

POMOC W PRZYGOTOWANIU DO SAKRAMENTU POKUTY I POJEDNANIA

Sakrament Pokuty i Pojednania, czy inaczej mówiąc, Spowiedzi Świętej jest to sakrament przebaczenia, uzdrowienia i odnowy. Poprzez ten sakrament powierzony Kościołowi, Bóg daje nam zapewnienie przebaczenia naszych grzechów i siły aby pełniej naśladować Jezusa Chrystusa. Przystępujemy do tego sakramentu ze szczerym żalem za nasze grzechy i mocnym postanowieniem zmiany. Odchodzimy z radością poprawy, wdzięcznością za dar przebaczenia i postanowieniem że będziemy wierniej naśladować Jezusa Chrystusa.

Do owocnego przeżycia Sakramentu Pokuty trzeba się dobrze przygotować poprzez modlitwę i rachunek sumienia, który czynimy w świetle słowa Bożego. Przygotuj się do tego sakramentu poprzez modlitwę do Ducha Świętego o łaskę oświecenia, abyś prawdziwie zrozumiał potrzebę Bożego przebaczenia i uznał że Bóg pragnie ci przebaczyć.

Dla przykładu: *Przyjdź, Duchu Święty, Duchu światła i prawdy, który przenikasz tajemnice serca ludzkiego, przed którym nie ma nic skrytego, przyjdź i oświeć mój rozum, abym przypomniał sobie moje grzechy i poznał ich złość. Przyjdź i skrusz moje serce, abym za te grzechy szczerze żałował, a wolę umocnij do powzięcia skutecznego postanowienia poprawy. Amen.*

Rachunek Sumienia

Pan mówi: "Będziesz miłował Pana Boga twego całym swoim sercem, całą swoją duszą i całym swoim umysłem"

- ◆ Czy zwracam serce moje do Boga tak, abym przez wierne wypełnianie przykazań miłował Go prawdziwie ponad wszystko? Czy starałem się lepiej poznać Pana Boga? Czy zaniedbywałem sposobności do pogłębienia wiary? Czy wstydziłem się wiary? Czy dobrowolnie powątpiewałem w prawdy wiary?
- ◆ Czy mam mocną wiarę w Boga? Czy ufałem Bogu należycie? Czy nie poddawałem się rozpaczom?
- ◆ Czy wzywałem imienia Bożego bez potrzeby? Czy przysięgałem bez potrzeby? Czy przysięgałem fałszywie? Czy dochowałem przysięgi lub złożonego ślubu?
- ◆ Czy modliłem się rano i wieczorem? Czy moja modlitwa jest prawdziwą rozmową serca i umysłu z Bogiem, czy tylko zewnętrzną praktyką? Czy ofiarowałem Bogu moje trudy i cierpienia? Czy uciekałem się do Niego w pokusach?
- ◆ Czy opuszczałem dobrowolnie Mszę św. w niedziele i święta? Czy bez koniecznej potrzeby oddawałem się w niedzielę ciężkiej pracy?

Pan mówi: "Miłujcie się wzajemnie, jak Ja was umiłowałem"

- ◆ Czy miłuję prawdziwie mojego bliźniego? Czy miałem poczucie odpowiedzialności za tych, którzy wokół mnie żyją? Czy starałem się im pomóc, wesprzeć w pracy, w wysiłku ku dobremu? Czy przez cierpliwość i prawdziwą miłość w twojej rodzinie przyczyniłeś się do dobra i radości innych? Czy troszczę się o chrześcijańskie wychowanie dzieci i wspieram ich dobrym przykładem? Czy kochałem moich rodziców i okazywałem im szacunek?

- ◆ Czy respektuje życie od chwili poczęcia do naturalnej śmierci? Czy naruszyłem prawo do życia i zdrowia, sławy lub honoru? Czy wyrządziłem jakąś szkodę bliźnim? Czy żywię do kogoś nienawiść lub niechęć? Czy były gwałtowne kłótnie, obelgi, uderzenia?
- ◆ Czy miałem należyte poszanowanie dla ciała i jego sił rozrodczych? Czy odnosiłem się do ciała jako do znaku miłości, którą wierny Bóg okazuje ludziom, a która w pełni jaśnieje w sakramencie małżeństwa? Czy nie splamiłem mego ciała nierządem, nieczystością, bezwstydem, niegodziwymi słowami i myślami, bezwstydnymi pragnieniami lub uczynkami? Czy popełniałem uczynki nieczyste w samotności albo z innymi? Czy miałem należyte poszanowanie dla osób płci odmiernej? Czy przez swoją nieprzyzwoitość pobudzałem innych do grzechu? Czy w pożyciu małżeńskim zachowywałem prawo moralne?
- ◆ Czy kradłem cudze rzeczy? Czy pragnąłem ich w sposób niesłuszny i nieuporządkowany? Czy zwróciłem cudzą rzecz i naprawiłem szkodę? Czy szanowałem dobro społeczne?
- ◆ Czy zwalczałem pychę? Czy byłem obłudny? Czy przestrzegałem prawdy i wierności, czy może fałszywymi słowami, oszczerstwem, zniestawieniem, bezmyślnym sądem wyrządziłem zło innym?
- ◆ Czy w miarę swoich możliwości bronię uciśnionych, pomagam nieszczęśliwym, wspieram ubogich? Czy modliłem się i śpieszyłem z pomocą w potrzebach o zachowanie pokoju i sprawiedliwości na świecie?

Żal za grzechy i mocne postanowienie poprawy.

Żal za grzechy połączony z mocnym postanowieniem poprawy jest głównym warunkiem odpuszczenia grzechów, a zatem najważniejszą sprawą w Sakramencie Pokuty. Żal za grzechy jest to odwrócenie się od popełnionych grzechów i postanowienie niegrzeszenia w przyszłości.

Modlitwa żalu

Ojcze najlepszy, żałuję za wszystkie popełnione grzechy i zaniedbane dobro. Żałuję, że zasmuciłem Ciebie, i obraziłem moich bliźnich. Postanawiam przy pomocy Twojej łaski poprawić moje życie i więcej nie grzeszyć. Panie Jezu, nie bądź mi Sędzią, ale Zbawicielem. Matko Najświętsza, Ucieczko grzesznych, módl się za mną. Amen. Ojcze nasz...

Spowiedź

Przed wyznaniem grzechów powiedz:

Niech będzie pochwalony Jezus Chrystus.

W imię Ojca i Syna, i Ducha Świętego. Amen.

Ostatni raz spowiadałem się...

Rozgrzeszenie otrzymałem, pokutę odprawiłem (albo: nie odprawiłem)

Obraziłem Boga następującymi grzechami:

Wymień swoje grzechy. Na końcu powiedz:

Więcej grzechów nie pamiętam. Za wszystkie grzechy szczerze żałuję i postanawiam się z nich poprawić.

Proszę Boga o przebaczenie, a Ciebie ojcze, o naukę i zbawienną pokutę.

Po udzieleniu rozgrzeszenia kapłan mówi:

Wysławiajmy Pana, bo jest dobry.

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

Po spowiedzi podziękuj Bogu za dar przebaczenia i odpraw zadaną pokutę.