

SAKRAMENT POKUTY

W NIEDZIELE

Podczas każdej Mszy św. - godz. 7.00, 8.00, 9.30 (suma), 11.00 (dla dzieci), 12.30, 16.30, 18.30.

W DNI POWSZEDNIE

Od poniedziałku do piątku przed Mszą św. poranną od godz. 6.00, od godz. 8.30 oraz przed Mszą św. wieczorną od godz. 18.00.

W soboty przed Mszą św. poranną od godz. 7.30 oraz przed Mszą św. wieczorną od godz. 17.30.

Ważne: Kapłani kończą spowiadanie 5 min. przed rozpoczęciem Eucharystii.

DODATKOWO

I Piątek miesiąca od godz. 17.30 dla czcicieli Najświętszego Serca Pana Jezusa.

Rachunek sumienia

- dla dorosłych
- młodego chrześcijanina

Rachunek sumienia dla dorosłych

"Droga do Nieba". Modlitewnik opracowany przez kapłanów Diecezji Opolskiej, Opole 1983, s. 258-262.

Wstęp

1. Ostatni raz spowiadałem się...

- Spowiedź moja była szczera, nie zapomniałem i nie zataiłem grzechu ciężkiego.
- Odprawiłem zadaną pokutę i naprawiłem wyrządzoną krzywdę

2. Sprawozdanie z pracy nad sobą:

- W okresie od ostatniej spowiedzi starałem się o to, by...
- Osiągnąłem... (np. niewiele, dlatego, że...)

Przykazanie pierwsze "Nie będziesz miał bogów cudzych przede mną"

- Opuszczałem modlitwy codzienne
- Niedbale z roztargnieniem odmawiałem je
- Przez dłuższy czas w ogóle się nie modliłem
- Dobrowolnie wątpiłem o prawdach wiary. O jakich?
- Publicznie krytykowałem prawdy wiary (w jaki sposób?)
- Wstydzilem się swojej wiary
- Zapałem się wiary (w jaki sposób?)
- Nie starałem się o pogłębienie wiedzy religijnej przez słuchanie kazań, czytanie czasopism i książek religijnych
- Nie ufałem Bogu
- Grzeszyłem zuchwale, licząc na przebaczenie Boże
- Narzekałem na Pana Boga
- Poddawałem się rozpacz i zwątpieniu
- Wierzyłem w zabobony i wróżby
- Znieważylem osoby duchowne oraz miejsca i rzeczy poświęcone (kościół, cmentarze krzyże, obrazy itp.)
- Przeszkadzałem drugim w spełnianiu praktyk religijnych (w rodzinie, w pracy zawodowej)
- Więcej niż sprawy Boże i swojej duszy cenilem pieniądź, wygody, przyjemności sport itp.
- Wdawałem się w dyskusje na tematy religijne z osobami wrogo nastawionymi do wiary.

Przykazanie drugie "Nie będziesz brał imienia Pana Boga twego nadaremnie"

- Wymawiałem imiona święte bez uszanowania, w żartach, gniewie
- Bluźniłem przeciw Bogu i Świętym, wyrażając się obelżywie i drwiąco
- Nie dotrzymałem przysięgi, ślubu złożonego Bogu
- Przysięgałem niepotrzebnie, złożyłem fałszywą przysięgę (czy naprawiłem wyrządzoną przez to krzywdę?). Świętokradzko przyjąłem Sakramenty św. (które?)
- Przeklinałem kogoś (dlaczego?)
- Rozmawiałem o sprawach religijnych w sposób lekceważący

Przykazanie trzecie "Pamiętaj, abys dzień święty święcił"

- W niedzielę i święta nakazane opuściłem z własnej winy Mszę św. (ile razy?)
- Spóźniłem się na Mszę św.
- We Mszy św. nie brałem czynnego udziału (wspólna modlitwa, śpiew, słuchanie słowa Bożego, zwracanie uwagi na poszczególne części Mszy św.)
- Przeszkadzałem innym w skupieniu modlitewnym, nieodpowiednio zachowywałem się
- Bez koniecznej potrzeby w niedzielę i święta ciężko pracowałem
- Znieważylem dzień święty przez pijaństwo i udział w grzesznych zabawach i rozrywkach
- Nie poświęciłem wolnego czasu rodzinie, starym rodzicom, chorym.
- Nie brałem udziału w nabożeństwach. (Gorzkie żale, Droga krzyżowa, roraty, nabożeństwa

majowe, czerwcowe, różańcowe, Wielki Tydzień), choć mogłem to uczynić

- Nie starałem się o wytworzenie nastroju religijnego w rodzinie w niedziele i święta
- Nie brałem udziału w życiu parafialnym (misje, rekolekcje, procesje, ofiary na utrzymanie świątyni, na Seminarium Duchowne, KUL)

Przykazanie czwarte "Czcij ojca twego i matkę swoją"

• 1. Obowiązki względem rodziców:

- Rodzicom swoim nie okazywałem miłości i szacunku, nie modliłem się za nich, nie pamiętałem o rocznicy śmierci
- Nie słuchałem ich rad
- Odnosiłem się do rodziców w sposób ubliżający, kłóciłem się z nimi, biłem ich Mówiłem o nich źle
- Nie starałem się pomóc moim starym rodzicom
- Byłem w niezgodzie z rodzeństwem

• 2. Obowiązki rodziców:

- Nie bałem o moralne wyrobienie i religijne wychowanie swych dzieci (modlitwa Msza św. w niedziele i święta, uczęszczanie na lekcje religii, przyjmowanie Sakramentów św.
- Nie starałem się o współpracę z duszpasterzem w katechizacji dzieci
- Nie dawałem im dobrego przykładu w spełnianiu obowiązków religijnych w pracy zawodowej, współżyciu z sąsiadami, w życiu rodzinnym itp.
- Nie poświęcałem dzieciom czasu, nie interesowałem się ich problemami życiowymi, nie pamiętałem o urodzinach, imieninach itp.
- Nie dbałem o ich wykształcenie utrzymanie i odpoczynek.
- Nie starałem się ich kochać i traktować jednakowo
- Byłem niesprawiedliwy w karaniu
- Rozpieszczałem swoje dzieci przez spełnianie wszystkich ich zachcianek
- Nie wyłączałem telewizora w czasie modlitwy
- Nie starałem się o wspólną modlitwę, o czytanie Pisma św., rozmowy religijne w rodzinie oraz n znaki wiary w mieszkaniu (krzyż, obraz)
- Byłem obojętny na to, z kim się moje dziecko przyjaźni
- Od dzieci nie wymagałem odpowiedniego szacunku dla rodziców, kapłanów, nauczycieli, ludzi starszych, dla każdego człowieka
- Krytykowałem niesprawiedliwie duchowieństwo
- Nie było między nami (mężem i żoną) współpracy w wychowaniu dzieci
- Wtrącałem się w pożycie małżeńskie dzieci, powodując konflikty rodzinne
- Będąc ojcem chrzestnym (matką chrzestną) nie wypełniałem swoich obowiązków wobec chrześniaków

• 3. Obowiązki małżonków:

- Nie kochałem szczerze żony (męża). Nie troszczymy się wspólni? o swoje upodobania, pragnienia, zdrowie
- Nie pomagamy sobie nawzajem
- Nie modlimy się za siebie
- Nie poczuwam się do odpowiedzialności za uświęcenie i zbawieni? współmałżonka
- Ukrywaliśmy przed sobą ważne sprawy
- Nie dbaliśmy o siebie by się nawzajem podobać
- Byliśmy samolubni

- Nie pamiętałem o rocznicach (ślubu, urodzin, imienin), o dniach znaczących dla współmałżonka

- Utrudnialiśmy sobie życie przez zły humor, kaprysy, gniew i niecierpliwość
- Rozjątrzaliśmy niezgodę opowiadając innym o tym, co nas dzieli
- Nie dochowaliśmy wierności małżeńskiej
- Unikaliśmy potomstwa w sposób grzeszny
- Dla własnej wygody ograniczaliśmy liczbę naszych dzieci
- Usunęłam ciężę namawiałem do tego, współdziałałem
- Dom nasz nie był wzorem i przykładem życia chrześcijańskiego.

4. Obowiązki względem Ojczyzny:

- Nie szukałem szczerze dobra swojego Kraju
- Nie spełniałem solidnie swoich obowiązków
- Nie umiałem wyzbyć się nienawiści, by być z tym, co łączy, a nie co dzieli
- Nie pracowałem sumiennie
- Nie żyłem dobrze z towarzyszami pracy. Nie dałem młodszym dobrego przykładu
- Szerzyłem zło w środowisku pracy (przekleństwa, wulgarne słowa, alkohol)
- Patrzyłem przez palce na zło, aby mieć spokój
- Zapłata, którą dawałem, była niesprawiedliwa
- Pomiąłem pracowników w awansie. Zmuszałem podwładnych do pracy ponad siły

Przykazanie piąte "Nie zabijaj"

- Szkodziłem sobie na zdrowiu (przez nadmiar jedzenia, picia, zwłaszcza alkoholu, palenie tytoniu, przeciążenie pracą, lekceważenie potrzeby snu, wypoczynku)
- Zbyt lekkomyślnie narażałem swoje zdrowie i życie
- Nie wykorzystałem urlopu, wczasów i pobytu w sanatorium na wypoczynek lub leczenie
- Usiłowałem popełnić samobójstwo
- Życzyłem sobie lub bliźnim śmierci
- Żywię do bliźnich nienawiść, niechęć
- Zabiłem człowieka
- Pobiłem bliźniego, pokaleczyłem
- Gorszyłem bliźnich swoim postępowaniem
- Szkodziłem bliźniemu
- Namawiałem innych do grzechu (jakiego?)
- Narażałem swoje zdrowie i życie oraz bliźnich przez prowadzenie pojazdu mechanicznego w stanie nietrzeźwym, a także przez przekraczanie przepisów bezpieczeństwa na drodze, przy pracy
- Nie szanowałem środowiska naturalnego, które jest darem Bożym dla wszystkich ludzi>Niszczyłem drzewa i kwiaty, zaśmiecałem parki, lasy, góry, rzeki i drogi
- Znęcałem się nad zwierzętami
- Odmówiłem bliźniemu pomocy
- Gardziłem drugimi
- Cieszyłem się z ich niepowodzeń i nieszczęść
- Wyśmiewałem się z bliźniego, przezywałem go
- Pragnąłem zemścić się na bliźnich
- Nie modliłem się za bliźnich, za błądzących, za nieprzyjaciół, za osobistych wrogów
- Nie przebaczyłem im w sercu swoim

- Nie upominałem błędzących
- Dałem im zły przykład
- Nie odwiedzałem chorych
- Nie pomagałem biednym
- Nie pocieszałem smutnych
- Nie podnosiłem na duchu wątpiących
- Krzywdy niecierpliwie znośiłem
- Spory rodzinne i sąsiedzkie złośliwie wnośiłem do sądu

Przykazanie szóste i dziewiąte "Nie cudzołóż. Nie pożądać żony bliźniego twego"

- Nie miałem należytego poszanowania dla ciała i jego sił rozrodczych
- Miałem upodobanie w myślach, wyobrażeniach i pragnieniach nieskromnych
- Czytałem podniecające książki i czasopisma
- Przekazywałem je innym
- Oglądałem zdjęcia pornograficzne i dawałem je innym
- Prowadziłem nieprzyzwoite rozmowy
- Popęlniałem uczynki nieczyste, sam, z inną osobą
- Nie jestem gotów odsunąć od siebie okazji do grzechu
- Nie miałem należytego poszanowania dla płci odmiennej, w ubiorze i zachowaniu się
- Nie przestrzegałem rozumnej wstydlivości
- Brakiem skromności pobudzałem innych do grzechu

Przykazanie siódme i dziesiąte "Nie kradnij" "Nie pożądać domu bliźniego twego ani żadnej rzeczy, która jego jest"

- Przywłaszczyłem sobie cudzą rzecz (prywatną, społeczną, jakiej wartości), owoce cudzej pracy lub zasługi innego człowieka
- Zabierałem innym czas, każąc na siebie czekać
- Wyrządziłem szkodę przez lenistwo, spóźniałstwo, niedotrzymanie umowy, ustalonych terminów
- Zatrzymałem rzecz znaną, pożyczoną
- Nie oddawałem długu w terminie
- Kupiłem rzecz skradzioną
- Pozwoliłem się przekupić
- Zniszczyłem cudzą własność
- Zaniedbałem dopilnowania rzeczy będących własnością społeczną
- Oszukałem bliźniego (np. w handlu, na mierze, na wadze, w jakości towaru)
- Byłem chciwy, zazdrosny, pożądałem dobra cudzego.

Przykazanie ósme "Nie mów fałszywego świadectwa przeciw bliźniemu twemu"

- Skłamałem (jaka z mojego kłamstwa powstała szkoda?)
- Posądziłem lekkomyślnie
- Bez potrzeby mówiłem o wadach, grzechach bliźnich (obmowa)
- Oczerniałem bliźniego, opowiadając o nim nieprawdziwe złe rzeczy
- Byłem obłudny wobec bliźniego
- Nie zachowałem powierzonych mi tajemnic
- Wyrządziłem przez to komuś krzywdę.

Przykazania kościelne

- Zaniedbałem spowiedź raz w roku i Komunię św. w czasie wielkanocnym
- W Wielkim Poście brałem udział w zabawach tanecznych.
- Nie zachowałem przepisanych przez Kościół postów.

Pytania końcowe

- Czy od ostatniej Spowiedzi św. poprawiłem się? Jaki grzech popełniam najczęściej? Dlaczego?

Rachunek sumienia młodego chrześcijanina

"Droga do Nieba". Modlitewnik opracowany przez kapłanów Diecezji Opolskiej, Opole 1983, s. 253-258.

Wstęp

- Ostatni raz przystąpiłem do Sakramentu Pokuty przed...
- Nie zapomniałem i nie zataiłem grzechu ciężkiego
- Wypełniłem pokutę, naprawiłem krzywdę i szkodę
- Starłem się pracować nad...

I. Bóg - Stwórca i Ojciec wszystkich

- Kim jest dla mnie Bóg? Czy on jest źródłem i celem mojego życia?
- Czy nie usiłuję tworzyć sobie obrazu Boga na miarę własnego postępowania?
- Czy staram się poznawać Go coraz głębiej (nauka religii, czytanie Pisma św. i książek religijnych, słuchanie kazań i konferencji, katecheza dorosłych)?
- Czy z Bogiem rozpoczynam dzień i kończę go modlitwą?
- Jaka jest moja modlitwa, świadoma czy mechaniczna?
- Czy wiara ma wpływ na moje decyzje życiowe? W jakim stopniu?

II. Jezus Chrystus - Zbawiciel nasz i Pan wszechświata

"To jest mój Syn wybrany, Jego słuchajcie" (Łk 9, 35).

Od chrztu należę do Chrystusa Pana:

- Co robię by poznać coraz lepiej Jezusa Chrystusa?
- Czy czytam Pismo św.?
- Czy żyję w przyjaźni z Chrystusem, starając się o życie w łasce?
- Jak często zwracam się do Chrystusa w osobistej modlitwie?
- Czy dążę do częstego jednoczenia się z Chrystusem w świętej Komunii?
- Czy potrafię się wyrzec czegokolwiek dla wprowadzenia w życie wymagań Ewangelii?
- Jak często przystępuję do sakramentu pokuty, by odnowić lub pogłębić łaskę chrztu? Jak się przygotowuję, jak za grzechy pokutuję?
 - Czy nie uciekam przed ewentualnym powołaniem Bożym do posługiwania w kapłaństwie, w życiu zakonnym lub w działalności misyjnej
 - Czy nie odciążam innych od urzeczywistnienia powołania kapłańskiego lub zakonnego
 - Czy pamiętam, że do wiernej i ofiarnej miłości małżeńskiej należy przygotowywać się od młodych lat?

III. Duch Święty żyjący w Kościele i Odnowiciel świata

- Czy przyjąłem sakrament bierzmowania, który daje pełniejszy udział w posłannictwie Chrystusa?
- Jak wygląda moja współpraca w szerzeniu Ewangelii w moim środowisku i w krajach misyjnych?
- Czy umiem odważnie świadczyć o Chrystusie i bronić Jego Ewangelii?
- Czy swoją postawą i postępowaniem nigdy nie zapałem się Chrystusa?
- Czy nie naśmiewałem się z wartości religijnych?
- Czy znieważałem osoby, miejsca i przedmioty Bogu poświęcone?

"Wszyscy zostaliśmy napełnieni jednym Duchem... Wy przeto jesteście ciałem Chrystusa i poszczególnymi członkami" (1 Kor 12, 13.27)

- Czy mówiąc o Kościele myślę "my", a nie "oni"?
- Czy usiłuję lepiej poznać Kościół Powszechny rozsiany po całej ziemi?
- Czy swoim życiem przyczyniam się do wzrostu świętości Kościoła?
- Czy pamiętam, że grzesząc zadaję rany Kościołowi?
- Czy brałem udział w życiu parafialnym (misje, rekolekcje, procesje)?
- Czy brałem udział w innych nabożeństwach (Gorzkie żale, Droga krzyżowa, nabożeństwa majowe, różańcowe, Wielki Tydzień)?
- Czy jestem świadom swojej odpowiedzialności za parafię (ofiary materialne, troska o chorych, osamotnionych, zaniedbane dzieci)?
- Czy służę parafii swoją wiedzą, zdolnością i pomocą?
- Jak wygląda moja niedziela?
- Czy niedziela jest dla mnie Dniem Pańskim, dniem radości ze zmartwychwstania Chrystusa, dniem wspólnoty parafialnej i rodzinnej, dniem modlitwy i wypoczynku, dniem dobrych uczynków?
- Czy zawsze w niedziele i święta uczestniczę we Mszy św.
- Czy jest to uczestnictwo czynne - przez wspólny śpiew, modlitwę i odpowiedzi, przez wspólne ofiarowanie z Chrystusem i przyjęcie Komunii św.?
- Czy spóźniam się na Mszę św.? Dlaczego?
- Jak słucham słowa Bożego i staram się je wypełniać?

IV. Życie w rodzinie, w społeczności

"Kto czci ojca, zyskuje odpuszczenie grzechów, a kto szanuje matkę, jakby skarby gromadził" (Syr 3, 3-4).

- Jak odnoszę się do rodziców i innych starszych w rodzinie?
- Czy ich szanuję? Czy modlę się za nich? Czy im pomagam? Czy jestem im posłuszny?
- Czy jestem im wdzięczny za ich codzienny trud dla mnie?
- Czy nie sprawiam im przykrości?
- Jak odnoszę się do rodzeństwa?
- Czy przyczyniam się do zgody i wzajemnej miłości w naszej rodzinie?
- Czy jestem życzliwy dla wszystkich?
- Czy dostrzegam potrzebujących pomocy?
- Jak odnoszę się do ludzi starszych, kalek i chorych?
- Czy odwiedzałem chorych, pocieszałem smutnych i przygnębionych, pomagałem słabszym?
- Czy umiem stanąć w obronie słabszych i pokrzywdzonych?
- Czy jestem wdzięczny za pomoc mi udzieloną?

- Czy starałem się wprowadzać zgodę, pokój; zaufanie i miłość między ludźmi?
- Czy wszczynałem kłótnie i bójki?
- Czy wybuchalem gniewem?
- Czy potrafię tak jak Chrystus przebaczać innym?
- Czy szkodziłem innym na zdrowiu? W jaki sposób?
- Czy narażałem cudze i własne życie lub zdrowie nie przestrzegając przepisów drogowych i innych, chroniących życie i zdrowie ludzkie?
- Czy namawiałem innych do picia alkoholu lub palenia papierosów?
- Czy nakłaniałem innych do złego? Do jakiego zła?
- Czy byłem współnikiem grzechu innych ludzi?
- Czy zgorszyłem kogoś słowem lub nieodpowiednim zachowaniem się?
- Czy umiem poważnie, z godnością i szacunkiem mówić o sprawach ludzkiej miłości, małżeństwa, macierzyństwa i ojcostwa?
- Czy mam odwagę przeciwstawić się poniżającemu mówieniu o tych wartościach?
- Czy stoję w obronie prawa do życia dzieci nienarodzonych?
- Czy namawiałem do przerywania ciąży?
- Czy usunęłam ciążę?
- Czy przywłaszczyłem sobie cudzą rzecz?
- Czy oddawałem pożyczone książki lub przedmioty?
- Czy naprawiłem już wyrządzone szkody i wyrównałem krzywdy
- Jak odnoszę się do dobra społecznego? Czy niszczyłem przedmioty publicznego użytku (np. wagony; ławki, kosze na śmieci, trawniki itp.)?
- Czy dotrzymuję danego słowa? .
- Czy dochowuję powierzonych mi tajemnic?
- Czy byłem fałszywy, obłudny? Mówiłem bez potrzeby o wadach i grzechach bliźniego (obmowa)?
- Czy oczerniałem bliźniego, opowiadając o nim nieprawdziwe złe rzeczy?

V. Ja sam - człowiek należący do Chrystusa

- Czy jestem świadom godności człowieka i chrześcijanina?
- Jako człowiek i chrześcijanin stworzony jestem i powołany przez Boga do ciągłego rozwoju.
- Czy i jak rozwijam swe możliwości intelektualne i duchowe?
- Czy naukę traktuję jako poważne przygotowanie się do spełnienia przyszłych zadań w życiu?
- Czy sumiennie wykonuję swoją pracę zawodową?
- Czy ulegam lenistwu, niedbalstwu, lekkomyślności?
- Czy szczerze szukam prawdy, nawet za cenę wielkiego wysiłku?
- Jakie jest zasadnicze nastawienie i dążenie mojego życia?
- Jakie są moje pragnienia, ideały i cele?
- Czy to, co kocham, jest prawdziwą wartością, zdolną rozwinąć mnie ku pełni człowieczeństwa?
- Jak troszczę się o zdrowie, higienę i rozwój mego ciała?
- Czy pamiętam o godności mojego ciała, uświęconego przez chrzest, bierzmowanie i Eucharystię?
- Czy moje zachowanie się wobec siebie samego jest zawsze czyste i godne człowieka i dziecka Bożego?
- Czy szkodzę sobie na zdrowiu piciem alkoholu lub paleniem tytoniu?

- Czy w jedzeniu i picu zachowuję umiar?
- Czy jestem wybredny
- Czy narażałem lekkomyślnie własne życie lub zdrowie? W jaki sposób?
- Czy umiem panować nad językiem? Jakże są moje rozmowy? Czy są one godne dziecka Bożego i ucznia Chrystusa?
- Czy przeklinam, używam słów wulgarnych, ordynarnych, gorszących?

VI. Świat materialny - stworzony przez Boga dla dobra wszystkich

- Czy cenię i ochraniam przyrodę - stworzenie i dar Boży dla wszystkich ludzi?
- Czy dostrzegam dobro i piękno świata i dziękuję za nie Bogu?
- Czy niszczyłem drzewa i kwiaty?
- Czy zaśmiecałem parki, lasy, góry i rzeki?
- Czy znęcałem się nad zwierzętami?
- Czy troszczyłem się o rzeczy mi powierzone?
- Czy umiem szanować cudzą pracę i jej wyniki?
- Jak dbam o rzeczy przeznaczone do osobistego użytku: o ubranie, obuwie, książki, zeszyty, przybory szkolne
- Czy w sposób pogardliwy odnoszę się do wartości materialnych, doczesnych?
- Czy przeceniam wartość materialnego świata?
- Czy pieniądź i dobrobyt są dla mnie bezwzględnym celem życia?
- Czy w moim życiu dominuje nastawienie na dawanie, czy raczej na branie? Czy stawiam na pierwszym miejscu moje zadania, które mam w życiu wykonać, czy przyjemność i osobistą korzyść?