Przygotowanie do Sakramentu pokuty i pojednania

Rachunek sumienia

Na początku warto usiąść sobie w takim miejscu, żeby nam nikt (rodzice, rodzeństwo) i nic (telewizor, komputer, telefon) nie przeszkadzało.

Jeżeli chcesz możesz sobie spisać listę grzechów na kartce (pamiętaj, że nikomu tej kartki nie pokazujesz a po spowiedzi ją niszczysz). W czasie spowiedzi możesz czytać z tak przygotowanej listy. Jest to pomoc dla ciebie.

Modlimy się do Pana Boga:

Duchu Święty, Ty znasz moje serce. Pomóż mi przypomnieć sobie jakie popełniłem dobre uczynki i grzechy.

Możesz oczywiście odmówić inną modlitwę.

Poniżej są pytania, które pomogą ci się przygotować. Niektóre mogą ciebie nie dotyczyć, więc możesz je pominąć. Grzechy często nie są łatwe do policzenia, więc możesz powiedzieć, że coś zrobiłeś np. często, czasami czy rzadko.

**Jak dbałem o więź z Panem Bogiem?**

- czy z Bogiem codziennie rozmawiałem, czyli modliłem się? Jeśli nie codziennie, to jak często?

- czy modliłem się rano i wieczorem?

- czy modliłem się w pośpiechu?

- czy podczas modlitwy myślałem o innych sprawach niż modlitwa?

- czy brałem udział w niedzielnych i świątecznych mszach świętych?

- jeśli nie mogłem być na mszy, to czy uczestniczyłem we mszy przez Internet, telewizję lub radio?

- czy podczas mszy świętej brałem udział we wspólnej modlitwie i śpiewie?

**Jak traktowałem innych ludzi?**

W rodzinie

- czy słuchałem rodziców? czy okazywałem im miłość?

- czy kłóciłem się z rodzicami? czy im dokuczałem?

- czy okłamywałem rodziców?

- czy pomagałem w domu (sprzątanie pokoju, sprzątanie po posiłku, wynoszenie śmieci i

podobne)?

- czy troszczyłem się o babcie i dziadków? czy ich słuchałem?

- czy dokuczałem rodzeństwu? czy prowokowałem spory?

- czy biłem się z rodzeństwem? Czy niszczyłem rzeczy należące do rodzeństwa?

W szkole

- czy w szkole słuchałem poleceń nauczycieli?

- czy uczyłem się i uważałem na lekcjach? czy przeszkadzałem?

- czy byłem koleżeński?

- czy dokuczałem, przezywałem albo wyśmiewałem kogoś z klasy

- czy kogoś uderzyłem?

- czy broniłem słabszych?

- czy zabrałem czyjąś rzecz i nie oddałem albo specjalnie zniszczyłem?

**Jaki byłem dla samego siebie?**

- czy mówiłem o sobie i o innych dobrze?

- czy dokuczałem sobie gdy mi się coś nie udało?

- czy zazdrościłem innym np. zdolności, wyglądu, kolegów i koleżanek?

- czy czułem się i zachowywałem jakbym był od innych lepszy?

- czy umiałem poprosić, podziękować i przeprosić innych?

- czy używałem brzydkich słów?

- czy bardzo, bardzo chciałem coś mieć?

- czy czytam dobre książki, komiksy? Czy oglądam dobre filmy dla dzieci?

- czy korzystałem z Internetu lub telewizji za zgodą rodziców?

- czy przez Internet kogoś obrażałem? Czy oglądałem filmy, obrazki, albo słuchałem muzyki nie

dla dzieci?

- czy nie grałem za dużo na komputerze lub telefonie?

- czy dbałem o swoje zdrowie: ubierałem się właściwie, jadłem zdrowe posiłki, wystarczająco

spałem?

- czy dbałem o swoją kondycję? czy spacerowałem, jeździłem np. na rowerze? czy uprawiałem

jakiś sport?

- czy dbałem o swoje bezpieczeństwo: przechodziłem ostrożnie przez ulicę, nie rozmawiałem z

obcymi?

- czy nie marnowałem jedzenia? Czy nie niszczyłem umyślnie albo w złości swoich rzeczy?

- czy nie dokuczałem zwierzętom? czy dbałem o rośliny?

Po zrobieniu rachunku sumienia podziękuj Panu Bogu za dobro, które uczyniłeś i przeproś za popełnione grzechy. Spośród grzechów możesz wybrać jeden, nad którym będziesz chciał pracować, aby go było mniej.

Akt żalu

Ach, żałuje za me złości jedynie dla Twej miłości. Bądź miłościw mnie, grzesznemu, dla Ciebie odpuszczam bliźniemu.