

成人

天主聖神！求祢降臨，光照我們的理智，使我認清我的罪過；求祢堅強我的意志，開導我的心靈，使我勇敢認罪求恕，誠心立志改過，努力實踐主耶穌的福音，遵守天主的誠命。

幾時犯大罪得罪了天主，應儘速去辦告解，祈求天主寬恕你。

即使沒有大罪，或只有小罪，只要勤作告解，對教友生活也是非常有益的：因為它能消除我們對信仰的冷淡，加強我們克服誘惑和抵抗罪惡的力量，幫助我們過一個聖善的生活。

應祈求天主光照心靈，以能認清自己的罪過，而誠心誠意向天主認罪求恕。

告解可讓我們得到向天主尋求寬恕及領收恩寵的機會。在辦告解前，花幾分鐘沉澱一下思維，想想在生活中做了哪些傷害到別人的事，及想想如何能做一個更好的基督徒。真誠的告解使我們心靈煥然一新，也使我們打開心胸領受天主的恩寵。以下的問題幫助我們反省所犯的過錯，及了解如何獲得更多的恩寵。

- 我是否曾拒絕或忽視了我的信仰？我是否曾拒絕捍衛我的信仰，或是因為我的信仰而感到羞恥？有任何信仰的觀點我是無法接受嗎？我是否呼求主名卻無所作為？
- 我是否曾妄呼、濫用上主的名字？我是否曾嘗試參與超自然的儀式或相信算命師或占星術（星座）？我是否曾對聖人、聖所、聖物不敬？
- 我是否曾有意不參與星期天或法定慶節的感恩禮（彌撒）？
- 我是否曾明知自己有重罪在身仍領聖體？我是否曾帶著不敬或缺乏感恩的心去領聖體？
- 我是否曾缺乏耐性、憤怒或忌妒他人？
- 我是否曾助長對他人的仇恨或不願原諒他人？
- 我是否曾用言語或肢體暴力對待他人？
- 我是否曾參與或鼓勵他人去做墮胎、去破壞人類胚胎、去做安樂死或以任何意圖去剝奪人的生命？
- 我是否曾在思想上或行為上評斷他人或憎恨他人？我是否藐視他人？
- 我是否曾在背後說他人壞話或與他人聊八卦、製造流言蜚語？
- 我是否曾酗酒或吸食毒品？
- 我是否曾觀看色情影片或網站？與他人或自己有不貞潔的舉動？我是否與一個上未與他／她結婚的人同居？
- 我若是已婚者，我是否願意愛我的配偶勝過一切？我是否將婚姻或孩子擺在第一位？我是否對新生命保持歡迎的態度？
- 我是否曾投入過多的時間和精神在我的職業工作上，而忽視了朋友或家庭生活？
- 我是否曾在言、行上自私或自負？我是否忽視了窮人和需要幫助的人？我是否忘記我對他人或對教會的責任而只將金錢用在個人舒適和奢侈上？
- 我是否曾說過謊？我是否誠實並勤奮地工作？我是否在工作時做過偷竊或欺騙過任何人？
- 我是否曾屈服於懶惰？我是否偏好身體上的舒適多過於對他人的服務？我是否忽略了以己身的榜樣和言語去使他人更接近天主的責任呢？