



УКРАИНСКАЯ ПРАВОСЛАВНАЯ ЦЕРКОВЬ  
КИЕВСКАЯ ДУХОВНАЯ АКАДЕМИЯ

# Як готуватися до таїнства сповіді

---

Сканирование и создание электронного варианта:  
Библиотека Киевской Духовной Академии  
([www.lib.kdais.kiev.ua](http://www.lib.kdais.kiev.ua))



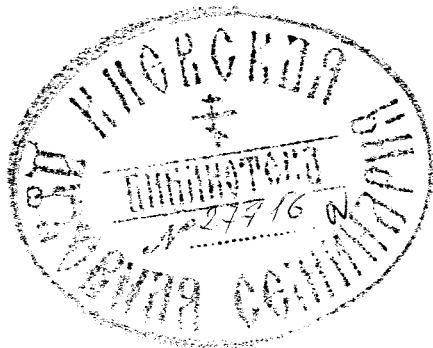
Київ  
2012



Подготовлено для онлайн библиотеки Киевской Духовной Академии и Семинарии  
<http://Lib.kdais.kiev.ua>

Подготовлено для онлайн библиотеки Киевской Духовной Академии и Семинарии  
<http://Lib.kdais.kiev.ua>

## Як готуватися до Таїнства Сповіді



Видавничий відділ  
Української Православної Церкви  
Київ  
2008



З благословення Блаженнішого  
ВОЛОДИМИРА,  
Митрополита Київського і всієї України

## Таїнство Сповіді

**Покаяння.** *Покайтесь, бо набли-  
зилось Царство Небесне* (Мф. 3:2) —  
такими словами звертався святий  
Іоанн Предтеча до народу ізраїльсько-  
го, і з тих же слів розпочав Свою про-  
повідь Христос Спаситель (Мф. 4:17).  
Грецькою мовою слово «покаяння»  
звучить як *μετάνοια* («метанія»), що  
в дослівному перекладі означає —  
«зміна розуму», «переміна свідомо-  
сті». Проповідь Христа стала закли-  
ком до радикальної зміни способу  
мислення і способу життя, до онов-  
лення розуму, свідомості і почуттів, до  
відмови від гріховних справ і думок,  
до преображення людини. Сино-  
німом слову «покаяння» у біблій-

Як готуватися до Таїнства Сповіді. —  
К.: Видавничий відділ УПЦ, 2008. — 48 с.

✉ [dtp@orthodoxbook.org.ua](mailto:dtp@orthodoxbook.org.ua)



ній мові часто є слово «навернення»: *Наверніться кожен від злого шляху свого і виправте стежки ваші і вчинки ваші* (Іер. 18:11). Навернення — це *відвернення* від гріховного життя і *повернення* до Того, від Кого ми відступили, від Кого відпали, від Кого відвернулися. Людина, що кається, схожа до блудного сина, про якого оповідає євангельська притча (Лк. 15:11–24). Бо живучи у гріху, вона полишає Бога, але після багатьох випробувань вирішує повернутись до Отця. Покаяння починається з розкаяння і навернення, які переростають у рішучість («встану, піду») і закінчуються поверненням до Отця («встав і пішов»), сповіданням гріхів («я згрішив»), прощенням від Бога («принесіть найкращий одяг»), усиновленням («це син мій») і духовним воскресінням («був мертвий і ожив, пропав і знайшовся»).

Таїнство Покаяння, яке також називається Таїнством Сповіді, встановлене Церквою з давніх давен. У Діяннях святих апостолів вказано, що *багато з тих, котрі увірували, приходили (до апостолів), сповідаючи і відкриваючи діла свої* (Діян. 19:18). Саме зі сповіді розпочиналося християнське життя колишніх язичників.

**Що таке гріх?** Гріх є порушенням волі Божої, відкритої для нас у Священному Писанні. При Хрещенні ми приносили обітницю: зректись сатани і всіх справ його і з'єднатися із Христом; ми обіцяли жити за Божими заповідями і не творити злої волі і злих справ порушника Божественної волі — диявола.

Гріх — це злочин. Він був породжений дияволом і приніс у світ смерть. «Гріх є злочином і спотворенням вічного й незмінного Закону Божого, ослуж і протест супроти святої волі Божої» (святитель Тихон Задонський).



Гріх — це беззаконня (1 Ін. 3:5). Це порушення ділом, словом і думками заповідей Божих. Гріх позбавив людину благодаті, умертвив душу й тіло і довів до забуття Бога. Це забуття породжене в людині тим, що заздрісний диявол, звабивши на початку людину, не перестає й далі зваблювати, доки не зробить її свідомість подібною до нерозумної тварини.

6 Гріх є справою диявола, — нечесливою, неправедною, мерзенною. Бог є Життя: *Я є Шлях, і Істина, і Життя* (Ін. 14:6), а гріх — смерть (Як. 1:15); Бог — це Любов (1 Ін. 4:8), а гріх — ненависть (1 Ін. 3:14–15).

Гріх породжений не Богом і не природою, а зловживанням розуму і волею розумних істот, самовільним їхнім зреченням від Бога, заміною святої Його волі своєю сваволею.

Сутність гріха полягає у необмеженій волі розумних істот — ангелів

і людей — коли людина добровільно вселяє у себе диявола, і той полонить її. Так сатана, згрішивши, зрікся Бога, а згодом згрішили і люди. Таким чином особисті гріхи кожної людини походять від пошкодженої природи людської, під впливом зовнішнього світу і диявола.

Гріх — це не факт у біографії, який можна легковажно забути. Гріх — це «чорна пляма», що до кінця життя бентежить совість і не змивається нічим, окрім Таїнства Покаяння. Гріх має здатність породжувати заразну силу і викликати низку наступних, ще важчих гріхів.

Гріх породжує в нас:

- затьмарення розуму;
- розбещення волі;
- спотворення совісті;
- розтління тіла.

Такий стан може довести нас до вічних страждань разом із дияволом. Лише завдяки Христу Спасителю люд-



ство має можливість через покаєння отримати прощення гріхів.

**Хто прощає гріхи?** Право давати від імені Бога прощення гріхів мають єпископи та священники. Господь Ісус Христос сказав Своїм апостолам: *Що ви зв'яжете на землі, те буде зв'язане на небі, і що розв'яжете на землі, те буде розв'язане на небі* (Мф. 18:18). Апостоли, які, проповідуючи Євангеліє, поставляли *у всіх містах пресвітерів* (Тит. 1:5), передали цю владу «в'язати і розв'язувати» своїм наступникам — єпископам і священникам.

«Хто ще може відпускати гріхи, окрім єдиного Бога, Який також відпускає їх через тих, кому дав владу відпускати? Це право надано лише священникам. Люди здійснюють тільки служіння на відпущення гріхів, але не виявляють якоїсь своєї влади, бо не своїм іменем відпускають, а іменем

Отця і Сина і Святого Духа... Бог дає прощення; людський тут послух, а милосердя належить верховній владі», — говорить святий Амвросій Медіоланський (340–397 рр.).

**Про необхідність сповіді** читаємо в Першому посланні апостола Іоана Богослова: *Коли сповідаємо гріхи наші, то Він, будучи вірним і праведним, простить нам гріхи наші і очистить нас від усякої неправди* (1 Ін. 1:9).

**Духовне лікування.** Церква — духовна «лікарня», гріх — хвороба, сповідь — лікування, священник — лікар: «Ти згрішив? Увійди в храм і покайся в своєму гріху... Тут лікар, а не суддя; тут ніхто не засуджується, а кожен отримує відпущення гріхів», — поважає святий Іоанн Златоуст (347–407 рр.).

У молитвах, які читає священник перед Таїнством Сповіді, є слова: «Май



на увазі, що ти прийшов до лікарні, тож дивись, аби не пішов незціленим». Гріх — це падіння, помилка людини; Сповідь допомагає їй піднятися і знайти правильний шлях.

**Покаяння — друге Хрещення.** Християнину усі гріхи відпускаються в Таїнстві Хрещення. Однак, як говориться в молитвах перед сповіддю, «немає людини, яка жила б і не згрішила». І після Хрещення людина грішить, і ці гріхи осідають на її душі немов бруд, а це стає на заваді повноті життя в Богові, бо ніщо нечисте не матиме спілкування з Пречистим Господом. Святі отці називають покаяння «другим Хрещенням», підкреслюючи його очищуючу та оновлюючу дію: «Покаяння є оновленням Хрещення. Покаяння — це завіт із Богом про виправлення життя... Покаяння — це примирення з Господом через звершення добрих справ, протилежних попереднім гріхам. Покаян-

ня — очищення совісті», — говорить преподобний Іоанн Ліствичник (525—602 рр.). В іншому місці своїх настанов преподобний Іоанн дає надію: «Ми не повинні дивуватися, якщо і після сповіді маємо боротьбу, бо краще боротися з нечистотою, ніж із зухвальством».

**Перед ким кається грішник?** У Таїнстві Сповіді людина кається перед Богом, а священник є лише «свідком, щоб засвідчити все, що ти мені скажеш», — говориться в молитвах перед Таїнством. Для чого ж потрібен свідок, коли можна сповідатись Самому Богу? Церква, встановлюючи сповідь у присутності священника, окрім всього іншого, враховувала суб'єктивний фактор: здебільшого Бога люди не соромляться, тому що не бачать Його, а перед людиною сповідатися *соромно*, але це спасительний сором, який допомагає подолати гріх. Святитель Іоанн Златоуст говорить, що «така форма сповіді вста-



новлена була Богом, щоб людина, що кається, таким чином підтверджувала свою добросовісність».

«Чому, скажи мені, ти соромишся сказати про гріхи? Хіба ти говориш людині, яка стане докоряти тобі? Хіба сповідаєшся перед рабом, який розгласить твої справи? Господу, Промислителю, Чоловіколюбцю, Лікарю покажеш ти рану. Хіба Він, Який знає наші гріхи ще до скоєння їх, не буде знати, якщо ти не скажеш? Хіба гріх від його викриття стає важчим? Навпаки, легшим. І Бог вимагає від тебе зізнання не для того, щоб покарати, але щоб простити; не для того, щоб Йому довідатися про гріх твій, — хіба Він і без цього не знає? — але для того, щоб ти довідався, який борг Він прощає тобі. Він хоче показати тобі велич Своєї благодаті, щоб ти повсякчас дякував Йому, щоб був повільнішим на гріх, ревнішим у чеснотах. Якщо ж ти не скажеш

про розмір боргу, не дізнаєшся і про велич благодаті. Я не змушую тебе, каже Він, виходити на середину майдану перед багатьма свідками, — Мені одному, наодинці, скажи гріх, щоб Я вилікував рану і врятував від хвороби. Якщо б хтось із мирських суддів запропонував комусь із впійманих розбійників або злодіїв відкрити свої злочини і таким чином звільнитися від покарання, то вони б охоче пристали на це, зневажаючи сором заради свого порятунку. А тут немає цього. Тут Бог і гріхи відпускає, і не змушує розповідати про них у присутності інших, а вимагає тільки одного, щоб той, хто отримує відпущення, пізнав велич дару», — повчає святий Іоанн Златоуст.

**Роль священника.** Священик є духовним керівником, який допомагає знайти правильний шлях для подолання гріха. Сповідь не обмежується розповіддю про гріхи, бо після пока-





яння священник може дати настанови, а в деяких випадках і так звану епитимію (покуту) — як покарання або моральну вказівку для кращого подолання гріха.

**Потрібно сповідати всі гріхи.** Перед початком сповіді священник попереджає, що вона має бути повною. У випадку, якщо сповідник через сором чи з якоїсь іншої причини приховує гріхи, Таїнство Сповіді вважається недійсним: «Не соромся і не бійся і не приховуй від мене нічого... якщо ж приховаєш щось від мене, то більший гріх матимеш», — попереджає священник у молитвах перед Таїнством Сповіді. Таким чином, свідомо приховані гріхи не лише не прощаються, але й подвоюються. «Жодного помислу вашого, жодної скорботи, жодного побажання, жодної підозри на ближнього, які бентежать вас, не приховуйте; сповідайте їх з усією щирістю вашому ду-

ховному отцю, і, що почуєте від нього, намагайтеся приймати з вірою» (преподобний авва Ісая).

Сповідати завжди потрібно всі гріхи, не приховуючи чогось під приводом сорому, мовляв, «що про мене священник подумає?». Ми сповідаємось Богу, а не священнику, який є лише свідком. Крім того, для священника наші гріхи не є новою, адже він чув це на Сповіді сотні разів. Один молодий священник, який прослужив лише рік у міському храмі, сказав: «браття, як людину ви мене на Сповіді вже нічим не здивуєте». Не потрібно соромитись сповідати свої гріхи. Священник завжди радіє з Христом, коли людина щиро кається у своїх гріхах і відчуває до такої людини щирю любов та повагу, тому що для щирого покаяння завжди потрібні мужність і воля.

Забуті і не висповідані гріхи, які згадалися пізніше, потрібно сповідати. Гріхи, в яких уже колись каялись,



повторно сповідати не потрібно. Якщо ж після сповідання гріхів, особливо важких, в душі немає повного миру і спокою, то не варто сповідати їх повторно, а потрібно поговорити про це з духівником. Гріхи, в яких людина каялась, але знову повторювала, потрібно сповідати знову і знову.

**Чи прощаються ненавмисне забуті гріхи?** Однозначної відповіді на це питання немає, однак у молитві, яку читає священник над сповідником, говориться саме про прощення *всіх* гріхів. Однак, треба сказати: якщо людина сповідається часто, то вона не встигає забувати свої гріхи.

**Закон духовного життя.** Як правило, людина, що сповідається часто, гостріше відчуває свою гріховність, і ця свідомість сприяє виправленню її життя. Показово, що ті люди, які сповідаються нечасто або не сповідаються взагалі, як правило, не почуваються

грішниками: «живу як усі», «є й гірші за мене», «зла нікому не роблю», «хто ж без гріха у наш час», — найчастіше можна почути від таких людей. Ті ж християни, які сповідаються регулярно, завжди знаходять у собі багато недоліків і намагаються боротися з ними. Цей парадокс пояснюється тим, що, подібно до того, як бруд і пил видно лише там, де є світло, а не в темному приміщенні, так і гріховність людини стає для неї явною в міру наближення до Бога, Який є Світлом і Джерелом Світла, бо поза Богом не може бути ясного й повного бачення гріхів.

**Як часто потрібно сповідатись?** Загальне правило — сповідатись потрібно тоді, коли в цьому є необхідність, коли людина скоїла якийсь гріх, що бентежить сумління, що б то не було — справа, слово чи думка. Якщо християнин, не доведи Боже, скоїв якийсь смертний гріх, то потрібно



якомога швидше, не зволікаючи, йти на сповідь, бо диявол може розставити безліч перепон, щоб ввести таку людину в смуток та відчай.

Те ж саме стосується і першої сповіді. Ми не повинні відкладати її під приводом удаваного сорому на «потім». Святий апостол Павло говорить: *Ось тепер час сприятливий, ось тепер день спасіння* (2 Кор. 6:2).

### **Як готуватись до Таїнства Сповіді?**

Пристаючи до Таїнства Сповіді людина, яка має намір щиро покаятись, повинна:

- Усвідомлювати свої гріхи.
- Засуджувати себе в них і не шукати собі виправдання.
- Відчувати жаль за скоєні гріхи, і не соромитись сліз покаєння.
- Ненавидіти свої гріхи.
- Вірити у прощення своїх гріхів, за умови щирого розкаяння в них.
- Каятись не лише словом, а й ділом.

- Прагнути виправитись і розпочати <sup>\*</sup>нове життя.
- Перед сповіддю потрібно простити усіх, хто ображає чи ненавидить нас, пам'ятаючи слова Спасителя: *якщо ти принесеш дар твій до жертовника і там згадаєш, що брат твій має щось проти тебе, залиш там дар твій перед жертовником і піди спершу помири-ся з братом твоїм, а тоді прийди і принеси дар твій* (Мф. 5:23–24). І тільки тоді ми можемо просити у Господа прощення своїх гріхів.

В практиці Української Православної Церкви сповідь пов'язана з Таїнством Причастя, перед яким потрібно обов'язково посповідатись. Однак сповідь — це окреме Таїнство, і воно може звершуватись окремо. Наприклад, у монастирях ченці частіше сповідаються, ніж причащаються. На відміну від Причастя, яке відбувається



за Божественною Літургією в храмі у певні дні і в певний час, сповідь може звершуватись завжди і скрізь (за умови присутності законного її звершувача — православного священника). Сповідатись може християнин, який досяг семирічного віку.

**Людина, яка сповідається вперше**, готуючись до сповіді, повинна осмислити все своє життя та згадати, насамперед, всі свої великі гріхи, а також ті гріхи, які обтяжують совість, не дають спокою душі. Саме з таких гріхів бажано розпочинати свою сповідь. Людина, що сповідається регулярно, повинна розповідати лише ті гріхи, які скоїла з часу останньої сповіді.

Сповідати слід як великі, так і маленькі гріхи. Немає сенсу говорити про дрібні гріхи, приховуючи великі, адже маленькі гріхи мають властивість повертатися назад, якщо корені гріха не знищено.

**Як не слід сповідатись.** Сповідати потрібно лише свої гріхи. Дружина, діти, сусіди, начальники на сповіді не згадуються, крім тих випадків, якщо з ними пов'язані особисті гріхи. Однак сповідати потрібно свої особисті гріхи і не говорити про гріхи своїх ближніх. Також на сповіді не слід згадувати гріхів, скоєних кимось колись, навіть якщо наслідками обтяжується життя цілих народів. Наприклад, каються у гріху царевбивства або в гріху Адама не варто, краще розібратись зі своїми гріхами.

**Практична порада.** Для того, щоб не забувати гріхів при підготовці до сповіді, їх можна записувати на аркуші паперу і користуватись цією запискою під час Таїнства Сповіді.

**Справжня сповідь.** «Істинна сповідь полягає в тому, щоб, скинувши гріх з душі... уникати його і ніколи вже не повертатись до нього», — навчає



святитель Іоанн Златоуст. Справжнє покаяння на сповіді перед Богом вимагає не формального і байдужого перерахування якихось своїх поганих вчинків, а осуду своєї гріховності, щирого із жалем у серці сповідання гріхів і рішучості виправитися.

Після щирої сповіді людина відчуває мир і спокій в серці, — мир із Богом, з ближніми і з самою собою. «Здобудь дух мирний, і навколо тебе спасуться тисячі», — говорив преподобний Серафим Саровський. Це відчуття нагадує стан людини, в якій болів зуб, і вона виликувала його. Людина ще пам'ятає той нестерпний біль, але вже насолоджується спокоєм. Боротьба з гріхом привертає благодать Святого Духа. Людина, яка відчула дію цієї благодаті, має мирне, радісне, лагідне, тихе і спокійне, справді духовне відчуття, яке дарує їй мир, любов і свободу. Така людина віднаходить цілісність

і гармонію. Маючи очищене серце, їй легше долати життєві труднощі, легше приймати правильні рішення в житті, адже така людина краще відчуває волю Божу. *Блаженні чисті серцем, бо вони Бога побачать* (Мф. 5:8). Побачити Бога і відчути Його волю, — це майже одне й те ж.

Готуючись до сповіді, слід перевірити свою совість щодо відповідності нашого життя Господнім заповідям.

### **Гріхи проти Господа Бога**

Сумніви в існуванні Бога. Безвір'я, атеїзм. Вірування снам, ворожбі, зустрічам та іншим прикметам. Лїнь до молитви та неуважність під час молитви, небажання молитися. Невідвідування церковних служб, тривале утримання від Сповіді та Причастя. Лицемірство у вірі. Огуда (хула) і нарікання на Бога як в душі, так і на сло-



вах. Замах на самогубство. Божіння. Невиконання обітниць Богові. Наруга над свяцинею. Гнів із згадуванням нечистої сили. Порушення постів, недотримання їх, праця у святкові та недільні дні.

### **Гріхи проти ближнього**

Відсутність старання у своїй роботі. Неповага до старших. Невиконання обіцяного людям. Невиплата боргів. Забирання силою, або таємне привласнення собі чужого — крадіжки. Скупість на милостиню. Завдання особистої образи ближньому. Пересуди. Обмовляння. Наклепи. Приниження і прокляття інших. Безпідставні підозри. Залишення без захисту невинної людини. Вбивство. Неповага до батьків. Виховання дітей без християнської турботи. Гнів, вороженча у сімейному або домашньому житті.

### **Гріхи проти самого себе**

Порожні або лихі думки в душі. Бажання ближньому зла. Брехливість. Дратівливість. Непокірність, норовливість і самолюбство. Заздрість. Жорстоке серце. Образливість. Мстивість. Любов до грошей. Бажання насолод. Лихослів'я. Спокусливі пісні. Пияцтво і обжерливість. Блуд. Перелюб. Протиприродний блуд. Небажання змінити своє життя.

### **Гріхи смертні, через які душа вмирає і гине навечно, якщо не очиститься покаєнням**

1. Гордість, що зневажає всіх і вимагає собі від інших рабської покороти, готова на небо зійти і уподібнитися Всевишньому. Іншими словами, гордість аж до обожнення себе.

2. Ненаситна душа, або ж Іудина жадібність до грошей, поєднана най-



частіше із неправедним придбанням, що не дає людині й хвилини подумати про духовне.

3. Блуд, або розпусне життя, подібне до життя євангельського блудного сина (Лк. 15:11–24), який на це розтратив увесь батьківський спадок.

4. Заздрість, що доводить до найрізноманітніших злодіянь проти ближнього.

5. Догодження череву, задоволення плоті, пияцтво, обжерливість, яка не знає постів, поєднується із пристрасною прив'язаністю до різних веселих гулянь за прикладом євангельського багатія, котрий веселився щодня (Лк. 16:19–31).

6. Гнів непримиренний, який наважується на страшні злочини, подібно до Ірода, який у гніві своєму повбивав віфлеємських немовлят.

7. Лінь, або повна безтурботність про душу, недбання про покаєння та відкладення його до останніх днів життя.

## Гріхи проти Духа Святого

1. Надмірна надія на Бога, або ж продовження важкого гріховного життя в самій лише надії на милосердя Боже.

2. Відчай, або ж протилежне надмірній надії на Бога відчуття стосовно милосердя Божого, яке заперечує в Богові отцівську благість і навіть думки про самогубство.

3. Вперте невірство, яке не переконується жодними доказами істини, навіть очевидними чудесами, заперечує навіть беззаперечну істину.

## Особливо важкі гріхи, які взивають до неба про відплату за них у разі, якщо грішник не покається

1. Вбивство (в тому числі й аборти).
2. Содомські гріхи.



3. Знущання над вбогими, знедоленими та беззахисними людьми, вдовами і малолітніми сиротами.

4. Кривда та зневага до батьків.

5. Затримання у працівника заслуженої заробітної платні.

6. Позбавлення людини останнього шматка хліба, останньої копійки.

7. Насильне або таємне привласнення в ув'язнених харчів, одягу, іншої милостині, їх пригнічення.

## Зразок сповіді

*Підійшовши до священика, хрестимося, цілуємо святий хрест та ікону, кладемо руку на Євангеліє і сповідаємося перед Спасителем нашим Ісусом Христом так:*

Я, грішний / грішна (ім'я), сповідаю Господу Богу Всемогутньому, в Трійці Святій Єдиному, і тобі, отче духовний, всі гріхи мої, якими я прогнівив (-ла) Господа Бога мого від попередньої моєї сповіді: ділом, словом, помислами, всіма моїми почуттями, вільно і невільно, свідомо й несвідомо.

*Тут можемо казати отцеві духовному перш за все те, що непокоїть нашу совість, а також те, що спонукає нас до гріха і до справ лу-*





*кавих, перераховуючи, чим згрішили ми перед Господом Богом.*

Згрішив (-ла): перед Господом Богом невір'ям, маловір'ям, невдячністю Богу за всі його великі благодіяння, призиванням імені Господа Бога без потреби (даремно), не зберіг (-гла) обітниць, даних при Святому Хрещенні.

Прости мене, Господи.

30 Згрішив (-ла): зневірою, малодушністю, наругою над святинею, марновірством (суевір'ям), нетерпінням, наріканням, відчаєм у спасінні, відсутністю надії на милосердя Боже, байдужістю, нахабством, безсоромністю, божінням, зреченням Бога, наріканням на свій життєвий хрест («долю»), на людей, на Бога, звинуваченням Його в жорстокості, думками про самогубство, спробою самогубства.

Згрішив (-ла): ухилився в ересь, розкол, захоплювався східними релігіями, окультизмом, сатанізмом, від-

відуванням сектантських зібрань, заняттями йогою, медитацією, читанням, зберіганням і розповсюдженням різної окультної літератури: магії, хіромантії, гороскопів, сонників, пророцтв. Звертався до ворожок, які зливали віск, вичували яйця, ворожив сам, ходив на сеанси до екстрасенса тощо. Примушував, радив іншим людям до них звертатися і цим займатися.

Згрішив (-ла): блюзнірством (кощунством), згадував ім'я Боже марно (даремно), порушував присягу, боявся сповідувати свою віру в Бога, невиконанням заповідей Господніх, неправильним зображенням хресного знамення, неблагоговійним шануванням святих ікон, не маю до Господа любові, ані навіть страху; не ношу хреста на собі, соромлюсь хреститись та сповідувати Господа.

Згрішив (-ла): не зберігаю любові до ближнього, не подаю хліба голод-



ним, ані пиття спраглим, не одягаю нагих, не відвіую хворих та ув'язнених, не повчаюсь Закону Божого через свої лінощі та недбальство, не заступаюсь за слабших, не допомагаю людям у їхніх бідах.

Згрішив (-ла): не молився зранку та увечері, ходив до храму Божого неревно, ліново та недбалю, під час богослужіння розмовляв, сміявся, дрімав, був неуважним до читання й співу, виходив із храму під час богослужіння, запізнювався на богослужіння.

Згрішив (-ла): нестриманістю в їжі та питті, переїданням, пияцтвом, не завжди був задоволений їжею, одягом, не дотримувався недільних та святкових днів, порушував пости, не дотримувався посту у середу та п'ятницю.

Згрішив (-ла): виконанням своєї, а не Божої волі, самочинством, зарозумілістю і самовиправданням, непо-

вагою до батьків, недбалю доглядом хворих батькаів, родичів.

Згрішив (-ла): дармоїдством, небажанням нести спільні обов'язки з виховання дітей і утримання господарства, пропивав гроші, здавав дітей до сирітських будинків, занапащав душі дітей, готуючи їх лише до земного життя, не навчав віри в Бога, церковної та домашньої молитви, посту, смиренню, послуху та заповідей Божих, а також почуттям обов'язку, честі, відповідальності, не зважав на те, що діти читають, з ким дружать, чим займаються і як поведуться.

Згрішив (-ла): сварками, плітками, обзиванням, лихослів'ям, переглядом безсоромних телепередач у присутності дітей, чим спокушав і нівечив душі дітей.

Згрішив (-ла): пияцтвом, лихослів'ям, курінням, вживанням наркотиків, слуханням музики, що збуджує



в душі хтиві почуття, читанням і розгляданням у книгах, журналах та фільмах непристойних зображень, танцями з непристойними рухами.

Згрішив (-ла): гордістю, високою думкою про себе, самолюбством, честолюбством, заздрістю, звеличенням і вихваланням себе, підозрілістю, роздратуванням.

34 Згрішив (-ла): осудом усіх людей — живих і мертвих, злослів'ям і гнівом, триманням на ближнього зла, ненавистю, відплатою злом за зло, обріхуванням, наклепом, докорами, лукавством, лінню, обманом, лицемірством, пересудами, суперечками, впертістю, небажанням поступитися ближньому, злорадством, злопам'ятством, бажанням зла, порадами на зло, образами, насмішками, обмовленням і паплюженням людей, радістю над чужим горем, догодженням людям, недовірою до людей.

Згрішив (-ла): не завжди молився перед вживанням їжі, молився не уважно, або маючи злість на ближнього.

Згрішив (-ла): наслідував безбожні звичаї світу цього, носив (-ла) непристойний одяг з метою звабити на блуд.

Згрішив (-ла): звертався до ворожок, займався ворожінням на картах, боявся більше ворожок і злої сили, аніж Бога, надіявся лише на них, а не на Бога, носив різні талісмани, вживав всупереч забороні Господній кров тварин у їжу (Діян. 15:29).

Згрішив (-ла): розпусним життям, гуляннями, танцями, плітками, брехнею, жартами, розповідаючи і слухаючи кощунні та хтиві анекдоти.

Згрішив (-ла): нестриманістю душевних і тілесних почуттів, нечистотою душевною і тілесною, насолодою і нечистими помислами, пристрасністю, хтивістю, нескромними поглядами на



36

дівчат чи юнаків, нестриманістю в подружньому житті.

Зґрішив (-ла): розпустою, хтивими поглядами та вільним поведінням з особами протилежної статі, блудом — статевим зв'язком до шлюбу, перелюбом — подружньою зрадою, співав або слухав непристойні пісні.

Зґрішив (-ла): розголошуванням чужих гріхів і слабкостей, наклепами, поширенням поганих чуток про когось, неправдивим свідченням на суді, несправедливим судом — виправданням злочинців і засудженням невинних.

Зґрішив (-ла): несплатою боргів, бажаючи збагатитися, давав гроші на позику під проценти, занпащав душі людей, торгуючи горілкою, цигарками, наркотиками, нескромним одягом, порнотоварами. Обраховував, обважував, видавав поганий товар за добрий.

Зґрішив (-ла): нещирістю, вихвалянням. Спокушав інших на гріх (збрехати, вкрати, подивитися, донести, переповісти, підслухати, випити спиртне тощо), шукав першості та слави.

Зґрішив (-ла): нахабством та зухвальством (лізли без черги, штовхалися), лаявся, сварився. Гнівався марно. Ображав ближніх. Порушував правила дорожнього руху, керував автомобілем у нетверезому стані.

Зґрішив (-ла): нетерпінням скорбот і хвороб, любов'ю до розкішного і легкого життя, закам'янілістю серця, марним витрачанням часу, розтрачанням грошей, пристрастю до азартних ігор (у тому числі й комп'ютерних), розваг, маскарадів, конкурсів краси, язичницьких обрядів.

Зґрішив (-ла): свідомою спокусою на гріх.

37



Згрішив (-ла): неувагою до голосу своєї совісті, недбалістю, лінню до читання Слова Божого і молитви, лінувався творити добрі діла.

Згрішив (-ла): користолюбством, любов'ю до грошей, неправедним придбанням, розкраданням, крадіжками державного і колективного майна, здирством, скупістю, прив'язаністю до різних речей і людей, лихварством, даванням і прийманням хабарів, утиском і пригнобленням підлеглих.

Згрішив (-ла): осудом і непослухом духовним отцям, наріканням, образою і недовірою до них, не сповідаючи перед ними гріхів своїх через забуття, недбалість, приховування або хибний сором.

Згрішив (-ла): немилосердям, зневагою і осудом убогих.

Згрішив (-ла): лінню, розслабленям, зніженістю, любов'ю до тілесного покою, надмірним спанням, насолодою

пристрасними мріями і поглядами, безсоромною поведінкою, дотиками, блудом, перелюбом, розбещенням, рукоблуддям (онанізмом), скотоложством, блудними збоченнями, торгівлею своїм тілом, сутенерством, кровозміщенням з родичами, невінчаними шлюбами, використанням протизаплідних засобів, абортами собі або іншим, або схилянням когось до цього важкого гріха — дітовбивства, зреченням від дітей, марнуванням часу у непотрібних заняттях, розмовах, жартах, гулянках та інших безсоромних гріхах, проклинав дітей, близьких.

Згрішив (-ла): наклепом на ближнього, гнівом, образами, роздратуванням і насмішками, непримиренністю, ворожнечею і ненавистю, сперечанням, підгляданням за чужими гріхами і підслухуванням чужих розмов, жорстокістю, убивством. Не прощав ворогів, гонителів та кривдників своїх і не молився за них.



Згрішив (-ла): холодністю і байдужістю на сповіді, зменшенням своїх гріхів, звинуваченням у гріхах своїх ближніх, а не самого себе.

Згрішив (-ла): проти Животворящих і Святих Таїн Христових, приступаючи до них без належного приготування, без покаяння і страху Божого, до Причастя приступав, маючи злобу на ближнього.

40

*Закінчуючи сповідь, кажемо такі слова:*

Згрішив (-ла): словом, ділом, помислами і всіма моїми почуттями — вільно чи не вільно, свідомо чи несвідомо, і не злічити безлічі гріхів моїх. Проте у всіх них каюсь, як і в забутих мною, каюсь і жалію, і далі обіцяю остерегатися їх і не чинити їх. Ти ж, святий отче, прости мене, і помолись за мене грішного (-у), а Судного дня будь мені свідком перед Богом, що сповідав (-ла) я ці гріхи. Амінь.

## Молітва предъ Исповѣдію

Приподобеннаго Сумнона Новаго Богослова

Бже и Господи всѣхъ: всѣаго ды-  
 ханіа и дшн нмій власть, ѣдннх ищѣ-  
 лнчн ма могои, оуслыши моленіе ма, ѡка-  
 аннаго, и гнѣздѣцагоа ко мнѣ сміа  
 нанчтемъ всекатѣаго и Животворѣцаго  
 дѣха оумертвѣхъ потребн: и мене ница и  
 нага всѣкіа доводѣтеаи ещца, къ ногѣ-  
 ма скатѣаго моегѡ отца дѣховнаго со  
 слезами припасти сподоби, и скатѣю егѡ  
 дѣшѡ къ мнлосердію, еже мнлоаати ма,  
 приаецы. И даждь, Господи, къ сер-  
 цѣ моему смиреніе и помыслы благи, по-  
 добѣацыа грѣшникѡ, согласншешесѣ Тебѣ  
 кѣагнса, и да не вконецъ ѡстаѣвшн дѣшѡ  
 ѣдннѡ, сочѣтаѣшесѣ Тебѣ и исповѣдашѡ  
 Тѣ, и вѣстѡ егѡ мѣра и зѣрашѡ и  
 предпечѣтшѡ Тѣ: вѣен бо, Господи, ѣкѡ  
 хоцѡ спастнса, аще и лѣкавыи мѡн ѡбычѣи  
 препѣтѣемъ бывѣет: но козможна Тебѣ,  
 Владыко, естѣ всѣ, еліка невозможна  
 естѣ ѡ человекѣа, аминь.

41



## Молитва перед сповіддю

(преподобного Симеона  
Нового Богослова,  
в українському перекладі)

Боже і Господи всіх! Над кожним творінням і душею маючи владу, Ти Єдиний зцілити мене можеш, почуй моїнню моє, окаянного, і змія, що живе в мені, диханням Всесвятого і Животворящого Духа умертви: і мене, що втратив і позбавив себе добродіянь, до ніг святого мого отця духовного зі слізьми припасти сподоби, і святу його душу до милосердя, щоб помилував мене, приведи. І осели, Господи, в серці моїм смирення і думки благі, які належить мати грішнику, що погодився перед Тобою каятися, і не покинь напризволяще душу мою, що поєдналася з Тобою і сповідує Тебе, і замість усього світу обрала Тебе і надає перевагу Тобі: знаєш бо, Господи, що я хочу спастися, а лукавий мій звичай — пе-

решкода мені: та можливе Тобі, Владико, усе, що неможливе для людини. Амінь.

Всі таємниці свого серця я розкриваю перед Тобою, Суддею моїм. Отож, зглянься на смирення моє, зглянься на печаль мою, зглянься на покаяння моє і помилуй мене, Милосердний Боже отців наших.

*Можна молитись коротко:*

Господи, допоможи мені чистосердечно покаятись!

## Молитва після сповіді

Слава, честь і поклоніння Тобі, нескінченно Милосердний Боже, що зглянувся милостиво на мої сльози покаяння і не погордував моїм розкаяним серцем. Ти очистив душу мою і прийняв мене недостойного за дитину Свою.

Я слабкий та зовсім неспроможний сам творити діла добрі, тому зі сльозами смиренно молю Тебе, Господи,



Спасителю мій, ствердитись мені допоможи у намірі моему: решту життя для Тебе жити, возлюбленого Бога мого, побожно, а минулі гріхи мої милосердям Своїм прости і звільни від усіх моїх, відкритих перед Тобою, гріхів, бо Ти Благий і Чоловіколюбчець.

Ти знаєш, Боже, мою нестійкість, знаєш також силу та завзятість ворогів моєї душі, тому благаю Тебе: подай мені силу встояти перед спокусами світу цього, подай моему розумові світло, щоб я вже ніколи не зійшов з дороги святих заповідей Твоїх, щоб я Тебе лише одного любив і Тобі єдиному служив у всі дні життя мого.

Також смиренно молю Тебе, Пресвята Богородице, і вас, Небесні Сили і всі угодники Божі, допоможіть мені життя моє виправити. Амінь.

## Зміст

Таїнство Сповіді . . . . .	3
Гріхи проти Господа Бога . . . . .	23
Гріхи проти ближнього . . . . .	24
Гріхи проти самого себе . . . . .	25
Гріхи смертні, через які душа вмирає і гине навечно, якщо не очиститься покаянням . . . . .	25
Гріхи проти Духа Святого . . . . .	27
Особливо важкі гріхи, які взивають до неба про відплату за них у разі, як- що грішник не покається . . . . .	27
Зразок сповіді . . . . .	29
Молитва перед сповіддю . . . . .	41
Молитва після сповіді . . . . .	43





## Як готуватися до Таїнства Сповіді

Відповідальний редактор  
*протоієрей Володимир Савельєв*

Підготовка тексту:  
*протоієрей Миколай Данилевич,  
В. Генсьорський*

Коректор  
*В. В. Костюк*

Дизайн  
*диякона Сергія Дерменжи*

Комп'ютерна верстка  
*М. Б. Білецького*