

Od chwili Chrztu świętego jesteśmy czystymi i świętymi dziećmi Bożymi. Niestety zdarza się nam popełniać mniej i bardziej poważne grzechy, które oddalają nas od Boga. Wracamy do Niego, przystępując do spowiedzi. Pan Bóg bardzo na nas czeka.

Warto spowiadać się często, nawet z drobnych, powszednich grzechów. Każdy grzech rani nas i naszych bliskich. Przychodźmy często do Jezusa, który jest lekarzem i uzdrawia nas w czasie spowiedzi. Nasze sumienie staje się wówczas bardziej wrażliwe, lepiej słyszymy głos Boga w swoim sercu. Spowiedź to także pojednanie z całym Kościołem.

Żeby przygotować się do spowiedzi, przypominamy sobie, co dobrego i co złego wydarzyło się ostatnio w naszym życiu. Takie przygotowanie to rachunek sumienia. Dajmy poprowadzić się Duchowi Świętemu, byśmy nie lekceważyli swoich win ani nie popadali przez nie w rozpacz. Gdy uświadomimy sobie swoje złe czyny, którymi zasmuciliśmy kochającego Ojca, żałujemy za nie i postanawiamy się poprawić. Wyznajemy grzechy kapłanowi, tak jak samemu Jezusowi, a on udziela nam rozgrzeszenia mocą Boga i daje pokutę. Zadośćuczynienie, potrzebne do dobrej spowiedzi, to naprawienie krzywd, które wyrządziliśmy naszymi grzechami.

Rachunek sumienia najlepiej rozpocząć, od modlitwy:

MODLITWA O DOBRY RACHUNEK SUMIENIA

Panie Jezu, Ty powiedziałeś, że Bóg jest Ojcem oczekującym na powrót dziecka, które odeszło od Niego. Ojciec wybiegł na spotkanie syna, gdy ten był jeszcze daleko. Tak bardzo chciał go przytulić do siebie i przebaczyć wszystkie winy. Teraz ja chcę wyruszyć w drogę do Ciebie i wierzę, że wypatrujesz mojego powrotu, a Twoja miłość przebaczy mi wszystko. Proszę Cię, pomóż mi, abym przez dobry rachunek sumienia przygotował się na nasze spotkanie. Amen.

MODLITWA DO DUCHA ŚWIĘTEGO

Przyjdź, Duchu Święty, oświeć mój rozum,

bym poznał moje grzechy.

Wzbudź w moim sercu żal

i spraw, bym szczerze dążył do poprawy.

RACHUNEK SUMIENIA I

(dla młodszych, według przykazania miłości Boga i bliźniego)

Przypomnij sobie, co dobrego wydarzyło się w twoim życiu od ostatniej spowiedzi. Czy były jakieś spotkania, uroczystości, wyjazdy, które zapamiętałeś? Czy w tym czasie dzięki tobie komuś było lepiej, czy udało ci się komuś sprawić radość? Podziękuj za to Panu Bogu.

Podziękuj Panu Bogu za to, że jest twoim kochającym Ojcem. Zastanów się:

- Czy myślisz o Nim? Czy mówisz Mu, że Go kochasz? Czy ufasz Mu, że troszczy się o ciebie?
- Czy modlisz się codziennie? Czy w modlitwie pamiętasz o swoich bliskich?
- Czy na Mszy świętej starasz się skupić, słuchasz czytań i Ewangelii i nie przeszkadzasz innym?
- Jak często przystępujesz do spowiedzi? Czy nie zaniedbujesz tego sakramentu?
- Czy imię Boże wypowiadasz z szacunkiem?

Podziękuj dobremu Bogu za swoich rodziców i dziadków. Zastanów się:

- Czy z twojego zachowania mogą poznać, że ich kochasz?
- Czy słuchasz tego, co ci radzą?
- Czy jesteś dla nich życzliwy?
- Czy nie zasmucasz ich swoim zachowaniem - marudzeniem, uporem lub złością?
- Czy im chętnie pomagasz?

Podziękuj Panu Bogu za swoje rodzeństwo. Zastanów się:

- Czy jesteś dla rodzeństwa dobry?
- Czy pomagasz rodzeństwu?
- Czy chcesz mieć wszystko, co najlepsze dla siebie?
- Czy przepraszasz rodzeństwo i czy umiesz przebaczyć, jak się pokłócicie?

Podziękuj Bogu za przyjaciół, koleżanki i kolegów. Zastanów się:

- Czy dobrze o nich myślisz?
- Czy nie obgadujesz ich? Nie wyśmiewasz? Nie robisz im na złość?
- Czy cieszysz się z ich sukcesów, czy im nie zazdrościsz?
- Czy umiesz się z nimi dzielić tym, co masz?
- Czy stajesz w obronie słabszych?

Podziękuj Bogu za siebie, za wszystko, czym Bóg cię obdarzył - zdrowie, rozsądek, zdolności. Pomyśl:

- Czy dbasz o swoje zdrowie?
- Czy można na tobie polegać? Czy dotrzymujesz słowa?
- Czy jesteś prawdomówny?
- Czy nie przeklinasz?
- Czy dobrze wykorzystujesz czas, który Bóg ci daje - nie jesteś leniwy, nie marnujesz czasu przed telewizorem i komputerem?
- Czy oglądasz rzeczy (filmy) dobre dla ciebie?
- Czy wypełniasz swoje domowe i szkolne obowiązki?

RACHUNEK SUMIENIA II

(dla starszych, według Dziesięciu Przykazań Bożych)

1. Nie będziesz miał cudzych bogów przede Mną.

- Czy Bóg jest dla ciebie Kimś bliskim i ważnym? Czy jesteś Mu wdzięczny za to, co ci daje?
- Czy spotykasz się z Nim na codziennej modlitwie i w sakramentach: pokuty i Eucharystii? Jak często?
- Czy wierzysz w magię, czary i zabobony?
- Czy pieniądze lub inne rzeczy nie są dla ciebie ważniejsze od Boga?
- Czy potrafisz przyznać się do Boga?
- Czy nie wstydzisz się swojej wiary?

2. Nie będziesz brat imienia Pana Boga swego nadaremno.

- Czy imię Boże wypowiadasz z szacunkiem?
- Czy przeklinasz?

3. Pamiętaj, abys dzień święty święcił.

- Czy w niedzielę i święta przychodzisz na Mszę Świętą?
- Czy się na nią nie spóźniasz? Jak w niej uczestniczysz?
- Czy słuchasz w skupieniu Słowa Bożego?
- Czy dzień świąteczny jest dla ciebie wyjątkowy?

4. Czcij ojca swego i matkę swoją.

- Czy dziękujesz Bogu za rodziców? Czy modlisz się za nich?
- Czy pomagasz im?
- Czy dobrze o nich myślisz i mówisz?
- Czy jesteś posłuszny rodzicom, dziadkom? Czy nie zasmucasz ich?
- Czy naśmiewasz się z ludzi starszych lub niepełnosprawnych?

5. Nie zabijaj.

- Czy jesteś człowiekiem, który wnosi pokój i radość? Czy nie zabijasz radości w innych?
- Czy jesteś cierpliwy dla innych? Łagodny?
- Czy z twojego powodu ktoś cierpiał lub był smutny?
- Czy uderzyłeś kogoś? Czy przeżywałeś?
- Czy źle komuś życzyłeś?
- Jak traktujesz zwierzęta? Czy pamiętasz o ich potrzebach?

6. Nie cudzołóż & 9. Nie pożądaj żony bliźniego twego.

- Czy zwracasz uwagę na to, o czym myślisz i co oglądasz w telewizji lub Internecie?
- Czy z szacunkiem myślisz i mówisz o miłości dwojga ludzi?
- Jak odnosisz się do własnego ciała?
- Czy potrafisz opanować pożądanie?
- Czy zachowujesz czystość przed ślubem?
- Czy dbasz o to, by nie poddawać się nieczystym pragnieniom?

7. Nie kradnij & 10. Nie pożądaj żadnej rzeczy, która należy do twojego bliźniego.

- Czy jesteś wdzięczny Bogu za to, co masz?
- Czy nie jesteś chciwy? Czy chciałbyś mieć więcej niż masz?
- Czy zazdrościsz innym rzeczy, które mają?
- Czy ukradłeś coś komuś lub chciałeś to zrobić?
- Gdy znalazłeś coś wartościowego, czy starałeś się odszukać właściciela?
- Czy zawsze oddajesz to, co pożyczyłeś?

8. Nie mów fałszywego świadectwa przeciw bliźniemu swemu.

- Czy osądzałeś kogoś?
- Czy dzieliłeś się tymi sądami z innymi?
- Czy pamiętasz, że Pan Jezus nie pozwolił nam tego robić?
- Czy źle mówiłeś o kimś? Obmawiałeś go?
- Czy kłamałeś?
- Czy jesteś uczciwy, nawet w drobnych rzeczach?
- Czy umiesz przyznać się do winy?

ŻAL ZA GRZECHY

Przepraszam Cię, dobry Boże, że z powodu moich grzechów oddaliłem się od Ciebie. Tak jak syn marnotrawny powracam teraz do Ciebie. Żałuję bardzo za wszelkie zło, które uczyniłem - to, które pamiętam, i to, o którym już zapomniałem. Ty wiesz, że Cię Kocham i chcę zawsze być blisko Ciebie. Przygarnij mnie i nie pozwól, bym się zagubił i odłączył od Ciebie. Amen.

**"Zmiłuj się nade mną, Boże, w swojej łaskawości,
w ogromie swego miłosierdzia wymaż moją nieprawość!**

**Obmyj mnie zupełnie z mojej winy
i oczyść mnie z grzechu mojego!**

**Uznaję bowiem moją nieprawość,
a grzech mój jest zawsze przede mną" (Ps 51, 3-5).**

POSTANOWIENIE POPRAWY

(Dobrze jest postanowić sobie poprawę w konkretnej, niewielkiej nawet sprawie - tak by było to możliwe do wykonania.)

Panie Boże, bardzo chcę nie grzeszyć więcej i nie zasmucać Cię moim postępowaniem. Duchu Święty, daj mi moc wytrwania w dobrym. Pomóż mi dotrzymać mojego postanowienia. Amen.

MODLITWA PRZED SPOWIEDZIĄ

Panie Jezu, za chwilę przystąpię do spowiedzi. Przychodzę, abyś przytulił mnie do siebie, wysłuchał i przebaczył moje winy. Duchu Święty, daj mi łaskę dobrej spowiedzi, a kapłanowi, który będzie mnie spowiadał, daj swoją mądrość. Amen.