

- nie wychowuję swojej seksualności (stosunki seksualne, pornografia, nieczyste myśli, nieczyste wirtualne znajomości przez Internet, samogwałt);
- żyjąc w małżeństwie dopuściłem się zdrady swego współmałżonka lub zmuszałem do stosowania antykoncepcji?
- nie szanuję swojego zdrowia (papierosy, alkohol, narkotyki, brak sportu);
- nie dbam o swoją kulturę (język - używam wulgaryzmów, ogólne wykształcenie itp.);
- nie dotrzymuję danego sobie samemu słowa (np. rzucam palenie, biorę się do pracy i inne).

Pamiętaj świadome zatajenie grzechu ciężkiego czyni spowiedź nie ważną i świętokradzką !!!

Zastanów się nad sobą: po co ja w ogóle żyję? Co jest dla mnie w życiu najważniejsze? Który z grzechów najbardziej i najczęściej oddala mnie od Boga?

Żal za grzechy

Spójrz na Krzyż Jezusa. To także Twoje grzechy stały się przyczyną Jego męki. Powiedz: *Jezu, przebac! Jezu, żałuję! Chcę z Twoją pomocą kochać Ciebie i ludzi, moich braci. Zmiłuj się nade mną, nad tymi, których ja skrzywdziłem i tymi, którzy mnie skrzywdzili, doprowadź nas wszystkich do Ciebie. Maryjo, Matko moja, Ucieczko grzesznych, módl się za mną, módl się za nami.*

Postanowienie poprawy

Spowiedź jest wyznaniem ze skruchą popełnionych grzechów, a przez to odwróceniem się od zła. Ale nie tylko – jest jednocześnie zwróceniem się ku dobru. Obok grzechów było i jest w Twoim życiu dobro. Pomyśl o tym, co dobrego zrobiłeś i podziękuj Bogu pokornie za to, co osiągnąłeś, bo stało się to dzięki Jego łasce.

Wyznanie grzechów

musi być szczerze i objąć wszystkie grzechy ciężkie. Spowiadasz się w istocie przed Bogiem. Kapłan jest z ustanowienia Bożego tylko świadkiem Twego wyznania, a jego moc rozgrzeszania pochodzi od nieomylnego Boga. Przez świadomie złą spowiedź obciążyłbyś tylko jeszcze bardziej swoje sumienie. Pomyśl: może to już ostatnia spowiedź w twoim życiu...

Zadośćuczynienie

Tylko ten prawdziwie żałuje za grzechy, kto chce popełnione zło według swych możliwości naprawić. Wola naprawienia popełnionego zła stanowi sprawdzian prawdziwości i trwałości naszego nawrócenia. Nie odkładaj odprawienia nałożonej pokuty.

Tekst opracował ks. Marcin Węclawski

Rachunek sumienia

Zanim klęknieś przy konfesjonale

... stań w obecności Boga, który jest Ojcem pełnym miłości i miłosierdzia.

Powiedz :

Boże mój, ja wierzę w Ciebie, ufam Ci i chcę Cię miłować. Ty mnie widzisz, Ty mnie słyszysz, Ty znasz najlepiej moje życie, wiesz wszystko o mnie. Zmiłuj się nade mną!

Proś Ducha Świętego o światło, byś umiał spojrzeć na swoje życie w prawdzie :Przyjdź światłości sumień! Rozjaśnij ciemności serca mego, daj abym poznał co było złe i daj siłę abym je szczerze wyznał.

1. ZGRZESZYŁEM PRZECIWKO BOGU

- nie wierzę, że Bóg mnie kocha i że interesuje Go całe moje życie;
- nie wierzę, że może On przebaczyć mi każdy grzech;
- żyję tak, jakbym Boga nie potrzebował, polegam wyłącznie na własnych siłach, sądzę, że wszystko zależy ode mnie, wiem lepiej, co dla mnie dobre, a co złe i tak wszystko robię (pycha);
- zapominam, że Bogu zależy na moim wysiłku, a nie na moich sukcesach;
- nie szukam Boga ze wszystkich mych (skromnych) sił;
- zapominam o tym, że mam zawsze się modlić, niezależnie od tego, co czuję, czy jest mi dobrze, czy źle;
- zanoszę do Niego tylko błagania, nie dziękuję i nie uwielbiam;
- ograniczam modlitwę tylko do pacierza (nie łączę jej z życiem, ze swoimi problemami);
- wymyślam sobie Boga na swój własny użytek, biorę z Jego nauki tylko to, co mi się podoba, co jest dla mnie wygodne, do zaakceptowania;
- odrzucam sakramenty albo nie traktuję ich poważnie (rzadko spowiadam się, rzadko przystępuję do Komunii, opuszczam Mszę św.) nie korzystam z Bożych darów dla mnie;
- przystępuję do Komunii z ciężkim grzechem na sumieniu, bez wcześniejszej spowiedzi;
- śmieję się z rzeczy świętych (np. głupie dowcipy);
- uczestniczę we Mszy św., jak obserwator i kibic, nie traktuję Jej jako swoją, krytykuję i nie pogłębam Jej rozumienia;
- nie przyznaję się do mojej wiary, wstydzę się jej, boję się dawać świadectwo;
- nie czytam Pisma św.;
- chcę kochać Boga, ale poza Kościołem;
- rzucam odpowiedzialność za Kościół (zwłaszcza za to, co w nim trudne i bolesne) na księży i hierarchię;
- nie stawiam sobie trudnych pytań o Boga i wiarę, nie szukam na nie odpowiedzi (książki, rozmowy), nie próbuję poradzić sobie z wątpliwościami wiary;

- nie szanuję świata, natury (Bożego stworzenia) np. znęcam się nad zwierzętami, niszczę przyrodę, nie obchodzi mnie ochrona środowiska (troska o czystość otoczenia);
- jestem zabobonny (czarny kot, siostra zakonna i inne);
- wierzę w horoskopy, kamienie, wróżki itp., przywiązuję do tego wagę;
- wywołuję duchy, kieruję się tym, co one mówią, traktuję to poważnie. .

2. ZGRZESZYŁEM PRZECIWIW MYM BLIŹNIM

- jestem egoistą, szukam tylko własnego dobra, inni ludzie są jedynie środkami do moich celów;
- wybieram tylko te znajomości, które sprawiają mi przyjemność, ;
- narzucam własne zdanie, chcę zawsze mieć rację i ostatnie słowo, nie słucham innych i nie staram się ich zrozumieć;
- lubię być w centrum zainteresowania, szpanuję, popisuję się przed innymi, zbyt dużo czasu poświęcam na portale społecznościowe;
- nie mam czasu dla tych, którzy go potrzebują; odmawiam pomocy, życzliwości, nie zauważam cudzych potrzeb, szczególnie tych ludzi, którzy mnie nie interesują;
- szufladkuję ludzi, przypisuję im etykiety, ostro krytykuję i oceniam np. na FB;
- jestem skąpcem (niechętnie pożyczam innym lub daję, gdy potrzebują);
- nie toleruję poglądów innych (tzn. atakuję ludzi, a nie dyskutuję z ich poglądami);
- nie przebaczam, nie umiem mówić „przepraszam”, nie przyznaję się do winy;
- wyśmiewam się, szydę z innych, słabszych, „dziwnych”;
- zdradzam cudze tajemnice, wykorzystuję otrzymane informacje przeciwko innym;
- zdradziłem (-łam) dziewczynę (chłopaka), przyjaciół;
- zazdroszczę, zamykam się na tych, którzy są ode mnie lepsi, ciekawsi, bardziej otwarci;
- zarabiam na ludzkiej słabości (handluję narkotykami, rozprowadzam pornografię, alkohol i inne);
- nie oddaję rzeczy pożyczonych;
- nie potrafię dziękować ludziom (być wdzięcznym), nie dostrzegam, jak wiele dla mnie zrobili;
- nie potrafię pohamowywać swojego gniewu (denerwuję się nieproporcjonalnie do zaistniałej sytuacji, „robię z igły widły”), szukam okazji do zemsty, nie uczę się panowania nad swoimi emocjami;
- nie próbuję zrozumieć swoich rodziców, ich problemów, nie zauważam ich potrzeb, zmęczenia, nie traktuję ich poważnie, nie potrafię okazywać im wdzięczności i miłości;
- kłócę się z rodzicami bez potrzeby o drobiazgi, aby im pokazać, z czystej przekory i uporu, że jestem od nich lepszy;
- traktuję innych jako narzędzia do zaspokojenia własnych potrzeb seksualnych (np. współżycie pod pozorem miłości);

- zdarzają mi się grzechy seksualne (stosunki, petting, kontakty homoseksualne);
- obarczam innych odpowiedzialnością za moje problemy, chcę, by inni je rozwiązywali, wszyscy muszą mi pomagać, wymagam tego od moich przyjaciół;
- nakłaniam innych do grzechu, do zła (do aborcji, alkoholu, seksu, kradzieży, okłamywania rodziców i innych spraw).
- jako rodzic nie wymagałem od dzieci odpowiedniego szacunku dla rodziców, kapłanów, nauczycieli, ludzi starszych i dla każdego człowieka...
 - krytykowałem w obecności dzieci duchowieństwo, nauczycieli ;
 - wtrącałem się w życie małżeńskie dzieci, powodując konflikty;
 - jako małżeństwo ukrywaliśmy przed sobą ważne sprawy, utrudnialiśmy sobie życie przez zły humor, kaprysy, gniew itp; rozjątraliśmy niezgodę, opowiadając innym, co nas dzieli...

3. ZGRZESZYŁEM PRZECIWKO SOBIE

- nie wierzę, że jest we mnie wiele dobra, nie dostrzegam go, nie rozwijam, nie obdarzam innych tym, w co ja sam jestem bogaty; widzę tylko swoje wady;
- nie zgadzam się na siebie takiego, jakim jestem, nie akceptuję siebie, nie kocham siebie; mam pretensje do Boga, do wszystkich, że nie jestem inny (a taki właśnie);
- uciekam od prawdy o sobie: bez końca się obwiniam albo ciągle wynajduję powody, by się przed sobą usprawiedliwić i obwinić innych, albo los, zbieg okoliczności itp.;
- kłamię, ubarwiam moje opowiadania, przesadzam dla efektu (kłamię z zasady);
- nie wywiązuję się z moich obowiązków (w szkole, w domu, w klubie, wobec przyjaciół itp.);
- lubię plotkować, buduję więzi z innymi oparte prawie wyłącznie na wspólnej niechęci do kogoś;
- ciągle porównuję się z innymi;
- nie zastanawiam się nad celem i sensem mojego życia;
- uciekam od podejmowania decyzji, odkładam je na później;
- jestem bardzo nieodpowiedzialny, ciągle się bawię i chcę bawić się wszystkim;
- marnuję czas, nie planuję; żyję nie znajdując czasu na refleksję, ciszę, modlitwę;
- denerwuję się, zbyt niepokoję, że coś mi nie wychodzi;
- jestem leniwy, łatwo się zniechęcam;
- idę na łatwiznę, marnuję swoje zdolności, zadania odpisuję (sam ich nie robię, nie chce mi się), przeważnie ściągam;
- nie umiem się z siebie śmiać, nie akceptuję tego, że robią to inni;
- utrzymuje kontakty głównie z tymi, którzy się nade mną litują, a nie wymagają;
- ciągle wpadam w depresję, załamuję się, sądzę, że jestem gorszy niż inni, że mam większe niż oni problemy ze sobą;
- nie żyję w teraźniejszości, ciągle uciekam w przeszłość lub przyszłość (w marzenia), w świat fikcji gry, zabawa, muzyka, subkultura;
- przywiązuję zbyt dużą wagę do sfery materialnej, staje się ona dla mnie najważniejsza, wszystko kręci się tylko wokół spraw forsy;