

Ściąga na Spowiedź Świętą Przed Bożym Narodzeniem

(Tradycja Kościoła)

I. Modlitwy i Przygotowanie przed Rachunkiem Sumienia

1. Modlitwa do Ducha Świętego (o światło)

O, Duchu Święty, przyjdź! Oświeć mój umysł, abym poznała wszystkie grzechy, które popełniłam. Wzbudź w moim sercu prawdziwy żal za nie i daj mi moc, abym mogła poprawić swoje życie. Przyjdź, Duchu Świętości, i prowadź mnie do pokuty, abym otrzymała Boże przebaczenie i godnie przygotowała się na spotkanie z Dzieciątkiem Jezus. Amen.

2. Modlitwa do Anioła Stróża i Matki Bożej

Święty Aniele Stróżu mój, dopomóż mi do gruntownego zrobienia rachunku sumienia i do wzbudzenia w sobie doskonałego żalu. Najświętsza Maryjo Panno, Ucieczko Grzeszników, wstawiaj się za mną u Syna Twojego, aby miłosiernie przyjął moją spowiedź i obdarzył mnie łaską poprawy.

II. Szczegółowy Rachunek Sumienia (Tradycja Kościoła)

A. Grzechy Śmiertelne i Ciężkie Zaniedbania (10 Przykazań)

*Proszę odczytać każde pytanie w świetle trzech warunków grzechu śmiertelnego: **materia ciężka, pełna świadomość i dobrowolna zgoda.***

1. Nie będziesz miał bogów cudzych przede Mną

- Czy świadomie i dobrowolnie wątpiłam w prawdy wiary lub wyrażałam się o nich z lekceważeniem?
- Czy uciekałam się do **zabobonów, wróżb, horoskopów, spirytyzmu** lub innych praktyk okultystycznych?
- Czy zaniedbałam modlitwę poranną i wieczorną lub inną, będącą ścisłym obowiązkiem, przez długi okres?
- Czy wstydyłam się wiary lub stwarzałam zgorszenie?

2. Nie będziesz brał Imienia Pana Boga twego nadaremnie

- Czy lekkomyślnie składałam **przysięgi** bez poważnej przyczyny, lub przysięgałam fałszywie?
- Czy złamalam śluby, obietnice lub postanowienia uczynione Bogu, które były podjęte dobrowolnie?
- Czy świadomie **przeklinałam** siebie lub innych?

3. Pamiętaj, abys dzień święty święcił

- Czy opuściłam **Mszę Świętą w niedzielę lub w inne święta nakazane** bez ważnej przyczyny (np. z powodu wygodnictwa)?
- Czy spóźniłam się na Mszę w taki sposób, że nie byłam obecna na kluczowych częściach (Przeistoczenie)?
- Czy w dni święte pracowałam niepotrzebnie, bez naglącej konieczności?
- Czy naruszyłam **posty i wstrzemięźliwość** w wyznaczone dni (Środa Popielcowa, Wielki Piątek)?

4. Czcij ojca swego i matkę swoją

- Czy okazywałam **nieposłuszeństwo, brak szacunku** lub lekceważenie rodzicom, wychowawcom lub innym przełożonym (władzy), jeśli ich rozkazy były prawowite?
- Czy zaniedbałam pomoc lub opiekę nad rodzicami w potrzebie lub w starości?
- Czy zaniedbałam wychowanie dzieci w wierze? Czy dawałam im zły przykład (zgorszenie)?

5. Nie zabijaj

- Czy pragnęłam złego lub śmierci bliźniego, czy żywiłam w sercu **nienawiść, złość lub urazę** (jeśli długotrwały i poważny)?
- Czy świadomie i dobrowolnie **gorszyłam bliźnich** (grzech gorszenia) słowem, ubiorem lub zachowaniem, prowadząc ich do grzechu?
- Czy nadużywałam alkoholu lub narkotyków, czy upiłam się (grzech ciężki)?
- Czy byłam przyczyną lub przyczyniłam się do **aborcji** lub eutanazji?

6. i 9. Nie cudzołóż / Nie pożądaj żony bliźniego twego (Czystość)

- Czy popełniłam **grzechy nieczyste** (cudzołóstwo, rozpusta, masturbacja, akty homoseksualne, wszelkie akty poza naturalnym małżeństwem) w myśli, słowie lub uczynku (grzech śmiertelny)?
- Czy dobrowolnie i świadomie oddawałam się **nieczystym myślom, pragnieniom lub wyobrażeniom**?
- Czy oglądałam **pornografię** lub czytałam treści nieprzyzwoite?
- Czy w rozmowach lub żartach dopuszczałam się **nieczystych słów, aluzji lub sugestii**?
- **W małżeństwie:** Czy stosowałam antykoncepcję lub akty niezgodne z prawem naturalnym?

7. i 10. Nie kradnij / Nie pożądam żadnej rzeczy, która jego jest (Sprawiedliwość)

- Czy ukradłam lub przywłaszczyłam sobie cudzą własność?
- Czy **zadośćuczyniłam za wyrządzone szkody i zwróciłam skradzione mienie** lub jego równowartość?
- Czy oszukiwałam w pracy, handlu, przy zakupach lub sprzedaży, zwłaszcza jeśli była to znaczna szkoda?

8. Nie mów fałszywego świadectwa przeciw bliźniemu twemu (Prawdomówność)

- Czy popełniłam **obmowę** (ujawnienie prawdziwych wad bliźniego bez konieczności) lub **oszczerstwo** (przypisanie fałszywych wad, grzech ciężki)?
- Czy **naprawiłam krzywdę** wyrządzoną przez obmowę lub oszczerstwo?
- Czy świadomie i dobrowolnie **skłamałam** w ważnej sprawie, narażając kogoś na szkodę?

B. Grzechy Powszednie (Lekkie) i Pokusy

Pytania te pomagają w dążeniu do doskonałości i unikaniu małych niedoskonałości, które osłabiają życie duchowe.

1. W Sferze Modlitwy i Relacji z Bogiem

- Czy modląc się, rozpraszałam się z własnej winy (nie odganiałam myśli, nie skupiałam się), chociaż miałam świadomość, że czynię to niedbale?
- Czy opuściłam modlitwy, które nie są ścisłym obowiązkiem (np. Różaniec, Godzinki, Anioł Pański), z powodu lenistwa lub niechęci?
- Czy w kościele zachowywałam się z mniejszym szacunkiem, niż wymaga tego obecność Najświętszego Sakramentu (rozmowy, oglądanie się)?
- Czy przyjęłam Komunię Świętą z mniejszą czcią lub bez odpowiedniego przygotowania duchowego?
- Czy zbyt ufałam swoim siłom, zaniedbując częste uciekanie się do łaski Bożej?

2. W Sferze Pokus, Woli i Acedii

- Czy walczyłam z pokusami od razu, czy też bawiłam się z nimi, pozwalając im się rozwijać, co osłabiło moją wolę?
- Czy nie unikałam małych okazji do grzechu (np. niepotrzebne zaglądanie do internetu, bezcelowe rozmowy)?
- Czy niepokoiłam się, czułam zniechęcenie lub smutek (**acedia**) z powodu moich duchowych niedoskonałości, zamiast przyjąć je z pokorą i ufać miłosierdziu Bożemu?
- Czy łatwo ulegałam pokusie krytyki i narzekania na bliźnich, na Kościół lub na przełożonych?

3. W Sferze Języka, Mowy i Myśli

- Czy prowadziłam rozmowy, które choć nie były ciężkim grzechem, były **puste, niepoważne, plotkarskie** lub niepotrzebnie krytykujące bliźnich?
- Czy w moich sądach byłam zbyt surowa i **pochopnie** (lekko, bez dostatecznych podstaw) podejrzewałam bliźniego o złą intencję?
- Czy używałam ostrych, niegrzecznych lub obraźliwych słów w złości lub niecierpliwości?
- Czy denerwowałam się z byle powodu?

4. W Sferze Obowiązków i Miłości Bliźniego

- Czy zaniedbałam drobne obowiązki dnia, które są wyrazem miłości (np. drobna pomoc, podziękowanie, uśmiech)?
- Czy opóźniałam się z wykonaniem pracy lub obowiązków, powodując drobne niedogodności dla innych?
- Czy zbyt wiele zależało mi na zdaniu innych, co prowadziło do naruszenia prawdy lub skromności?
- Czy z lenistwa, choć niegroźnego, unikałam cnotliwego wysiłku, postu lub jałmużny?
- Czy dałam wyraz **próżnej chwale** w myślach lub słowach (np. chwalenie się drobnymi sukcesami)?

III. Przygotowanie Bezpośrednie w Konfesjonale

Akt Żalu Doskonałego (Wzbudź przed wyznaniem grzechów!)

O, Boże, z całego serca żałuję, że Cię obraziłam, bo Ty jesteś moim Panem i Stwórcą, i kocham Cię nade wszystko. Żałuję, że zgrzeszyłam przeciwko Twojej nieskończonej dobroci i miłości. Obym nigdy więcej Ciebie nie obrażała! Postanawiam mocno i przy pomocy Twojej łaski unikać grzechów i wszelkich okazji do nich, a zwłaszcza tych, które wyznałam. Przez zasługi méki Pana naszego Jezusa Chrystusa, miej miłosierdzie nade mną, grzeszną. Amen.

Krótki Przewodnik do Konfesjonatu

1. **Uklęknij i przeżegnaj się.**
2. **Powiedz:** „Niech będzie pochwalony Jezus Chrystus. Chciałam przystąpić do Sakramentu Pokuty. Ostatni raz u Spowiedzi byłam (podaj kiedy). Pokutę odprawiłam. Obraziłam Pana Boga następującymi grzechami.”
3. **Wyznaj szczerze i pokornie wszystkie grzechy, zaczynając od najcięższych.** Podaj ich rodzaj i, jeśli to ważne, liczbę.
4. **Zakończ:** „Więcej grzechów nie pamiętam. Za wszystkie żałuję i proszę o pokutę i rozgrzeszenie.”

5. Słuchaj nauki kapłana, przyjmij zadaną pokutę, wzbudź akt żalu i po otrzymaniu rozgrzeszenia odpowiedz: „Amen.”
6. Wyjdź i natychmiast odpraw pokutę.

Modlitwa Dziękczynna po Spowiedzi (tradycyjna)

Wielbię Cię, o Boże, Ojcie Miłosierdzia, któryś mnie, grzeszną, łaskawie przyjął i od więzów grzechowych rozwiązał. Dziękuję Ci z całego serca, żeś mnie obmył Krwią drogocenną Syna Twojego, a w Sakramencie Pokuty przywrócił mi utraconą niewinność.

Odtąd chcę całym sercem Cię miłować i woli Twojej się poddać. Daj mi, prosimy, stałą i skuteczną pomoc łaski Twojej, abym z Twą pomocą uniknęła wszystkich grzechów, szczególnie tych, które wyznałam, i godnie spełniała pokutę, którą mi kapłan nałożył.

Niechaj przez zasługi Jezusa Chrystusa, Pana naszego, i przyczynę Najświętszej Panny Maryi i wszystkich Świętych, otrzymam wieczne szczęście. Amen.

Postanowienie Poprawy

Panie, ufam Twojej pomocy. Postanawiam mocno, że **(tu wstaw konkretny punkt)**. Udziel mi, Boże, siły do wypełnienia tego postanowienia.

Odprawienie Pokuty

Wyjdź i natychmiast odpraw pokutę nałożoną przez kapłana.