

**RACHUNEK SUMIENIA**

# **WYSPOWIADAJ SIĘ DOBRZE!**

parafia pw. NMP Królowej Różańca Świętego w Słupsku

Możliwość spowiedzi codziennie podczas Mszy Świętych,  
a w każdy czwartek i w pierwsze piątki miesiąca  
dodatkowo między 17<sup>00</sup> a 18<sup>00</sup>.

*na podstawie rachunków sumienia  
wg. ks. K. Syrka SAC i o. B. Knapika OFM*

## PO CO SIĘ SPOWIADAĆ?

*Jeśli wyznajemy grzechy swoje, wierny jest Bóg i sprawiedliwy i odpuści nam grzechy, i oczyści nas od wszelkiej nieprawości.*

1 J 1,9

*Jezus tchnął na Apostołów i powiedział im: „Weźcie Ducha Świętego! Którym odpuścicie grzechy, są im odpuszczone, a którym zatrzymacie, są im zatrzymane.”*

J 20,22-23

## WARUNKI PRAWDZIWEGO NAWRÓCENIA I DOBRZE PRZEŻYTEJ SPOWIEDZI

1. Rachunek sumienia
2. Żal za grzechy
3. Mocne postanowienie poprawy
4. Szczera spowiedź
5. Zadośćuczynienie Bogu i bliźniemu

**Szczera spowiedź** wymaga nie tylko wyznania grzechów, ale potrzebne jest też określenie liczby grzechów ciężkich, popełnionych od ostatniej spowiedzi.

Dlaczego? Bo dla przykładu kradzież jednego banknotu 50-złotowego jest czymś zupełnie innym niż notoryczne i systemowe okradanie mieszkań. W jednym i drugim przypadku ktoś „kradł”. Dlatego tak ważne jest określenie liczby grzechów i podanie istotnych szczegółów.

## PRZED RACHUNKIEM SUMIENIA

### MODLITWA PRZED RACHUNKIEM SUMIENIA

Wszchemogący i miłosierny Boże! Oświeć mój umysł, pozwól mi poznać grzechy, które popełniłem i przemień moje serce, abym szczerze nawrócił się do Ciebie. Niech Twoja dobroć uleczy moje rany i umocni mnie, gdy jestem słaby.

Niech Duch Święty obdarzy mnie nowym życiem i odnowi we mnie miłość, aby w moich czynach zajaśniał obraz Twojego Syna Jezusa Chrystusa, który z Tobą żyje i króluje na wieki wieków. Amen.

### PYTANIA WSTĘPNE

Kiedy spowiadałem się ostatnio? Czy wtedy żałowałem za grzechy i wypełniłem zadaną pokutę? Czy ze wstydu albo ze strachu nie zataiłem lub nie zapomniałem na spowiedzi ciężkiego grzechu?

## DZIESIĘĆ PRZYKAZAŃ BOŻYCH W MOIM ŻYCIU

### I: NIE BĘDZIESZ MIAŁ BOGÓW CUDZYCH PRZEDE MNĄ

Czy pamiętam o obecności Boga w moim życiu? Czy jest On na pierwszym miejscu w moich decyzjach? Czy mam świadomość zobowiązań chrześcijańskich? Czy modłę się codziennie? Ile czasu poświęcam na rozmowę z Bogiem?

Czy nie wstydzę się wyznawać wiarę? Jak rozwijam i pogłębiam dar wiary? Czy czytam Pismo Święte? Czy w życiu kieruję się nauką Jezusa? Czy wątpię w prawdy wiary? Czy nie narażałem się na utratę wiary? Czy miałem własne zdanie w dyskusjach dotyczących chrześcijaństwa? Czy nie korzystałem z wróżb lub magii? Czy brałem udział w seansach spirytystycznych? Czy przyjemności, pieniądze, rozrywka, nie były dla mnie ważniejsze niż Bóg? Czy nie poddawałem się rozpacz, zwątpieniu w Bożą Opatrzność?

## II: NIE BĘDZIESZ BRAŁ IMIENIA PANA BOGA SWEGO NADAREMNI

Czy szanuję Imię mego Boga? Czy nie bluźnię Bogu lub świętym? Czy dochowałem przysięgi? Czy złorzeczę lub przeklinam bliźnich? Czy nie korzystałem świętokradzko (tzn. w stanie grzechu ciężkiego) z któregoś z sakramentów świętych? Czy dbam o poznanie Boga i przekazuję innym prawdę o Bogu? Czy nie straszę dzieci Bogiem, fałszując Jego obraz?

## III: PAMIĘTAJ, ABYŚ DZIEŃ ŚWIĘTY ŚWIĘCIŁ

Czy chętnie i punktualnie przychodzę na Mszę Świętą w niedziele i święta nakazane? Czy opuszczałem z własnej winy, z lenistwa lub lekceważenia Msze Święte w niedziele lub święta nakazane? Czy słucham tekstów Pisma Świętego?

Czy odpowiadam i śpiewam na Mszy świętej? Jaki przeżywam dzień święty - czy to jest czas odpoczynku, spotkania z rodziną? Czy czytam książki religijne, prasę katolicką? Jak często rozmawiam z domownikami na temat wiary? Czy bez potrzeby pracowałem w niedziele? Czy staram się pomóc ludziom, którym grozi utrata wiary?

#### IV: CZCIJ OJCA SWEGO I MATKĘ SWOJĄ

**OBOWIĄZKI DZIECI.** Czy okazywałem rodzicom miłość i szacunek? Czy modliłem się za rodziców? Czy nie odnosiłem się do rodziców w sposób złośliwy? Czy kłóciłem się z nimi, obmawiałem ich, biłem ich? Czy wstydziłem się swoich rodziców? Czy starałem się im pomagać? Czy byłem posłuszny rodzicom, nauczycielom, wychowawcom?

**OBOWIĄZKI RODZICÓW.** Czy dbam o moralne i religijne wychowanie dzieci (modlitwa, Msza Święta niedzielna, uczęszczanie na lekcje religii, przyjmowanie sakramentów świętych)? Czy modlę się za moje dzieci? Czy daję dzieciom dobry przykład w wypełnianiu obowiązków religijnych, zawodowych, w relacjach rodzinnych i sąsiedzkich? Czy dzieci widzą mnie, jak się modlę rano i wieczorem? Czy poświęcam dzieciom czas, interesuję się ich problemami życiowymi? Czy troszczę się o ich wykształcenie, utrzymanie i odpoczynek? Czy staram się je kochać i traktować jednakowo? Czy jestem sprawiedliwy w karceniu? Czy nie jestem obojętny na to, z kim dzieci się przyjaźnią? Czy wymagam od dzieci odpowiedniego

szacunku dla rodziców, nauczycieli, kapłanów, ludzi starszych? Czy nie wtrącam się zbyt w życie małżeńskie dorosłych dzieci, powodując konflikty?

**OBOWIĄZKI MAŁŻONKÓW.** Czy Kocham szczerze męża/żonę? Czy troszczę się o zdrowie małżonka? Czy poczuwam się do odpowiedzialności za uświęcenie i zbawienie współmałżonka? Czy mój współmałżonek jest przy mnie szczęśliwy? Czy ukrywaliśmy przed sobą ważne sprawy? Czy utrudnialiśmy sobie życie przez zły humor, kaprysy, gniew? Czy opowiadałem innym o tym, co nas dzieli?

**OBOWIĄZKI WZGLĘDEM OJCZYZNY.** Czy szczerze Kocham Ojczyznę i szukam jej dobra? Czy spełniam solidnie swoje obowiązki zawodowe? Czy pamiętam w modlitwie o przełożonych, o podwładnych, o współpracownikach? Czy dawałem dobry przykład w środowisku pracy? Czy przyczyniłem się do zła w środowisku pracy przez przekleństwa, wulgarne słowa, obmowy, używanie alkoholu? Czy zmuszałem podwładnych do pracy ponad siły? Czy sprawiedliwie wynagradzałem pracę? Czy biorę udział w wyborach i głosuję, kierując się sumieniem?

## V: NIE ZABIJAJ

Czy szanuję dar życia otrzymany od Boga? Czy nie zaniedbuję własnego rozwoju intelektualnego, moralnego, religijnego? Czy szanuję środowisko naturalne? Czy nie zgrzeszyłem przez gniew, pogardę, nienawiść i zemstę? Czy potrafię przebaczyć

komuś, kto mi wyrządził krzywdę? Czy szkodzę swemu zdrowiu przez nadmierne picie alkoholu, palenie tytoniu, zażywanie narkotyków? Czy nie prowadziłem samochodu po spożyciu alkoholu lub narkotyków? Czy mam odwagę przeciwstawić się częstowaniu używkami nieletnich? Czy nie zmuszałem innych do używania alkoholu lub narkotyków? Czy byłem umiarkowany w jedzeniu i piciu?

Czy dbam o zdrowie swoje i bliskich przez dobre odżywianie i wypoczynek? Czy lekceważąc przepisy bezpieczeństwa, nie narażam zdrowia i życia na drodze lub w miejscu pracy? Czy odwiedzam krewnych i znajomych, którzy chorują? Czy nie naśmiewam się z moich bliźnich, z ich nieszczęścia, choroby, kalectwa? Czy okaleczyłem innych lub siebie? Czy kogoś zabiłem? Czy nie myślałem o samobójstwie jako o sposobie rozwiązania moich problemów? Czy podejmowałem próbę samobójstwa? Czy mam katolicki pogląd na temat sztucznego poczęcia, zabijania poczętych dzieci i uśmiercania ludzi chorych i starych? Czy nie przyczyniłem się do śmierci dziecka nienarodzonego?

## VI: NIE CUDZOŁÓŻ

## IX: NIE POŻĄDAJ ŻONY BLIŹNIEGO TWEGO

Czy szanuję dziewictwo? Czy miałem upodobanie w myślach, rozmowach nieskromnych i pragnąłem widzieć nieskromności? Czy podniecałem się do grzechu nieczystego przez fantazję, lekturę, filmy, widowiska, pornografię? Czy pożądałem drugiej



osoby? Czy popełniłem uczynki nieczyste z sobą lub z inną osobą, przez samogwałt, współżycie przedmażeńskie lub pozamażeńskie, lub inne zachowania?

Czy w przeżycia seksualne wciągałem dzieci, osoby nieletnie? Czy przestrzegałem rozumnej wstydlivosti w ubiorze i zachowaniu? Czy nadużywałem praw małżeńskich przez stosunki przerywane, środki poronne lub antykoncepcyjne? Czy dochowałem wierności małżeńskiej? Czy starałem się poznać etyczne metody kierowania płodnością?

Czy szanowałem w małżeństwie czasową niemożność współżycia? Czy wymuszałem współżycie seksualne lub podejmowałem je w stanie nietrzeźwym? Czy odpowiedzialnie uświadamiałem swoje dzieci w dziedzinie seksualnej? Czy zmierzałem do rozwodu lub po rozwodzie związałem się z inną osobą?

## VII: NIE KRADNIJ

### X: NIE POŻĄDAJ ŻADNEJ RZECZY TWEGO BLIŻNIEGO

Czy kradłem? Czy skradzione rzeczy zwróciłem? Czy zazdrozczę innym posiadanych przez nich rzeczy? Czy szanuję własność cudzą i społeczną?

Czy szanuję pracę innych? Czy kupuję lub sprzedaję coś pochodzącego z kradzieży? Czy brałem lub dawałem łapówkę? Czy wykorzystuję czas lub środki służbowe do prywatnych celów? Czy nie jestem obojętny wobec wandalizmu?

Jak wywiążuję się ze zobowiązań podatkowych? Czy zwracam pożyczone rzeczy i pieniądze w określonym czasie? Czy jestem leniwy? Czy nie marnuję czasu, własnego lub innych? Czy nie za dużo czasu spędzam przed telewizorem, komputerem?

## VIII: NIE MÓW FAŁSZYWEGO ŚWIADECTWA PRZECIWIW BLIŹNIEMU TWEMU

Czy kłamię, sądzę lekkomyślnie? Czy mam takie przyzwyczajenie? Czy plotkuję? Czy sięgam po plotkarskie gazety, słucham takich programów? Czy obmawiałem, mówiłem bez potrzeby o wadach lub grzechach bliźnich? Czy oczerniałem bliźniego, opowiadając o nim rzeczy złe i nieprawdziwe? Czy naprawiłem krzywdy spowodowane moim kłamstwem? Czy odwołałem oszczerstwo? Czy dotrzymałem obietnic? Czy zachowałem powierzoną mi tajemnicę, także zawodową?

Czy osądzałem bliźnich, pozywałem do sądu z błahych powodów? Czy byłem wścibski, podsłuchiwałem, podglądałem? Czy fałszywie doniosłem lub zeznawałem? Czy mówiłem bezmyślnie, głupio? Czy fałszowałem dokumenty? Czy zmuszałem kogoś do przyjęcia poglądów sprzecznych z jego przekonaniem? Czy potrafię się cieszyć z sukcesów bliźnich i pochwalić ich?

## PIĘĆ PRZYKAZAŃ KOŚCIELNYCH

1. W niedzielę i święta nakazane uczestniczyć we Mszy Świętej i powstrzymać się od prac niekoniecznych.
2. Przynajmniej raz w roku przystąpić do sakramentu pokuty.
3. Przynajmniej raz w roku, w okresie wielkanocnym, przyjąć Komunię Świętą.
4. Zachowywać nakazane posty i wstrzeźliwość od pokarmów mięsnych, a w okresach pokuty powstrzymać się od udziału w zabawach.
5. Troszczyć się o potrzeby wspólnoty Kościoła.

## MODLITWA PO RACHUNKU SUMIENIA

### ŻAŁ ZA GRZECHY I MOCNE POSTANOWIENIE POPRAWY

Panie, Boże mój! Jak syn marnotrawny z serca żałuję za wszystkie grzechy całego mego życia, ponieważ obraziłem Cię i zasłużyłem na karę. Postanawiam przy pomocy Twojej łaski poprawić moje życie i więcej nie grzeszyć.

Pragnę wynagrodzić każdą szkodę, którą wyrządziłem. Udziel mi łaski szczerzej spowiedzi i pomóż, bym wytrwał w moich postanowieniach. Przez Chrystusa Pana naszego. Amen.

## FORMUŁA SPOWIEDZI

PENITENT: Niech będzie pochwalony Jezus Chrystus.

KAPŁAN: *Na wieki wieków. Amen.*

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

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

PENITENT: Ostatni raz u spowiedzi świętej byłem ..... *(tygodni, miesięcy, lat temu).*  
Jestem ..... *(uczniem klasy ..., studentem, mężem, ojcem).* Pokutę zadaną *(nie)* wypełniłem.  
Obraziłem Pana Boga następującymi grzechami:

.....

*Szczerze wyznajemy wszystkie nasze grzechy ciężkie.*

Więcej grzechów nie pamiętam, za wszystkie serdecznie żałuję. Postanawiam poprawę. Proszę o naukę, pokutę i rozgrzeszenie.

*Kapłan udziela nauki, zadaje pokutę i udziela rozgrzeszenia.*

KAPŁAN: *Wysławiajmy Pana, bo jest dobry.*

PENITENT: Bo jego miłosierdzie trwa na wieki.

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

PENITENT: Bóg zapłać.