

# Modlitwa przed spowiedzią

Duchu Święty,

Jezus zapowiedział, że Ty przekonasz świat o grzechu, o sprawiedliwości i o sądzie oraz że doprowadzisz nas do całej prawdy. Proszę, oświeć moje sumienie, bym przypomniał sobie moje uczynki, zaniedbania, słowa i myśli, którymi obraziłem mego Stwórcę. Pomóż mi zrozumieć rozmiar krzywdy, jaką wyrządziłem sobie i Kościołowi, poniżając godność dziecka Bożego. Napełnij moje serce szczerym żalem za wszystko, czym okazałem się niewdzięczny wobec Bożej miłości. Usprawnij moją spostrzegawczość i obdarz mnie wytrwałością i zdecydowaniem, bym odtąd skuteczniej unikał tego, co może mnie oderwać od Chrystusa. Dodaj mi odwagi, bym – świadom Jego krwi przelanej za mnie na krzyżu – wyznał wszystkie moje grzechy, a Ty mocą swej łaski uwolnij mnie od nich i przywróć mi radość z Bożego zbawienia.

## Uwagi

1. Przed spowiedzią przypomnij sobie, kiedy się ostatnio spowiadałeś/-aś oraz czy wypełniłeś/-aś zadaną pokutę.
2. Nie ma obowiązku wyznawania grzechów powszednich – zapomnienie ani świadome przemilczenie ich nie ma wpływu na ważność spowiedzi.
3. Zapomnienie grzechu ciężkiego nie czyni spowiedzi nieważną – wystarczy go wyznać na następnej spowiedzi, zaznaczając to na początku.
4. Grzech ciężki popełniamy wówczas, gdy decydujemy się na dany zły uczynek dobrowolnie oraz mając świadomość, że jest to grzech ciężki. W razie niepewności zapytaj księdza.
5. Świadome przemilczenie grzechu ciężkiego czyni całą spowiedź nieważną i trzeba wszystkie grzechy wyznać jeszcze raz – od ostatniej dobrej spowiedzi oraz określić ilość Komunii przyjmowanych od ostatniej dobrej spowiedzi. W razie wątpliwości poproś księdza o pomoc.
6. Grzechy najlepiej jest wyznawać w jakiejś rozsądnej kolejności, czyli np. wg niniejszego **Rachunku Sumienia** albo wg porządku: *moje wykroczenia przeciw Bogu, wobec bliźniego, wobec samego siebie*.
7. Jeśli jakieś grzechy powtarzają się na każdej spowiedzi i czujesz się wobec nich bezradny/-a, spytaj księdza o jakąś skuteczną metodę.
8. Niniejszy **Rachunek Sumienia** wylicza grzechy ciężkie (chyba że inaczej zaznaczono w nawiasie), czyli takie, które powodują utratę łaski uświęcającej i z których się trzeba spowiadać. Oczywiście pomysłowość ludzka nie ma granic. W przypadku wątpliwości, czy coś, czego nie ma na tej liście, jest grzechem czy nie, nie bój się spytać księdza na katechezie czy w trakcie spowiedzi.

# Rachunek Sumienia

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

1. Zaniedbanie wiedzy religijnej na szerszą skalę (razem wzięte: zaniedbanie katechezy, kazań, rekolekcji, lektury np. Pisma Świętego; nieszukanie rozwiązań własnych problemów z wiarą).
2. Porzucenie modlitwy przez okres dłuższy niż miesiąc.
3. Przynależność albo popieranie organizacji, poglądów i praktyk przeciwnych wierze (np. sekta, grupa satanistyczna; magia, wróżbiarstwo).

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

1. Przeklinanie Boga i przypisywanie Mu zła.
2. Wezwanie imienia Bożego na potwierdzenie nieprawdy w przysiędze w ważnej sprawie.
3. Nadużywanie powiedzeń typu *Jezus Maria, o Boże* itp. (tu jest grzech ciężki tylko w przypadku bluźnierczej formy zastosowania).

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

1. Nieuzasadnione (bez ważnej przyczyny) opuszczenie Mszy niedzielnej lub w święto obowiązujące.
2. Ciężka i niepotrzebna praca w niedziele i święta obowiązkowe.

## IV. Przykazanie Boskie: *Czczij ojca i matkę swoją.*

1. Poważna przykrość wyrządzona rodzicom (np. mama musiała aż płakać).
2. Wyśmiewanie lub zniesławianie własnych rodziców wobec innych osób.
3. Zaniedbanie obowiązku (jeśli już nas dotyczy) utrzymania rodziców, troski o ich życie i zdrowie.
4. Powodujące poważną przykrość odniesienie do nauczycieli i wychowawców.
5. Obojętność na sprawy Ojczyzny: przeszłe i aktualne. (To nie jest grzech ciężki, ale należy pamiętać, że abyśmy mogli mówić po polsku, rozwijać własną kulturę i cieszyć się wolnością, inni poświęcali życie, zdrowie i swoją wolność.)

## V. Przykazanie Boskie: *Nie zabijaj.*

1. Przemyślane „serdeczne” życzenie drugiemu poważnego nieszczęścia – to jest grzech nienawiści, jeden z najcięższych grzechów w chrześcijaństwie! (Jeśli to w nerwach, zwłaszcza bezpośrednio po doznaniu od kogoś krzywdy, to g. ciężkiego nie ma.)
2. Zabójstwo człowieka, również nienarodzonego (aborcja). W tym drugim przypadku sprawca i każdy współdziałający, o ile jest pełnoletni, zaciąga karę ekskomuniki (wyłączenie ze wspólnoty Kościoła). O szczegółowe zasady spytaj księdza.
3. Poczucie człowieka w warunkach laboratoryjnych (inaczej: sztuczne zapłodnienie, „in vitro”), eksperymentalne manipulacje genetyczne lub oddawanie swoich komórek rozrodczych (lub innych) dla takich celów.
4. Dotkliwe (za wyjątkiem uzasadnionej obrony) lub upokarzające pobicie.

5. Lekkomyślne ryzyko życiem lub zdrowiem własnym albo cudzym (np. prowadzenie auta pod wpływem środków odurzających, celowe uszkodzenie jakiegoś sprzętu lub lekceważenie przepisów – powodujące powyższe konsekwencje).
6. Spożywanie alkoholu w ilości uniemożliwiającej kontrolę, czy to, co się robi, jest dobre czy złe. Także lekkomyślne ryzyko uzależnienia, jakie wynika z częstego używania napojów alkoholowych.
7. Używanie narkotyków w celach pozamedycznych, również handel nimi.
8. Palenie tytoniu (to nie jest grzech ciężki, ale ze względów zdrowotnych i ekonomicznych nie zaleca się).
9. Znęcanie się psychiczne nad bliźnim. Miarą grzechu ciężkiego jest rozmiar przykrości, również rozłożonej w czasie.

## **VI. Przykazanie Boskie: *Nie cudzołóż.***

1. Dobrowolne i akceptowane fantazje erotyczne, oglądanie zdjęć, filmów, lektura książek z takimi treściami itp., również sporządzanie i propagowanie pornografii.
2. Bezwstydną, wyzywający strój. (Należy odróżniać estetykę od erotyki oraz ocenić powód użycia danego stroju.)
3. Masturbacja lub inne zachowania przeczące godności ludzkiego ciała sam/-a lub z osobą towarzyszącą (np. petting).
4. Wymuszanie zachowań seksualnych wobec współmałżonka.
5. Współżycie seksualne bez, przed lub poza sakramentalnym związkiem małżeńskim. Istotny jest również stan cywilny tej drugiej osoby. W sytuacji wspólnego zamieszkania partnerów bez ślubu kościelnego o szczegółowe zasady spytaj księdza.
6. Antykoncepcja – w przypadku środków chemicznych i mechanicznych należy odróżniać antykoncepcyjne od wczesnoporonnych. Te drugie podpadają pod V. Przykazanie Boskie, pkt 2.

## **VII. Przykazanie Boskie: *Nie kradnij.***

1. Kradzież osobie prywatnej wartości jej dziennego utrzymania (dziś ok. 50 zł); kradzież firmie (lub osobie bardzo bogatej) wartości tygodniowego utrzymania rodziny (ok. 500 zł), kradzież ostatnich oszczędności biednemu. Handel przedmiotami pochodzącymi z kradzieży – skala wartości j.w.. Istnieje obowiązek zwrotu rzeczy skradzionej lub jej równowartości. O szczegółowe zasady spytaj księdza.
2. Lenistwo, marnotrawstwo i brakoróbstwo – ilekroć prowadzą do poważnych strat materialnych (na miarę określoną powyżej w pkt 1.) lub powodują realne zagrożenie dla życia lub zdrowia (por. V. Przykazanie Boskie, pkt 5). Całkowite lekceważenie obowiązków szkolnych lub studenckich.
3. Co do piractwa i wszelkiego rodzaju rozbójnictwa komputerowego (hackerstwo itp.) grzechem jest kradzież programu z półki sklepowej lub zniszczenie danych (ciężar grzechu wg pktu 2. lub na miarę wyrządzonej przykrości). Natomiast w przypadku posiadania i używania pirackich kopii programów – jest obowiązek nabycia ich wersji licencjonowanych, gdy zyski, jakie przynoszą, przekraczają ich cenę. O szczegółowe zasady spytaj księdza.
4. Kradzież intelektualna – podpisanie własnym nazwiskiem treści wymyślonej przez kogo innego i bez jego zgody, pozbawienie go przez to należnej sławy i zarobku. (Ciężar grzechu wg pktu 2. lub na miarę wyrządzonej przykrości.)

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

1. Obmowa lub zniesławienie przynoszące drugiemu poważną szkodę, utratę autorytetu lub nieuzasadnioną poważną przykrość. Istnieje obowiązek naprawy dobrego imienia bliźniego.
2. Kłamstwo w sądzie, powodujące wobec niewinnego poważne konsekwencje.
3. Kłamstwo (jeśli nie przewiduje się poważnych następstw, nie jest g. ciężkim).

## **IX. Przykazanie Boskie:** *Nie pożądaj żony bliźniego swego.*

Dobrowolne pragnienia seksualne względem drugiej osoby (jeśli przypadkowe, niezależne, starasz się im nie ulegać - grzechu ciężkiego nie ma).

## **X. Przykazanie Boskie:** *Ani żadnej rzeczy, która jego jest.*

Dobrowolna ewent. podsycana zazdrość posiadanej przez kogoś rzeczy lub zdolności; potem chciwość i zachłanność (są one grzechami ciężkimi, gdy przy tym życzy się bliźniemu poważnego zła).

## **I. Przykazanie Kościelne:** *W niedziele i święta nakazane uczestniczyć we Mszy świętej i powstrzymać się od prac niekoniecznych.* Zob. III. Przyk. Boskie, pkt 1. i 2.

Obowiązkowi czyni zadość, kto bierze udział w Mszy św. w sam dzień świąteczny lub wieczorem dnia poprzedzającego.

## **II. Przykazanie Kościelne:** *Przynajmniej raz w roku przystąpić do sakr. pokuty.*

Obowiązek ten dotyczy każdego, kto ma na sumieniu grzech ciężki. Bez względu na ciężar grzechów zaleca się systematyczne korzystanie ze spowiedzi, np. z okazji pierwszych piątków miesiąca.

## **III. Przykazanie Kościelne:** *Przynajmniej raz w roku, w okresie wielkanocnym przyjąć Komunię Świętą.*

Czas Komunii wielkanocnej w Polsce obejmuje okres od Środy Popielcowej do Niedzieli Trójcy Świętej. Dla uzasadnionej przyczyny można ten obowiązek wypełnić np. w okresie Bożego Narodzenia.

## **IV. Przykazanie Kościelne:** *Zachowywać nakazane posty i wstrzeźliwość od pokarmów mięsnych, a w czasie Wielkiego Postu powstrzymać się od udziału w zabawach.*

1. Nieprzypadkowe jedzenie mięsa lub wędlin w piątki (w Wielkim Poście: 3-4 piątki; kiedy indziej: ilość kolejnych piątków, świadcząca o postawie lekceważącej, np. 5-6 piątków). Proboszcz ma prawo udzielić okolicznościowej dyspensy, np. z okazji imienin. Gdy w piątek przypada uroczystość liturgiczna, zakaz nie obowiązuje. Wstrzeźliwość od pokarmów mięsnych obowiązuje od ukończenia 14. roku życia. W Wigilię Bożego Narodzenia zachęca się do powstrzymania od pokarmów mięsnych.
2. Spożywanie mięsa lub wędlin w Popielec i Wielki Piątek – wtedy też od 18. do 60. roku życia obowiązuje post ścisły (tzn. trzy posiłki, w tym tylko jeden do syta). Napój nie łamie postu – napoje alkoholowe są niewskazane.
3. Zakaz udziału w zabawach dotyczy wszystkich dni Wielkiego Postu.

## **V. Przykazanie Kościelne:** *Troszczyć się o potrzeby wspólnoty Kościoła.*

Przykazanie nie ogranicza się do strony materialnej, lecz dotyczy sprawnego funkcjonowania wspólnoty. Ścisłejszy obowiązek troski o Kościół spoczywa na osobach dorosłych – na miarę ich talentów oraz możliwości czasowych, zawodowych, finansowych itd. Warto ocenić swoją postawę: daję coś od siebie czy jestem tylko odbiorcą lub krytykiem? Grzech ciężki byłby w przypadku skrajnej obojętności na wszelkie potrzeby. Można również popełnić grzech przesadzając w drugą stronę: zaangażowaniem w sprawy kościelne, przy równoczesnym poważnym zaniedbaniu obowiązków swojego stanu i zawodu.