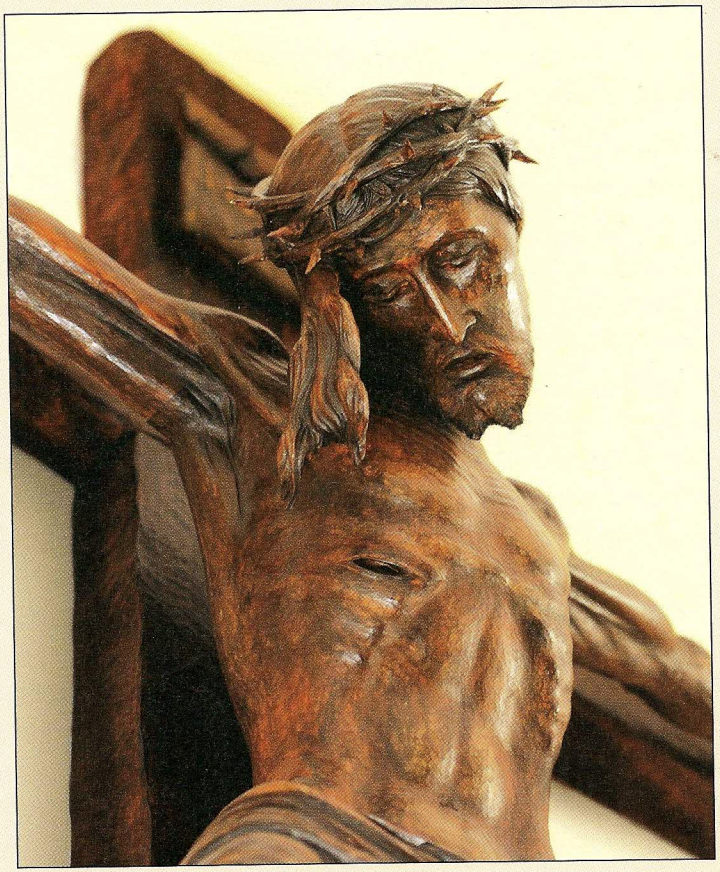

Zanim klękniesz przy konfesjonale

... stań w obecności Boga, który jest Ojcem pełnym miłości i miłosierdzia. 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 o mnie wszystko. Zmiłuj się nade mną!*

Proś Ducha Świętego o światło, byś spojrzał na swoje życie w prawdzie: *Światłości najświętsza, serc wierzących wnętrza poddaj Swej potędze. Przyjdź światłości sumień!*

Rachunek sumienia

Kiedy byłeś ostatnio u spowiedzi świętej? Czy była to dobra i szczera spowiedź? Czy odprawiłeś zadaną pokutę?

Twoje odniesienie do Boga

- Jaka jest twoja wiara, nadzieja, miłość, jaka pokora wobec Boga? Czy Bóg jest dla ciebie najważniejszy?
- Czy modlisz się codziennie? Czy odmawiając w pacierzu *Ojcze nasz* pamiętasz, że słowa tej modlitwy trzeba nie tylko wypowiadać, ale wprowadzać je w życie?
- Czy godnie, bez grzechu ciężkiego przyjmujesz Pana Jezusa w Komunii Świętej?
- Czy uczestniczysz co niedzielę we Mszy Świętej, czyli w Ofierze, którą składa na ołtarzu, także za ciebie, Pan nasz, Jezus Chrystus? Czy zlekceważyłeś to sobie? Czy pracujesz w niedzielę bez prawdziwej konieczności? Czy niedziela jest dla ciebie dniem świętym? Czy nie stała się dla ciebie dniem robienia zakupów?
- Czy ulegasz przesądom, wróżbom, horoskopom?
- Jaka jest twoja wiara – wzrasta czy słabnie? Czy nie narażasz się na jej utratę lub osłabienie przez brak czasu dla Boga, przez złe towarzystwo, czytanie złych książek i prasy?
- Czy swoją postawą i swoimi wypowiedziami na temat wiary i Kościoła nie dałeś złego świadectwa, zgorszenia?

Twoje odniesienie do bliźnich i samego siebie

- Czy jesteś życzliwy i dobry dla drugich, czy starasz się pomóc ludziom?
- Czy nie zgrzeszyłeś brakiem szacunku i miłości wobec swoich rodziców? Czy będąc ojcem lub matką dobrze wychowujesz swoje dzieci? Czy chronisz je przed złem, a dajesz dobry przykład własnym życiem? Czy szanujesz naszą Ojczyznę?
- Czy nie przyczyniłeś się wprost albo przez zachętę, radę, wypowiadanie fałszywych opinii do śmierci nienarodzonego dziecka? Cel nigdy nie uświęca środków. Metoda zapłodnienia *in vitro* nie może być przez katolika w żaden sposób aprobowana.

- Czy nie niszczyłeś własnego życia lub życia innych przez nienawiść, alkohol, nikotynę, narkotyki?
- Jak korzystasz z telewizji, internetu, prasy? Czy przez nadmierne lub bezkrytyczne oglądanie, czytanie i otwieranie złych stron nie niszczysz zdrowia ciała i ducha, nie zabijasz swego czasu, sumienia, więzi rodzinnej?
- Czy nie narażasz życia innych i swojego przez brawurę i łamanie przepisów drogowych?
- Czy podtrzymywałeś myśli i pragnienia przeciwne czystości? Nieprzyzwoite pieszczoty, namiętne pocałunki, współżycie poza małżeństwem, samogwałt, czyny homoseksualne, oglądanie pornografii, nieprzyzwoite zabawy i rozmowy, stosowanie antykoncepcji – to są grzechy ciężkie. Czy popełniłeś któryś z tych grzechów? Czy żyjąc w małżeństwie dopuściłeś się zdrady swego współmałżonka?
- Czy kradłeś? Czy oddajesz drugim to, co im się należy? Czy pracujesz uczciwie i sumiennie spełniasz obowiązki swego zawodu czy stanu, np. ucznia w szkole, pracownika w firmie? Czy płacisz podatki?
- Czy zgrzeszyłeś kłamstwem, zniesławieniem, obmową, osądzaniem innych? Czy ulegasz zazdrości? Czy życzysz źle drugim? Czy nie ciąży na tobie krzywda wyrządzona drugiemu człowiekowi? Jaka? Co zrobisz, by ją naprawić? Jeśli jesteś uczniem, czy nie okłamujesz nauczycieli, ściągając i popełniając plagiaty?
- Czy przebaczyłeś swoim winowajcom? Czy sam umiesz przyjąć przebaczenie od Boga i ludzi? Jeżeli za swoje grzechy żałujesz, Bóg ci je odpuści, ale pod warunkiem, że ty przebaczysz tym, którzy zawinili wobec ciebie. Pierwszym krokiem do przebaczenia może być szczera modlitwa za winowajców.

Żaden „gotowy" rachunek sumienia, także ten, który masz teraz w ręce, nie zastąpi do końca twego osobistego, indywidualnego zastanowienia się nad sobą: Po co ja w ogóle żyję? Co jest dla mnie w życiu najważniejsze? Który z grzechów najbardziej i najczęściej oddala mnie od Boga?

Żal za grzechy

Spójrz na krzyż Jezusa. To także twoje grzechy stały się przyczyną Jego męki. Powiedz: *Jezu, przebacz! Jezu, żałuję! Chcę z Twoją pomocą kochać Ciebie i ludzi, moich braci i siostry. Zmiłuj się nade mną, nad tymi, których ja skrzywdziłem i nad tymi, którzy mnie skrzywdzili, doprowadź nas wszystkich do Ciebie.*

Maryjo, Matko moja, Ucieczko grzesznych, módl się za mną!

Postanowienie poprawy

Spowiedź jest wyznaniem ze skruchą popełnionych grzechów, a przez to odwróceniem się od zła. Ale nie tylko – jest jednocześnie zwróceniem się ku dobru. Obok grzechów było i jest w twoim życiu dobro. Pomyśl o tym, co dobrego zrobiłeś i pokornie podziękuj Bogu za to, co osiągnąłeś, bo stało się to dzięki Jego łasce. Zło zwycięża się dobrem! 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 będzie ciebie spowiadał.

Wyznanie grzechów

Musi być szczere i objąć wszystkie grzechy ciężkie. Spowiadasz się w istocie przed Bogiem. Kapłan z ustanowienia Bożego jest tylko świadkiem twego wyznania, a jego moc rozgrzeszania pochodzi od wszechwiedzącego Boga. Przez świadomie złą spowiedź obciążysz tylko jeszcze bardziej swoje sumienie.

Zły duch może napełnić twoje serce lękiem. Wbrew temu lękowi wyznaj swoje grzechy. Najlepiej na początku wyznaj ten grzech, który sumienie najbardziej tobie wyrzuca. Ufaj miłosierdziu Bożemu!

Pomyśl: *może to już ostatnia spowiedź w moim życiu...*

Zadośćuczynienie

Tylko ten prawdziwie żałuje za grzechy, kto chce popełnione zło według swych możliwości naprawić. Wola naprawienia zła to sprawdzian prawdziwości i trwałości naszego nawrócenia. Nie odkładaj odprawienia nałożonej pokuty na później.