

SAKRAMENT POJEDNANIA DLA DOROSŁYCH

JAK PRZYSTĄPIĆ DO SPOWIEDZI

1. Zanim przystąpisz do spowiedzi, zastanów się nad swoim sumieniem (zobacz drugą stronę) przypominając i uświadamiając sobie swoje popełnione grzechy.

2. Rozpocznij Spowiedź mówiąc, „W imię Ojca i Syna i Ducha Świętego. Jestem (np. zamężna, żonaty, matką, ojcem, rozwiedziona, rozwiedziony, osobą samotną...) moja ostatnia spowiedź była..., odprawiłem(am) zadaną pokutę, o to moje grzechy...”

Spowiadając się:

- Wyznaj swoje poszczególne grzechy, ale unikaj zbędnych szczegółów i podstawowej informacji, nazywaj rzeczy po imieniu.
- Jeśli nie jesteś pewien(na) co jest grzechem, zapytaj o to kapłana.
- Udzielenie porady nie zajmie kapłanowi wiele czasu, chyba że poprosisz o bardziej szczegółowe poradnictwo.

3. Kapłan wyznaczy dla ciebie zadanie w formie uczynku lub modlitwy po zakończeniu spowiedzi (nazwane pokutą), jako dziękczynienie dla Miłosierdzia Bożego.

4. Następnie, kapłan skłoni do odmówienia aktu skruchy na głos (patrz poniżej), abyś wykazał w ten sposób swój żal za grzechy.

5. Po ukończeniu modlitwy, kapłan udzieli przebaczenia kierując swoje dłonie w twoją stronę odmawiając Modlitwę Rozgrzeszenia. Odpowiedz „Amen”.

6. Na koniec Kapłan oznajmi „Wysławiajmy Pana, bo jest dobry”. Odpowiedz „Bo jego miłosierdzie trwa na wieki”. „Pan odpuścił Twoje grzechy, idź w pokoju”. „Bogu niech będą dzięki!”.

AKT SKRUCHY

Żałuje, Panie Jezu, że obraziłem Cię moimi grzechami. Chcę Ci powiedzieć, że Cię kocham, chcę być zawsze z Tobą. Ach, żałuję za me złości jedynie dla Twojej miłości. Boże, bądź miłościw mnie grzesznemu do poprawy dążącemu. Panie Jezu, przyjmij mój szczerzy żal za te winy, które przypomniałem sobie w rachunku sumienia i za te, których już nie pamiętam, ale serdecznie za nie żałuje. Chcę naprawdę odrzucić od siebie to wszystko, co nie pozwala mi całym sercem kochać Ciebie i ludzi, moich bliźnich. Zmiłuj się nade mną, Boże, w łaskawości swojej; odwróć oblicze swe od moich grzechów i wymaż wszystkie moje przewinienia; stwórz, Boże, we mnie serce czyste i odnów we mnie moc ducha.



Archdiocese
of Toronto

RACHUNEK SUMIENIA DLA DOROSŁYCH

Ja jestem Pan, Bóg twój, który cię wywiódł z ziemi egipskiej, z domu niewoli. Nie będziesz miał bogów cudzych przede mną.

Czy poświęcałem(am) więcej uwagi ludziom, wygodzie i rzeczom materialnym niż Panu Bogu?

Nie będziesz brał imienia Pana Boga twego nadaremnie.

Czy celowo lub nieświadomie obraziłem(am) Boga, Kościół, czy też Jego wiernych swoimi słowami?

Pamiętaj, abyś dzień święty święcił.

Czy każdej niedzieli (lub w Sobotnie Wigilie) i w dniach nakazanych (1-szy stycznia, 25-ego grudnia) brałem(am) udział we Mszach świętych? Czy starałem(am) się uniknąć rzeczy które utrudniają wychwalać Boga, święcenia dni świętych i godnego odnowienia ducha i ciała? Czy zawsze staram się znaleźć czas dla rodziny lub brać czynny udział w nabożeństwach?

Czczij ojca swego i matkę swoją.

Czy okazuje swoim rodzicom lub starszym szacunek? Czy staram się utrzymywać z nimi stały kontakt? Czy wypominam im błędy, które sam uważam za niepoprawne?

Nie zabijaj.

Czy skrzywdziłem kogoś w sposób fizyczny, werbalny lub emocjonalny? Czy namawiałem swoich bliźnich do złego?

Nie cudzołóż.

Czy przestrzegam godności swojej i swoich bliskich?

Nie kradnij.

Czy przywłaszczyłem sobie cokolwiek należące do moich bliźnich; czy przywłaszczyłem sobie pracę lub dorobek innych? czy nie potrzebnie odebrałem(am) komuś cenny czas?

Nie mów fałszywego świadectwa przeciw bliźniemu swemu.

Czy obmawiałem(am), skłamałem(am) lub oczerniałem(am) moich bliźnich?

Nie pożądaj żony bliźniego swego.

Czy okazałem swojej żonie/mężowi miłość i poświęciłem jej/mu swoją uwagę?

Ani żadnej rzeczy, która jego jest.

Czy jestem zadowolony(a) z własnego osiągnięcia i dobytku? Czy bez powodu porównuje siebie do innych?

