

## Modlitwa przed rachunkiem sumienia

*Wszechmogący i miłosierny Boże, oświeć mój umysł, abym poznał grzechy, które popełniłem, i odmień moje serce, abym szczerze nawrócił się do Ciebie. Niech Twoja miłość zjednoczy mnie ze wszystkimi, którym wyrządziłem krzywdę. Niech Twoja dobroć uleczy moje rany, umocni moją słabość. Niech Duch Święty obdarzy mnie nowym życiem i odnowi we mnie miłość, aby w moich czynach zajaśniał obraz Twojego Syna, który z Tobą żyje i króluje na wieki wieków. Amen.*

## Formuła Spowiedzi Świętej

**P (penitent):** Niech będzie pochwalony Jezus Chrystus.

**K (kapłan):** Na wieki wieków. Amen.

**P:** *(czyniąc znak krzyża)* W imię Ojca i Syna, i Ducha Świętego. Amen.

Mam ... lat. Jestem ... (np. uczniem klasy ..., studentem, emerytem, żonaty / zamężna / samotny / wdowcem / rozwiedziony itp.)

Ostatni raz u Spowiedzi Świętej byłem ... (kiedy?)

Rozgrzeszenie otrzymałem i zadaną pokutę wypełniłem. (a jeśli nie to dlaczego?)

Obraziłem Pana Boga następującymi grzechami: ... (jeżeli coś się zapomniało powiedzieć podczas ostatniej spowiedzi, to się o tym informuje, a następnie wymienia się grzechy od ostatniej ważnej spowiedzi)

Więcej grzechów nie pamiętam. Za wszystkie bardzo żałuję i postanawiam poprawę, a ciebie Ojciec Duchowny proszę o pokutę i rozgrzeszenie.

**K:** *mówi naukę i zadaje pokutę. Następnie udziela rozgrzeszenia ...* **Ja odpuszczam tobie grzechy, (czyniąc znak krzyża) w imię Ojca, i Syna, i Ducha Świętego.**

**P:** *bijąc się w pierś, szeptem mówi:* Boże, bądź miłosierny dla mnie grzesznemu. Następnie czyni znak krzyża i odpowiada: **Amen.**

W wyjątkowych sytuacjach kapłan nie może rozgrzeszyć. Wtedy udziela jedynie błogosławieństwa i dalszych wskazówek, aby móc powrócić do sakramentów.

**K:** Wysławiamy Pana, bo jest dobry.

**P:** A Jego miłosierdzie trwa na wieki.

**K:** Bóg odpuścił Tobie grzechy. Idź w pokój. *(puka w konfesjonał)*

**P:** Bóg zapłać. *(odchodząc może ucałować kapłańską stulę)*

## Modlitwa po Spowiedzi Świętej

*Wszechmogący i miłosierny Boże, proszę Cię pokornie w imię Syna Twego, Jezusa Chrystusa, daj mi wytrwałość w dobrym aż do śmierci. Wspieraj mnie i nie dozwól mi oddalać się od Ciebie. Amen.*

## † Sakrament Pokuty i Pojednania †

Przebaczenie grzechów popełnionych po chrzcie jest udzielane przez osobny sakrament nazywany *sakramentem nawrócenia, spowiedzi, pokuty lub pojednania* — Katechizm Kościoła Katolickiego (KKK), pkt 1486.

**Grzech ciężki** jest największym nieszczęściem człowieka: *Kto grzeszy, jest dzieckiem diabła* (1 J 3,8). Kto umiera w takim stanie, razem z nim wybiera śmierć wieczną, czyli piekło: *doświadczają jej ci, którzy do niego należą* (Mdr 2,24).

Bóg jednak zna słabość człowieka i daje mu ratunek: *Jeżeli wyznajemy nasze grzechy, Bóg jako wierny i sprawiedliwy odpuści je nam i oczyści nas z wszelkiej nieprawości* (1 J 1,9). Dlatego Jezus Chrystus po swoim zmartwychwstaniu przekazał Apostołom i ich następcom władzę odpuszczania grzechów: *Tchnął na nich i powiedział im: «Weźmijcie Ducha Świętego! Którym odpuszczicie grzechy, są im odpuszczone, a którym zatrzymacie, są im zatrzymane»* (J 20,23).

Co zrobić, aby odbyć dobrą Spowiedź Świętą i otrzymać ważne rozgrzeszenie?

1. **Rachunek sumienia** – przypomnienie własnych grzechów w świetle *Dziesięciu Przykazań Bożych* i *nauczania Kościoła Świętego* – od ostatniej dobrej Spowiedzi Św.
2. **Żal za grzechy** (skrucha) – smutek z powodu zawinienia względem Boga oraz bliźnich (nawet jeśli pozornie była z tego jakaś korzyść). **Powinien wpływać z motywów wynikających z wiary. Jeśli jego źródłem jest miłość do Boga, nazywamy go doskonałym, jeśli opiera się na innych motywach, nazywamy go niedoskonałym** (KKK 1492), choć wystarcza przy spowiedzi.
3. **Mocne postanowienie poprawy** – szczerą chęć uniknięcia grzechów w przyszłości, odsunięcie okazji do nich, podjęcie pracy nad sobą.
4. **Szczerą spowiedź** – uczciwe wyznanie przed kapłanem wszystkich grzechów ciężkich (czyli popełnionych świadomie, dobrowolnie i w materii wielkiej), podając ich liczbę/częstość oraz ważne okoliczności. Zaleca się również wyznawanie *grzechów lekkich* – w sposób ogólny.
5. **Zadośćuczynienie** – wypełnienie zadanej pokuty (modlitwa, uczynek, ...), naprawienie wyrządzonych krzywd.

**Skutki duchowe** sakramentu pokuty są następujące: **1)** pojednanie z Bogiem, przez które penitent odzyskuje łaskę; **2)** pojednanie z Kościołem; **3)** darowanie kary wiecznej spowodowanej przez grzechy śmiertelne; **4)** darowanie, przynajmniej częściowe, kar doczesnych, będących skutkiem grzechu; **5)** pokój i pogoda sumienia oraz pociecha duchowa; **6)** wzrost sił duchowych do walki, jaką musi prowadzić chrześcijanin (KKK 1496).

☀ **Bo łaskawy i miłosierny jest Pan, Bóg wasz, i nie odwróci od was oblicza** ☀  
*byście tylko wrócili do Niego* (2 Krn 30,9)

# Rachunek sumienia według Dekalogu

Grzechy **pogrubione** stanowią zazwyczaj *materię wielką* (a więc popełnione świadomie i dobrowolnie są *grzechami ciężkimi*). Ciężar pozostałych zależy od okoliczności.

## I. Nie będziesz miał bogów cudzych przede Mną

**Ateizm, apostazja, przynależność do sekty, popieranie ugrupowań lub stowarzyszeń walczących z Bogiem lub Kościołem, porzucenie codziennej modlitwy, wróżby, horoskopy, numerologia, talizmany, spirytyzm, okultyzm, magiczne rytuały, proszenie diabła (ojca kłamstwa) o coś, medytacja wschodnia, joga, fałszywy obraz Boga, gorszące środowisko, pycha, kult kariery / ciała, egoizm, nie pogłębiania wiary (Pismo Święte, treści katolickie, rekolekcje, katechezy), brak pragnienia życia wiecznego w Niebie...**

## II. Nie będziesz brał imienia Pana Boga swego nadaremno

**Przyjęcie Komunii Św. w stanie grzechu ciężkiego (świętokradztwo), profanacja, bluźnierstwa na Boga, złorzeczenie komuś, złamanie przysięgi, doprowadzenie do rozpadu małżeństwa, wstydzenie się wiary, niepotrzebne wzywanie imion Świętych, przysięganie (może kłamstwa?) „na Boga” i rzeczy święte, żarty z rzeczy świętych lub osób poświęconych Bogu, dewocja...**

## III. Pamiętaj, abyś dzień święty święcił

**Zawinione opuszczenie niedzielnej / nakazanej Mszy Świętej, niedzielna praca z chciwości, nieprzestrzeganie nakazanych postów (środa popielcowa, Wielki Piątek) / piątkowej wstrzeźliwości od mięsa, zrzucanie obowiązków na niedzielę (np. sprzątanie, zakupy, nauka), zaniedbywanie relacji z bliskimi, niedostateczny wypoczynek...**

## IV. Czcij ojca i matkę swoją

Znieważanie rodziców, brak pomocy bliskim, brak szacunku wobec rodziców / wychowawców / przełożonych / duchownych / władzy, nieposłuszeństwo, zrzucanie obowiązków na innych, brak miłości i szacunku do Ojczyzny i Kościoła, nie odkrywanie swojego powołania do ojcostwa / macierzyństwa (także duchowego)...

## V. Nie zabijaj

**Przyczynienie się do czyjejś śmierci, aborcja (zabicie nienarodzonego dziecka) i środki wczesnoporonne, tabletki „dzień po”, in-vitro (produkcja ludzi; jedno życie kosztem wielu), zachęcanie do eutanazji, próba samobójcza, samookaleczanie, usiłowanie „zmiany” płci, substancje psychoaktywne (np.**

**narkotyki, dopalacze), upijanie się alkoholem, nienawiść do kogoś, nieprzebaczenie, zemsta, poważna krzywda bliźniego, przemoc, kłótnie, konflikty, palenie, obżarstwo, nakłanianie do zła, brak reakcji na zło...**

## VI. Nie cudzołóż

**Współżycie bez sakramentu małżeństwa (z kim?), wspólne mieszkanie pary bez sakramentu małżeństwa, akty wbrew naturze (np. czyny homoseksualne, wynaturzenia), gwałt, samogwałt (masturbacja), stosowanie antykoncepcji (konieczność jej porzucenia do rozgrzeszenia; ponadto niektóre metody mogą mieć działanie wczesnoporonne, np. wkładki domaciczne, tabletki hormonalne), pożądlivy pocałunek / dotyk / taniec, podglądanie cudzej nagości...**

## VII. Nie kradnij

**Poważne naruszenie czyjejś własności, plagiat, przekupstwo, przywłaszczanie cudzej pracy lub osiągnięć, ściąganie, wygodnictwo, lenistwo, niepłacenie należytych podatków / składek, zatrzymanie rzeczy pożyczonych, rozrzutność, zapominalstwo, niewdzięczność, nieszanowanie cudzego czasu...**

## VIII. Nie mów fałszywego świadectwa

**Oszczerstwo, zatajenie grzechów ciężkich podczas spowiedzi (spowiedź świętokradzka), popieranie gorszyieli (np. głosowanie na polityków opowiadających się za aborcją, czy ideologią gender), kłamstwo, obmowa, posądzenie, oszustwo, kombinatorstwo, manipulowanie innymi, zły przykład, szantaż, plotkarstwo, niesłowność, obelgi, wulgaryzmy, gadatliwość, brak obrony niewinnych i słabszych...**

## IX. Nie pożądaj żony bliźniego swego

**Pornografia, oglądanie lub zamieszczanie nieskromnych treści / filmów / widowisk / zdjęć / lektur, nieprzyzwoity ubiór / rozmowy, pragnienie rzeczy nieczystych, namawianie innych do grzechów przeciwko czystości, prowokowanie zdrady małżeńskiej...**

## X. Ani żadnej rzeczy, która jego jest

**Namawianie do zła, zazdrość, chciwość, skąpstwo, hedonizm, materializm, złośliwość, wścibstwo, przyrównywanie się do innych, niszczenie dobra wspólnego / przyrody, brak wyrzeczeń w życiu...**

...Co jeszcze przypomina ci sumienie..?

☀ *Synu, w chorobie swej nie odwracaj się od Pana, ☀  
ale módl się do Niego, a On cię uleczy* (Syr 38,9)