



Athmaraksha.org

നമസ്കാരങ്ങൾ - Basic Catholic prayers for CCD exam

17. Act of Cotnrition - മനസ്സാപപ്രകരണം



Act of Cotnrition

O my God, I am heartly sorry for having offended you and I detest all my sins, because I dread the loss of heaven and the pains of hell, but most of all because I offended you my God, who are all good and deserving of all my love. I firmly resolve, by your grace, to confess my sins, to do penance and never more to offend you and to be careful to avoid the occasions of sin. Amen.

മനസ്സാപപ്രകരണം

എന്റെ ദൈവമേ, ഏറ്റം നല്ലവനും എല്ലാറ്റിനും ഉപരിയായി സ്നേഹിക്കപ്പെടുവാൻ യോഗ്യനുമായ അങ്ങക്കെതിരായി പാപം ചെയ്തുപോയതിനാൽ പൂർണ്ണ ഹൃദയത്തോടെ ഞാൻ മനസ്സാപിക്കുകയും പാപങ്ങളെ വെറുക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അങ്ങയെ ഞാൻ സ്നേഹിക്കുന്നു. എന്റെ പാപങ്ങളാൽ എന്റെ ആത്മാവിനെ അശുദ്ധമാക്കിയതിനാലും, സ്വർഗ്ഗത്തെ നഷ്ടപ്പെടുത്തി നരകത്തിന് അർഹനായി (അർഹയായി) തീർന്നതിനാലും ഞാൻ വേദിക്കുന്നു. അങ്ങയുടെ പ്രസാദവരസഹായത്താൽ പാപസാഹചര്യങ്ങളെ ഉപേക്ഷിക്കുമെന്നും മേലിൽ പാപം ചെയ്തയില്ലെന്നും ദൃഢമായി ഞാൻ പ്രതിജ്ഞചെയ്യുന്നു. ഏതെങ്കിലുമൊരു പാപം ചെയ്യുക എന്നതിനേക്കാൾ മരിക്കുവാനും ഞാൻ സന്നദ്ധനാ (സന്നദ്ധയാ) യിരിക്കുന്നു ആമ്മേൻ.

+++