

## Lelki tisztulás:

Amennyiben szentgyónásra nincs lehetőség, abban az esetben a hívő azzal az elhatározással, hogy amint alkalma lesz rá, meg is gyónja bűneit, indítsa fel magában a tökéletes bánatot, ezzel vagy ehhez hasonló imával:

Teljes szívemből bánom, ó édes Istenem,  
hogy Téged oly sokszor és oly nagyon megbántottalak,  
mert ezáltal méltatlanná lettem kegyelmedre,  
kedvedből kiestem és mind ideig-,  
mind örökkévaló büntetésedet megérdemeltem.

Kiváltképpen pedig azért bánom bűneimet,  
mert Téged, legfőbb jót, legjobb Atyámat  
és legnagyobb jótevőmet megbántottalak.

Ó, édes Istenem, erősen felteszem magamban a szándékot,  
hogy a Te kegyelmeddel Téged,  
szerető jóságos Istenemet többé semmi bűnnel,  
de legfőképp ...-al/-el (*itt gondolj arra a bűnre, amely ellen  
különös törekvéssel küzdesz*) meg nem bántalak  
és a bűnre szolgáló alkalmakat gondosan elkerülöm.

Kérlek, Uram, örködjék fölöttem jóságos szemed,  
és add, hogy a holnapi napot  
a mainál jobban használjam.

Boldogságos Szűzanyám, szent Őrzőangyalok,  
legyetek velem! Ámen.

