

Moje przygotowanie do spowiedzi

RACHUNEK SUMIENIA DLA DZIECI

Modlitwa przed rachunkiem sumienia

Panie Boże, pragnę dobrze przygotować się na spotkanie z Tobą w sakramencie pokuty i pojednania. Wiem, że mnie kochasz i w pełni rozumiesz. Dlatego proszę Cię, udziel mi swojego Ducha, abym poznał siebie samego i przypomniał sobie wszystkie myśli, słowa i uczynki, które nie były zgodne z Twoją najświętszą wolą. Aniele Boży, Stróžu mój, czuwaj nade mną, abym swoje życie ocenił tak, jak je widzi kochający mnie Pan Bóg.

Rachunek sumienia

Przy rachunku sumienia zastanawiam się, jaki byłem dla Pana Boga, dla rodziców i rodzeństwa, dla nauczycieli i kolegów, dla sąsiadów, dla starszych ludzi młodszych dzieci. Na spowiedzi mówię o wszystkim, co niepokoi moje serce. Przy rachunku sumienia mogą mi pomóc pytania, ale pomyślę także o swoich własnych sprawach, których tu nie znalazłem.

Miłość do Pana Boga

Pan Bóg obdarza mnie swoją miłością i oczekuje na moją odpowiedź. Dlatego zapytam siebie:

- Czy modliłem się codziennie rano i wieczorem?
- Czy dziękowałem Panu Bogu za otrzymane dobro?
- Czy wymawiałem imiona święte z uszanowaniem?
- Czy przeklinałem?
- Czy przysięgałem niepotrzebnie lub fałszywie?
- Czy uczestniczyłem we Mszy Świętej w każdą niedzielę i święta nakazane?
- Czy przychodziłem punktualnie na Mszę Świętą?
- Czy słuchałem uważnie czytań z Pisma Świętego?
- Czy zachowywałem się z szacunkiem w kościele?
- Czy pamiętam, że Pan Jezus jest obecny w czasie każdej Mszy Świętej?
- Czy zawsze czynnie uczestniczyłem we Mszy Świętej?
- Czy w niedzielę pracowałem bez potrzeby?

Miłość do bliźniego

Miłość do bliźniego prowadzi do spotkania z Panem Bogiem. Dlatego zapytam siebie:

- Czy kocham i szanuję swoich rodziców?
- Czy modliłem się za nich?
- Czy byłem posłuszny rodzicom i nauczycielom?

- Czy pomagałem im w pracach domowych?
- Czy szanowałem i pomagałem starszym ludziom?
- Czy kocham rodzeństwo?
- Czy szanowałem kolegów i koleżanki?
- Czy żyłem z nimi w zgodzie?
- Czy skrzywdziłem kogoś, na przykład agresywnym słowem lub zabranieniem jakiejś rzeczy?
- Czy biłem kogoś?
- Czy kogoś przezywałem?
- Czy kłóciłem się z kimś?
- Czy gniewałem się?
- Czy innych obarczałem winą?
- Czy źle komuś życzyłem?
- Czy źle mówiłem o kimś za jego plecami?
- Czy namawiałem kogoś do popełnienia grzechu?
- Czy szanowałem swoją, cudzą i wspólną własność?
- Czy coś ukradłem?
- Czy brałem pieniądze rodziców bez ich wiedzy?
- Czy zawsze mówiłem prawdę?
- Czy dotrzymywałem obietnic?
- Czy zachowywałem powierzone sekrety?
- Czy kogoś oszukałem?
- Czy miałem odwagę przyznać się do tego, że źle zrobiłem?
- Czy niszczyłem cudze rzeczy?
- Czy oddawałem pożyczone i znalezione rzeczy właścicielowi?

Miłość do samego siebie

Jestem ukochanym dzieckiem Boga. Kiedy wyrządzam sobie krzywdę, sprawiam, że On cierpi:

- Czy poprawnie zachowywałem się na ulicy?
- Czy dbam o swoje zdrowie?
- Czy opuszczałem lekcje w szkole bez powodu?
- Czy pilnie uczyłem się zadanych lekcji?
- Czy byłem leniwy?
- Czy często szukam wymówek, żeby nic nie robić?
- Czy zazdrościłem innym, że mają więcej i lepiej ode mnie?
- Czy od rodziców i bliskich domagałem się drogich prezentów?
- Czy byłem uparty i zawzięty?
- Czy byłem łakomy?
- Czy objadałem się nadmiernie słodyczami?
- Czy paliłem papierosy?
- Czy piłem napoje alkoholowe (piwo, wino lub wódkę)?
- Czy oglądałem zdjęcia, filmy i programy niedozwolone dla dzieci?
- Czy traciłem czas i zdrowie na siedzenie godzinami przed telewizorem lub komputerem?
- Czy czułem się lepszy od innych dzieci z powodu ubioru, powodzenia w nauce itp.?
- Czy szanowałem przyrodę?
- Czy dobrze traktowałem zwierzęta?

Akt żalu za grzechy

Panie Boże, mój Ojczy, staję przed Tobą, żalując z całego serca, że Ciebie obraziłem. Przepraszam za wszystkie moje grzechy i zaniedbanie dobra. Pragnę się poprawić i pełnić Twoją wolę. Umocnij moje zamiary swoją łaską i dodaj mi siłę, abym nie uległ nowym pokusom. Mój Najlepszy Przyjacielu, pomagaj mi, abym żył jak święte dziecko Boże, pełne dobroci i życzliwości dla najbliższych i innych ludzi.

Formuła spowiedzi

Niech będzie pochwalony Jezus Chrystus.

Kapłan odpowiada: Na wieki wieków. Amen

Następnie przeżegnaj się:

W imię Ojca i Syna i Ducha Świętego. Amen.

Ostatni raz u spowiedzi świętej byłem /byłam odprawiłem/ odprawiłam zadaną pokutę. Obraziłem/obraziłam Pana Boga następującymi grzechami:

Wymieniam grzechy...

Więcej grzechów nie pamiętam. Za wszystkie serdecznie żaluję i postanawiam poprawę.

Kapłan teraz powie ci naukę i zada pokutę

Następnie wypowie słowa: Bóg Ojciec miłosierdzia, który pojednał świat ze sobą przez śmierć i zmartwychwstanie swojego Syna i zesłał Ducha Świętego na odpuszczenie grzechów, niech ci udzieli przebaczenia i pokoju przez posługę Kościoła. I JA ODPUSZCZAM TOBIE GRZECHY W IMIĘ OJCA I SYNA I DUCHA ŚWIĘTEGO.

Zrób znak krzyża

Amen.

Kapłan: Pan odpuścił tobie grzechy. Idź w pokój.

Bóg zapłać.

Po spowiedzi udaj się blisko tabernakulum, aby podziękować Jezusowi za przebaczenie i odmów zadaną pokutę.

Modlitwa po spowiedzi

Dziękuję Ci, Panie Boże, z całego serca za odpuszczenie moich grzechów. Przyjąłeś mnie na powrót za swoje dziecko. Pragnę pozostać najlepszym Twoim dzieckiem i całkowicie pełnić Twoją wolę. Oddaję Ci się cały.

Wspomóż mnie, Boże Ojczy, i udziel mi łaski do wytrwania w dobrym.

Matko Boża, wstaw się za mną u Pana Jezusa, Twego Syna.

Aniele Boży, mój Stróżu, i ty, święty Patronie, módlcie się za mną.

Zadośćuczynienie

Przez znak rozgrzeszenia Pan Bóg udzielił ci przebaczenia grzechów i przyjął jako swoje dziecko. Pan Jezus jest z tobą, możesz przyjąć Go pod postacią chleba. Duch Święty uświetlił cię na nowo jako swoją świątynię. Po każdej spowiedzi podziękuj Panu Jezusowi za to, że dla ciebie stał się człowiekiem, cierpiał za twoje grzechy i przywrócił ci życie Boże. Po wypełnieniu pokuty, którą wyznaczył ci kapłan, nie zapomnij zastanowić się, jak wynagrodzisz Panu Bogu za swoje grzechy i jak naprawisz krzywdy wyrządzone bliźnim. Jest to część sakramentu pokuty i pojednania, od której spełnienia Pan Jezus uzależnił swoje przebaczenie. Nazywamy ją zadośćuczynieniem Panu Bogu i bliźnim.