

Modlitwa przygotowująca do rachunku sumienia

Przybądź, Duchu Święty, oświeć mój rozum, abym moje grzechy należycie poznał. Pobudź moją wolę i moje serce, abym za nie szczerze żałował i odważnie je wyznał.

Daj mi siłę do tego, bym się z nich naprawdę poprawił. Święta Maryjo, Matko Boża, Ucieczko grzesznych, pomóż mi przez Twoje wstawiennictwo. Święty mój Patronie, Aniele Stróżu mój, uproście mi łaskę dobrej spowiedzi świętej. Amen.

Rachunek sumienia

Przykazanie I: *Nie będziesz miał bogów cudzych przede Mną.*

- Jaka jest moja wiara? • Czy nie zwątpiłem w Boga, zwłaszcza w obliczu przeżytych trudności? • Co robiłem, aby pogłębić więź z Bogiem? • Czy modłę się codziennie, rano i wieczorem? • Czy modlitwa jest prawdziwą rozmową serca i umysłu z Panem Bogiem? • Czy ofiaruję Mu moje trudy, radości i cierpienia?

Przykazanie II: *Nie będziesz brał imienia Pana, Boga swego, nadaremnie.*

- Czy mam szacunek dla imienia Bożego? • Czy przeklinałem?

Przykazanie III: *Pamiętaj, abyś dzień święty święcił.*

- Czy w czasie, kiedy mogłem (pozwalał na to stan zdrowia oraz sytuacja epidemiczna w kraju) uczestniczyłem w niedzielnej Mszy świętej? • Czy wychowywałem swoje dzieci do wiary, modlitwy i uczestnictwa we Mszy niedzielnej?

Przykazanie IV: *Czczij ojca swego i matkę swoją.*

- Czy pamiętam o swoich rodzicach? • Jeśli żyją, czy pomagam im w starości oraz w chorobie? • Jeśli nie żyją, czy pamiętam o nich w modlitwie?
 - Czy modłę się także za Ojczyznę i dbam o jej dobre imię?
 - Czy sumiennie wypełniam moje zadania w pracy?

Przykazanie V: *Nie zabijaj.*

- Czy jestem winien przerwania życia dziecka nienarodzonego – przez doradzanie, współudział?
 - Czy wyrządziłem jakąś krzywdę bliźniemu? • Czy nienawidziłem innych?
 - Czy przeklinałem ich? • Czy poddawałem się gniewowi? • Czy przebaczyłem wyrządzoną mi krzywdę? • Czy troszczę się o swoje zdrowie? • Czy szkodziłem na zdrowiu sobie i innym przez nadmierne picie alkoholu, palenie papierosów, korzystanie z innych, szkodliwych używek? • Czy prowadziłem samochód pod wpływem alkoholu? • Czy byłem pyszny, zazdrosny, leniwy?

Przykazania VI i IX: *Nie cudzołóż. Nie pożądaj żony bliźniego swego.*

- Czy byłem czysty w myślach, pragnieniach, mowie i uczynkach wobec siebie i bliźniego? • Czy cudzołożyłem? • Czy dochowałem wierności małżeńskiej?
- Czy unikałem okazji do grzechu? • Czy dbam o współmałżonka, rodzinę, dzieci?

Przykazania VII i X: *Nie kradnij. Nie pożądaj żadnej rzeczy, która należy do bliźniego.*

- Czy szanuję cudze rzeczy? • Czy coś ukradłem? • Czy zwróciłem pożyczoną rzecz? • Czy byłem chciwy?

Przykazanie VIII: *Nie mów fałszywego świadectwa przeciw bliźniemu swemu.*

- Czy plotkowałem? • Czy obmawiałem bliźnich? • Czy oczerniałem ich?
- Gdy jestem w szpitalu, czy okazuję wdzięczność tym, którzy się mną opiekują?
- Czy zwracam uwagę na innych i czy mam wzgląd na potrzeby współcierpiących?

Modlitwa żalu

Zgrzeszyliśmy, Panie, lecz Ty zgładź naszą winę i uzdrow nas łaską swoją. Pozwól nam, grzesznym, uzyskać Twoje przebaczenie i pojednanie ze wspólnotą Kościoła. Spraw, abyśmy przez szczerą pokutę odnowili przymierze z Tobą i naprawili nasze winy wobec Twojej dobroci i mądrości. Oczyść i odnow nas, abyśmy Ci lepiej dawali świadectwo; zmiłuj się nad tymi, których zgorszyliśmy. Wysłuchaj nas, miłosierny Boże, wybacznij nam naszą winę i obdarz nas pokojem. Zgrzeszyliśmy, ale wierzymy w Twoje miłosierdzie; nawróć nas, a zawrócimy ze złej drogi. Przyjmij naszą pokutę, gdyż kto Tobie zaufa, nie będzie zawstydzony. Zawiniłszy, nie zachowując Twoich przykazań i odchodząc od Ciebie. Zwróć nam radość, Panie, który nas usprawiedliwiasz, i udziel nam pokoju. Amen.

Modlitwa po spowiedzi świętej

Boże mój, dziękuję Ci za Twą wielką dobroć, za przebaczenie grzechów. Dziękuję Ci za życie łaski, którego mi udzieliłeś. Umocniłeś mnie do walki z grzechem. Pragnę pamiętać, jaką cenę zapłacił Chrystus za te łaski i nie lekceważyć ich. Chcę Ci za nie, o Boże, okazać wdzięczność i odtąd nie grzeszyć.

Tobie oddaję postanowienie moje (*wypowiedzieć postanowienie*).

Matko Najświętsza i mój Aniele Stróżu, pomóżcie mi je wypełnić. Amen.