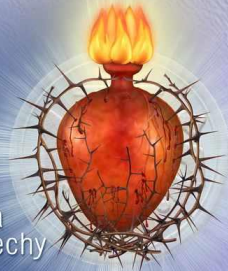




Nawróćcie się  
jak najszybciej.  
Otwórzcie wasze  
serca na Boga. Maryja



Niech się nie lęka  
zbliżyć do Mnie żadna  
dusza, chociażby grzechy  
jej były jak szkarłat.  
O, jak droga Mi jest dusza twoja.  
Zapisałem cię na rękach Swoich.  
I wyryłeś się głęboką raną w Sercu Moim.  
Ja jestem siłą twoją.  
Ja ci dam moc do walki.  
Dla ciebie zstąpiłem z nieba na ziemię,  
dla ciebie pozwoliłem przybić się do krzyża,  
dla ciebie pozwoliłem otworzyć wóchnię.  
Najświętsze Serce Swoje i otworzyłem ci  
źródło miłosierdzia, przychodź i czerp łaski  
z tego źródła naczyniem ufności.  
Uniżonego serca nigdy nie odrzucę,  
nędza twoja utonęła w przepaści  
miłosierdzia Mojego. (Dz. V-1485)

Jak wielką radością napełnia się Serce Moje,  
kiedy wracasz do Mnie. (Dz. V-1486) Jezus

## Pokuta

### Przygotowanie i Spowiedź

Aktualizacja: 17.09.2022 r.



### Przed rachunkiem sumienia

Zanim przypomnisz sobie wszystkie grzechy i pójdziesz do Spowiedzi św. pojednaj się z bliźnimi. Pojedź do swoich najbliższych, do tych których w jakikolwiek sposób skrzywdziłeś i powiedz im: przepraszam i proszę o wybaczenie, (np. **Przepraszam cię mamusiu; kocham cię naprawdę i zawsze chcę być dla ciebie dobry. Tatusiu kochany, jeśli ty przebaczysz mi**

wszystko, to przebaczy mi i Ojciec, który jest w niebie). Podobnie przeproś innych.

Przypominając sobie grzechy popatrz na krzyż, spójrz na oblicze Jezusa i przypomnij sobie Jego mękę. „To nie gwoździe Cię przebiły, lecz mój grzech”. Słowa te wyrażają głęboką prawdę, która brzmi: wskutek moich grzechów nie jestem niewinny, na moich rękach jest ta sama krew, która płynęła z ran ukrzyżowanego Chrystusa. Staraj się w duchu być blisko Jezusa i razem z Nim przeżywać Jego mękę. Rozważając co Chrystus wycierpiał za grzechy ludzi, a więc i za twoje, zrobisz dobry rachunek sumienia, wzbudzisz w sobie skruchę w sercu i żal doskonały. Poświęć na to większą chwilę czasu. „**Jak się przygotujesz w Mojej obecności, - mówi Jezus - tak się i spowiadasz przede Mną.**” (Dz. VI-1725) Na wstępie odmów modlitwę przed rachunkiem sumienia.

Przyjdź, Duchu Święty, pomóż mi, abym sobie grzechy dokładnie przypomniał, szczerze za nie żałował i stanowczo się poprawił. Najświętsza Maryjo Panno, Matko Jezusa i moja, módl się za mną! Święty Józefie, Aniele Stróżu mój i Ty święty Patronie (święta Patronko), bądźcie ze mną, bym godnie przystąpił do Sakramentu Pojednania z Bogiem i moimi bliźnimi.

Ojciec nasz... Zdrowaś Mario...

Teraz uważnie przechodząc poszczególne przykazania Boskie i Kościelne, przypomnij sobie swoje grzechy. Zastanów się, ile razy zgrzeszyłeś myślą, słowem, uczynkiem lub zaniedbaniem dobrego. Pomoże ci w tym poniższy rachunek sumienia.



*Rachunek sumienia*

## I – Nie będziesz miał bogów cudzych przede mną.

⊖ Nie modliłem się rano, wieczorem, przy posiłkach.  
⊖ Brzydko się modliłem, nienabożnie, byle jak, bez skupienia. ⊖ Modliłem się z przymusu. ⊖ Moja postawa ciała podczas modlitwy była byle jaka; czyniłem brzydki znak krzyża, brzydko klękałem. ⊖ Nie dziękowałem Bogu za wszystko dobro. ⊖ Podczas modlitwy nie byłem skupiony; dobrowolnie myślałem o innych sprawach. ⊖ Opuszczałem lekcje religii. ⊖ Nie uczyłem się prawd wiary, które katecheta polecił nauczyć się w domu. ⊖ Nie przygotowywałem się do lekcji religii. ⊖ Na lekcjach religii nie uważałem, rozmawiałem, przeszkadzałem katechecie i dzieciom. ⊖ Nie rozmawiałem z kolegami i koleżankami o Bogu i sprawach Bożych. ⊖ Nie czytałem książek religijnych, by pogłębić swą wiarę i miłość ku Bogu. ⊖ Byłem przesądny. ⊖ Nie miałem szacunku dla osób Bogu poświęconych, dla religijnych znaków i symboli, dla miejsc świętych, cmentarzy, kapliczek, przydrożnych krzyży, obrazów. ⊖ Nie nosiłem przy sobie medalika ani innych rzeczy poświęconych. ⊖ Wstydzilem się okazywać przed ludźmi swojej wiary w Boga i miłości ku Niemu. ⊖ Wstydzilem się pozdrowienia chrześcijańskiego. ⊖ Wstydzilem się nosić krzyżyk, medalik. ⊖ Lekceważyłem wykonywanie gestów religijnych, np. znaku krzyża. ⊖ Nie starałem się o przyozdabianie przydrożnych krzyży i kapliczek.

## II – Nie będziesz brał imienia Pana Boga twego nadaremnie.

⊖ Wymawiałem imiona święte bez uszanowania, w gniewie, w żartach. ⊖ Bluźniłem przeciw Bogu i świętym, wyrażając się obelżywie i drwiąco. ⊖ Przeklinałem (w gniewie, z przyzwyczajenia). ⊖ Przysięgałem niepotrzebnie.

### III – Pamiętaj, abys dzień święty święcił.

⊖ Z własnej winy opuściłem Mszę św. w niedzielę, święto nakazane (ile razy? dlaczego?). [święta nakazane to: Boże Narodzenie, Objawienie Pańskie (6.01), Wniebowstąpienie, Boże Ciało, Świętej Bożej Rodzicielki Maryi (1.01), Niepokalane Poczęcie (8.12), Wniebowzięcie NMP (15.08), Świętego Józefa (19.03), Świętych Apostołów Piotra i Pawła (29.06), Wszystkich Świętych (1.11) – zob. KKK 2177]. ⊖ Z własnej winy spóźniałem się na Mszę św. ⊖ Nie brałem czynnego udziału we Mszy św. przez śpiew, modlitwy, odpowiedzi oraz uważne słuchanie. ⊖ W kościele zachowywałem się niegrzecznie, zamiast modlić się i śpiewać, rozmawiałem, przeszkadzałem innym, zaczepiałem ich, śmiałem się. ⊖ Nie zachowywałem się poważnie w kościele, ale biegąłem, popychałem, biłem. ⊖ W czasie kazania nie uważałem. ⊖ Nie wchodziłem do kościoła na Mszę św. (stałem przed kościołem). ⊖ Wychodziłem z Mszy św. przed jej zakończeniem. ⊖ Odciągałem innych od Mszy św., nabożeństwa. ⊖ Wygłupiałem się sam i z innymi przed kościołem. ⊖ Okłamywałem rodziców, że byłem w kościele. ⊖ Niszczyłem, zaśmiecałem kościół i jego otoczenie. ⊖ Przechodząc obok kościoła nie okazywałem szacunku obecnemu tam Jezusowi (nie wstąpiłem na modlitwę, nie przeżegnałem się, nie zdjąłem czapki). ⊖ Lekceważyłem i nie przygotowywałem się dobrze do Spowiedzi św. ⊖ Nie szanowałem i nie okazywałem czci Jezusowi w Komunii św.; lekceważyłem Komunię św.; nie dziękowałem Jezusowi, że przyszedł do mnie. ⊖ Nie brałem udziału w nabożeństwach (Gorzkie żale, Droga krzyżowa, nabożeństwo majowe, różaniec). ⊖ Wykonywałem w dni święte prace niedozwolone bez potrzeby. ⊖ Nie poświęciłem wolnego czasu rodzicom, rodzeństwu, chorym, osamotnionym.

### IV – Czcij ojca twego i matkę swoją.

⊖ Byłem nieposłuszny rodzicom. ⊖ Nie szanowałem ich pracy (ubrania, obuwia, książek, różnych sprzętów i narzędzi w domu...). ⊖ Nie byłem im wdzięczny. ⊖ Nie kochałem swoich rodziców. ⊖ Często obrażałem ich w myślach, słowach. ⊖ Zasmucałem ich złym postępowaniem. ⊖ Niechętnie spełniałem ich polecenia. ⊖ Nie starałem się pomóc swoim rodzicom. ⊖ Zaniedbywałem swoje obowiązki w domu. ⊖ Odnosiłem się do rodziców w sposób ubliżający, kłóciłem się z nimi, biłem ich. ⊖ Wstydzilem się rodziców, lekceważyłem ich. ⊖ Okłamywałem rodziców, byłem wobec nich nieszczerzy. ⊖ Wyrządziłem rodzicom krzywdę, przykrość. ⊖ Nie przeproszałem rodziców. ⊖ Byłem niegrzeczny i nieposłuszny w szkole i na lekcjach religii. ⊖ Przeszkadzałem nauczycielom w prowadzeniu lekcji, niegrzecznie odpowiadałem, sprawiałem kłopoty. ⊖ Mówiłem źle o nauczycielach, naśmiewałem się z nich, obrażałem ich. ⊖ Nie przygotowywałem się do lekcji; niestarannie prowadzę zeszyty. ⊖ Byłem nieuczciwy na sprawdzianach, klasówkach, ściągałem. ⊖ W szkole jestem nieusłużny i niekoleżeński. ⊖ W szkole biłem się, znęcałem się nad kolegami, obgadywałem, wyśmiewałem innych, dokuczałem, przezywałem, kłóciłem się i złościłem. ⊖ Przeklinałem, mówiłem brzydkie wyrazy, opowiadałem wulgarne kawały i żarty. ⊖ Nie odwiedzałem chorych kolegów i koleżanki. ⊖ Niszczyłem przedmioty szkolne (jakie?). ⊖ Uciekałem z lekcji, ze szkoły. ⊖ Nie szanowałem ludzi starszych (dziadka, babci), nie ustępowałem miejsca, śmiałem się z nich, przedrzeźniałem, dokuczałem. ⊖ Nie odwiedzałem chorych. ⊖ Nie modlę się za chorych i nieszczęśliwych. ⊖ Żyłem w niezgodzie z rodzeństwem, kłóciłem się z nimi, przezywałem ich, biłem ich, dokuczałem im. ⊖ Zabierałem rodzeństwu ich rzeczy. ⊖ Dawałem zły przykład młodszemu rodzeństwu. ⊖ Nie opiekowałem

się młodszym bratem (siostrą), nie chciałem się z nimi bawić. ⊖ Uciekałem z domu, wałęsałem się po ulicach w złym towarzystwie. ⊖ Nie miałem szacunku dla naszej Ojczyzny. ⊖ Dewastowałem i niszczyłem rzeczy przeznaczone dla wszystkich (znaki drogowe, telefony, ławki, mazałem po ścianach itd.).

## V – Nie zabijaj.

⊖ Szkodziłem sobie na zdrowiu (paliłem papierosy, nadmiernie jadłem, piłem alkohol, używałem narkotyki...). ⊖ Nie troszczyłem się o rozwój moich zdolności umysłowych. ⊖ Biłem bliźniego, nienawidziłem go i życzyłem mu złego. ⊖ Nie przebaczyłem uraz bliźnim, nie dążyłem do zgody i pojednania, mściłem się. ⊖ Zachowywałem się wobec bliźniego brutalnie, znieważyłem go, mówiłem o nim źle, przezywałem. ⊖ Nie pomagałem bliźniemu, nie dzieliłem się tym co posiadałem. ⊖ Zaniedbałem dobrze czynić chorym, biednym, smutnym, potrzebującym pomocy. ⊖ Nie potrafiłem zerwać ze złymi i niepoprawnymi kolegami. ⊖ Męczyłem (zabijałem) zwierzęta i ptaki. ⊖ Nie szanowałem przyrody; niszczyłem ją lekkomyślnie, zaśmiecałem. ⊖ Narażałem cudze i własne życie nie przestrzegając znaków drogowych. ⊖ Zbyt dużo czasu spędzałem przed telewizorem, komputerem. ⊖ Oglądałem niedobre zdjęcia i filmy, słuchałem złej muzyki, czytałem złe czasopisma i książki. ⊖ Używałem złych gier komputerowych.

## VI i IX – Nie cudzołóż.

– Nie pożądaj żony bliźniego twego.

⊖ Myślałem, mówiłem i patrzyłem w sposób bezwstydnym. ⊖ Brałem udział w nieskromnych rozmowach i śpiewach. ⊖ Oglądałem zdjęcia, czasopisma, filmy i programy telewizyjne nie przeznaczone dla dzieci. ⊖

Pisałem, rysowałem nieprzywoicie. ⊖ Bawiłem się nieskromnie sam, z innymi. ⊖ Pragnąłem nieskromne rzeczy oglądać, słyszeć, czynić. ⊖ Podglądałem bliźniego w łazience, toalecie.

## VII i X – Nie kradnij.

– Ani żadnej rzeczy, która jego jest.

Ukradłem (co? komu? dlaczego?). ⊖ Brałem rodzicom pieniądze bez ich wiedzy i zgody. ⊖ Namawiałem do kradzieży, pomagałem kraść. ⊖ Przyjąłem rzecz skradzioną. ⊖ Niszczyłem rzeczy własne, cudze, wspólne. ⊖ Nie szanowałem pracy rodziców, chleba, pieniędzy, ubrania. ⊖ Nie oddałem rzeczy skradzionych, pożyczonych, znalezionych. ⊖ Oszukiwałem bliźniego. ⊖ Byłem skąpy. ⊖ Pragnąłem zabrać cudzą rzecz, zniszczyć ją.

## VIII – Nie mów fałszywego świadectwa przeciw bliźniemu twemu".

Kłamałem (dlaczego?). ⊖ Obmawiałem bliźniego wyjawiając jego błędy i wady bez potrzeby, z niechęci do niego, z zazdrości, z gadulstwa. ⊖ Bezpodstawnie skarżyłem na innych. ⊖ Oczerniałem bliźniego, mówiąc o nim nieprawdziwe rzeczy. ⊖ Nie odwołałem oszczerstwa. ⊖ Byłem obłudny, fałszywy. ⊖ Byłem mściwy, nie chciałem przebaczyć. ⊖ Nie dotrzymałem danego słowa. ⊖ Posądzałem bliźniego bezpodstawnie o złe postępowanie. ⊖ Poróżniłem kolegów między sobą.

## Przykazania kościelne.

⊖ Zaniedbywałem Spowiedź i Komunię św. w czasie wielkanocnym. ⊖ W Adwencie, Wielkim Poście brałem

udział w zabawach tanecznych. ⊖ Nie zachowywałem nakazanych postów.

## Grzechy główne.

⊖ Byłem pyszny i wynosiłem się nad drugich. ⊖ Byłem zarozumiały i chciwy. ⊖ Gardziłem biedniejszymi i słabszymi. ⊖ Byłem łakomy, skąpy, nie dzieliłem się z innymi. ⊖ Byłem zawistny, zazdrosny i nieżyczliwy dla drugich. ⊖ Często wpadałem w gniew i denerwowałem się z powodu drobiazgów. ⊖ Gniewałem się na bliźnich, kłóciłem się z nimi; byłem złośliwy. ⊖ Byłem leniwy; z lenistwa zaniedbywałem modlitwę, naukę, pracę. ⊖ Nie wykorzystywałem swoich możliwości i talentów. ⊖ Marnotrawiłem czas. ⊖ Nie pracowałem nad swoimi wadami, jak np. lenistwo, kłamstwo, niszczenie rzeczy, samolubstwo, nieposłuszeństwo.

## Pytania końcowe.

⊖ Czy mam jeszcze inne grzechy, nie wymienione w rachunku sumienia? ⊖ Czy od ostatniej spowiedzi poprawiłem się? ⊖ Jaki grzech popełniam najczęściej? Dlaczego? ⊖ Co jest moją główną wadą?

Wspomnienie św. Józefa

## *Żal za grzechy i mocne postanowienie poprawy*

Jeżeli w czasie rachunku sumienia rzetelnie i głęboko poznałeś i uświadomiłeś sobie swoje grzechy, to zapewne w tobie powstał swoisty ból z powodu grzechu, a nawet pewnego rodzaju obrzydzenie dla popełnionych grzechów. Jeżeli te uczucia łączą się ze szczerą wolą, by się poprawić to przeżywamy to, co w przygotowaniu do spowiedzi jest najważniejsze: żal za



grzechy. Pamiętaj, że bez szczerego i głębokiego żalu, nie może być dobrej spowiedzi. Kto bez żalu przystąpiłby do Spowiedzi św., ten przyjąłby niegodnie św. sakrament i nie otrzymałby odpuszczenia grzechów. Kapłan bowiem, gdy cię rozgrzesza, sądzi, że żałujesz za grzechy swoje. Gdyby jednak wiedział, że ktoś nie ma żalu, to nie dałby mu rozgrzeszenia, bo nie wolno rozgrzeszać człowieka, który za grzechy nie żałuje.

### Istnieje żal doskonały i mniej doskonały.

**Żal doskonały** przeżywa ten, kto zdaje sobie sprawę z tego, że grzechem zlekceważył i obraził Boga, który nas kocha i jest naszym najlepszym Ojcem.

**Żal niedoskonały** za grzechy jest wynikiem naszego strachu przed Bożą sprawiedliwością w życiu doczesnym lub przyszłym (czyściec, piekło, utrata nieba). Taki żal również wystarczy, aby spowiedź była ważna. Kogo bowiem nie może zbawić miłość, zbawi go bojaźń, gdyż bojaźń „jest początkiem mądrości”.

Jest rzeczą jasną, że nie ma żalu ten, kto w żaden sposób żalu nie przeżywa, kto tylko pozostaje przy tym, by pośpiesznie i bezmyślnie przeczytać „żał” z książeczki.

Aby twój żal był dobry pomyśl o tym, że Pan Jezus cierpiał za wszystkie twoje grzechy, a ty każdym grzechem swoim zadałeś Mu ból, stałeś się przyczyną Jego męki i śmierci. Pomyśl, żeś przez swoje grzechy zasłużył na karę Bożą; żeś Boga, najlepszego Ojca twego obraził, ale Pan Bóg chce ci przebaczyć, tak jak ojciec przebaczył synowi marnotrawnemu. Pomyśl, że Pan Jezus szuka ciebie jak zagubionej owieczki, którą chce wziąć na swoje ramiona i z powrotem przyprowadzić do swojej owczarni. Pomyśl, że każdy twój grzech odsuwa cię od Serca Pana Jezusa, a przybliża

do piekła. Gdy sobie to wszystko przypomnisz i uświadomisz zrób sobie mocne postanowienie poprawy.

Obiecay Jezusowi, że będziesz szczerze starał się nie popełniać grzechów, zwłaszcza przez unikanie sposobności do nich (złe filmy, książki, nieodpowiednie towarzystwo itp.). Obiecay, że będziesz starał się przynajmniej nad jednym grzechem pracować (np. będziesz modlił się więcej i lepiej, natychmiast będziesz odwracał uwagę od myśli nieczystych).

Gdy zdasz sobie sprawę z tego wszystkiego, wtedy z pokorą Bogu powiedz:

Panie, Boże mój, żałuję z całego serca za wszystkie grzechy moje. Żałuję, że Cię najlepszego Ojca mego zasmucił i obraził. Tyś mi tyle dobrego dał, a ja byłem tak niewdzięczny. Przebacz mi, bądź miłościw mnie grzesznemu.

Jezu Chryste, Zbawicielu mój dobry, Tyś cierpiał i umarł na krzyżu za nasze grzechy. Oto przychodzę do Ciebie z pokorą celnika i mówię: Boże, bądź miłościw mnie grzesznemu. Przychodzę ze wstydem marnotrawnego syna, z nadzieją, że Ty okryjesz mnie ojcowskim płaszczem, że założysz mi ojcowski pierścień i ucztę mi przygotujesz. Ojcze mój, klękam przed Tobą i stopy Twoje całuję. Jezu mój, Boże ukrzyżowany, rany Twoje całuję. Chcę spotkać się z Tobą, ale przez łyzy, jak Piotr, jak Magdalena, którym wszystko przebaczyłeś. Proszę, przebacz i mi; przebacz niewdzięczność moją.

Postanawiam przy pomocy Twojej łaski, poprawić życie moje i więcej nie grzeszyć.

Pragnę wynagrodzić, o ile mogę, wszelką szkodę, którą wyrządziłem. Pragnę zawsze do Ciebie należeć i przy pomocy łaski Twojej unikać wszystkich grzechów oraz okazji do nich.

Szczególnie postanawiam.. (powiedz Jezusowi, co postanawiasz sobie na najbliższy okres?)

Wiem, że teraz o każdą myśl moją będą walczyć szatan i aniołowie. Matko Syna Bożego i Matko moja, doprowadź mnie do konfesjonału i broń mnie od złego. Amen.

Można przed Spowiedzią św. odmówić psalm pokutny (Ps 51).

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. ✚ Tylko przeciw Tobie zgrzeszyłem i uczyniłem, co złe jest przed Tobą, tak że się okazujesz sprawiedliwym w swym wyroku i prawym w swoim osądzie. ✚ Oto zrodzony jestem w przewinieniu i w grzechu poczęła mnie matka. ✚ Oto Ty masz upodobanie w ukrytej prawdzie, naucz mnie tajników mądrości. ✚ Pokrop mnie hizopem, a stanę się czysty, obmyj mnie, a nad śnieg wybieleję. ✚ Spraw, bym usłyszał radość i wesele: niech się radują kości, któreś skruszył! ✚ Odwróć oblicze swe od moich grzechów i wymaż wszystkie moje przewinienia! ✚ Stwórz, o Boże, we mnie serce czyste i odnow w mojej piersi ducha niezwyciężonego! ✚ Nie odrzucaj mnie od swego oblicza i nie odbieraj mi świętego ducha swego! ✚ Przywróć mi radość z Twojego zbawienia i wzmocnij mnie duchem ochoczym! ✚ Chcę nieprawych nauczyć dróg Twoich i nawrócą się do Ciebie grzesznicy. ✚ Od krwi uwolnij mnie, Boże, mój Zbawco: niech mój język śławi Twoją sprawiedliwość! ✚ Otwórz moje wargi, Panie, a usta moje będą głosić Twoją chwałę. ✚ Ty się bowiem nie radujesz ofiarą i nie chcesz całopaleń, choćbym je dawał. ✚ Moją ofiarą, Boże, duch skruszony, nie gardzisz, Boże, sercem po-

kornym i skruszonym. ✚ Panie, okaż Syjonowi łaskę w Twej dobroci: odbuduj mury Jeruzalem! ✚ Wtedy będą Ci się podobać prawe ofiary, dary i całopalenia, wtedy będą składać cielce na Twoim ołtarzu.

Przed przystąpieniem do konfesjonału można odmówić „Spowiedź powszechną”:

Spowiadam się Bogu Wszechmogącemu ✚ i wam, bracia i siostry, ✚ że bardzo zgrzeszyłem myślą, mową, uczynkiem i zaniechaniem: ✚ moja wina, moja wina, moja bardzo wielka wina. ✚ Przeto błagam Najświętszą Maryję zawsze Dziewicę, ✚ wszystkich Aniołów i Świętych, ✚ i was bracia i siostry o modlitwę za mnie do Pana Boga naszego.

Zanim przystąpisz do konfesjonału przeczytaj fragment z Pisma św.: (J 20,19-23)

Wieczorem owego pierwszego dnia tygodnia, tam gdzie przebywali uczniowie, gdy drzwi były zamknięte z obawy przed Żydami, przyszedł Jezus, stanął pośrodku i rzekł do nich: Pokój wam! A to powiedziawszy, pokazał im ręce i bok. Uradowali się zatem uczniowie ujrawszy Pana. A Jezus znowu rzekł do nich: Pokój wam! Jak Ojciec Mnie posłał, tak i Ja was posyłam. Po tych słowach tchnął na nich i powiedział im: Weźmijcie Ducha Świętego! Którym odpuscicie grzechy, są im odpuszczone, a którym zatrzymacie, są im zatrzymane.

Teraz możesz spokojnie zająć miejsce przy konfesjonale. Przystępując do konfesjonału, nie śmiej się, nie rozmawiaj, nie przeszkadzaj innym, nie biegaj od konfesjonału do konfesjonału. Z pokorą, skupiony i wyciszony stań przed konfesjonalem i nie lękaj się swego Zbawiciela. Pamiętaj, że sam Jezus czeka na ciebie w konfesjonale. On jest Bogiem miłosierdzia i twoim najlepszym przyjacielem. Kocha ciebie jak nikt

na świecie. Posłuchaj, co przez siostrę Faustynę mówi do ciebie:

„Kiedy przystępujesz do Spowiedzi św. do tego źródła Miłosierdzia Mojego, zawsze sphywa na twoją duszę Moja Krew i Woda, która wyszła z Serca Mojego i uszlachetnia twą duszę. Za każdym razem, jak się zbliżasz do Spowiedzi św., zanurzaj się cały w Moim Miłosierdziu z wielką ufnością, abym mógł zlać na duszę twoją hojność swej łaski. Kiedy się zbliżasz do spowiedzi, wiedz o tym, że Ja Sam w konfesjonale czekam na ciebie, zasłaniam się tylko kapłanem, lecz sam działam w duszy. Tu nędza duszy spotyka się z Bogiem Miłosierdzia. (Dz. V-1602) O, jak droga Mi jest dusza twoja. Zapisalem cię na rękach Swoich. I wryłeś się głęboką raną w Sercu Moim. Ja jestem siłą twoją. Ja ci dam moc do walki. Dla ciebie zstąpiłem z nieba na ziemię, dla ciebie pozwoliłem przybić się do krzyża, dla ciebie pozwoliłem otworzyć włócznie Najświętsze Serce Swoje i otworzyłem ci źródło miłosierdzia, przychodź i czerp łaski z tego źródła naczyniem ufności. Uniżonego serca nigdy nie odrzucę, nędza twoja utonęła w przepaści miłosierdzia Mojego. (Dz. V-1485) Jak wielką radością napełnia się Serce Moje, kiedy wracasz do Mnie. Mów dziecię, wszystko bez żadnych zastrzeżeń, bo słyca cię Serce miłujące, Serce najlepszego przyjaciela. (Dz. V-1486) Powiedz Mi o wszystkim (...), bądź szczery w postępowaniu ze Mną. Odsłoń Mi wszystkie rany swego serca. Ja je uleczę, a cierpienie twoje stanie się źródłem uświęcenia twego. Mów do Mnie po prostu, jak przyjaciel z przyjacielem. Wiedz, że słowa wypowiedziane z głębi serca, w jednej chwili wynoszą duszę na szczyty świętości". (Dz. V-1487)



Podchodząc do konfesjonału pamiętaj, abyś mówił do ucha spowiednika. Jeżeli jesteś jeszcze mały, spowiadaj się na stojąco. Na początku spowiedzi pozdrów kapłana słowami:

## 1. Niech będzie pochwalony Jezus Chrystus!

Kapłan odpowie ci :

Na wieki wieków. Amen.

Następnie przeżegnaj się mówiąc:

## 2. W imię Ojca i Syna i Ducha Świętego. Amen.

W tym czasie kapłan kreśli nad tobą znak krzyża nic nie mówiąc.

Następnie wypowiada formułę zachęty:

Bóg niech będzie w twoim sercu, abyś skruszony w duchu wyznał swoje grzechy.

Albo inna formuła zachęty.

Teraz przedstaw się. Określ swój stan, czas ostatniej spowiedzi i inne okoliczności, które pozwolą spowiednikowi lepiej wykonać swoją posługę:

## 3. Mam lat... Jestem uczniem klasy (?) Ostatni raz byłem u spowiedzi (kiedy?).

Podaj datę ostatniej spowiedzi. Jeżeli jej nie pamiętasz podaj przybliżoną datę, np. ostatni raz byłem u spowiedzi około 3 tygodnie temu.

## 4. Pokutę wypełniłem, grzechu nie zataiłem.

Jeżeli nie wypełniłeś zadanej pokuty powiedz spowiednikowi, dlaczego jej nie wypełniłeś. Gdyby zdarzyło się nieszczęście zatajenia grzechu, powiedz o tym spowiednikowi i wymień zatajony grzech.

## 5. Obraziłem Boga następującymi grzechami:

Teraz wymień kolejno grzechy. Mów spokojnie i szczerze. Jezus cię słucha. Pamiętaj, abyś nigdy nie zataił grzechu! Gdy skończysz wymieniać grzechy powiedz:

**6. Więcej grzechów nie pamiętam. Serdecznie za nie żałuję i obiecuję poprawę, a ciebie ojczy duchowny proszę o naukę, pokutę i rozgrzeszenie.**

Wysłuchaj uważnie tego, co spowiednik ci powie i jaką naznaczy pokutę. Kiedy spowiednik będzie do ciebie mówił, nadstaw ucho do krat konfesjonału. Gdy usłyszysz te lub podobne słowa:

**Żałuj za grzechy.**

Wtedy koniecznie uklęknij (o ile spowiadałeś się na stojąco), jeszcze raz wzbudź w sobie żal doskonały i pokornie bijąc się w piersi, mów:

**7. Boże przebacz mi. albo Boże, bądź miłostiw mnie grzesznemu.**

W tym czasie kapłan wyciąga prawą rękę w twoim kierunku i wypowiada słowa rozgrzeszenia. Kiedy usłyszysz słowa:

**I ja odpuszczam tobie grzechy w imię Ojca † i Syna, i Ducha Świętego.**

W tym czasie przeżegnaj się i powiedz:

**8. Amen.**

Następnie spowiednik powie:

**Wstawiajmy Pana, bo jest dobry.**

Odpowiedz:

**9. Bo Jego miłosierdzie trwa na wieki.**

Na końcu kapłan powie:

**Pan odpuścił tobie grzechy. Idź w pokoju.**

Albo inna formuła końcowa. Odpowiedz:

**10. Amen.**

Kiedy spowiednik zapuka, wstań, ucałuj stulę i powiedz:

**11. Bogu niech będą dzięki.**



*Zadośćuczynienie*

Zaraz po spowiedzi udaj się jak najbliżej tabernakulum i podziękuj Bogu za spowiedź. Odmów modlitwę:

O Boże, jak wielka jest Twoja miłość i dobroć. Oto przez usta kapłana odpuściłeś mi grzechy! Dziękuję Ci za Twoje wielkie miłosierdzie. Za popełnione grzechy pragnę szczerze pokutować. Z wdzięcznością będę się starał, aby unikać grzechów i okazji do nich. Wzmocnij mnie, Boże, w tym postanowieniu i dodaj mi siły, abym się poprawił. Proszę Cię o to przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Syna Twojego, który swoją najdroższą Krwią odkupił mnie i obmył z grzechów. Amen.

Następnie pobożnie i bez pośpiechu wypełnij zadaną pokutę, o ile jest to teraz możliwe.

Pamiętaj, Bóg w Spowiedzi św. przebacza ci całą winę. W Jego oczach nie jesteś już grzesznikiem, ale oczekuje od ciebie naprawienia tego, co zepsułeś przez grzech. Najpierw musisz naprawić, o ile to możliwe, krzywdę i szkodę wyrządzoną bliźnim. A więc musisz oddać to, co ukradłeś; zapłacić za to, co zniszczyłeś; zwrócić, co pożyczyłeś. Jeśli cię stać, trzeba przeznaczyć odpowiednią sumę na biednych lub na cele dobroczynne. Postaraj się uczynić wszystko, aby sprostować obmowę, a zwłaszcza oszczerstwo; naprawić zgorszenie, które dałeś innym; przeprosić za obrazę; pogodzić się z tymi, z którymi się poróżniłeś.

Zadaj sobie dobrowolnie jeszcze inne pokuty za popełnione grzechy. Ofiaruj Bogu swe troski, cierpienia i prace, a przede wszystkim pracę nad sobą samym.



*Praca nad sobą*

---



Byłoby pomyłką i dużym niebezpieczeństwem chodzenie do spowiedzi jedynie po to, by uzyskać ciągle na nowo odpuszczenie grzechów, bez starań o poprawę. Sakrament pokuty zobowiązuje nas do tego starania i bardzo nam w nim pomaga.

## Na czym polega praca nad sobą?

✿ Trzeba poznać samego siebie. Czynimy to przez rachunek sumienia (najlepiej codziennie), przyjmowanie krytycznych uwag od przyjaciół i wrogów.

✿ Trzeba bardzo cierpliwie, ale spokojnie i stanowczo, wykorzeniać jedną wadę po drugiej, a starać się o przeciwne cnoty.

✿ W porozumieniu ze spowiednikiem, trzeba zastanowić się, co jest do zrobienia. Powiedzmy, że ustaliliście następujące zadania: więcej pamiętać o Bogu; lepiej wykonywać swoje obowiązki; być bardziej opanowanym we współżyciu z bliźnimi. Od czego zacząć? Od tego, co najbardziej dokucza drugim.

✿ Przy każdej spowiedzi (znowu w porozumieniu ze spowiednikiem) obierz sobie odpowiednie do obranego zadania postanowienie szczegółowe, np. takie: będę się starał o to, by nigdy nie odzywać się do innych, kiedy jestem bardzo zdenerwowany; poczekam, aż mi nie zły nastrój (z bliźnim porozmawiam później). To postanowienie codziennie kontroluj. Rano przypomnij je sobie, a wieczorem zapytaj, jak je wykonałeś. Jeśli źle, zadaj sobie pokutę, np. pomódl się za tych, których obraziłeś słowem. Tak podjęta praca nad sobą wymaga częstej spowiedzi i to u jednego i tego samego kapłana, który dobrze tobą pokieruje.

✿ W pracy nad sobą nigdy nie zrażaj się tym, że ci się „nie udaje”, że nie „widać poprawy”. Tajemnica postępu nie na tym polega, żeby wiedzieć i widzieć ile postąpiłeś na przód (to mogłoby cię wzbić w pychę), ale na tym, by ufając Bogu i sobie, zaczynać co dzień, niemal co chwila – na nowo. Na pracę nad sobą nigdy nie jest za późno.

---