

## ŻAL ZA GRZECHY

Spójrz na Krzyż Jezusa. To także Twoje grzechy stały się przyczyną Jego męki. Powiedz: Jezu, przebacz! Jezu, żałuję! Zmiłuj się nade mną, nad tymi, których ja skrzywdziłem i tymi, którzy mnie skrzywdzili. Maryjo, Matko moja, Ucieczko grzesznych, módl się za mną, módl się za nami.

## POSTANOWIENIE POPRAWY

Spowiedź jest wyznaniem ze skrucą popełnionych grzechów, a przez to odwróceniem się od zła. Ale nie tylko – jest jednocześnie zwróceniem się ku dobru. Pomyśl teraz jak to dobro, do którego Bóg Cię powołuje i uzdalnia swoją łaską, chcesz w dalszym życiu powiększyć i rozwinąć. Przed wyznaniem grzechów pomódl się za kapłana, który Cię będzie spowiadał.

## WYZNANIE GRZECHÓW

Powinno być szczerze i objąć wszystkie grzechy ciężkie. Spowiadasz się w istocie przed Bogiem. Przez świadomie złą spowiedź obciążyłbyś tylko jeszcze bardziej swoje sumienie.

## ZADOŚĆUCZYNIENIE

Tylko ten prawdziwie żałuje za grzechy, kto chce popełnione zło według swych możliwości naprawić. Nie odkładaj odprawienia nałożonej pokuty

---

## FORMUŁA SPOWIEDZI ŚWIĘTEJ

Penitent: *Niech będzie pochwalony Jezus Chrystus*

Ksiądz: *Na wieki wieków. Amen*

Penitent: *Ostatni raz byłem u spowiedzi (...). Wszystkie grzechy wyznałem (niewyznałem), pokutę odprawiłem. Następującymi grzechami obraziłem Pana Boga. (po wyznaniu grzechów)*

*Za wszystkie grzechy żałuję.*

*Proszę o rozgrzeszenie i pokutę.*

## Zanim klękiesz przy konfesjonale

---

*... stań w obecności Boga. Powiedz: Boże mój, ja wierzę w Ciebie, ufam Ci i chcę Cię miłować. Ty mnie widzisz, Ty mnie słyszysz, Ty znasz najlepiej moje życie, wiesz wszystko o mnie. Zmiłuj się nade mną! Proś Ducha Świętego o światło, byś umiał spojrzeć na swoje życie w prawdzie: Światłości najświętsza, serc wierzących wnętrza poddaj Swej potędze. Przyjdź Światłości sumień!*

Kiedy byłeś ostatnio u spowiedzi św.? Czy była to dobra spowiedź?  
Czy odprawiłeś zadaną pokutę?

**PIERWSZE PRZYKAZANIE** Czy pozwalałem sobie na poważne wątplenie w prawdy wiary? Czy szukałem wyjaśnienia moich wątpliwości? Czy przeczyłem wierze albo niektórym jej prawdom. Czy mówiłem bez szacunku o rzeczach świętych, sakramentach, Kościele, kapłanach? Czy z niedbalstwa zbyt rzadko przystępowałem do sakramentów? Czy przyjąłem Komunię świętą w stanie grzechu ciężkiego, popełniając przez to świętokradztwo? Czy zaniedbałem osobistą modlitwę? Czy kierowałem się w życiu zabobonami lub spirytyzmem? Czy należałem do jakiegokolwiek sekty lub stowarzyszenia przeciwnego religii katolickiej? Czy czytałem książki, gazety i czasopisma przeciwnie wierze lub moralności? Czy starałem się poszerzać moją wiedzę religijną. Czy starałem się zbliżyć do Boga moich przyjaciół?

**DRUGIE PRZYKAZANIE** Czy bluźniłem? Czy wymawiałem Imię Boże bez szacunku, ze złością, z lekceważeniem lub w inny sposób używałem Go bez należytego szacunku? Czy czyniłem akty zadośćuczynienia, choćby wewnętrznie, słysząc bluźnierstwa lub widząc, jak obraża się Boga? Czy uczyniłem jakąś przysięgę, przyrzeczenie, ślubowanie, a potem nie wypełniłem ich z mojej winy? Czy przysięgałem bez potrzeby, w sposób lekkomyślny? Czy przyrzekałem w sprawach błahych lub niezgodnie z prawdą? Czy przysięgałem wyrządzić zło?

**TRZECIE PRZYKAZANIE** Czy bez ważnego powodu opuszczałem Mszę św. w niedzielę i w święta nakazane? Czy byłem podczas Mszy św. dobrowolnie roztargniony? Czy nie spóźniałem się na Mszę św? Czy moje uczestnictwo we Mszy św. było pobożne. Czy podejmowałem w niedzielę i święta, dobrowolnie, prace niekonieczne? Czy zachowywałem nakazane przez Kościół posty i wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych? Czy brałem udział w hucznych zabawach w czasie zakazanym przez Kościół? Czy wypełniłem pokutę, jaką nałożył mi kapłan podczas ostatniej spowiedzi? Czy spowiadałem się przynajmniej raz w roku? Czy starałem się wynagradzać Bogu za moje winy i zwalczać grzechy, także powszednie? Czy zbyt łatwo znajdowałem wymówki lub usprawiedliwienia dla moich grzechów? Czy mam wyrzuty sumienia co do grzechów dawnych, których nigdy nie wyznałem podczas spowiedzi? Czy z powodu wstydu zataiłem na spowiedzi grzech ciężki? Czy przystępowałem potem do Komunii świętej? Czy przyjąłem Komunię świętą w okresie wielkanocnym?

**CZWARTE PRZYKAZANIE** dzieci Czy byłem nieposłuszny rodzicom lub opiekunom w sprawach ważnych? Czy buntowałem się przeciw radom lub nakazom rodziców? Czy zasmucałem rodziców moim zachowaniem? Czy 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 kłóciłem się z rodzeństwem? rodzice Czy dałem zły przykład moim dzieciom, nie wypełniając obowiązków religijnych, rodzinnych, zawodowych? Czy zasmucałem je swoim zachowaniem? Czy groziłem im lub źle je traktowałem czynem albo słowem? Czy dbałem o wspólną modlitwę w rodzinie? Czy utrudniałem dzieciom pójście na Mszę Świętą? Czy kłóciłem się z moim współmałżonkiem? Czy doszło do złego traktowania go w słowie lub czynie? Czy wspomagałem autorytet współmałżonka, unikając ganiaenia go albo sprzeciwiania się mu w obecności dzieci?

**PIĄTE PRZYKAZANIE** Czy nienawidziłem kogoś, byłem z kimś skłócony, czy byłem na kogoś obrażony? Czy starałem się o zgodę? Czy długo zachowywałem urazy? Czy życzyłem źle moim bliźnim? Czy cieszyłem się z cudzego nieszczęścia? Czy pozwoliłem, aby opanowała mnie zazdrość? 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, nie poddając się Opatrzności Bożej? Czy zraniłem kogoś lub spowodowałem jego śmierć? Czy prowadziłem w sposób nieodpowiedzialny samochód lub inny pojazd, stwarzając przez to ryzyko zagrożenia dla siebie i dla innych? Czy należycie dbałem o chorych z mojej rodziny i mego otoczenia? Czy występowałem radą lub czynem przeciwko życiu dziecka poczętego? Czy stało się to przyczyną jego śmierci? Czy dawałem zły przykład? Czy w jakiś sposób uczestniczyłem w złym uczynku drugiego człowieka? Czy dawałem okazję do grzechu innej osobie przez swoje nieodpowiednie rozmowy lub zachowanie? Czy zachęcałem do nieodpowiednich rozrywek lub lektur? Czy dbałem o moje zdrowie? Czy upijałem się, piłem za dużo lub używałem narkotyków? Czy zachęcałem innych do nadmiernego picia? Czy pozwalałem, by zawładnął mną grzech łakomstwa? Czy troszczyłem się o dobro moich bliźnich? Czy starałem się zbliżyć do Boga moich przyjaciół?

**SZÓSTE I DZIEWIĄTE PRZYKAZANIE** Czy zabawiałem się myślami lub wspomnieniami dotyczącymi rzeczy nieskromnych? Czy przywoływałem je dobrowolnie? Czy modliłem się, jak tylko odczuwałem pokusę przeciw czystości, aby odepchnąć ją zdecydowanie? Czy dałem się ponieść pragnieniom przeciwnym cnocie czystości, mimo że pozostały one niezrealizowane? Czy dbałem o skromność i wstydlivość. Czy powodowany ciekawością czytałem nieskromne pisma, oglądałem witryny i filmy pornograficzne? Czy dokonywałem aktów nieskromnych? Sam lub z innymi osobami? Z osobami tej samej czy odmiennej płci? Ile razy? Czy nie mieszkam z partnerką lub partnerem? (przed ślubem, bez ślubu)

**małżonkowie** Czy unikałem potomstwa stosując środki antykoncepcyjne? Czy w czasie pożycia małżeńskiego zachowywałem się w sposób przeciwny poczęciu?

Czy stosowałem środki wczesnoporonne, powodujące w rzeczywistości grzech przeciwko życiu? Czy namawiałem do tego inne osoby? Czy dopuściłem się niewierności pragnieniem lub czynem? Czy unikałem niebezpiecznej przyjaźni z osobami, które mogą oddzielić mnie od mojego współmałżonka? Czy utrzymywałem jakieś nieuporządkowane przywiązanie uczuciowe, które powinienem zdecydowanie zerwać?

**SIÓDME I DZIESIĄTE PRZYKAZANIE** Czy ukradłem jakąś rzecz lub sumę pieniędzy? Czy w miarę moich możliwości naprawiłem szkodę lub zwróciłem pieniądze? Czy miałem współudział w kradzieży lub włamaniu? Czy kradzieży towarzyszyły okoliczności obciążające? Czy przetrzymuję czyjeś rzeczy wbrew woli ich właściciela? Czy oszukiwałem kontrahentów, uciekając się do sztuczek, wykrętów i oszustw w umowach lub w stosunkach handlowych? Czy z powodu kaprysu, próżności, itp. wydawałem więcej niż mi pozwala na to moja sytuacja ekonomiczna? Czy byłem rozrzutny? Czy kupowałem rzeczy mi niepotrzebne? Czy zazdrościłem innym z powodu ich pozycji ekonomicznej? Czy wypełniałem należycie obowiązki wynikające z pracy? Czy nadużywałem zaufania moich zwierzchników? Czy starałem się wesprzeć finansowo Kościół i osoby potrzebujące? Czy umiałem znosić w duchu chrześcijańskim brak rzeczy zbędnych, a nawet koniecznych? Czy opóźniałem z błahych powodów wypłacanie dniówki lub pensji? Czy sprawiedliwie wynagradzałem ludzi za ich pracę? Czy sprawując funkcje publiczne, wbrew wymogom sprawiedliwości, pozwalałem sobie na faworyzowanie osób znajomych? Czy rzetelnie wypełniałem moje obowiązki społeczne? Czy uczciwie płaciłem podatki? Czy wspomagałem niemoralne i antychrześcijańskie programy społeczne i polityczne? Czy moją pracę i obowiązki wykonywałem uczciwie i rzetelnie? Czy byłem leniwy w wypełnianiu moich obowiązków? Czy marnowałem czas?

**dla uczniów i studentów** Czy traktowałem naukę jako poważny obowiązek wobec Boga? Czy starałem się o dobre oceny stosowne do moich możliwości? Czy ociągałem się, gdy miałem zająć się nauką? Czy ściągałem?

**ÓSME PRZYKAZANIE** Czy mówiłem prawdę? Czy potrafiłem się przyznać do prawdy także tej trudnej – wobec siebie samego i wobec Pana Boga? 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 nieznanne? Czy takimi sądami dzieliłem się z innymi? Czy obmawiałem osoby, powtarzając niesprawdzone informacje? Ile razy? Czy oceniałem innych, mówiąc o nich rzeczy złe, niezgodne z prawdą? Czy starałem się naprawić szkodę wyrządzoną w ten sposób ich dobremu imieniu?