



DUSZPASTERSTWO RODZIN
DIECEJI SANDMERNERNEJ

RACHUNEK SUMIENIA DLA NARZECZONYCH

MODLITWA PRZED SPOWIEDZIĄ

Ojcze niebieski, Ty znasz mnie do głębi - znasz każdy szczegół mojego życia. Przeznaczyłeś mnie do życia z sobą w wieczności. Często o tym zapominam. Jestem słaby, niestały. Tak łatwo się wybielam, usprawiedliwiam. Pozwól mi widzieć siebie tak, jak Ty mnie widzisz. Osądzić bez wybiegów intencje, jakimi kieruję się w życiu. Oświeć mnie, abym rozpoznał swe grzechy przeciw Tobie i przeciw moim bliźnim. Abym miał odwagę uznania, że źle postępuję, że potrzebuję zmiany postępowania, myślenia, nawrócenia. Daj łaskę prawdziwego żalu i poprawy, abym doznał radości Twojego przebaczenia. Niech Twoje miłosierdzie, Boże, uleczy moje rany, wzmocni moją wolę pełnienia Twojej woli. Amen.

RACHUNEK SUMIENIA DLA NARZECZONYCH

Przystępując do spowiedzi trzeba zastanowić się:

Czy dotychczasowe spowiedzi były dobre? (*zatajenie grzechu ciężkiego z bo jaźni lub wstydu czyni spowiedź świętokradczą i wtedy trzeba wyznać grzechy od ostatniej dobrej spowiedzi*). Czy nie zapomniałem grzechów? (*trzeba wyznać również grzechy zapomniane podczas ostatniej spowiedzi*).

- W przypadku grzechów ciężkich - wyliczając je na spowiedzi podaję ich liczbę i okoliczności popełnienia danego grzechu.
- Istotnym warunkiem spowiedzi jest szczerzy żal czyli uznanie własnej winy i chęć odwrócenia się od zła.

Warunki dobrej spowiedzi:

1. Rachunek sumienia;
2. Żal za grzechy;
3. Mocne postanowienie poprawy;
4. Spowiedź szczerą;
5. Zadośćuczynienie Panu Bogu i bliźniemu.

Przykazanie I: *„Nie będziesz miał bogów cudzych przede Mną”*

Panie, z Twojej woli spotkaliśmy się w życiu. Tyś sprawił, że pokochaliśmy się wzajemnie. Czy nie zapominaliśmy o tym, że nasza miłość jest Twoim darem? Czy byliśmy Ci za nią wdzięczni? Czy było dla Ciebie miejsce w naszej miłości? Czy dla przyjemności przebywania razem nie zaniedbywaliśmy obowiązków względem Ciebie? Czy w naszej miłości byłeś zawsze na pierwszym miejscu? Czy wierzymy, że Ty każde z nas kochasz bardziej, niż my jesteśmy w stanie kochać? Czy pojmujemy naszą wspólnotę jako powołanie życiowe? Czy zastanawialiśmy się nad tym, czego Ty od nas chcesz w naszym przyszłym życiu małżeńskim? Czy jesteśmy zdecydowani we wszystkim wypełniać Twoją wolę i stanowić taką rodzinę, jaką Ty chcesz, aby była? Czy staramy się przygotować do chrześcijańskiego małżeństwa przez odpowiednią lekturę, uczęszczanie na *Spotkania dla narzeczonych*? Czy przygotowania do małżeństwa nie sprowadzamy tylko do samych spraw materialnych, pomijając najważniejsze: przygotowanie duchowe?

Przykazanie II: *„Nie będziesz brał imienia Pana Boga twego nadaremno”*

Czy pamiętaliśmy, Panie, o szacunku, jaki się Tobie należy? Czy nie lekceważyliśmy sobie Twoich przykazań? Czy nie „klepaliśmy” bezmyślnie pacierza? Czy nie wzywaliśmy Twego imienia w złości, w zniecierpliwieniu, albo w nic nie znaczących rozmowach? Czy odnosiliśmy się z szacunkiem do spraw świętych?

Przykazanie III: „Pamiętaj, abyś dzień święty święcił”

Czy nie opuszczaliśmy Mszy Świętej w niedzielę i święta nakazane? Czy nie spóźnialiśmy się na Mszę Świętą? Czy z wiarą i uwagą słuchaliśmy Słowa Bożego? Czy w pełni uczestniczyliśmy w Eucharystii, przyjmując Komunię Świętą? Czy pamiętaliśmy, że niedziela jest nie tylko dniem rozrywki, ale przede wszystkim dniem szczególnego spotkania z Chrystusem Zmartwychwstałym w czasie niedzielnej Mszy Świętej oraz odpoczynkiem, źródłem sił na nowy tydzień? Czy w niedzielę nie wykonywaliśmy bez koniecznej potrzeby pracy fizycznej?

Przykazanie IV: „Czcij ojca swego i matkę swoją”

Czy potrafiliśmy godzić naszą miłość z obowiązkami względem naszych rodziców? Czy nie odmawialiśmy im naszej pomocy w trosce o dom rodzinny? Czy staraliśmy się wyręczać rodziców? Czy nie dawaliśmy im odczuć, że marzymy o tym, aby się wreszcie wyrwać z rodzinnego domu i całkowicie od nich uniezależnić? Czy rodziców kochanej przez nas osoby nie traktowaliśmy jako naszych osobistych wrogów? Czy staraliśmy się pozyskać ich życzliwość? Czy obojętnie przyjmowaliśmy to, że w naszej obecności ukochany przez nas człowiek zachowywał się niegrzecznie wobec własnych rodziców? Czy nie mieliśmy względem rodziców postawy wyzyskiwaczy i czy pamiętaliśmy, że im się od nas także coś należy? Czy modliliśmy się za naszych rodziców i czy wykazywaliśmy troskę o ich sprawy? Czy nie zajmujemy postawy obcości wobec ludzi, którzy nas kochają i o nas się tak troszczą?

Przykazanie V: „Nie zabijaj”

Czy jesteśmy zdecydowani przyjąć każde poczęte z nas w przyszłości życie, choćby nieplanowane i otoczyć je najczulszą opieką? Czy uznajemy, że dziecko od pierwszej chwili swego poczęcia jest istotą ludzką mającą takie samo prawo do życia, jak ludzie dorośli? Czy nie przemilczaliśmy naszego stanowiska wtedy, gdy powinniśmy zabrać głos w obronie poczętego życia? Czy nie udzielaliśmy komukolwiek pomocy w popełnianiu czynów niegodnych prawdziwego katolika? Czy uznajemy, że dzieci są najważniejszym dobrem rodziny? Czy rozumiemy, że służba życiu jest jednym z podstawowych zadań małżonków? Czy nie odnosiliśmy się pogardliwie do rodzin wielodzietnych? Czy okazywaliśmy pomoc kobietom w stanie błogosławionym? Czy jesteśmy gotowi podjąć rodzicielską służbę ofiarnie i odpowiedzialnie? Czy przez dbałość o nasze zdrowie przygotowujemy się do przyszłego rodzicielstwa? Czy nie narażaliśmy się lekkomyślnie przez brawurę, pijaństwo, nadmierny wysiłek? Czy nie omijaliśmy obojętnie ludzi chorych, bezradnych lub narażonych na niebezpieczeństwo?

Przykazanie VI: „Nie cudzołóż”

Czy przez zbyt poufałe obcowanie nie narażaliśmy się na niebezpieczeństwo grzechu? Czy wykazywaliśmy troskę o to, aby ukochanego człowieka nie narażać na trudności lub niepokój sumienia? Czy w okazywaniu sobie miłości zachowywaliśmy odpowiednią miarę? Czy panowaliśmy

zawsze nad naszą wyobraźnią? Czy nie usprawiedliwialiśmy pożycia przedmałżeńskiego? Czy nasze zachowanie nie było przyczyną zgorznięcia innych? Czy dbaliśmy o dobrą opinię ukochanego? Czy w naszym wzajemnym obcowaniu zachowywaliśmy skromność i wzajemny szacunek?

Czy nie prowadziliśmy zbyt swobodnych rozmów i nie opowiadaliśmy niestosownych dowcipów? Czy umieliśmy wybierać interesujące nas i wartościowe filmy, publikacje? Czy staraliśmy się opanować nasze skłonności przez korzystanie ze środków nadprzyrodzonych, a więc modlitwy i życia sakramentalnego? Czy staraliśmy się poznać chrześcijańską naukę o etyce współżycia małżeńskiego?

Przykazanie VII: „Nie kradnij”

Czy dla radości przebywania ze sobą nie naruszamy naszych obowiązków społecznych względem rodziny, przyjaciół i znajomych? Czy nie marnujemy czasu na rozrywki kosztem nauki, albo pracy zawodowej? Czy nie obdarowujemy rzeczami, które stanowią wspólną własność naszych domowników, bez ich zgody? Czy nie domagamy się od rodziców świadczeń materialnych przekraczających ich możliwości? Czy zwracamy rzeczy pożyczone? Czy nie zaciągamy długów przekraczających naszą możliwość zwrotu? Czy nie zajmujemy postawy, że „nam się wszystko należy” i czy jesteśmy wdzięczni za dobro, które nas spotyka od domowników? Czy nie przywłaszczam sobie rzeczy, które nie należą do mnie?

Przykazanie VIII: *„Nie mów fałszywego świadectwa przeciw bliźniemu swemu”*

Czy nie taimy wobec ukochanego ważnych informacji o sobie, do których ma prawo? Czy nie mówimy źle o naszych rodzicach? Czy nie składaliśmy obietnic sobie lub innym, których nie mieliśmy zamiaru dotrzymać? Czy pamiętamy, że każdy człowiek ma prawo do dobrej opinii i że bez koniecznej potrzeby o nikim nie wolno źle mówić? Czy nie wyrażaliśmy się o naszych znajomych pogardliwie? Czy nie wdzieraliśmy się w cudze tajemnice? Czy nie rzucaliśmy na kogoś podejrzeń? Czy nie robiliśmy użytku z poufnie powierzonych nam informacji? Czy zachowywaliśmy tajemnicę zawodową? Czy nie oszukiwaliśmy się nawzajem? Czy nie prześladowaliśmy kochanego podejrzliwością i zazdrością? Czy nie ukrywaliśmy tchórzliwie naszej postawy, gdy okoliczności wymagały od nas przyznania się do prawdy? Czy dla przypodobania się otoczeniu nie udawaliśmy, że jesteśmy gorsi niż naprawdę? Czy rozumiemy ciężący na nas obowiązek świadczenia Chrystusowi życiem i słowem? Czy nie wstydziliśmy się publicznie przyznać do naszej wiary? Czy staraliśmy się w swoim otoczeniu rozpraszać uprzedzenia, prostować błędne opinie i pomagać bliźnim do spotkania z Bogiem?

Przykazanie IX: „*Nie pożądaj żony bliźniego swego*”

Czy byliśmy sobie wzajemnie wierni? Czy nie interesowaliśmy się zbyt osobami innej płci? Czy nie zachowywaliśmy się względem nich zbyt swobodnie? Czy panowaliśmy nad naszym wzrokiem? Czy jesteśmy zdecydowani zachować naszą miłość nienaruszoną tylko dla kochanego człowieka?

Przykazanie X: „*Nie pożądaj żadnej rzeczy bliźniego swego*”

Czy nie byliśmy zawistni o czyjeś powodzenie? Czy potrafimy się cieszyć, gdy kogoś z naszego otoczenia spotyka dobro? Czy nie próbujemy wszędzie tylko sami zabłysnąć, pomniejszając innych ludzi? Czy nie jesteśmy zbyt żądni pochwał? Czy potrafimy solidnie wykonywać prace nieefektywne, zwyczajne, służebne? Czy nie próbujemy narzucać kochanemu we wszystkim naszego zdania? Czy poczuwamy się do odpowiedzialności za przyszłość kochanego człowieka? Czy Mu w tym pomagamy i zachęcamy Go do pracy nad sobą?

Wady główne

Co jest moją wadą główną? Co mi szczególnie utrudnia przyjaźń z Bogiem? Czy potrafię się opanować? Czy daję kochanemu poczucie równowagi, bezpieczeństwa i spokoju? Czy nie zatruwam życia kochanemu albo całemu otoczeniu moimi nastrojami? Czy w ogóle można ze mną spokojnie i rzeczowo porozmawiać? Czy nie jestem narwany, nieodpowiedzialny w złości? Czy nie poddaję się pesymizmowi? Czy potrafię zaufać Bogu? Czy nie jestem zarozumiały? Czy nie odnoszę się do innych ludzi nieżyczliwie albo pogardliwie? Czy jestem dla innych wyrozumiały? Czy nie marnuję bezużytecznie czasu? Czy potrafię się zmusić bez ociągania do koniecznej pracy? Czy potrafię zachować umiar w picciu alkoholu pomimo namowy towarzystwa? Czy próbowałem rzucić palenie tytoniu? Czy jestem słowny i odpowiedzialny? Czy można na mnie polegać? Czy doceniam wartość pieniądza i potrafię nim dobrze gospodarować? Czy pojmuję, że posiadane przeze mnie dobra mają służyć nie tylko mnie, ale także i innym ludziom. Czy jestem uczynny? Czy myślę o przyszłości i ją rozsądnie planuję? Czy staram się jak najlepiej przygotować do przyszłej roli zawodowej oraz do roli męża i ojca, żony i matki? Czy rozumiem na czym polega moja rola w Kościele? Czy poczuwam się do współodpowiedzialności za sprawy mojej Ojczyzny? Czy umiem zachować godność narodową? Czy kocham mój Kraj? Czy rozumiem mój obowiązek służenia społeczeństwu?

Modlitwa po rachunku sumienia

Ojcze Przebacz! Boże, Sędzio żywych i umarłych! Sprzeniewierzyłem się Twojemu prawu. Uznaję moją winę, ale uciekam się do Twojego miłosierdzia. Przebacz mi, Ojcze! Tak mi żal że Cię obraziłem i oddaliłem się od Ciebie. Przebacz mi moją niewdzięczność, Panie. Pomóż mi powstać. Przywróć mi łaskę Twojego dzieciństwa. Nie mogę się bez Ciebie obyć. Zdejmij ze mnie ten przygniatający mnie ciężar zła. Pozwól mi zacząć na nowo. Ty wiesz, jaki jestem słaby, ale z Twoją pomocą chcę wytrwać i już Cię więcej nie obrażać.

Nie patrz na nieprawości moje, lecz na moją dobrą wolę. Nie odtrącaj mnie, bo nie chcesz śmierci grzesznika, ale aby żył. Pragnę Cię kochać - pomnóż moją miłość, chcę Ci służyć - racz mi przywrócić łaskę. Pomóż mi naprawić, co moja złość i głupota zepsuła. Bądź miłościw grzesznej duszy mojej! Matko Najświętsza i święty mój Patronie wyjednajcie mi przebaczenie u Boga!

Panie Jezu! Nie pozwól mi już oddalić się od Ciebie. Spraw, żebym poznawszy moje grzechy unikał okazji do nich wiodących. Dodaj mi sił do pracy nad sobą. Chcę być żywą komórką twego Mistycznego Ciała. Zwróć mnie, Panie, ku Tobie i spraw, abym Ci był wierny. Spraw, o Boże, aby nasza miłość umacniała nas w dobrym i chroniła od zła. naucz nas zabiegać o życie łaski w duszy ukochanego. Pomóż nam wypełnić odpowiedzialność za zbawienie tych, których nam dajesz. Spraw, żebyśmy się wspólnie prowadzili ku Tobie i nigdy już nie byli sobie wzajemnie przeszkodą w przyjaźni z Tobą. Wesprzyj naszą wolę, Panie.

Ach żałuję za me złości jedynie dla Twej miłości, bądź miłościw mnie grzesznemu całym sercem skruszonemu.

/3x

Spowiedź

Spowiedź rozpoczynamy znakiem krzyża i słowami:

Niech będzie pochwalony Jezus Chrystus. Ostatni raz u spowiedzi świętej byłem... Nałożona pokutę odprawiłem. Obraziłem Pana Boga następującymi grzechami...

Po wymienieniu grzechów mówimy:

Więcej grzechów nie pamiętam. Za wszystkie serdecznie żałuję. Obiecuję się poprawić, a ciebie ojciec duchowny proszę o rozgrzeszenie i naznaczenie pokuty

Czekamy na wypowiedzenie nad nami słów rozgrzeszenia przez kapłana, modląc się np.:

Boże, bądź miłosiw mnie grzesznemu...

Po rozgrzeszeniu kapłan mówi:

Wysławiajmy Pana, bo jest dobry

Odpowiadamy:

Bo Jego miłosierdzie trwa na wieki.

Kapłan kończy słowami:

Pan odpuścił tobie grzechy. Idź w pokoju.

MODLITWA PO SPOWIEDZI

Panie i Boże mój, dziękuję Ci za to, żeś mnie stworzył, żeś mnie powołał do wiary w Jezusa Chrystusa, Syna Twojego, Zbawiciela naszego. Ty udzielasz nam Ducha Świętego, abyśmy się stali Twoimi dziećmi i dziedzicami. Ty nie opuszczasz grzesznika, lecz szukasz go z ojcowską miłością. Ty stale odnawiasz nas przez Sakrament Przebaczenia i Pojednania, abyśmy coraz doskonalej upodobniali się do Twojego Syna. Dziękuję Ci za cudowne dzieło Twego Miłosierdzia i wielbię Cię wraz z całym Kościołem za nasze zbawienie. Tobie niech będzie chwała przez Chrystusa w Duchu Świętym teraz i na wieki. Amen.

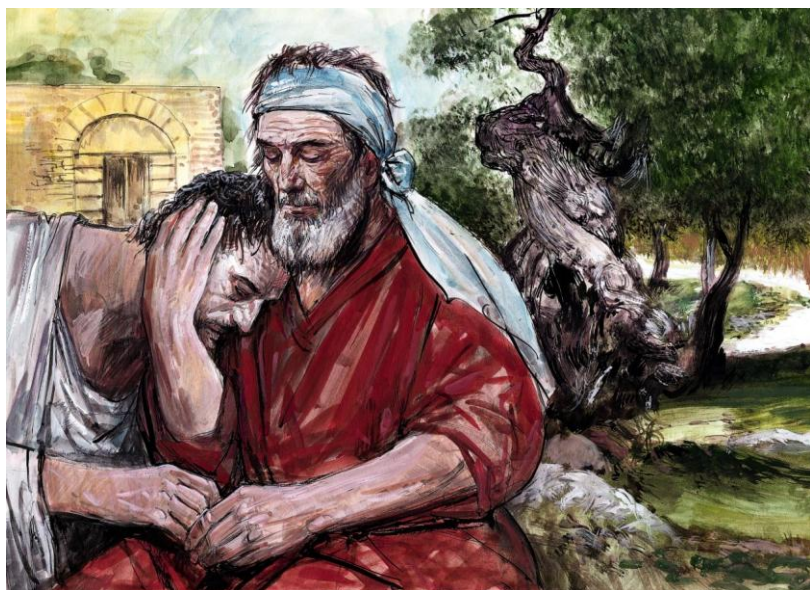


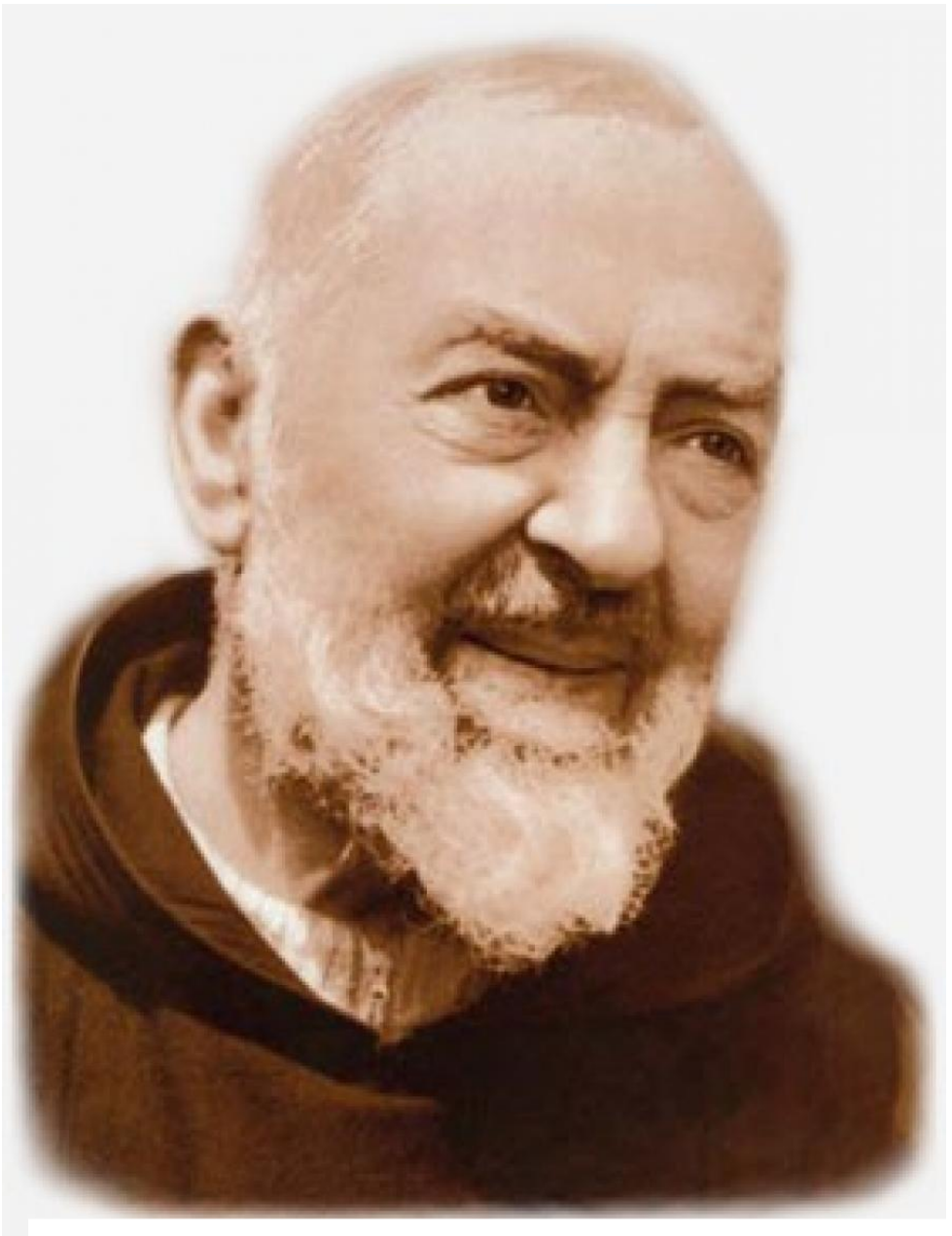
SPOWIEDŹ PRZEDŚLUBNA

Narzeczeni, zanim zawrą sakramentalny związek małżeński, dwukrotnie przystępują do sakramentu pokuty. Pierwsza spowiedź przedślubna powinna odbyć się tuż po zgłoszeniu zapowiedzi. Zachęca się, aby miała ona charakter spowiedzi generalnej (z całego życia), co pozwoli penitentowi gruntownie uporządkować przeszłość i rozpocząć nowy etap w życiu. Z kolei druga spowiedź, która powinna nastąpić kilka dni przed ślubem, ma umożliwić narzeczonemu godziwie przeżyć ceremonię zaślubin.

W sytuacji, gdy istnieje przeszkoda (zamieszkanie razem), narzeczeni przystępują do jednej spowiedzi bezpośrednio przed ślubem.

Przystępując do konfesjonału należy zaznaczyć, że jest to spowiedź przedślubna.





**„Jezus wie wszystko. Zaufaj Mu
a wszystko dobrze się skończy.”**