

## Miłość do bliźniego

Miłość do bliźniego prowadzi do spotkania z Panem Bogiem. Dlatego zapytam siebie:

- Czy kocham i szanuję swoich Rodziców?
- Czy modliłem się za nich?
- Czy byłem posłuszny Rodzicom i nauczycielom?
- Czy pomagałem im w pracach domowych?
- Czy szanowałem i pomagałem starszym ludziom?
- Czy kocham rodzeństwo?
- Czy szanowałem kolegów i koleżanki?
- Czy żyłem z nimi w zgodzie?
- Czy skrzywdziłem kogoś, na przykład agresywnym słowem lub zabranieniem jakiejś rzeczy?
- Czy biłem kogoś?
- Czy kogoś przezywałem?
- Czy kłóciłem się z kimś?
- Czy gniewałem się?
- Czy innych obarczałem winą?
- Czy źle komuś życzyłem?
- Czy źle mówiłem o kimś za jego plecami?
- Czy namawiałem kogoś do popełnienia grzechu?
- Czy szanowałem swoją, cudzą i wspólną własność?
- Czy coś ukradłem?
- Czy brałem pieniądze Rodziców bez ich wiedzy?
- Czy zawsze mówiłem prawdę?
- Czy dotrzymywałem obietnic?
- Czy zachowywałem powierzone sekrety?
- Czy kogoś oszukałem?
- Czy miałem odwagę przyznać się do tego, że źle zrobiłem?
- Czy niszczyłem cudze rzeczy?
- Czy oddawałem pożyczone i znalezione rzeczy?

## Miłość do samego siebie

Jestem ukochanym dzieckiem Boga. Kiedy wyrządzam sobie krzywdę sprawiam, że On cierpi:

- Czy poprawnie zachowywałem się na ulicy?
- Czy dbam o swoje zdrowie?
- Czy opuszczałem lekcje w szkole bez powodu?
- Czy pilnie uczyłem się zadanych lekcji?
- Czy byłem leniwy?
- Czy często szukam wymówek, żeby nic nie robić?

- Czy zazdrościłem innym, że mają więcej i lepiej ode mnie?
- Czy od Rodziców i bliskich domagałem się drogich prezentów?
- Czy byłem uparty i zawzięty?
- Czy byłem łakomy?
- Czy objadałem się nadmiernie słodzcami?
- Czy jadłem mięso w piątki, gdy można było jeść coś innego?
- Czy paliłem papierosy?
- Czy piłem napoje alkoholowe (piwo, wino lub wódkę)?
- Czy oglądałem zdjęcia, filmy i programy niedozwolone dla dzieci?
- Czy traciłem czas i zdrowie na siedzenie godzinami przed komputerem lub telewizorem?
- Czy czułem się lepszy od innych dzieci z powodu ubioru, powodzenia w nauce itp.
- Czy szanowałem przyrodę?
- Czy dobrze traktowałem zwierzęta?

## Grzechy główne

Szkodziłem swojemu zdrowiu przez: picie alkoholu, palenie papierosów, nadmierne i nierozważne uprawianie sportu, objadanie się. Traciłem czas na zbyt częste chodzenie na zabawy, siedzenie godzinami przed telewizorem, komputerem, grami elektronicznymi.

Nie rozwijałem swoich zdolności przez pilne odrabianie lekcji, poszerzanie, pogłębianie potrzebnej mi wiedzy. Nie pracowałem nad wadami swojego charakteru, jak np.: gniew, lenistwo, lekceważenie ładu i porządku, kłamstwo, kradzież, nieskromność.

Nie dbałem o siebie: chodziłem brudny, nieumyty. Używałem słów wulgarnych, nieprzyzwoitych. Nie dbałem o dobre imię w swoim otoczeniu. Zadawałem się z nieodpowiednimi kolegami i koleżankami.

Mój udział w nabożeństwach: Gorzkie Żale, Droga Krzyżowa, majowe, różaniec, roraty, Wielki Tydzień. Czy brałem udział w życiu parafialnym: misje, rekolekcje, procesje? Czy służyłem parafii swoją wiedzą, zdolnością, pomocą? Czy troszczę się o innych w parafii: chorych, biedne dzieci, starszych, samotnych? Czy Niedziela jest dla mnie Dniem Pańskim, dniem radości ze zmartwychwstania Chrystusa, dniem wspólnoty parafialnej i rodzinnej, dniem modlitwy i wypoczynku



## Akt żalu za grzechy

Panie Boże mój Ojcze, staję przed Tobą, żałując z całego serca, że Ciebie, Dobro Najmilsze, obraziłem. Przepraszam za wszystkie moje grzechy i zaniedbanie dobra. Pragnę się poprawić i pełnić Twoją wolę. Umocnij moje zamiary swoją łaską i dodaj mi siłę, abym nie uległ nowym pokusom. Mój Najlepszy Przyjacielu, pomagaj mi, abym żył jak święte dziecko Boże, pełne dobroci i życzliwości dla najbliższych i innych ludzi.



## OBRZĘD SAKRAMENTU POJEDNANIA

**Ja:** Niech będzie pochwalony Jezus Chrystus.

**Kapłan:** Na wieki wieków Amen.

**Ja:** W imię Ojca i Syna i Ducha Świętego. Amen.

**Ja:** Jestem dziewczynką/ chłopcem. Mam lat....

**Ostatni raz u Spowiedzi Św. Byłam/-em ..... (Kiedy?).  
Pokutę zadaną odprawiłam/-em. Grzechu żadnego  
nie zataiłam/-em. Obrzyłam/-em Pana Boga  
następującymi grzechami:**

*Teraz należy powiedzieć Kapłanowi swoje grzechy, które  
przypomniałem sobie w rachunku sumienia. Kiedy  
wyznam, mówię dalej:*

**Ja:** Więcej grzechów nie pamiętam, serdecznie za  
nie żałuję, poprawę obiecuję i proszę Ciebie Ojciec  
Duchowny o pokutę i rozgrzeszenie.

*Kapłan może udzielić pouczenia, zadaje pokutę i udziela  
rozwieszenia. W tym czasie, biję się w piersi mówiąc:*

**Ja:** Boże bądź miłościw mnie grzesznemu. (trzy  
razy)

**Kapłan:** Bóg, Ojciec Miłosierdzia ..... przez  
posługę Kościoła i ja odpuszczam Tobie grzechy. W  
imię Ojca i Syna i Ducha Świętego.

**Ja:** Amen

**Kapłan:** Wystawiajmy Pana, bo jest dobry.

**Ja:** Bo Jego miłosierdzie trwa na wieki.

**Kapłan:** Pan odpuścił tobie grzechy. Idź w  
pokoju.

**Ja:** Bóg zapłać.

*Odchodząc całuję stulę.*



## Modlitwa po spowiedzi

Dziękuję Ci, Panie Boże, z całego serca za  
odpuszczenie moich grzechów. Przyjąłeś mnie na  
powrót za swoje dziecko. Przyrzekam nie obrażać Cię  
więcej swoimi grzechami. Pragnę pozostać najlepszym  
Twoim dzieckiem i całkowicie pełnić Twoją wolę.  
Oddaję Ci się cały. Wspomóż mnie, Boże Ojciec, i udzieli  
mi łaski do wytrwania w dobrym.

Matko Boża, wstaw się za Mną u Pana Jezusa,  
Twojego Syna. Aniele Boży, mój Stróżu, i ty święty  
Patronie, módlcie się za mną.



## Zadośćuczynienie

*Przez znak rozgrzeszenia Pan Bóg udzielił ci  
przebaczenia grzechów i przyjął jako swoje dziecko.  
Pan Jezus jest z tobą, możesz przyjąć Go pod postacią  
chleba. Duch Święty uświęcił cię na nowo jako swoją  
świętynię.*

*Po każdej spowiedzi podziękuj Panu Jezusowi  
za to, że dla ciebie stał się człowiekiem, cierpiał za  
twoje grzechy i przywrócił ci życie Boże. Po  
wypełnieniu pokuty, którą wyznaczył Ci kapłan, nie  
zapomnij zastanowić się, jak wynagrodzisz Panu Bogu  
za swoje grzechy i jak naprawisz krzywdy wyrządzone  
bliźnim. Jest to część sakramentu pokuty i pojednania,  
od której spełnienia Pan Jezus uzależnił swoje  
przebaczenie. Nazywamy ją zadośćuczynieniem Panu  
Bogu i bliźnim.*



## Rachunek sumienia



### Modlitwa przed rachunkiem Sumienia

Panie Boże pragnę dobrze przygotować się na  
spotkanie z Tobą w sakramencie pokuty i pojednania.  
Wiem, że mnie kochasz i w pełni rozumiesz. Dlatego  
proszę Cię udzieli mi swojego Ducha, abym poznał siebie  
samego i przypomniał sobie wszystkie myśli, słowa i  
uczynki, które nie były zgodne z Twoją najświętszą wolą.

Aniele Boży, Stróżu mój, czuwaj nade mną, abym  
swoje życie ocenił tak, jak je widzi kochający mnie Pan  
Bóg.

### Rachunek Sumienia

*Przy rachunku sumienia zastanawiam się, jaki  
byłem dla Pana Boga, dla rodziców i rodzeństwa, dla  
nauczycieli i kolegów, dla sąsiadów, dla starszych ludzi, i  
młodszych dzieci. NA spowiedzi mówię o wszystkim, co  
niepokoi moje serce. Przy rachunki sumienia mogą mi  
pomóc pytania, ale pomyślę także o swoich własnych  
sprawach, których tu nie znalazłem.*

### Miłość do Pana Boga

Pan Bóg obdarza mnie swoją miłością i oczekuje na  
moją odpowiedź. Dlatego zapytam siebie:

- Czy modliłem się codziennie rano i wieczorem?
- Czy dziękowałem Panu Bogu za otrzymane dobro?
- Czy wymawiałam imiona święte z uszanowaniem?
- Czy przeklinałem?
- Czy przysięgałem niepotrzebnie lub fałszywie?
- Czy uczestniczyłem we Mszy Św. w każdą  
niedzielę i święta nakazane?
- Czy przychodziłem punktualnie na Mszę Świętą?
- Czy słuchałem uważnie czytań z Pisma Świętego i  
kazania ?
- Czy zachowywałem się z szacunkiem w kościele?
- Czy pamiętam, że Pan Jezus jest obecny w czasie  
każdej Mszy Św.
- Czy zawsze czynnie uczestniczyłem we Mszy Św.?
- Czy w niedzielę pracowałem bez potrzeby?
- Czy byłem pilny na lekcjach religii?