

## RACHUNEK SUMIENIA

Spowiedź nie jest wyłącznie pocieszającym spotkaniem, które przynosi poczucie ulgi. To spotkanie, w którym Bóg, obdarowując nas swoim przebaczeniem, przez tajemnicę Kościoła stwarza w nas nowe serce i udziela nam nowego Ducha, abyśmy mogli żyć pojednani z Nim, z sobą oraz z innymi, i aby każdy z nas stał się zdolny do przebaczenia i do miłości, która wyrasta ponad wszelkie pokusy braku ufności i ponad zmęczenie” (abp Bruno Forte).

*Osiem Błogosławieństw z Kazania na Górze* to opis Nieba wraz z obietnicą dla tych, którzy przykazania traktują na serio. Właśnie w świetle tych błogosławieństw przyjrzyć się swojemu życiu, postępowaniu przed przystąpieniem do sakramentu pokuty. Uczynię rachunek sumienia, który ma mnie poprowadzić do odnalezienia siebie w świetle Prawdy i do szczerego żalu za grzechy.

### MODLITWA DO DUCHA ŚWIĘTEGO

Duchu Święty, Duchu światła i prawdy, który przenikasz tajemnice serca ludzkiego, przed którym nie ma nic ukrytego; przyjdź i oświeć mój rozum. Pozwól mi przypomnieć sobie grzechy i poznać ich złość. Daj mi zobaczyć sytuacje, w których zaniedbałem czynienie dobra. Przyjdź i skrusz moje serce, pomóż mi szczerze żałować za grzechy, umocnij wolę do skutecznego postanowienia poprawy.

#### **Na początku zastanowię się:**

Czy przystępuję do spowiedzi ze szczerym żalem za grzechy, pragnieniem oczyszczenia i odnowienia przyjaźni z Bogiem, czy raczej z lękiem o to, co powie ksiądz?  
Czy traktuję spowiedź jako zbyteczny ciężar?  
Czy szczerze żałuję za grzechy?  
Jak odprawiłem zadaną pokutę?  
Czy nie zapomniałem lub nie zataiłem na spowiedzi jakiegoś grzechu ciężkiego?  
Czy pamiętam, że jeśli nie będę żałował za grzech, nie będzie mi on odpuszczony?  
Czy sakrament bierzmowania traktuję poważnie, czy tylko jako formalność?  
Jak wykorzystuję/wykorzystaiem okres przygotowania do przyjęcia tego sakramentu?  
Czy nie był to czas zmarnowany?  
Czy naprawdę pragnę stać się dojrzałym, odpowiedzialnym i wiernym uczniem Chrystusa?

### UBOGI DUCH, który czyni serce czystym

Dla człowieka ubogiego duchem, którego serce jest czyste, Bóg staje się jedynym bogactwem.

#### **Pomyślę:**

Kto jest Panem mojego życia, kogo słucham?  
Jaki jest obraz Boga w mojej duszy?  
Czy potrafię dostrzegać obecność Boga w moim codziennym życiu?  
Czy proszę Ducha Świętego o potrzebne łaski?  
Ile czasu poświęcałem na kontakt z Bogiem (modlitwa, lektura Pisma Świętego, poznawanie wiary)?  
Czy uczestniczyłem we Mszy Świętej w każdą niedzielę i święto nakazane? Jeśli nie, to dlaczego?  
Czy świętokradzko przyjmowałem Komunię Świętą?  
Czy potrafię ubogacić swoje świętowanie dobrą lekturą, spotkaniem z kimś ciekawym, odwiedzinami u chorych dziadków?  
Czy raczej prowadzę handel z Bogiem typu: „jak ja dam to Bogu, to On w zamian da mi tamto”?  
Jak szanowałem czas pokuty, czy z tej racji potrafiłem ograniczyć niepotrzebne rozrywki, zachować nakazane posty?  
W jaki sposób przyznaję się do wiary?  
Czy mojego kontaktu z Bogiem nie osłabiały bożki: godziny surfowania w sieci, gry na komputerze, oglądanie filmów zawierających przemoc i pornografię?  
Czy dbałem o swój rozwój w realnym świecie, gdyż ten wirtualny wymagał ode mnie mniejszego zaangażowania?  
Ile razy przywłaszczyłem sobie cudze prace, ponieważ to nie wymagało zbytniego własnego wysiłku?

Czy korzystanie z Internetu ograniczało później moje działanie w realnej rzeczywistości?  
Czy moja obecność w sieci ograniczała się jedynie do rozrywki?  
Czy nie zastępowałem przyjaciół komputerem?  
Czy szanowałem zdrowie i życie swoje oraz innych (troska o wygląd, bezpieczeństwo, odpoczynek, palenie papierosów, picie alkoholu, zażywanie narkotyków)?  
Jak szanuję ciało swoje i innych (grzechy przeciwko czystości to: współżycie przedmałżeńskie, rozbudzanie pożądliwości przez pieszczoty i pocałunki, masturbacja, prowadzenie innych ludzi do nieczystości przez słowa lub czyny, oglądanie pornografii)?  
Czy nie zazdrościsz innym bogactwa, zdolności?

## **ŁAGODNA CICHOSĆ, która przynosi pokój**

Pokora-to prawidłowe rozpoznanie swojej wartości.

### ***Pomyślę:***

Czy doceniam wartość życia?  
W jaki sposób traktuję innych (kolegów, koleżanki, rodziców, nauczycieli, osoby starsze)?  
Czy wpadam w nadmierne poniżanie siebie albo w pyszne wywyższanie się wobec innych?  
Czy wymuszam historycznym udowadnianiem sobie i innym, że jestem wielki i wspaniały?  
Czy gardzę sobą, aby inni litowali się nade mną?  
Czy prowadzę życie na pokaz?  
Czy dbam o kulturę języka, pilnuję, aby nie używać przekleństw i wulgaryzmów?  
Czy potrafię pomagać w sposób bezinteresowny?  
Czy stając w prawdzie, chcę zmienić swoje życie, aby osiągnąć pokój serca?

## **ZBAWCZY SMUTEK, który sprowadza miłosierdzie**

Nie taki smutek jest dobry, który prowadzi do bezsilnego gniewu i zadręczania się, ale taki, który prowadzi do przemiany życia.

### ***Pomyślę:***

Czy potrafię dostrzec w swoim życiu zło i smucić się z jego powodu?  
Czy podejmuję próby wybaczenia sobie i innym?  
Czy za moje życiowe niepowodzenia jestem rozżalony zarówno na bliźnich, jak i na samego Boga?  
Czy zagłuszam swoje sumienie i uciekam od spraw trudnych (anoreksja, bulimia, myśli samobójcze, ucieczka z domu, przemoc, okaleczanie ciała)?  
Czy jestem mściwy i złorzeczę innym?  
Czy jestem człowiekiem posiadającym „wyobraźnię miłosierdzia”, która pozwala mi dostrzegać ludzi i ich potrzeby?  
Czy angażuję się w pomoc potrzebującym w domu, w szkole, w sąsiedztwie?  
Czy pomagam innym dobrą radą, współczuciem, wsparciem?  
W jaki sposób wykonuję swoje obowiązki domowe?  
Czy sumiennie wypełniam swoje obowiązki w szkole?  
Czy moje młode życie staje się świadectwem Ewangelii, czy antyreklamą Boga?

## **PRAGNIENIE SPRAWIEDLIWOŚCI, silniejsze od prześladowań**

„Sprawiedliwość” jest wyrazem zgodności życia z wolą Bożą.

### ***Pomyślę:***

Czy potrafię zaufać Bogu w momentach życiowych trudności?  
Czy pamiętam, że Pan Bóg jest jedyną siłą?  
Czy patrzę w przyszłość z nadzieją, czy z niepokojem, opierając się na czarnym scenariuszu horoskopów,

wróżek czy innych praktyk magicznych?  
Czy potrafię oddać innym to, co do nich należy (szacunek, zrozumienie)?  
Czy oceniam bliźnich przez domniemanie niewinności i dobrych intencji?  
Czy zaszkodziłem komuś przez oszczerstwo (mówienie o innych nieprawdy), obmowę (rozgłaszanie słabości drugiej osoby), plotki, podejrzenia i posądzenia?  
Czy coś ukradłem?  
Czy zatrzymuję rzeczy pożyczone?  
Czy niszczę własność innych lub wspólną (np. w miejscach publicznych)?  
Czy oszukuję innych?  
Czy dotrzymuję słowa, tajemnic, przyjętych zobowiązań?  
Czy jestem człowiekiem uczciwym i prawdomównym?  
Czy zadowolam się zewnętrznym „byciem w porządku” i grą pozorów?  
Czy spływam obietnice życia wiecznego do jakiegoś „raju”, gdzie sący się przez słomkę smaczne drinki, a usługny anioł wachluje i odgania insekty?  
Czy wsłuchuję się w Pana Jezusa, który chce mnie uczynić innym?  
W jaki sposób są obecni w moim życiu aniołowie i święci - czy pamiętam o nich?  
Czy szanowałem imiona i rzeczy święte?  
Czy sztydziłem z Kościoła, z kapłanów, sióstr zakonnych i innych ludzi, którzy starają się na co dzień ukazywać swoją wiarę?  
Na ile naprawdę wierzę, ufam Bogu, zdaję się na Niego? Czy pragnę otwierać się na Jego głos?  
Czy staram się pamiętać, że jeśli zaczynam przekręcać wymagania Miłości zgodnie z własnym widzimisię, spadają na mnie konsekwencje takiego mojego wyboru?  
Czy może mam udział w grzechach cudzych, które polegają na: uczestniczeniu w nich bezpośrednio i dobrowolnie; nakazywaniu ich, pochwalaniu lub aprobacie; nie wyjawianiu ich, nie przeszkadzaniu im, mimo zobowiązania do tego; chronieniu tych, którzy popełniają zło (KKK1868).

### AKT ŻAŁU

Panie, „w mojej mocy jest pragnienie dobra, ale nie jego wykonanie. Nie czynię bowiem dobra, którego chcę, ale czynię zło, którego nie chcę” (Rz 7,18-19). Patrząc na Twoje miłosierne Oblicze, wiem, że dobro istnieje i jest o wiele większe niż zło; że życie jest piękne i naprawdę warto żyć uczciwie, dla miłości i z miłością zacząć od nowa. W pokorze serca proszę: „Panie Jezu Chryste, Synu Boga żywego, ulituj się nade mną, grzesznikiem”.

### PRZEBIEG SPOWIEDZI ŚWIĘTEJ

**Penitent:** Niech będzie pochwalony Jezus Chrystus.

W imię Ojca i Syna, i Ducha Świętego.

Przystępuję do spowiedzi przed bierzmowaniem. Mam... lat. Ostatni raz u spowiedzi byłem(am)... Zadana pokutę odprawiłem(am)/nie odprawiłem(am). Rozgrzeszenie otrzymałem(am)/nie otrzymałem(am). Podczas ostatniej spowiedzi nie zapomniałem(am), ani nie zataiłem(am) żadnego grzechu. *(Jeśli zataiłem lub zapomniałem, należy wyznać go podczas tej spowiedzi św.).*

Obraziłem(am) Pana Boga następującymi grzechami:... *(wyznanie grzechów).*

**Penitent po wyznaniu grzechów:** Więcej grzechów nie pamiętam. Za wszystkie grzechy żałuję i postanawiam się poprawić, a ciebie, ojczy, proszę o pokutę i rozgrzeszenie.

*Spowiednik wygłasza naukę, wyznacza pokutę i zachęca do żalu za grzechy.*

**Penitent wzbudza akt żalu, np.:** Boże, bądź miłościw mnie grzesznemu.

**Spowiednik udziela rozgrzeszenia:** Bóg, Ojciec miłosierdzia, który pojednał świat ze sobą przez śmierć i zmartwychwstanie swojego Syna i zesłał Ducha Świętego na odpuszczenie grzechów, niech ci udzieli przebaczenia i pokoju przez posługę Kościoła. I ja odpuszczam tobie grzechy w imię Ojca i Syna, i Ducha Świętego.

**Penitent:** Amen.

**Spowiednik:** Wysławiajmy Pana, bo jest dobry.

**Penitent:** Bo Jego miłosierdzie trwa na wieki.

**Spowiednik:** Pan odpuścił Tobie grzechy. Idź w pokoju.

### **MODLITWA PO SPOWIEDZI ŚWIĘTEJ**

Wszechmogący i miłosierny Boże, który w cudowny sposób stworzyłeś człowieka i w jeszcze cudowniejszy sposób go odkupiłeś; Ty nie opuszczasz grzesznika, lecz darzysz go ojcowską miłością. Zesłałeś na świat swojego Syna, aby swoją męką zwyciężył grzech i śmierć, a zmartwychwstaniem przywrócił nam życie i radość.

Zsyłasz do naszych serc Ducha Świętego, abyśmy byli Twoimi synami i dziedzicami. Ty nas zawsze odnawiasz przez sakramenty zbawienia, abyśmy stali się podobni do Twojego Syna. Dziękuję Ci za dar Twojego miłosierdzia. Pozwól mi wytrwać w dobrym przez całe życie.