий духовний супровід став доступний і для людей які жили за межами монастиря.

У монастирях Східних Церков, які до того часу були поширені по цілій імперії та за її межами, виробилася практика щоденно сповідати свої гріхи старцю, чи духовній матері. Часто це робили як і в присутності всіх членів чернечої громади, так і приватно. Практика при-

ватного духовного наставництва незабаром стала досить поширеним методом для того щоби пережити покаяння та побороти недоліки. Часто миряни шукали духовного проводу старця (матері), основною метою якого було сприяння вдосконалення особи жити Божими заповідями. Впродовж століть в різних християнських спільнотах існували різні форми покаяння. Приватна, особиста форма покаяння співіснувала з більш практикуючою традиційною привселюдною формою покаяння, доступної лише раз в житті. Незабаром, розвинулось розуміння того, що привселюдна сповідь була зарезервована лише для знаних всім гріхів та приватна форма для незнаних всім гріхів.

Починаючи приблизно від шостого століття, у західній Церкві, Ірландські монахи, які намагалися досягти досконалості у духовному житті, сповідували свої гріхи настоятелю, котрий давав їм виконати певну покуту щоб направитися та продемонструвати щире розкаяння за заподіяну шкоду та щоб сприяти духовному зціленню. Тоді монах-сповідник проголошував, що каяник отримав Христове прощення. Незабаром, люди поза межами монастирів також намагалися скористатися нагодою виявити свої гріхи для того щоб почути цілющі слова прощення за погані вчинки які їх обтяжували. Таким чином, завдяки ірландським монахам, нагода особистого зцілення поширилася на всю Західну Європу та набула популярності.

Приватні сповіді та можливість почути слова прощення від священника чи монаха (котрий міг бути священником або ні) були для людей великою розрадою. А тому, від четвертого до десятого століття такі практики сповіді перейшли від суто монашого вжитку до загальноприйнятих для всіх християн. Після іконоборчого періоду, багато людей з клиру та мирян потребували примирення з Церквою за еретичні вірування. Особливо ця проблема панувала на територіях де були поширені Іслам та інші нехристиянські форми вірувань, християни які вчинили акт віровідступництва часто шукали способу для примирення.

Святе таїнство Покаяння в першу чергу зосереджується на пізнанні Христової любові та на звістці про Його прощення. Однак на Заході, та на деяких Візантійських територіях, увага богословів була прикута здебільшого не до величчя цього Святого таїнства, а на його судові та юридичні складові як процесу. Часто, все зводилося до якомога повнішого виявлення гріхів, та виконання накладеної покути, результатом яких ставало прощення гріхів. Однак, в основі Візантійської традиції терапевтична дія Божественної благодаті та милосердя залишилися центральними.

Цей наголос виражається в формі та словах Таїнства Покаяння. Вівбувалося таїнство не в окремії кімнаті, а в храмі вірних, найчастіше перед іконою Христа що на іконостасі, або ж перед боковим престолом Христа, що розміщений по-



близу переду храму. Священик та пенітент стоять разом біля ікони Христа; священник кладе епитрахиль на голову каяника та даючи розршення кладе руки на голову каяника що символізує жест зцілення. Це підкреслює те, що плодом і метою дії таїнства Сповіді є оздоровлення грішника – терапевтична дія Божественної благодаті та Божого милосердя. Таким чином священник виступає як лікар душ або радше асистент Лікаря душ.

У сучасній практиці, Візантійські церкви використовують більш ніж одну молитву розршення. Зокрема, *Катехизм Католицької Церкви № 1481* зазначає, що: «Візантійська літургія знає багато формул розршення, що мають форму благальної молитви, які досконало виражають таїнство *Прощення*: «*Бог, Який через пророка Натана простив Давидові, коли він визнав свої гріхи, і Петрові, коли він гірко плакав, і блудниці, коли вона сльозами обмила ноги Христа, і фарисеєві, і блудному синові, – Сам хай простить тобі через мене, грішника, у цьому житті і в майбутньому і не осудить тебе, коли станеш на Його страшнім Суді, – Він, Благословенний на віки віків. Амінь*».

Ця молитва є більше притаманна Грецькій та Мелхитській Церквам. У Слов'янсько-Візантійській Церкві, найчастіше вживається молитва розршення введена Петром Могилою, Православним Київським митрополитом: «*Господь і Бог наш Ісус Христос, благодаттю і щедротами свого чоловіколюб'я, нехай простить тобі, чадо (ім'я) всі прогрішення твої; і я, недостойний ієрей властю мені даною, прощаю і розршаю тебе від усіх гріхів твоїх, в ім'я Отця, і Сина і Святого Духа. Амінь*».

Молитва розршення складається з двох частин. У першій частині, вимовляється в Ісуса Христа благодать прощення гріхів каяника. У другій частині, отець-сповідник прощає гріхи від імені Церкви. Така подвійна форма є повчальною, оскільки показує, що кожен гріх є злочином проти Бога та людського роду.

Сьогодні, різні Візантійські Церкви, як Католицькі так і Православні, приримуються практики сповіді та отримання розршення від священника чи єпископа. Деякі побожні християни мають духовного провідника, зазвичай з монашого стану з стану мирян. Людина під-час духовної розмови має можливість визнати свої гріхи та просити його/її духовного проводу. В таких випадках, зазвичай духовний провідник радить каянику просити розршення у осіб котрі мають таїнство священства.

Для католиків та православних, Таїнство Покаяння є невід'ємною частиною сакраментального життя Церкви. Христос стає присутній не тільки в глибині душі, але також і через зовнішній образ обряду Церквита його матеріальне вираження. У Святих Таїнствах, в тому числі і таїнстві Покаяння, ми стаємо причасниками Божої дії.

На початках 1960-их, Другий Ватиканський Собор закликав Східні Католицькі Церкви відновлювати, зберігати та сприяти розвитку їх Східної літургійної практики та очистити обряд від латинських практик, і це стосується також канонічного, богословського та сакраментального життя нашої Церкви. У цьому контексті, говорячи про Таїнство Покаяння, насамперед йдеться про віднову практики, коли священник слухає сповіді перед іконостасом, або ж перед престолом Христа у храмі вірних. А це означає забрати або знайти інше застосування для «сповідальниць», оскільки у Східних Церквах їхнє вживання є чужим для розуміння мети дії Святого Таїнства. Відтак, терапевтична дія Божественної благодаті стає краще зрозумілою та наявною.

Навіть коли покаяння і було пов'язане з ідеєю участі у спільному святкуванні та причасті Св. Євхаристії; до Другого Ватиканського Собору важливість спільноти у цьому таїнстві часто залишалася поза увагою. Часто панувала хибна думка, що це таїнство відбувається та стосується винятково лише мене та Бога. З відновою традицій Східного богослов'я та практик, ініційованих Другим Ватиканським Собором, зміни до чину Сповіді почали відображати ті переваги які існували в ранній Церкві.



Незважаючи на зміни, котрих зазнало таїнство Покаяння, що на вашу думку є його центральною емою та основним змістом?

Як ви у минулому розуміли це таїнство приступаючи до Сповіді?

Як ви дивитеся на це таїнство тепер?

Як би ви хотіли його розуміти?

Як би могли його описати?

РОЗДІЛ 5

«Чому я повинен визнавати гріхи в присутності священника?»

«У таїнстві Сповіді та Покаяння, ми виявляємо не тільки свої провини та гріхи, але, більш фундаментально, ми ісповідуємо нашу віру.... В Того, Хто прощає.»

Так як це пояснює відео, у Східній Церкві є багато підходів до того як боротися з почуттям провини. Як вже було сказано, для того щоб пояснити практику покаяння вживали відому метафору -- зцілення. Так само як поранене тіло прагне бути вилікуваним, так само і рана завдана поганими вчинками вимагає зцілення. Приватна, персональна сповідь є одним з інструментів котрий Церква подає для зцілення. На практиці, люди котрі користаються приватною сповіддю, роблять це в різний спосіб та мають різний підхід до цього. Досить багатьом помагає усвідомлення того, що наша сповідь залежить від наших особливих потреб та обставин. В одних випадках, Сповідь може допомогти нам усвідомити наш загальний гріховний стан та потребу Христового зцілення.

В інших, ми можемо відчувати нагальну потребу приступити до сповіді та мати потребу духовного проводу священника-сповідника через важкий тягар почуття провини який нас мучить, спричинений певним вчинком чи вчинками котрі тісно пов'язані між собою. Також таїнство Покаяння може стати для нас доброю нагодою повернутися на правильний шлях зростання у чеснотах. В крайніх випадках, коли відчуваємо, що є повністю відділені від Христа та Його Церкви, то прагнемо Сповіді щоб примиритися та віддатися на Його милість. Практика персональної сповіді може бути поєднана з спільнотним приготуванням до таїнства Покаяння для того щоб усвідомити що практично всі гріхи яких ми допустилися є спільними для багатьох людей котрі прагнуть взаємної підтримки та допомоги. Незважаючи на те, що нам потрібна допомога і підтримка у духовному житті, ми все одно можемо часами піддавати сумніву цю духовну практику виявлення наших гріхів перед священником. Взагалі то, це питання є поставлено неправильно. Краще запитати: «Яким чином, визнання наших гріхів в голос перед священником є джерелом Божої ласки та благословення?» Пропонуємо вашій увазі декілька розважань на цю тему.



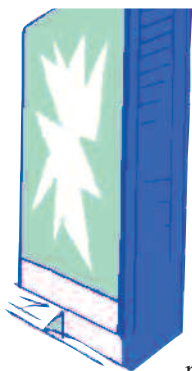
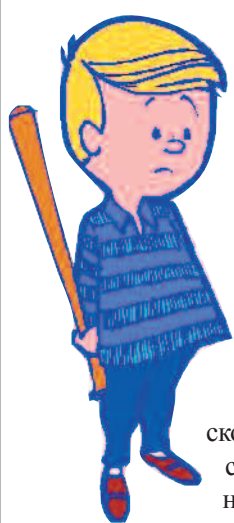
1. Кажучи «Я прошу пробачення у Бога у моєму серці, мені не треба нікому відкривати свої гріхи» ми забуваємо що людська природа має чуттєвий та тілесний виміри. Ми живемо не тільки у нашій голові. Сповідь дає нам можливість висказати те що у нас є на серці та запросити Христа до цієї розмови за посередництвом священника.

І справді, сказати вголос іншій особі те що нас болить та мучить в середині має зцілюючий ефект. У таїнстві Сповіді, ми маємо нагоду висловити те що нас турбує і таким чином применшити його владу над нами, особливо коли ми беремо до уваги що сам Христос є той, хто вислуховує нас та відповідає нам у люблячий і всепрощаючий спосіб.

2. Визнання гріхів у Сповіді є великою частиною святого таїнства Покаяння яке звершується у Церкві. Воно поєднує нас з Церквою, котра підтримує наші взаємини з Христом. Рідко воно є виявом акту повернення людини з назвни в середину спільноти. Воно ніколи не є виявом повернення грішника до кола чистих та безгрішних праведників. «Грішники» не є аутсайдерами (чужаками) відокремленої спільноти святих. Як показано у відео, навіть праведники можуть впасти в гріх. Ми всі потребуємо постійного правдивого оновлення та навернення. Святість є даром Христа з яким всі члени Церкви намагаються жити. Сповідь дає нам можливість разом із церковною спільнотою пережити покаяння.

3. Окремі люди чи групи людей, котрі приступають до Святого таїнства Покаяння – сповіді, покути, та примирення - роблять велику послугу для всієї громади. Люди, котрі входять у життя християнської спільноти через таїнства християнського втаємничення приносять радість, ентузіазм та відновлене розуміння Святих Таїнств віри. Подібно ж і людина котра приступає до таїнства Покаяння, є каталізатором та нагадуванням для всіх нас закликаючи відновити нашу посвяту Христу та повсякчас вести чеснотливе життя.

4. Сповідь вимагає справжнього героїзму. Нам часто трапляються люди, котрі не вміють брати на себе відповідальність за скоєні вчинки. Коли щось стається, вони завжди заперечують свою причетність, кажучи, що це не їхня вина. Старшокласник, що каже «Як я міг знати, що її батьки не будуть вдома і що молодь буде вживати алкоголь на вечірці? Це не є моя вина, що



приїхала поліція перевірити будинок.» Чи хлопець, котрий вщент розтрошив машину батьків ігноруючи мигаючі сигнали на панелі керування: «Я не знав, що вони означають. Це не моя вина, що не було масла в моторі.» Як це приємно чути коли хтось визнає свою провину кажучи «Я є відповідальним за те що сталося. Я поступив не правильно і буду старатися виправитися.»

Сповідь дає нам нагоду взяти на себе відповідальність, а також може стати поштовхом бути більш відповідальними.

5. Сповідь дарує нам нагоду подивитися на своє життя. Частиною цього процесу є «іспит сумління.» Совість вказує на нашу здатність дати моральну оцінку нашим вчинкам.» Альтернативою життю по совісті є байдуже життя. Як дякон у відео сказав: «У сповіді ми дивимось назад, щоб дивитися вперед.» Чин сповіді є скарбом Церкви, що допомагає зробити оцінку того де ми були, де ми є тепер та куди прямуємо – іншими словами це час для іспиту совісті.

6. Папа Франциск, проголосив «милосердя» основною темою свого понтифікату. Приступаючи до Святого таїнства Покаяння, ми маємо нагоду відчути Боже милосердя в конкретний, видимий спосіб. Після того як ми відчули на собі Боже милосердя та прощення, ми також отримаємо Божу благодать бути милостивими у наших стосунках з іншими.

Перечисліть які переваги ми отримуємо через Сповідь перед священником?

Яким був ваш досвід сповіді беручи до уваги всі ці переваги?

Щоб ви могли додати до цього списку?

- Щоб ви відповіли коли хтось запитує «Чому я повинен визнавати гріхи в присутності священника ?



РОЗДІЛ 6

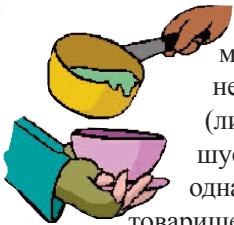
Розуміння гріха у сьогоденні

“Гріховність не завжди є чимось, що вбиває одразу. Вона є подібною до виснажливої хвороби, і чим більше ми грішимо, тим тяжчою вона стає. Наприклад, запитаймо себе, чи правдиво ми любимо свого ближнього? Чи, можливо, ми надуживали своїм ближнім для того, щоби реалізувати власні потреби? Тут не йдеться лише про спричинення шкоди. Байдужість є однією з найбільших проблем сьогоденного суспільства.»

Наприклад, ті з нас кому вже поза 65 пам’ятають часи, коли визнання гріхів у Сповіді було подібне до переліку продуктів, що треба купити в магазині: «Я збрехав 3 рази, пропустив Службу Божу 2 рази, і непристойно висловлювався 5 разів.” За останні п’ятдесят років, ми усвідомили, що гріх є складнішим поняттям ніж це. Що Другий Ватиканський Собор допоміг нам зрозуміти? Було б простіше відтарабанити список гріхів у сповіді, але тепер ми розуміємо, що такий спосіб Сповіді рідко розкриває суть справи що таке є гріх у нашому житті. Разом з відною практикою таїнства Сповіді, прийшло і свіже розуміння того що включає в себе поняття гріх.

Тепер ми краще розуміємо те, що гріх завжди включає в себе людські відносини. Сестра Кейт пояснює це у відео. Оскільки люди по своїй природі покликані до спілкування та життя у спільноті, то гріх завжди є недотриманням заповіді любові. Розуміння гріха включає в себе нехтування ближнього, надаючи перевагу власним амбіціям. Тому, слід дослідити нашу сумнівну поведінку: Кому це завдає болю та як? Люди також можуть страждати через те, що ми не зробили крок їм на допомогу. Більш того, люди можуть почуватися скривджено через суспільний гріх, те як функціонує суспільство. Ми не захищені від будь якого вияву гріха, що робить гріх досить складною справою.

Молода особа на цьому відео зазначає, що гріх є більш подібний до виснажливої хвороби ніж на ізольований вчинок. Таким чином, моральне життя не може зводитися до списку законів, та гріх не може зводитися лише до непослуху перед цими законами (лише формальності визнання кількості). Ісус Христос запрошує стати Його другом. Хоча закони і є важливі для дружби, однак вони не можуть окреслити всю суть того що означає бути товаришем. Жодна книга правил не містить припису, що нам слід відвідати хворого в лікарні чи відвідати похорон одного з батьків нашого то-



вариша, однак такі вчинки є важливими виявами моралі християнського життя. Любов є мірилом нашого морального життя, а гріх є виявом незрілості до покликаної нас любові.

Важливим є вміти помітити конкретні гріховні вчинки, однак тепер ми свідомі того що нам також слід приділяти увагу та дивитися на гріх у ширших масштабах, та в якому напрямку іде наше життя коли ми робимо іспит сумління. А це означає, що «зайшов і вийшов» підхід до таїнства Сповіді рідко коли є найкращим способом відчути Божу благодать, якою таїнство Покаяння покликане бути. Ми можемо розпочати нашу підготовку до сповіді зважаючи до Христа «помилуй мене грішного.» А відтак, ми повинні провести час у роздумах про що саме цей вислів каже. Що нас обтяжує та не дає нам жити у повноті? Які конкретні моделі поведінки нам потрібно змінити та які чесноти нам потрібно розвивати у собі.

За які нещодавні вчинки ми шкодуємо, хочемо їх уникати та більше не повторювати у майбутньому? Адже сповідь по своїй природі є нагодою зазирнути в свою душу. Однак наш погляд має бути зосереджений також на наших ближніх та наше оточенні. Тобто ми повинні себе запитати: Чи ми робимо боляче людям які нас оточують? Як все створіння стогне і страждає у тяжких муках під вагою людського зловживання? Бо «Гріх» може бути всюди навколо нас. І з християнської точки зору, ми не можемо просто сказати «Я нічого поганого не зробив.» Церква називає це ширше, менш індивідуалізоване поняття зла «суспільним гріхом». Історія про митаря та фарисея у Святому Письмі нагадує нам, що «не забруднювати руки» не є добрим християнським підходом до життя та до боротьби з гріхом. Часами нам треба закотити рукави і зробити все від нас залежне щоб допомогти іншій людині піднятися. Стоячи перед реальністю суспільного гріха, байдужість може бути такою ж болючою, як і пряма шкода іншому. Як нам звернути на це увагу у сповіді? Не через список «гріхів» але через сумлінно виконаний іспит совісті коли ми аналізуємо те як часто ми забуваємо чи піклуємося про наших ближніх.

Як розуміння гріха змінювалося протягом твого життя?

В якому напрямі ти хотів щоби твоє життя рухалося, та як таїнство Покаяння може допомогти тобі рухатися у правильному напрямку?

Який гріховний стан ти помічаєш у суспільстві та у світі?

Як ти можеш цьому зарадити?

Як таїнство Покаяння може у цьому допомогти?



РОЗДІЛ 7

Вчення отців Церкви про гріх та покаяння

«Метою нашого життя є віднова нашої подоби до Бога, котра відкриває нам власну Божу несотворену енергію. Це є теозис, наше обожествлення через участь у Божому житті, завдяки якому ми входимо у найінтимніший зв'язок з Богом, перевершуючи дружбу, стаємо улюбленими.»

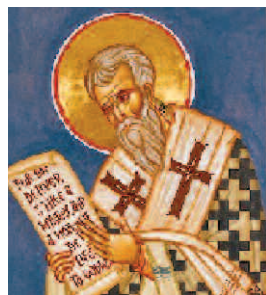
У вченні отців Церкви, знаходимо багато трактатів про важливість покаяння. В них йдеться про потребу пережити сльози покаяння, радість, критичну самосвідомість, довіру та надію на Боже прощення. Подаємо вам декілька думок отців Церкви на цю важливу тему християнського життя.

Наші повсякчасні діла подобає повсякчас зважувати й пильнувати за ними і, коли можна, полегшувати їх увечері покаянням, якщо хочемо з Христом перемогти гріх.
Ісихія пресвітера Про тверезість і Чесноту, 124

Покаяння – це віднова хрещення.
Покаяння – це очищення совісті.
Покаяння – це завіт з Богом про поправу життя.
Покаяння – це примирення. Покаяння – це донька надії та смерті відчаю.
Святий Йоан Ліствичник. Драбина до раю, крок 5

Отож, за будь котрі гріхи та провини, вчинені нами через напасті лукавого, просімо прощення... та міркуймо про нашу спільну надію.
Папа Климент, Лист до Коринтян (1 Clement 51)

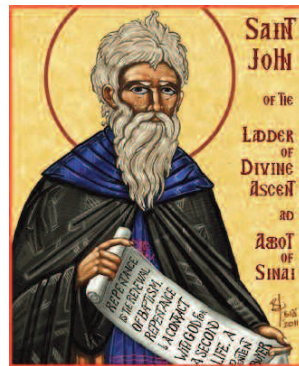
Коли ти таїш у собі зло на когось, - прости: ти пришов сюди щоби отримати прощення, і ти також мусиш простити тому, хто согрішив проти тебе. Інакше з яким виразом обличчя ти скажеш Господеві «Прости мені бо вельми нагрішив я» якщо ти сам не простив своєму ближньому навіть цього малого гріха.
Св. Кирило Єрусалимський Катихизні Лекції, Лекція 1-6



Св. Кирило
Єрусалимський

Коли ти впав з вищого стану, не падай у паніку, але через каяття, жаль, суворий самодокір та найголовніше через рясні сльози проліті в сокрушеному серці, виправи себе та повернися швидко до попереднього стану. Піднімайся після свого упадку, і увійдеш у радість спасіння, якнайбільше намагайся не сердити твого суддю знову, для того щоби не потребувати сльози покаяння та скорботи у майбутньому. Але якщо ти не виявиш ознаки такого покаяння у цьому житті, ти безумовно будеш покараний у майбутньому віці.

Theognostos, *On the Practice of Virtues*, 48



Святий Йоан Ліствичник

"Потік сліз після хрещення важливіший за саме хрещення, хоча ці слова можуть видатись зухвалими. Води хрещення омивають зло котре було в нас всередині, тоді як сльози омивають наші гріхи вчинені після хрещення. Приймавши таїнство хрещення ще немовлятами, згодом ми всі осквернили його. Через сльози ми відновлюємо чистоту нашого хрещення. Якби Бог через своє чоловіколюбство не дав нам сльози, тих котрі спасаються було б обмаль та важко знайти.

Святий Йоан Ліствичник. Драбина до раю, крок 7

Якщо ми пам'ятаємо, що розбійник був взятий у Рай через єдину сповідь, то ми мусимо зрозуміти, що такої великої благодаті він удостоївся не за добре прожите життя, але через дар Божий, Котрий змилювався над ним. Або подумаймо про царя Давида, якого два великі та жажливі злодіянства були очищені одним словом покаяння. Тут ми також бачимо, що величина його гріхів не заслуговували на прощення, однак дія благодаті Божої перевищила всі ці гріхи які його обтяжували через єдине слово щирого розкаяння.

Святий Іван Касіян *Institutes*, Книга XII, xi

«Але що», ви запитаете, «Коли я образив Його?» Перестань виправдовуватись, але плач і наблизишся до Нього, і Він швидко змилюється над гріхами твоїми. Лише скажи, Я провинився: промов це з глибини душі та щирим серцем, і все тобі буде прощено. Зрозумій, Господь набагато більше прагне простити тобі гріхи твої, ніж ти маєш бажання отримати прощення. І як доказ цього визнай, що ти не думав відвідувати церковні чваня та роздавати свої гроші не задумуючись: але Він, щоби простити нам наші гріхи, не пошкодував Свого єдинородного і правдивого Сина, партнера по троні. Чи розумієш наскільки більше він прагне тобі простити гріхи ніж ти прагнеш буди прощеним? Тоді не будьмо ледачими, та не відкладаймо це на потім. Він є милосердний та добрий: лише дай Йому нагоду.



Іван Золотоустий,

Іван Золотоустий, Гомілії XXXXVI на Діяння Апостолів 16: 25-26

Так само як є неможливо літати без крил, так само неможливим є досягнути благодаті Божої, на яку ми надіємося, без отримання запоруки яка є поза всяким сумнівом.

Theognostos, *On the Practice of Virtues*, 48

На вашу думку, як отці церкви описують своє розуміння покаяння?

Чому сльози є важливими у наших стосунках з Богом?

Які конкретні, сповнені надії повідомлення ви віднаходите у цих уривках?

РОЗДІЛ 8

Обряд Таїнства: Чин Сповіді

Ще з давнини у Східній Церкві є гарний звичай: перед початком Великого посту, а саме, в Сиропусну неділю, служити Вечірню з чином всепрощення. В нас у парохії цей чин здійснювали одразу після Служби Божої, оскільки члени нашої громади приїжджають здалеку. У цьому чині є щось таке дуже зворушливе. Кожен у церкві, разом з священиком висловлюють один одному своє прощення: по черзі підходячи один до одного та кажучи «Прости мені,» а у відповідь чує «Нехай Господь простить, і я прощаю.»

Для того, щоб глибоко пережити цю зустріч з Богом у таїнстві Покаяння, потрібно належним чином приготуватися до неї, виконуючи наступні умови: зробити іспит совісті, збудити в собі жаль за гріхи, постановити поправитися, визнати гріхи перед священиком у сповіді, виконати призначену сповідником покаяння, та якщо потрібно відшкодувати завдану шкоду. Нижче подані вказівки як правильно приступати до Сповіді.

Зробіть на собі знак святого хреста 2 рази. Поцілуйте Євангелія та хрест. Перехрестіться третій раз. Стоячи обличчям до Євангелія та хреста скажіть наступне:

Я, грішник (ім'я), сповідаюся Господу Богу Вседержителю, в Трійці Святій Єдиному, Пречистій Діві Марії - Матері Божій, Святому Ангелу Хоронителю моєму, всім святым і тобі, отче духовний, в усіх моїх гріхах.

Визнай свої гріхи

За ці всі й за інші, свідомі й несвідомі гріхи мої я шкодую, бо образив і прогнівив ними Милостивого Бога.

Я щиро каюся й обіцяю з Божою допомогою виправити моє життя, а тому смиренно прошу тебе, мій духовний отче, подати мені спасенне розрешення і покаяння.

(Клякаєш)

Молитва розрешення: «Господь і Бог наш Ісус Христос, благодаттю і щедротами свого чоловіколюб'я, нехай простить тобі, чадо (ім'я) всі прогрішення твої; і я, недостойний ієрей, властю його, мені даною, прощаю і розрешаю тебе від усіх гріхів твоїх, в ім'я Отця, і Сина і Святого Духа. Амінь.»

Отримавши розрешення, встань та зроби на собі знак святого хреста 2 рази; поцілуй Євангелія та хрест; перехрестися третій раз та вклонися. Тоді повернися до священика, вклонися йому кажучи: «Дякую отче.» Поцілуй епітрахиль, в котрій зодягнутий отець, та іди на своє місце. Відтак, стань

на коліна та виконай накладену покаяння та подякуй Богові своїми власними словами за його велике милосердя. Тоді встань і йди в мирі.

Альтернативна форма чину Сповіді

Скорочений чин сповіді взятий з *Малий Требник* (Рим, 1952)

Ієрей, поклавши на себе епітрахиль, каже:

Благословенний Бог наш завжди нині і повсякчас і на віки віків. Амінь.

Потім, якщо хоче, Трисвяте

+ Святий Боже, святий Кріпкий, святий Безсмертний, помилуй нас (3 рази)
+ Слава Отцю, і Сину, і Святому Духові, і нині і повсякчас, і на віки віків.

Амінь

Пресвятая Тройце, помилуй нас, Господи, очисти гріхи наші, Владико, прости беззаконня наші, Святий, завітай і зціли немочі наші імени твого ради.

Господи, помилуй (3 рази)

+ Слава Отцю, і Сину, і Святому Духові, і нині і повсякчас, і на віки віків.

Амінь

Отче наш, що еси на небесах, нехай святиться ім'я Твоє, нехай прийде царство Твоє, нехай буде воля Твоя, як на небі, так і на землі. Хліб наш насущний дай нам сьогодні, і прости нам провини наші, як і ми прощаємо винуватцям нашим, і не введи нас у спокусу, але визволи нас від лукавого.

Священик: Бо твоє є царство, і сила, і слава, Отця, і Сина, і Святого Духа, нині і повсякчас, і на віки віків. Амінь

Каятник: Помилуй нас, Господи помилуй нас; бо ніякого одвіту не знаючи, оцю Тобі молитву, як Владиці, ми грішні приносимо: помилуй нас.

+ Слава Отцю, і Сину, і Святому Духові;

Господи, помилуй нас, бо на Тебе ми уповали, не прогнівайся дуже на нас, ні не пом'яни беззаконь наших: але зглянься на нас і нині, як милосердний, і ізбав нас від ворогів наших. Бо ти еси Бог наш, а ми люди Твої, всі діла рук Твоїх, і ім'я Твоє призиваємо. І нині і повсякчас, і на віки віків. Амінь

Милосердя двері відкрий нам, благословенна Богородице, щоб надіючися на Тебе, ми не погинули, але щоб ізбавились Тобою від бід: ти бо еси спасіння роду християнського.

Після цього запитує розсудливо того, хто сповідається, і дає канон, це є покаяння, і каже йому:

Поклонися.

І якщо хоче, говорить оцю молитву:

Господеві помолімся. Господи Боже спасіння рабів Твоїх, милостивий і щедрий і довготерпеливий! Ти вболіваєш над нашими злочинами. Ти не хочеш смерти

грішника, але щоб він навернувся і жив. Сам і нині умилосердися над рабом Твоїм (над рабою Твоєю) і подай йому (або їй) образ покаяння, прощення гріхів і відпущення, прощаючи йому (або їй) всяке прогрішення, вольне і невольне, примири і з'єдини його (або її) зі святою Твоєю церквою, в Христі Ісусі, Господі нашім, з яким Тобі належить влада і велич, нині і повсякчас, і на віки віків.

Каянник: Амінь.

Священик тоді дає розршення промовляючи молитву розршення: Господь і Бог наш Ісус Христос, благодаттю і щедротами свого чоловіколюб'я, нехай простить тобі, чадо (ім'я) всі прогрішення твої; і я, недостойний ієрей, властю його, мені даною, прощаю і розршаю тебе від усіх гріхів твоїх, в ім'я Отця, і Сина і Святого Духа. Амінь.

І коли говорить кінець розршення, ієрей хрестовидно правицею знаменує каянника.

А коли всі висповідалися, говорить:

Достойно є воістину величати блаженною тебе, Богородицю, всеблаженну і пренепорочну і Матір Бога нашого. Чеснішу від херувимів і незрівнянно славнішу від серафимів, що без зотління Бога Слово породила, суццю Богородицю, тебе величаємо.

Люди: Слава Отцю, і Сину, і Святому Духові, і нині і повсякчас, і на віки віків. Амінь. Господи помилуй (3 рази). Благослови.

Відпуст

Священик: Христос, істинний Бог наш, молитвами пречистої своєї Матері, і всіх святих, помилує і спасе нас, як благий і чоловіколюбець.

Люди: Амінь.



РОЗДІЛ 9

Спільнотне приготування до таїнства Покаяння

Згідно вжитку Візантійської Церкви

Для приватного використання

Як приготуватися до Сповіді

Таїнство покаяння є таїнством примирення з Богом та з Божим людом – Церквою. У Хрещенні, ми стаємо віруючими та членами Церкви, котра є тілом Христовим. Однак, через нашу зранену гріхами людську природу, нам не до кінця вдається повністю присвятити себе нашому Господу Богу. Часами через ненависть до Нього та ближнього, ми тим самим шкодимо самі собі та нашим ближнім. Однак, Бог є всемилосердний, так як не бажаючи втратити жодної заблуканої овечки, шукає за нею, та переносить її у безпечне місце. Так само Він чинить і з нами. У своїй великій любові до людства, Господь прагне для нас лише добра та нашого спасіння.

1. Приготовляючи себе до Сповіді, спочатку увійди в присутність Бога. Стань свідомий, що Він «всюди еси і все наповняє.» Він присутній у глибині твоєї душі, ближчий до тебе, ніж ти до самого себе. Він є милостивий і любить тебе.

2. Віджени від своєї душі гордість та відчуття праведності. Не лицемір, думаючи що ти є виправданий своїми ділами. Почуй у своїй душі слова Господні «Я прийшов покликати не праведних а грішників.» Роби це не у відчаї, але з радістю. Можеш плакати через свої гріхи, але тільки тому, що «Блаженні плачучі, бо вони утішаться,» та молися словами псалмопівця «Признаюсь Господеві в моїх провинах, і ти простив гріха мого.» (Пс. 35,2) Тоді зроби іспит сумління, роздумуючи над своїми вчинками за допомогою взірця іспиту сумління який є поданий у додатку.

3. Відчуваючи Божу присутність Чоловіколюбця, часто промовляй «Господи, Ісусе Христе, Сину Божий, помилуй мене грішного.»

4. Коли прийшов час приступити до Сповіді, не бійся, бо священик також є слабкою людиною як ти та розуміє твої немочі. Не соромся його, бо він також є недостойний грішник. Слід пам'ятати, що сповідаємося самому Богові, Ісусу Христу, котрий став чоловіком заради нашого спасіння, від якого й отримуємо прощення. Священик є людиною і у здійсненні таїнства Сповіді є лише свідком та посередником. Але через ласку священства, даною йому, він промовляє Христові слова прощення.

5. Приступай до таїнства Покаяння з сокрушеним серцем. Зроби щире сповідь зі всього, що є важливим та по суті. Скажи священикові, коли ти останній раз сповідався, та які важкі гріхи ти вчинив. Легкі гріхи також можеш виявити у сповіді.

6. Вислухай уважно науку священника, оскільки він є лікар душ. Після цього він дасть тобі покуту. Не забудь виконати її, та подякуй Богові у своєму серці за його прощення; за те, що ти був примирений з Церквою. Не обов'язково мусиш виконати покуту перед Причастям.

7. Пам'ятай, що у Сповіді також можеш запитати священника все, що тебе цікавить.

ЧИН СПОВІДІ

*Священик зодягнутий в епітрахиль, кадить церкву, тоді цілує
Святий Престіл, та стає перед Царськими Дверми кажучи:*

Священик: Благословен Бог наш завжди, нині і повсякчас і на віки віків.

Люди: Амінь.

Слава Тобі, Боже наш, слава Тобі.

Царю небесний, утішителю, Душе істини, що всюди еси і все наповняєш, скарбе дібр і життя подателю, прийди і вселися в нас, і очисти нас від усякої скверни, і спаси, благий, душі наші.

Святий Боже, святий кріпкий, святий безсмертний помилуй нас (3).

Слава Отцю, і Сину, і Святому Духові, і нині, і повсякчас, і на віки віків.
Амінь.

Пресвята Тройце, помилуй нас;

Господи, очисти гріхи наші; Владико, прости беззаконня наші; Святий, по-сіти і зціли немочі наші імени твого ради.

Господи, помилуй (3).

Слава Отцю, і Сину, і Святому Духові, і нині, і повсякчас, і на віки віків.
Амінь.

Отче наш, що еси на небесах, нехай святиться ім'я Твоє, нехай прийде царство Твоє, нехай буде воля твоя, як на небі, так і на землі. Хліб наш насущний дай нам сьогодні; і прости нам провини наші, як і ми прощаємо винуватцям нашим; і не введи нас у спокусу, але визволи нас від лукавого.

Священик: Бо Твоє єсть царство, і сила, і слава, Отця, і Сина, і Святого Духа, нині і повсякчас, і на віки віків.

Люди: Амінь.

Господи, помилуй (12).

Слава Отцю, і Сину, і Святому Духові, і нині, і повсякчас. І на віки віків.
Амінь.

Прийдіте, поклонімся цареві нашому – Богу.

Прийдіте, поклонімся Христові, цареві нашому – Богу.

Прийдіте, поклонімся і припадім до самого Господа Ісуса Христа – царя і Бога нашого.

ЧИН СПОВІДІ

Псалом 50

Помилуй мене, Боже, по великій милості твоїй,
І по множеству щедрот твоїх очисти беззаконня мое
Найпаче обмий мене з беззаконня мого і від гріха мого очисти мене.
Бо беззаконня мое я знаю і гріх мій є завжди передо мною.
Проти тебе єдиного я згрішив і перед тобою зло вчинив,
То і правий ти в словах твоїх і переможеш, коли будеш судити.
Це бо в беззаконнях я зачатий і в гріхах родила мене мати моя.
Це бо істину полюбив еси, невідоме й таємне мудрости своєї явив ти мені.
Окропи мене іссопом, і очищуся, обмий мене, і стану білішим від снігу.
Дай мені почути радість і веселість, зрадіють кості сокрушені.
Відверни лице твоє від гріхів моїх і всі беззаконня мої очисти.
Серце чисте утвори в мені, Боже, і духа правого обнови в нутрі моєму.
Не відкинь мене від лица твого і Духа твого Святого не відійми від мене.
Верни мені радість спасення твого і духом владичим утверди мене.
Вкажу беззаконним дороги твої, і нечестиві до тебе навернуться.
Ізбав мене від вини крові, Боже, Боже спасення мого,
І язик мій радісно прославить справедливість твою.
Господи, губи мої відкрий, і уста мої сповістять хвалу твою.
Бо якби ти жертви захотів, дав би я, та всепалення не миле тобі.
Жертва Богові - дух сокрушений, серцем сокрушеним і смиренным Бог не погордить.
Ущаслив, Господи, благоволінням твоїм Сіон і нехай здвигнуться стіни єрусалимські
Тоді уподобаєш собі жертву правди, приношення і всепалення, тоді покладуть на вівтар твій тельців.

Також можна взяти цю ектенію:

Священик (Диякон): В мирі Господеві помолімся.

Люди: Господи, помилуй. (після кожного прошення)

За мир з висот і спасіння душ наших, Господеві помолімся.

За мир всього світу, добрий стан святих Божих Церков і з'єднання всіх, Господеві помолімся.

За святий храм цей і тих, що з вірою, побожністю і страхом Божим входять до нього, Господеві помолімся.

За святишого вселенського Архиперія нашого (ім'я), Папу Римського, Господеві помолімся.

За блаженнішого Патріарха нашого (ім'я), і за преосвященнішого Митро-

ЧИН СПОВІДІ

полита нашого Кир (*ім'я*), і за боголюбивого Єпископа нашого Кир (*ім'я*), чёсне пресвітерство, у Христі диаконство, за весь причет і людéй, Господéві помолімся.

За Богом берéжений народ наш, за правління і все військo, Господéві помолімся.

За місто це (*або* За село це, *або* За святу обитель цю), і за кожне місто, країну і за тих, що вірою живуть в них, Господéві помолімся.

За добре поліття, за врожай плодів земних і часи мирні, Господéві помолімся.

За тих, що плавають, подорожують, за недужих, страждаючих, полонéних і за спасіння їх, Господéві помолімся.

За тут присутніх слуг Божих, щоб проститися їм всякому прогрішенню їх, добровільному і недобровільному, Господéві помолімся.

Щоб Господь Бог наш подав їм сльози покаєння та прощення гріхів, Господéві помолімся.

Щоб визволитися нам від усякої скорби, гніву й нужди, Господéві помолімся.

Заступи, спаси, помилуй і охорони нас, Боже, Твоєю благодаттю.

Пресвяту, пречисту, преблагословенну, славну Владичицю нашу Богородицю і приснодіву Марію, з усіма святими пом'янувши, самі себе, і один одного, і все життя наше Христу Богові віддаймо.

Люди: Тобі, Господи.

Якщо ектенія опускається, священник промовляє одну з нижче поданих молитов

Священик (Диякон): В мирі Господéві помолімся.

Люди: Господи, помилуй.

Боже, Спасителю наш, Ти через пророка Твого Натана дарував відпущення Давидові, що покався в своїх гріхах, і прийняв покаєнну молитву Манасії. Ти рабів своїх, що каємося в своїх гріхах, прийми через властиве Тобі чоловіколюбство, не зважаючи на всі наші прогрішення. Вселаскавий і преблагий Господи! Ти не хочеш смерти грішника, але хочеш, щоб він навернувся і жив. Ти завжди готовий простити грішникові і прийняти його розкаяного до своєї ласки. Бо Ти еси Бог наш, що велів і сімдесят разів по сім прощати тим, що падають в гріхи, бо як Твоя велич, так і милість Твоя. Коли Ти, Господи, зважатимеш на беззаконня, то хто встоїться, Господи та в Тебе є прощення. Бо Твоє є милувати і спасати нас і Тобі славу возсилаємо, Отцю, і Сину і Святому Духові, і нині і повсякчас і на віки віків.

ЧИН СПОВІДІ

Люди: Амінь.

Або

Господи Ісусе Христе, Сину Божий, Пастир і Агнець, що береш гріхи світу, Ти простив борги двом боржникам, ти простив гріхи грішниці. Сьогодні, Господи, ослаби, прости, відпусти, Боже, прогрішення наші, вольні і невольні, що в слові і в ділі, свідомі і несвідомі, через наші провини та непослух — все нам прости. Ми ж тілесні і живемо у світі. Якщо ми дали себе звабити дияволу, чи то в слові чи в ділі, чи то свідомо чи несвідомо, зневажаючи науку Церкви, заслуговуючи на Твій засуд, чи через недотримання клятви, з милосердя і незрівнянної милости Твоєї, подай нам слова розрішення, прощаючи та очищаючи нас від всіх гріхів та провин наших. Так, чоловіколюбче Владико, Господи, у Твоїй безмежній доброті, почуй нашу молитву, яку приносимо Тобі за всіх тут присутніх. Звільни нас від вічної кари та будь милостивим до гріхів наших. Бо сам сказав Ти: «Що зв'яжете на землі, буде зв'язане на небі, а що розв'яжете на землі, буде розв'язане на небі». Бо ти єдиний безгрішний і Тобі славу возсилаємо, + Отцю, і Сину, і Святому Духові, нині і повсякчас, і на віки віків.

Люди: Амінь.

Священик заходить у святилище. Відтак люди співають цей тропар:

Тропар Глас 6:

Помилуй нас, Господи, помилуй нас, бо ніякого одвіту не знаючи, оцю Тобі молитву, як Владиці. Ми грішні приносимо: Помилуй нас.

Кондак Глас 6:

Господи, помилуй нас, бо на Тебе ми уповали, не прогнівайся дуже на нас, ані не пам'ятай беззаконь наших: але зглянься і нині, як милосердний, і вирятуй нас від ворогів наших. Бо Ти Бог наш, а ми люди Твої, всі діла рук Твоїх, і ім'я Твоє призиваємо.

І нині і повсякчас і на віки віків. Амінь.

Милосердя двері відкрий нам, благословенна Богородице, щоб, надіючись на Тебе, ми не погинули, але, щоб вибавилися Тобою від бід, Ти бо — спасіння роду християнського.

ЧИН СПОВІДІ

Диякон: Будьмо уважні.

Священик: Мир всім.

Диякон: Премудрість, будьмо уважні.

Прокімен (Глас 4).

Сльози мої стали мені хлібом удень і вночі, коли день у день мені говорять:
«Де Бог твій?»

Стих: Як олень прагне до водних потоків, так душа моя прагне до тебе.

Сльози мої стали мені хлібом удень і вночі, коли день у день мені говорять:
«Де Бог твій?»

Апостол: 1 Тим. 1,15-17 (31 Неділя Після Зіслання Святого Духа)

Алилуя Глас 8:

О Господи, не докоряй мені у твоїм гніві і не карай мене у твоїм обуренні.

Диякон: Премудрість, прості, вислухаймо святого Євангелія.

Священик: Мир всім.

Люди: І духові твоєму.

Священик: Від Матея святого Євангелія читання.

Люди: Слава Тобі Господи, слава Тобі.

Євангелія: Матей 9:9-13 (Субота 5го тижня по неділі Зіслання Святого Духа)

(Сам священик читає Євангелія)

Тоді диякон або священик виголошує ектенію:

Промовмо всі з усієї душі із усієї мислі нашої промовмо.

Люди: Господи, помилуй.

Господи вседержителю, Боже отців наших, молимося Тобі, вислухай і помилуй.

Люди: Господи, помилуй. (3 р.)

Помилуй нас, Боже по великій милості твоїй, молимося Тобі, вислухай і помилуй.

Ще молимося за святішого вселенського архиєрея (*ім'я*), папу Римського, і за блаженнішого патріярха нашого (*ім'я*), і преосвященнішого архиєпископа й митрополита нашого Кир (*ім'я*), боголюбивого єпископа нашого Кир (*ім'я*),

ЧИН СПОВІДІ

за тих, що служать і послужили у святім храмі цім, і за отців наших духовних, і всіх во Христі братів і сестер наших.

Ще молимося за Богом бережений народ наш, за правління і за все військо. Тут можна додати інші прохання.

Ще молимося за предстоячих людей, що очікують від Тебе великої і багатой милости, за тих, що творять нам милостиню, і за всіх православних християн.

Священик: Бо милостивий і чоловіколюбець Бог еси, і Тобі славу возсилаємо, Отцю, і Сину, і Святому Духові, нині і повсякчас, і на віки віків.

Люди: Амінь.

Тоді, священик стоячи на амвоні обернений до людей запрошує їх до сповіді такими словами:

Мої духовні сини та доньки, ось Господь наш Ісус Христос тут невидимо перебуває, та готовий прийняти ваші Сповіді. А тому відкинувши зайвий сором, не бійтеся і нічого не приховуйте, але без вагань скажи все що ви вчинили оскільки отримаєте прощення від Господа нашого Ісуса Христа. Ось, Його свята ікона є тут перед вами – ми, священники є лише свідками, які засвідчують перед Ним те, що ви визнаєте у Сповіді. Але, якщо ви щось затаїли, будете винні ще більшого гріха. Тому слухайте пильно, щоб не відійти від Лікаря не зціленими. Приступайте з вірою, любов'ю та з щирим розкаянням щоби очиститися від всіх гріхів.

Відтак, священик слухає сповіді тих, хто бажає приступити. Він зустрічає кожного з радістю, як брата чи сестру, бо це є таїнство прощення та примирення.

Приступаючи до Сповіді, можеш почати такими словами:

Я грішний(-а), сповідаюся Господеві Богу всесильному, в Святій Трійці єдиному, Пречистій Діві Марії, усім святим і вам, отче духовний.

Або:

Отче, я згрішив перед небом і перед Богом.

Тоді розповідаєш якими гріхами зневажив(-ла) Бога а на закінчення кажеш:

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

Або:

Боже, милостивий будь мені, грішному (грішній).

ЧИН СПОВІДІ

*Тоді священник утішаючи, подає науку і накладає покаяну.
Ставлячи руки на голову мовить:*

Господи Боже спасення рабів Твоїх, милостивий і щедрий і довготерпеливий. Ти вболіваєш над нашими злобами, Ти не хочеш смерті грішника, але щоб він навернувся і жив. Сам і нині умилосярдися над рабом Твоїм (або над рабою Твоєю) ім'я, і подай йому (або їй) образ покаяння, прощення гріхів і відпущення, прощаючи йому (або їй) всяке прогрішення, вольне і невольне, примири і з'єдини його (або її) зі святою Твоєю Церквою в Христі Ісусі, Господі нашім, з яким Тобі належить влада і велич, нині і повсякчас, і на віки віків. Амінь.

Відтак ієрей подає розрішення, мовлячи так:

Господь і Бог наш Ісус Христос, благодаттю і щедротами свого чоловіколюбця, нехай простить тобі, чадо ім'я, всі прогрішення твої; і я, недостойний ієрей, властю Його, мені даною, прощаю і розрішаю тебе від усіх гріхів твоїх, в ім'я Отця, і Сина, і Святого Духа. Амінь.

На закінчення, священник повертається на амвон і мовить:

Браття і сестри, висповідавшись будьмо на сторожі. Бо ми отримали друге хрещення відповідно до таїнства Христа. Мусимо старатися, з Божою поміччю, щоби це був добрий початок. Насамперед, мусимо не легковажити такими речами, щоби з нас не глузували інші, бо це не личить християнинові. Нехай Господь Бог, допоможе нам виправити свої помилки та бути добрими дітьми Божими. Нехай Господь дасть нам ласку змінитись, щоби радо й вірно Йому служити та бути чесними і доброзичливими до інших, стараючись завжди чинити Його волю.

Віднуст:

Священик: Слава Тобі, Христе Боже, надіє наша, слава Тобі.

Люди: Слава отцю, і Сину, і Святому Духові, і нині, і повсякчас, і на віки віків. Амінь. Господи помилуй (*тричі*). Благослови.

Священик: Христос, істинний Бог наш, Ти не хочеш смерті грішника, але щоб він навернувся і жив, молитвами пречистої Своєї Матері, святих славних і всехвальних апостолів, і святого (*ім'я, якого день є*), і всіх святих, помилує і спасе нас, як благий і чоловіколюбчець.

Люди: Амінь

Молитви Покаяння

Господь простив Давиду його гріхи через пророка Натанаїла. Господь простив Митареві. Господь простив грішній жінці, яка плакала біля Його ніг; Петрові, який тричі зрікся Його. Господь простив блудному синові. Нехай цей самий Господь пробачить тобі зараз, за всі гріхи, у яких ти щойно зізнався, ти прощений. Іди з миром!

Многомилостивий Бог, Господь наш Ісус Христос, що з безмірної любови зійшов і воплотився, щоби спасти всіх та взяв на себе гріхи світу. У Своїй безмежній доброті, нехай Він прийме все, що ти виявив перед Ним, прощаючи тобі, у цьому світі та прийдешньому. Бо Він благословенний, та прагне спасти всіх, і нині і повсякчас, і навіки вічні. Амінь

Владико, Господи Боже наш, спасення рабів Твоїх, милостивий, щедрий і довготерпеливий, єдиний безгрішний, Ти вболіваєш над нашими злобами, Ти не хочеш смерті грішників, але щоб вони навернулися і жили. Прийми тепер покаяння слуги Твого ім'я, зціли його (її) сокрушене серце, та викарбуй у ньому лик Христовий, творячи Твою волю. Сподоби його (її) гідним (-ою) мати частку з тими, що Тебе полюбили. Бо Ти є джерело і податель зцілення, Христе Боже наш, і тобі славу віддаємо з безначальним Твоїм Отцем, і пресвятим, і благим і животворним Твоїм Духом, нині і повсякчас, і на віки віків. Амінь.

Молитва для тих, хто вже виконав накладену покаяну

Милосердний Господи, благий і чоловіколюбче, що ради Твоїх щедрот послав у світ єдинородного Твого Сина, щоби стерти список прогрішень і розрішив окови тих, що зв'язані гріхом, і проповів полоненим відпущення. Ти Владико, і раба Твого (*або рабу Твою*) добротою Твоєю звільни від оков, які його (*або її*) гнітять, і дай, щоби він (*або вона*) на всякий час і на всякім місці безгрішно, зі сміливістю, приступав (*або приступала*) до Твоєї величі і з чистою совістю просив (*або просила*) від Тебе багатой милости. Бо Ти милостивий і чоловіколюбчець Бог еси, і Тобі славу возсилаємо, Отцю, і Сину, і Святому Духові, нині і повсякчас, і на віки віків. Амінь.

ІСПИТ СОВІСТІ

Кожна людина, перед тим як приступати до Сповіді, повинна задуматися над такими питаннями:

1. Яким є моє ставлення до таїнства Покаяння? Чи я справді прагну позбавитися гріха, та знову повернутися до Бога, почати нове життя та поглибити свої стосунки з Богом? Чи таїнство Покаяння є це для мене тягарем, котрий я якомога рідше хочу брати на себе?

2. Чи я не забув(-ла), чи не затаїв(-ла) який-небудь гріх у минулих Сповідях?

3. Чи я виконав накладену на мене покуту? Чи я відшкодував кривду завдану іншим? Чи намагався я виконати на практиці свою постанову поправи та жити так як вчить Євангеліє?

Тоді подумай про закони Господні, про Десять Божих Заповідей та Євангельські Блаженства та проаналізуй своє життя у світлі Божого слова. Пригадай свої хресні обіти відirectися «сатани, і всіх діл його, і всіх ангелів його, і всього служіння його, і всієї гордині його?» та настанови дані нам при хрещенні. Чи ти дотримався їх, та відрікся сатани, ненавидиш його до кінця? Чи ти з'єднався з Христом, прославляючи Його до останнього свого подиху? Чи пам'ятаєш, що на Страшному суді Христовому не буде батька щоб тобі допоміг, ні милосердної матері, ні братів, ані сестер щоб піклувались тобою, ні друзів - кожна особа буде відповідати самостійно за всі свої вчинки без жодної допомоги. Лише діла твої будуть при тобі і лише вони зможуть тебе захистити або засудити. Зі страхом Божим, що є початком мудрості, та навіть більше – у присутності Його любові, що не бажає смерті грішника, але з надією на Боже милосердя, щиро намагайся дати відповідь на нижче подані питання.

1. Господь сказав:

«Люби Господа твого всім серцем твоїм»

1. Чи я звертаю своє серце до Бога так, щоби через дбайливе виконання Заповідей любити Його, як син (донька) батька, чи, можливо більше дбаю про дочасні справи? Чи маю правильні наміри у тому, що я роблю?

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

ІСПИТ СОВІСТІ

серця і розуму з Богом, чи тільки зовнішньою практикою? Чи жертвую Богові свою працю, радість і терпіння? Чи звертаюся до Нього, коли мене опановують пристрасті?

4. Чи маю пошану і любов до Божого імені? Чи можливо ображаю Бога блюзнірством, 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, по які більше дбаю і на які більше уповаю, ніж на Бога: багатство, забобони, гороскопи, спиритизм та інші форми магії?

2. Господь сказав:

«Любіть один одного як Я вас полюбив»

1. 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?

2. У моїй сім'ї, чи я роблю внесок у загальний добробут та щастя усіх членів моєї родини, будучи терпеливим та щирим у любові? Чи я слухав своїх батьків, віддаючи їм належну шану та духовну і матеріальну підтримку? Чи дбаю про християнське виховання дітей? Чи даю дітям добрий приклад своєю батьківською чи материнською поведінкою? Чи зберігаю подружню вірність? Чи часом не ставлю свою працю, захоплення, забаганки вище добра власної сім'ї?

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

4. Чи моє життя відповідає тій місії, яку я отримав у Хрещенні, Миропомазанні та Святому Причасті? Чи беру активну участь у парафіяльному житті, в ділах апостоляту і милосердя? Чи молюся за Церкву, парафію, за з'єднання всіх християн, за поширення Євангелія серед народів та за мир і справедливість у світі і тд?

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

6. 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 виконую сумлінно обов'язки, які на мене покладено і до яких я зо-

ІСПИТ СОВІСТІ

бов'язувався?

7. Чи з повагою ставлюся до справедливих та слухних рішень влади?
8. Як використовую надану мені владу: для власної вигоди чи для добра інших?
9. Чи я правдомовний в словах та ділах? Чи фальшивими та образливими словами, знеславою, нарушенням таємниці, обмовою та осудженням спричинив кривду ближньому?
10. Чи посягав на своє життя та на життя ближнього, спричиняючи шкоду здоров'ю іншої людини чи то його репутації або матеріальної шкоди? Чи з кимось бився? Чи перебував у гніві зі своїм ближнім? Чи проклинав ближнього? Чи заступався за ближнього? Чи своїми правдивими свідченнями заступався за людину невинно звинувачену?
11. Чи крав або присвоював чужі речі? Чи мав гріховне бажання таке зробити? Чи повернув вкрадену або присвоєну річ, направив завдану шкоду?
12. Чи готовий я із любові до Ісуса примиритися зі своїм кривдником? Чи зберігав у своїм серці ненависть і бажав комусь помститися?

3. Господь сказав:

«Будьте досконалі, як і Отець ваш небесний.»

1. Куди справді веде мене моє життя? Чи надія на вічне життя є моїм нахненням? 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?
2. Чи намагаюся розвинути в собі таланти дані мені Богом? Чи правильно використовую свій час та здоров'я, свою енергію та силу, котрі були мені дані як таланти у Святому Письмі? Чи був занадто лінивий, надаючи перевагу відпочинку?
3. Чи покладаюся на волю Божу в хвилиналих терпіння і хвороби? Чи впадаю в стан розпачу (депресії) та допускаю до свого серця злі думки і почуття? Чи в час терпіння і випробування застановляюсь над своїм життям і приймаю хворобу та терпіння як нагоду співтерпіти з Христом? Чи не забуваю установлені пости постити?
4. Чи шаную своє тіло, як храм Святого Духа? Чи зберігаю його у чистоті, бо призначене воно для воскресіння і слави на знак Божої вірності людям, який є найкраще зображений у таїнстві Подружжя. Чи заплямовував себе розпущою, 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 спонукав інших до гріха? Чи дотримуюся морального закону

ІСПИТ СОВІСТІ

у подружньому житті?

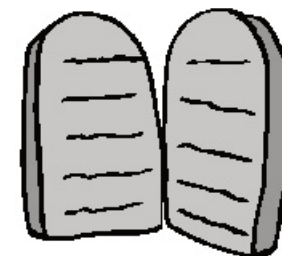
5. Чи під впливом страху або фальші поступав всупереч сумлінню?
6. Чи стараюся бути вільною дитиною Божою, чи роблю себе рабом якоїсь пристрасті?

Євангельські блаженства (Матей 5, 3-12)

«Блаженні вбогі духом, бо їхнє Царство Небесне.
Блаженні тихі, бо вони успадкують землю.
Блаженні засмучені, бо будуть утішені.
Блаженні голодні та спрагли справедливості, бо вони наситяться.
Блаженні милосердні, бо вони зазнають милосердя.
Блаженні чисті серцем, бо вони побачать Бога.
Блаженні миротворці, бо вони синами Божими назвуться.
Блаженні переслідувані за правду, бо їхнє Царство Небесне.
Блаженні ви, коли вас будуть зневажати, гонити та виговорювати всяке лихо на вас, обмовляючи мене ради.
Радійте і веселіться, бо нагорода ваша велика на небі; так бо переслідували пророків, які були перед вами.»

Десять Божих Заповідей (Вихід 20, 2-17)

Я - Господь, Бог твій, що вивів тебе з землі Єгипетської, з дому неволі. Нехай не буде в тебе інших богів, крім мене. Не робитимеш собі ніякого тесаного кумира, ані подобини того, що вгорі, на небі, ні того, що внизу, на землі, ні того, що попід землею, в водах. Не падатимеш перед ним ниць, і не служитимеш їм, бо я Господь Бог твій, Бог ревнивий, що караю беззаконня батьків на дітях до третього й четвертого покоління тих, що ненавидять мене, і творю милосердя до тисячного покоління тим, що люблять мене і бережуть заповіді мої.



Не прикликатимеш імені Господа Бога твого марно, бо не пустить Господь безкарно того, хто прикликає його ім'я марно.

Пам'ятай день суботній, щоб святити його. Шість днів працюватимеш і робитимеш всяке діло твоє. День же сьомий – відпочинок на честь Господа, Бога твого; не робитимеш ніякого діла сам, ані син твій, ані дочка твоя; худоба твоя, ані чужинець, що перебуває в твоєму дворі. Бо шість днів творив Господь небо, і землю, й море, і все, що в них, а сьомого дня відпочив; тим і

ІСПИТ СОВІСТІ

благословив Господь день суботній і освятив його.

Шануй твого батька і матір твою, щоб довголітній був ти на землі, що Господь, Бог твій, дасть тобі.

Не вбивай.

Не чужолож.

Не кради.

Не свідчи ложно на ближнього твого.

Не пожадай нічого того, що є власністю ближнього твого.

Не пожадай жінки ближнього твого.

Пропонуємо вам прочитати коментар Господа на Десять Божих заповідей – Матей 5: 17-48

Загальний Суд (Матей 25: 41-46)

«Тоді скаже їй тим, що ліворуч: Ідіть від мене геть, прокляті, в вогонь вічний, приготований дияволу і ангелам його; бо голодував я, і ви не дали мені їсти; мав справи, і ви мене не напоїли; була чужинцем, і ви мене не прийняли; нагим, і ви мене не одягнули; недужим і в тюрмі, і не навідалися до мене. Тоді озвуться і ті, кажучи: Господи, коли ми бачили тебе голодним або спраглим, чужинцем або нагим, недужим або в тюрмі, і тобі не послужили? А він відповідь їм: Істино кажу вам: те, чого ви не зробили одному з моїх братів найменших – мені також ви того не зробили. І підуть ті на вічну кару, а праведники – на життя вічне. »

Вісім головних гріхів (Євагрій Понтійський, *Praktikos* 6)

«Перший з них є обжерливість, тоді розпуста, грошолобство, смуток, гнів, нудьга, марнославство, та останній з них гордість. Ми не здатні самі розпізнати, чи нас мучать ці думки, але залежить від нас, чи вони залишаються в нас та чи ні та чи розпалють наші пристрасті.»

Не бійся та не соромся.

Господь сказав: «Нехай не тривожиться серце ваше! Віруйте в Бога, віруйте й у мене... Мир залишаю вам, мій мир даю вам; не так, як світ дає, даю вам його. Нехай не тривожиться серце ваше, і не страхається!» (Йоан 14: 1, 27)

Бадьорся, твої гріхи відпускаються....

Я милосердя хочу, а не жертви.

«Здорові не потребують лікаря, лише хворі.» (Матей 9:12-13)

Отак, кажу вам що на небі буде більша радість над одним грішником, що кається, ніж на дев'яност дев'ятьма праведниками, що їм не треба покаювання.» (Лука 15:7)

Додаток А:

Роблячи іспит сумління, перегледаємо Десять Божих Заповідей

Впродовж цілого нашого життя ми допускаємо помилки...

Тому, Сповідь для мене це - привід серйозно задуматися над поганими вчинками, проступками щодо інших людей і щодо Бога, також спробувати розв'язати їх, щоб повернутися до праведнішого життя, серйозно обміркувати і зрозуміти свої вчинки та усім серцем відновити сповнений любові зв'язок з Христом.

Аналізуючи наше життя, стараймося розпізнати як нам потрібно змінитися та в чому покласти на Божу волю. Це є доволі індивідуальним процесом. Кожна людина переживає його по-іншому. Існує багато допоміжної літератури для кращого іспиту совісті. Досить часто, у Візантійській церковній традиції пропонується розбити іспит совісті перегледаючи Десять Божих Заповідей або ж Євангельські блаженства. Часто в парафіях є книжечки, де знаходиться список запитань, над якими варто застановитись перед тим, як йти до Сповіді. Також у таких книжечках часто є різні молитви, завдяки яким випрошуємо у Господа допомоги побачити усі вчинені нами гріхи та мудрості пізнати правду про себе, проходячи через різні стадії життя. Наприклад, іспит сумління у підлітків, буде відрізнятися від іспиту сумління у дорослої людини, також одружена людина часто ставить собі інші питання ніж особа в неодруженому стані.

Іспит сумління в дійсності є іспитом свідомості – намагаючись перевірити самого себе, розпізнати як окремі вчинки діють на загальний напрям руху нашого життя, а також як вони впливають на наші стосунки з Богом та ближніми. Подаємо вашій увазі декілька зразків іспиту сумління. У першому, аналізуємо своє життя у світлі Десятьох Заповідей Божих, пізніше розглянемо Євангельські блаженства. А на останок, пропонуємо іспит сумління який більше буде допоміжний для підлітків. Пам'ятайте, що поучення, які базуються на основних підвалинах християнської моралі є лише початком і їхня мета - заохотити вас до роздумів та кращого іспиту сумління.

Десять Божих Заповідей

1. *Я – Господь Бог Твій. Нехай не буде в тебе інших богів, окрім мене.*

Бог повинен бути нашим орієнтиром в житті. Ми ніколи не можемо до кінця Його пізнати, а тому мусимо бути уважні, щоби не перетворити Бога на витвір нашої уяви.

У чому мої стосунки з Богом потребують зцілення та покращення?

Чи Бог є центром мого життя, чи можливо Йому залишаються лише недоїдки?

Як я реагую на Божу присутність у моєму житті? Чи можливо я не помічаю

Бога через моє обмежене розуміння того, як Він може бути присутній?

Чи робив (-ла) собі кумирів, котрі поглинають мій час, увагу та енергію?

Чи я поглибив (-ла) своє дитяче розуміння та уяву про Бога?

**За те, що часами забував та нехтував Тобою,
та не відкривав Тобі дверей мого серця... Прости мені Господи**

2. *Не взивай намарне імені Господа Бога твого.*

Наші стосунки з Богом повинні бути щирими, повними поваги любові та ввічливості.

Чи я є уважний (-а) та чи добре поведжуся на богослужіннях?

Чи своїми образливими словами спричиняв (-ла) кривду ближньому?

Чи вживаю слова для того щоби захищати життя, прославляти Бога та Його сотворіння?

Що потребує зцілення або зміни у моїх стосунках з Богом?

**За те, що часами не розумів (-ла), що Твоє ім'я є Любов,
та не поведився (-лася) відповідно... Прости мені Господи.**

3. *Пам'ятай день святий святкувати.*

Ми повинні не забувати присвятити певний час Богові, щоб подякувати Йому за все що Він нам дав.

Чи розвивав (-ла) себе духовно та відносився з повагою до неділь і свят, установлених Церквою?

Чи лінуюся глибше пізнавати правди християнської віри?

Чи намагаюся знайти спокійне місце для спілкування з Богом?

Чи дотримуюся посту та добрими ділами роблю внесок до загального добра?

**За те, що забував (-ла) Тебе, та не приділяв (-ла) часу
для молитви, не дозволяючи Тобі промовляти до мене,
особливо в день святий... Прости мені Господи.**

4. *Шануй батька твого і матір твою.*

Ми повинні цікавитися життям наших предків та плекати у собі вдячність та пошану за їхні дари.

Чи я цікавлюся життям тих, що були тут переді мною, особливо про життєві історії старших людей з моєї родини?

Чи я підтримую живою пам'ять про святих людей з якими мене звело життя в минулому?

Чи допомагаю старшим, хворим та немічним в своїй громаді?

Чи плекаю вдячність та маю пошану до батьків, родичів, вчителів та інших старших, котрі пожертвували собою заради мого власного добробуту?

Чи серйозно ставлюся до своїх обов'язків дбати про тих, які потребують моєї опіки?

За часи, коли я не був (була) вдячним сином (дочкою) або товаришем, не дбав (-ла) про виховання своїх дітей... Прости мені Господи.

5. *Не вбивай.*

У всьому, що ми робимо, ми повинні шанувати життя та не применшувати його вартості.

Чи мої вчинки утверджують святість життя?

Чи я легковажу і не помічаю потреби інших?

Чи дбаю про своє здоров'я та свій психологічний стан?

Чи намагаюся зрозуміти мого ближнього так, як сам бажаю, щоби мене зрозуміли?

Чи готовий (-а) прийти на допомогу іншому?

Чи я є ввічливий (-а) та обережний водій?

Чи я активно стараюся бути миротворцем?

Чи я знищував (-ла) духовність інших людей словами, ділами або бездіяльністю?

**За те, що часами не був (була) сяючим
маяком життя... Прости мене, Господи.**

6. *Не чужолож.*

Ми є покликані поважати всі прояви інтимності з іншими та дотримуватись зобов'язань, які ми на себе взяли.

Чи я не занедбую свої обов'язки щодо того (тої) з ким перебуваю у інтимних стосунках?

Чи я проявляв(-ла) свою сексуальну активність у спосіб, що міг принести шкоду мені, та не відповідав Божому плану?

Чи я бавлюся з почуттями інших, чи заплямовую себе безсоромними іграми та розпустою?

Чи переходжу межі на роботі та у своїй професійній діяльності?

Чи намагаюся стати кращим товаришем, чоловіком чи дружиною?

**За те, що часами кривдив (-ла) своїх друзів та не був (була)
щирим (-а) у своїх стосунках з людиною, з якою зустрічаюся,
чи то з якою проживаю в шлюбі... Прости мені, Господи.**

7. *Не кради.*

Ми повинні поважати земний добробут та не применшувати і не відкидати матеріальні потреби інших.

Чи я дбайливо ставлюся до свого майна чи то до майна ближніх?

Чи крав (-ла) або присвоював (-ла) чужі речі?

Чи я чесно сплачую податки та вчасно повертаю борги?

Чи я є щирим (-ою) і добрим (-ою) до всіх людей, тримаючись правил хорошого тону у стосунках із іншими: на роботі, вдома, у школі, на вулиці?

**За те, що часами не був (була) щедрим (-ою)
зі своїм майном, талантами чи часом... Прости мене, Господи.**

8. *Не свідчи неправдиво на ближнього твого.*

Ми не повинні без причини принижувати інших та руйнувати їх самооцінку.

Чи я розумію, що мої слова можуть завдати великої шкоди іншим?

Чи був (була) швидким (-ою) в осудженні інших, особливо людей, котрих я не знаю?

Чи вмію побачити в інших щось добре, чи зауважую лише недоліки?

Чи намагаюся жити в злагоді з іншими? Чи можливо, чинив (-ла) їм кривду та ображав (-ла) їхні почуття? Чи відповідав (-ла) злом на зло?

Чи люди мені можуть довіряти та чи зберігав (-ла) чужі таємниці?

За те, що часами був жорстоким (-ою) та немилосердним (-ою)... Прости мене, Господи.

9. *Не пожадай нічого, що є власністю ближнього твого.*

Ми мусимо слідкувати за тим, як ставимося до матеріальних благ, щоби не оцінювати людей по мірі їхнього багатства, та щоб не конкурувати з іншими в спосіб, що може спричинити біль та страждання.

Чи я тільки отримую насолоду від процесу купування речей, чи вони мені дійсно потрібні для користування?

Чи я вмію радіти успіхам та статкам своїх ближніх?

Чи я заздрисний (-на)?

Чи під впливом гордості піднімаю себе понад інших, вважаючи за кращого?

Чи я завжди порівнюю свої статки з іншими, що заважає мені бути вдячним (-ою) за те, що маю, та ким я є?

Чи дбаю про справедливий розподіл земних благ?

За те, що часами не цінував (-ла) того, що мені було дано, а також не помічав (-ла) того, що не можна виміряти грошима... Прости мені, Господи.

10. *Не пожадай жінки ближнього твого.*

Ми є покликані плекати та розвивати наші стосунки вдома, на роботі та з друзями.

Чи я живу минулими невдачами та розчаруваннями?

Чи я не помічаю красу в людях які мене оточують, чи лише даю їм негативну оцінку та порівнюю з іншими?

Чи сіяв (-ла) розбрат серед людей, особливо у моїй сім'ї? Чи намовляв (-ла) когось до гріха?

Чи вмію підтримати ближнього у важку хвилину?

Чи я є задіяний (-на) у різних організаціях які намагаються підтримати сімейне життя та пропагувати сімейні цінності?

За те, що часами не зберігав (-ла) красу у моєму житті, а особливо красу в близьких мені людях... Прости мені, Господи.

Додаток Б:

Роблячи іспит сумління, переглядаємо Євангельські блаженства

Не вважаючи на те, що блаженства, які знаходимо в нагірній проповіді Ісуса Христа в Євангелії від Матея, не є моральними приписами чи заборонами, як, наприклад, Заповіді Божі, вони дають настанови поведінки та моральне бачення світу Ісусом Христом та повинні культивуватися тими, хто вірить в Боже Царство.

1. *Блаженні вбогі духом, бо їхнє Царство Небесне.*

Чи відчуваю я потребу у всьому бути досконалим; і навіть коли роблю помилки, чи дивлюся на себе так як люблячий та Всемилосердний Бог?

Чи я розумію свою потребу в ближніх та в Богові?

За те, що часами я не залишав (-ла) Богові місця і своєму житті та не був (-ла) вдячний (-а) за все що Він мені дав... Прости мені, Господи.

2. *Блаженні засмучені, бо будуть утішені.*

Чи допомагаю обтяженим, нещасним, убогим? Чи погорджую людьми хворими, немічними, старшими, бездомними?

Чи люди знають мене як чуйну людину, котра вміє вислухати та підтримати в важку хвилину?

Чи я не занадто строгий (-га) до себе, у своїх болях, смутку та невдачах?

За те, що часами легковажив (-ла) і не помічав (-ла) потреби інших або ж людей, які допомагали мені... Прости мені, Господи.

3. *Блаженні тихі, бо вони успадкують землю.*

Чи люди які мене оточують можуть сказати, що я правдиво люблю та поважаю своїх ближніх?

Чи можу забути про свої особисті негаразди, виключити телефон, та поділити всю увагу спілкуванню з ближнім?

За те, що часами був замкнутий (-а) у собі, та не помічав (-ла) людей з якими живу та працюю.... Прости мені, Господи.

4. *Блаженні голодні та спрагли справедливості, бо вони наситяться.*

Чи я борюся проти несправедливості та заступаюсь за скривджених?

Чи дбаю про добро і розвиток суспільства, в якому живу, чи дбаю виключно за себе?

Чи я розумію, що я можу зробити свій внесок у покращення життя інших?

За те, що часами не втрутився (-лася) у ситуацію, коли бачив (-ла) несправедливість, та перекидав (-ла) свою відповідальність на інших... Прости мені, Господи.

5. Блаженні милосердні, бо вони зазнають милосердя.

Чи зберігав у своїм серці ненависть?

Чи вмію пробачити інших?

За те, що часами вдавав (-ла) з себе праведника, та критикував (-ла) недоліки інших... Прости мені, Господи.

6. Блаженні чисті серцем, бо вони побачать Бога.

Чи я приймаю людей такими як вони є, а чи лише шукаю користі від них?

Чи я поважаю інших, незалежно від їхньої життєвого статусу?

Чи я є людина слова?

За те, що часами не сприймав (-ла) себе та інших такими як бачить нас Бог... Прости мені Господи.

7. Блаженні миротворці, бо вони синами Божими назвуться.

У конфліктних ситуаціях, чи я намагаюсь знайти мирне вирішення?

У особистих, та в світових конфліктах, чи намагаюся почути та зрозуміти думку тих, з ким не погоджуюсь?

Чи мене знають як миротворця?

За те, що часами своїми вчинками поглиблював (-ла) конфлікти а не мир та розуміння... Прости мені, Господи.

8. Блаженні переслідувані за правду, бо їхнє Царство Небесне?

Чи я борюся за свої принципи та переконання?

Чи я готовий іти проти течії за те, в що вірю?

Чи я підтримую людей переслідуваних за їхню віру, зовнішній вигляд, національність, та інші персональні відмінності?

За те, що часами я шукав (-ла) легких шляхів і не обставав (-ла) за правду... Прости мені Господи.



Додаток В:

Взірець Іспиту Совісті для молоді

Коли ви передуватимете в моїм слові, ви дійсно будете учнями моїми і пізнаєте правду, і правда визволить вас. (Йоан 8: 31-32)

На перший погляд, Десять Заповідей Божих, виглядають так як список того, що ти робити не повинен. Однак насправді, вони захищають життя, наше власне та інших, а також культивують добру поведінку між друзями та у суспільстві. Таїнство Покаяння та Примирення дає нам нагоду перевірити як ми цінуємо Божі дари, якими Він нас обдарував, починаючи з дару Божої присутності серед нас.

1. Я – Господь Бог твій. Нехай не буде в Тебе інших богів, окрім мене.

Святий Григорій Ніський, сказав, що ця заповідь не стосується зображень та статуй, але образу Божого, що ми відтворюємо у своїй голові та серці.

Чи дбаю я про поглиблення свого духовного життя, своїх стосунків з Богом?

Чи я зациклююся на дріб'язкових речах, що применшують мою здатність бачити план Божий, об'явлений в Ісусі Христі?

Яке місце займає Бог у моєму житті по відношенню до моїх інтересів, цінностей та проблем?

На що я витрачаю свій час та енергію?

Чи прагну я пізнавати Бога та Його волю?

2. Не взивай на марне імені Господа Бога твого.

Ця заповідь нагадує нам про заклик до святості нас самих та всього, що нас оточує. Існує велика небезпека втратити або применшити відчуття святості.

Чи расту я у своїй повазі до Бога та Його сотворінь?

Чи розвиваю я в собі дар мови та спілкування?

У своїй розмові, чи я віддаю належну пошану Богові, та всьому що є святе? Чи вживав (-ла) святі слова до жартів?

Чи можу я розважатися та жартувати без того, щоб ображати Бога та інших?

Чи у моїх думках, словах та ділах прославляю Бога за всі його дари і за свій добробут?

3. Пам'ятай день святий святкувати.

Ісус Христос сказав «Суботу установлено для людини.» Святий день є великим даром, який тримає нас у контакті з Богом. У сучасному світі, існує велика спокуса, коли стає все важче святкувати «день святий.»

Якою є моя молитва?

Чи намагаюся я знайти час та місце у своїй щоденній рутині щоб подякувати Богові?

4. *Шануй батька твого і матір твою.*

У Святому Письмі пише, що ми мусимо «підвестись і особу старшого шанувати» (Левіт 19:32). Підлітковий вік може бути часом, коли ми бунтуємо проти своїх батьків. Чи можливо, був (-ла) впертим (-ою) неслухняним(-ою), невдячним(-ою)? Чи я є чемним(-ою) в школі? Чи старанно вчуся, слухаю вчителів?

Чи я поважаю та підтримую людей похилого віку у родині та в спільноті?

Чи я готовий прийти на допомогу ближньому?

Чи я шукаю мудрості від людей похилого віку навколо мене?

Чи я є уважний до потреб немічних людей, що потребують допомоги в родині та в моєму оточенні?

Чи я є гостинний та ввічливий зі старшими людьми яких зустрічаю?

5. *Не бивай.*

Ісус Христос нагадує нам, що зробити комусь боляче можна не тільки тілесно, але ми можемо розчавити дух нашим поглядом, поведінкою або ж поганим словом.

Чи образив я когось та завдав болю комусь умисно або ненароком?

Чи я насміхався та ображав, чи принижував когось?

Чи я захищав скривджених людей з яких насміхались та знущались?

Чи я завдавав собі шкоди, був про себе поганої думки, або ж не міг пробачити собі помилки якої припустився?

6. *Не займайся сексом коли це суперечить Божому промислу.*

«Наша сексуальність це щось більше аніж просто знайти коханку (коханця) чи навіть знайти друга. Вона є покликана подолати відчуження даруючи життя та благословення. Тому, сексуальна зрілість закликає нас жертвувати себе спільноті, дружбі, сім'ї, службі іншим, творчій здібності, почуттю гумору та мучеництву, щоб у співдіянні з Богом ми могли принести нове життя у світ.» Ronald Holheiser, *The Holy Longing*.

Чи я бережно та з повагою ставлюся до моєї сексуальності? Чи потураю забаганкам плоті?

Чи я прагну поглибити розуміння процесу розвитку своєї сексуальності, та вивчити яка поведінка відповідає моєму віку?

Чи дбаю я про своє фізичне та емоційне здоров'я?

7. *Не кради.*

Іван Хреститель був передвісником Ісуса. Він чітко показав яким повинне бути наше ставлення до матеріальних благ: «Хто має дві одежі, нехай дасть тому, що не має. А хто має харч, нехай так само зробить.» (Лука 3:11)

Чи брав (-ла) чужі речі без дозволу і забував (-ла) повернути позичену річ?

Чи я виправдовую крадіжку з крамниці тим, що «ніхто від цього не постраждає»?

8. *Не свідчи неправдиво на ближнього свого.*

Існує приповідка: « Шабля ранить голову, а слово — душу. » Про це нам також говорить святий Іван Золотоустий нагадуючи, що той, хто створює наклепи на інших «той гризе та поїдає свого ближнього.» Через сучасні засоби спілкування, наклепи поширюються значно швидше та можуть мати непоправимі наслідки для репутації іншої людини.

Чи я говорив (-ла) щось, що могло завдати шкоди іншій людині, навіть якщо це була правда?

Чи я брехав (-ла)?

Чи я відповідально ставлюсь до користування соціальними мережами?

Чи я швидкий (-а) до критики або скупий (-а) на похвалу?

9. *Не пожадай нічого, що є власністю ближнього твого.*

Грошолобство зачисляють до «смертних гріхів,» бо воно вбиває душу, не дає бути вільною дитиною Божою та затьмарює людський розум.

Чи я є заздрісний (-на), і це не дає мені бути вдячним (-ою) за те що я маю, та ким я є?

Чи я постійно осуджую інших, дивлячись на їхнє багатство, зовнішність, стиль одягу та особисті якості?

Чи я запитую «Що мені з того буде?» перед тим як беру на себе будь-яку відповідальність?

Чи зберігаю піст та інші духовні вправи, що допомагають почати цінувати прості речі нашого життя?

10. *Не бажай зруйнувати стосунки інших людей.*

Традиційне слово, що поєднує дев'яту і десятю заповіді було «пожадай». Пожадання є вадою, оскільки вона перетинає важливу межу. Заздрість не є виявом любові так само як жадібність та грошолобство. Святий Франциск з Асичу сказав: «Будь тим, ким ти є, і роби це досконало добре.»

Чи я є постійно незадоволений (-на) собою, своїми друзями та стосунками?

Чи я заздрю, та розглядаю близьких мені людей як мою власність?

Чи я тішуся успіхами інших та їхньому щастю?

Чи я робив щось для того щоб завадити щастю інших?

Чи я можу бути задоволеним тим що є, та не думати постійно про те, чого не маю?