

SAKRAMENT POJEDNANIA DLA MŁODZIEŻY

JAK PRYZYSTĄPIĆ DO SPOWIEDZI

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

2. Rozpocznij Spowiedź mówiąc, „W imię Ojca, i Syna i Ducha Świętego. Jestem (np. studentem, uczniem, pracuje, mam lat) 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 ukończeniu spowiedzi (zwane 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 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 pokój”. „Bogu niech będą dzięki!”.

AKT SKRUCHY

Żałuję, 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 przypominałem sobie w rachunku sumienia i za te, których już nie pamiętam, ale serdecznie je żałuję. 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 łaskowości swojej; odwróć oblicze swe od moich grzechów i wymaż wszystkie moje przewinienia; stwórz, Boże, we mnie serce czyste i odnow we mnie moc ducha.



Archdiocese
of Toronto

RACHUNEK SUMIENIA DLA MŁODZIEŻY

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

Czy bardziej przejmuję się znajomymi i grami elektronicznymi niż Bogiem? Czy staram się wziąć przykład od Jezusa i Świętych?

Nie będziesz brał imienia Pana Boga twego nadaremnie.

Czy nadużywam niedbale imię Boga? Czy wymawiam imię Jezusa w złości?

Pamiętaj, abyś dzień święty święcił.

Czy co niedziele brałem udział we Mszy świętej? Czy pamiętam o codziennej modlitwie?

Czczij ojca swego i matkę swoją.

Czy jestem posłuszny(a) swoim rodzicom? Czy pomogłem(am) moim rodzicom w domu bez narzekania i upomnienia? Czy obraziłem nauczycieli swoim zachowaniem?

Nie zabijaj.

Czy jestem skłonny(a) do złości i reaguje w zły sposób? Czy obrażam się i szukam zemsty wobec innych? Czy troszczę się o innych szczególnie o tych, którzy różnią się ode mnie?

Nie cudzołóż.

Czy szanuje swoje własne ciało i moich bliźnich? Czy unikam szkodliwych substancji takich jak narkotyki, papierosy czy alkohol?

Nie kradnij.

Czy zabrałem cokolwiek należące do moich bliźnich? Czy odpowiedzialnie wydawałem(am) swoje pieniądze?

Nie mów fałszywego świadectwa przeciw bliźniemu swemu.

Czy kiedykolwiek oszukiwałem(am) w zabawie lub w szkole? Czy skłamałem(am)? Czy plotkowałem(am) lub oczerniłem(am) moich bliźnich?

Nie pożądaj żony bliźniego swego.

Czy zazdroścę komuś przyjaciół lub ich charakteru? Czy bycie popularnym jest dla mnie ważniejsze od mojej wiary w Boga?

Ani żadnej rzeczy, która jego jest.

Czy jestem zazdrosny(a) o rzeczy materialne należące do moich przyjaciół? Czy namawiałem(am) swoich rodziców do kupna czegoś czego nie potrzebuje? Czy szanuje swój własny czas i to co mam?

