

RACHUNEK SUMIENIA

Kiedy byłem ostatnio u spowiedzi?

Czy ta spowiedź była szczera? Jeśli nie, kiedy była ostatnia szczera spowiedź?

Czy nie zapomniałem wyznać jakiegoś grzechu ciężkiego?

Czy odprawiłem zadaną pokutę?

I PRZYKAZANIE: NIE BĘDZIESZ MIAŁ BOGÓW CUDZYCH PRZEDE MNA

Czy mówiłem bez szacunku o rzeczach świętych, sakramentach, Kościele?

Czy z niedbalstwa zbyt rzadko przystępowałem do sakramentów?

Czy przyjąłem Komunię Świętą w stanie grzechu ciężkiego?

Czy zaniedbałem osobistą modlitwę?

Czy czytałem książki, gazety, artykuły lub czasopisma niemoralne lub przeciwnie wierze?

Czy byłem egoistą i myślałem tylko o sobie i swoich sprawach?

Czy starałem się pomagać ludziom, którzy tego potrzebowali?

II PRZYKAZANIE: NIE BĘDZIESZ BRAŁ IMIENIA PANA BOGA SWEGO NA DAREMNO

Czy przeklinałem?

Czy wymawiałem Imię Boże bez szacunku, ze złością, z lekceważeniem lub w inny sposób używałem Go bez szacunku?

Czy uczyniłem jakąś przysięgę, przyrzeczenie, ślubowanie, a potem nie wypełniłem jej z mojej winy? Czy przysięgałem bez potrzeby, w sposób lekkomyślny?

Czy przyrzekłem w sprawach błahych lub niezgodne z prawdą?

Czy przysięgałem wyrządzić zło?

III PRZYKAZANIE: PAMIĘTAJ ABYŚ DZIEŃ ŚWIĘTY ŚWIĘCIŁ

Czy wierzyłem we wszystko, czego naucza Kościół katolicki?

Czy bez ważnego powodu opuszczałem Mszę Świętą w niedzielę i w święta nakazane? Czy spóźniałem się na Mszę Świętą? Jak zachowywałem się podczas Mszy Świętej?

Czy przeszkadzałem innym podczas Mszy Świętej?

Czy zachowywałem godzinny post przed przystąpieniem do Komunii Świętej?

Czy podejmowałem niekonieczne prace w święta i niedziele?

Czy jadłem mięso w piątek?

Czy spowiadałem się co najmniej raz w roku w okresie Wielkiego Postu?

Czy przystępowałem do Komunii Świętej co najmniej raz w roku w okresie Wielkanocnym?

IV PRZYKAZANIE: CZCIJ OJCA SWEGO I MATKĘ SVOJĄ

Czy byłem nieposłuszny rodzicom lub opiekunom w sprawach ważnych? Czy buntowałem się przeciw radom lub nakazom rodziców?

Czy zasmucałem rodziców moim zachowaniem? Czy świadomy wysiłku, który rodzice wkładają w moje wychowanie, uczyłem się odpowiednio?

Czy źle traktowałem rodziców czynem lub słowem? Czy życzyłem im źle?

Czy zaniedbałem pomoc duchową lub materialną, jaką jestem winien moim rodzicom?

Czy byłem egoistą i niechętnie pozwalałem rodzeństwu, by używali moich rzeczy?

Czy kłóciłem się z rodzeństwem? Czy z powodu gniewu przestałem rozmawiać z rodzeństwem i nie starałem się z nimi pojednać?

Czy byłem zazdrosny i bolało mnie, gdy inni byli w czymś ode mnie lepsi?

Czy dawałem zły przykład rodzeństwu? Czy byłem miłszy wobec ludzi obcych niż wobec mojej rodziny?

Czy dbałem o chorych i starszych? Czy przyczyniałem się do atmosfery rodzinnej poprzez czynny udział w pracach i obowiązkach domowych?

V PRZYKAZANIE: NIE ZABIJAJ

Czy nienawidziłem kogoś, byłem z kimś skłócony, czy byłem na kogoś obrażony?

Czy byłem na kogoś obrażony? Czy starałem się o zgodę? Czy długo zachowywałem urazy?

Czy starałem się, aby różnice polityczne czy światopoglądowe nie powodowały wrogości względem innych osób?

Czy życzyłem źle moim bliźnim? Czy cieszyłem się z cudzego nieszczęścia?

Czy pozwoliłem, aby opanowała mnie zazdrość? Czy porównywałem się z innymi osobami?

Czy gardziłem bliźnimi? Czy wyśmiewałem ich lub krytykowałem?

Czy traktowałem źle moich bliźnich słowem lub czynem? Czy zachowywałem się niekulturalnie lub wulgarnie?

Czy myślałem o pozbawieniu się życia lub pragnąłem śmierci?

Czy zraniłem kogoś czy stwarzałem zagrożenia?

Czy dbałem o zdrowie? Czy paliłem papierosy? Czy piłem alkohol?

Czy dawałem zły przykład?

VI & IX PRZYKAZANIE: NIE CUDZOŁÓŻ & NIE POŻĄDAJ ŻONY BLIŹNIEGO SWEGO

Czy miałem nieczyste myśli? Czy przywołałem je dobrowolnie?

Czy uczestniczyłem w rozmowach nieczystych lub sprośnych?

Czy oglądałem filmy, zdjęcia lub media sprośne, niemoralne lub pornograficzne?

Czy dokonałem jakiś akt nieczysty, sam albo z innymi osobami?

VII & X PRZYKAZANIE: NIE KRADNIEJ & NIE POŻĄDAJ ŻADNEJ RZECZY BLIŻNIEGO

Czy ukradłem jakąś rzeczy lub sumę pieniędzy? Czy w miarę możliwości naprawiłem szkodę lub zwróciłem pieniądze? Czy miałem współudział w kradzieży lub włamaniu? Czy kradzieży towarzyszyły okoliczności obciążające? Czy ilość lub wartość skradzionych rzeczy była duża?

Czy oszukiwałem innych ludzi?

Czy przetrzymuję czyjeś rzeczy wbrew woli ich właściciela?

Czy zazdrościłem?

Czy w terminie oddawałem pożyczone rzeczy lub pieniądze?

Czy byłem próżny?

Czy byłem uczciwy wobec innych?

Czy traktowałem naukę jako poważny obowiązek wobec Boga? Czy starałem się o dobre oceny stosowne do moich możliwości? Czy ociążałem się, gdy miałem zająć się nauką? Czy ścigałem?

VIII PRZYKAZANIE: NIE MÓW FAŁSZYWEGO ŚWIADECTWA PRZECIW BLIŻNIEMU SWEGO

Czy mówiłem prawdę?

Czy potrafiłem się przyznać do prawdy – też trudnej – wobec siebie samego i wobec Pana Boga? Czy byłem słowny i lojalny? Czy z prostotą uznałem swoje błędy? Czy kłamałem choćby w sprawach małej wagi? Czy przez kłamstwo wyrządziłem komuś szkodę? Czy starałem się ją naprawić?

Czy bez słusznej przyczyny ukazywałem wady innych osób, może nawet prawdziwe, ale nieznane? Czy starałem się naprawić krzywdy?

Czy bezpodstawnie źle osądzałem bliźniego?

Czy czytałem korespondencje, pisma, SMSy, lub czaty prywatne innych ludzi? Czy podsłuchiwałem czyjeś rozmowy?

Czy źle mówiłem o innych z powodu złości lub zazdrości? Czy obmawiałem innych ludzi?

Czy oczerniałem innych?

ŻAŁ ZA GRZECZY

AKT ŻAŁU

Boże mój, z całego serca żałuję za wszystkie moje grzechy i wyrzekam się ich, ponieważ grzesząc nie tylko zasłużyłem na kary sprawiedliwie przez Ciebie ustanowione, ale szczególnie dlatego żałuję, że obraziłem Ciebie, najwyższe dobro i jedynie godnego, aby być ponad wszystko kochanym. Dlatego z całą mocą przyrzekam, z pomocą łaski Twojej, już więcej nie grzeszyć i na przyszłość unikać bliskich okazji do grzechu. Amen.

FORMUŁA SPOWIEDZI

PENITENT (OSOBA SPOWIADAJĄCA) MÓWI: *Niech będzie pochwalony Jezus Chrystus*

KAPŁAN ODPOWIADA: *Na wieki wieków. Amen*

PENITENT CZYNIĄC ZNAK KRZYŻA MÓWI: *W imię Ojca i Syna, i Ducha Świętego. Amen.*

PENITENT MÓWI:

Ostatni raz u spowiedzi świętej byłem/am: (mówi kiedy)

Pokutę zadaną wypełniłem/am.

Obraziłem/am Pana Boga następującymi grzechami:

NA KONIEC PENITENT MÓWI: *Więcej grzechów nie pamiętam, za wszystkie serdecznie żałuję, postanawiam poprawę i proszę o naukę, pokutę i rozgrzeszenie.*

KAPŁAN: może udzielić krótkiej nauki. Następnie zadaje pokutę, zachęca penitenta do okazania żalu i udziela rozgrzeszenia.

PODCZAS ROZGRZESZNIA PENITENT PO CICHU MÓWI: *Boże, bądź miłostiw mnie grzesznemu.*

NA KONIEC ROZGRZESZNIA PENITENT ODPOWIADA: *Amen.*

KAPŁAN MÓWI: *Wystawiamy Pana bo jest dobry.*

PENITENT ODPOWIADA: *Bo Jego miłosierdzie trwa na wieki.*

KAPŁAN MÓWI: *Pan odpuścił tobie grzechy. Idź w pokoju.*

PENITENT ODPOWIADA: *Bóg zapłać.*

KAPŁAN PUKA W KONFESJONAŁ.