

Jak się spowiadać?

formułka



Rachunek sumienia dla młodzieży

Penitent (Ty): Niech będzie pochwalony Jezus Chrystus.

Ksiądz: Na wieki wieków. Amen.

Penitent: W Imię Ojca i Syna i Ducha Świętego. Amen.

Ostatni raz u spowiedzi byłem... (*proszę podać przybliżony czas*), pokutę zadaną odprawiłem, obraziłem Pana Boga następującymi grzechami: (*wymieniasz grzechy*). *Po wyznaniu grzechów należy powiedzieć:*

Więcej grzechów nie pamiętam, za wszystkie serdecznie żałuję, obiecuję poprawę, a ciebie ojcze duchowny proszę o rozgrzeszenie i pokutę.

Następuje rozmowa, pouczenie penitenta i wyznaczenie pokuty.

Ksiądz *udziela rozgrzeszenia. W tym czasie penitent żałuje za grzechy mówiąc trzy razy:* Boże, bądź miłosierny mnie grzesznemu.

Penitent: (*gdy kapłan kreśli znak krzyża św. należy się przeżegnać*) Amen.

Ksiądz: Wysławiajmy Pana, bo jest dobry.

Penitent: Bo Jego miłosierdzie trwa na wieki.

Ksiądz: Pan odpuścił tobie grzechy. Idź w pokój.

Penitent: Bóg zapłać.

Boże, Ty wiesz, jak wielka jest moja zdolność do okłamywania samego siebie. Ty wiesz również, że umiem przesadzać i dramatyzować swoje upadki. Daj mi prośbę trzeźwy umysł, realizm i uczciwość w ocenie samego siebie. Pozwól, żebym wciąż pamiętał o Twojej cierpliwej miłości wobec mnie. Ty nie zniechęcisz się ani nie załamiesz na mój widok. Daj mi odwagę, bym stanął w prawdzie przed Tobą.

Moje grzechy przeciwko Bogu

Czy wierzę, że Bóg mnie kocha i że interesuje Go Moje życie?

Czy nie żyję tak, jakbym Boga nie potrzebował – polegał wyłącznie na własnych siłach, czy nie sądzę, że wszystko zależy ode mnie, wiem lepiej, co dla mnie dobre, a co złe (pycha)?

Czy nie zapominam o modlitwie, nie ograniczam modlitwy tylko do pacierza?

Czy nie odrzucam sakramentów albo nie traktuję ich poważnie (rzadko spowiadam się, rzadko przystępuję do komunii, opuszczam Mszę św.)?

Czy nie przystępowałem do komunii z ciężkim grzechem na sumieniu, bez wcześniejszej spowiedzi?

Czy nie uczestniczę we Mszy św. jak obserwator i kibic?

Czy czytam Pismo Święte?

Czy nie robię sobie żartów z rzeczy świętych. Nie wzywam imienia Boga niepotrzebnie (np. O Jezu!)?

Jak wygląda moje uczestnictwo w katechezie?

Czy szanuję świat, naturę – czy nie znęcam się nad zwierzętami, nie niszczę przyrody?

Czy nie wierzę w zabobony (czarny kot, i inne)?

Czy nie wierzę w horoskopy, kamienie, wróżki itp., przywiązuję do tego wagę? Czy nie zajmuję się magią i okultyzmem?

Zgrzeszyłem przeciwko moim bliźnim

Czy słucham i szanuję moich rodziców? Czy szanuję i opiekuję się osobami starszymi (dziadek, babcia)? Czy nie kłócę się z rodzeństwem?

Czy nie jestem egoistą, nie szukam tylko własnego dobra, a inni ludzie są jedynie środkiem do moich celów?

Czy nie narzucam własnego zdania - chcę zawsze mieć rację i ostatnie słowo, nie słucham innych?

Czy nie szufladкую ludzi, nie przypisuję im etykiety, nie oceniam, nie obgaduję i nie oczerniam?

Czy nie niszczę dobra wspólnego: w szkole – ławki, pomoce szkolne i inne; na ulicy (wandalizm)?

Czy przebaczam, umiem mówić „przepraszam”, przyznaję się do winy?

Czy się nie gniewam, nie zazdroszczę, nie nienawidzę?

Czy nie kłamię, nie ubarwiam mojego opowiadania, nie przesadzam dla efektu?

Czy nie plotkuję?

Czy nie zdradzam cudzych tajemnic, nie wykorzystuję otrzymanych informacji przeciwko innym?

Czy jestem uczciwy, nie kradnę, nie kłamię?

Czy oddaję rzeczy pożyczone?

Czy potrafię dziękować ludziom?

Czy nie zdarzają mi się grzechy seksualne?

Czy nie oglądam pornograficznych filmów i czasopism?

Czy nie nakłaniam innych do grzechu, do zła?

Zgrzeszyłem przeciwko sobie

Czy zastanawiam się nad celem i sensem mojego życia?

Czy nie jestem nieodpowiedzialny?

Czy nie marnuję czasu, nie przesadzam z komputerem, telewizorem?

Czy nie jestem leniwy, zbyt łatwo się nie zniechęcam?

Czy nie idę na łatwiznę, nie marnuję swoich zdolności. Czy nie ściągam?

Czy nie przywiązuję zbyt dużej wagi do rzeczy materialnych?

Czy wychowuję swoją seksualność (nie oglądam pornografii, walczę z nieczystymi myślami, nie utrzymuję złych - wirtualnych znajomości przez internet, nie onanizuję się), czy nie opowiadam nieprzyzwoitych żartów?

Czy szanuje swoje zdrowie (papierosy, alkohol, narkotyki, brak sportu)?

Proszę Cię Panie o Twoją pomoc w szczerym wyznaniu moich grzechów. Daj proszę mądrość i cierpliwość spowiednikowi: przemawiaj do mnie przez niego – chcę widzieć wyraźniej, co i jak mogę w sobie zmieniać. Niech ten sakrament będzie dla mnie źródłem radości i nadziei na to, że pomimo słabości mogę stawać się świętym.

Opracowane na podst. www.radosne.alleluja.pl