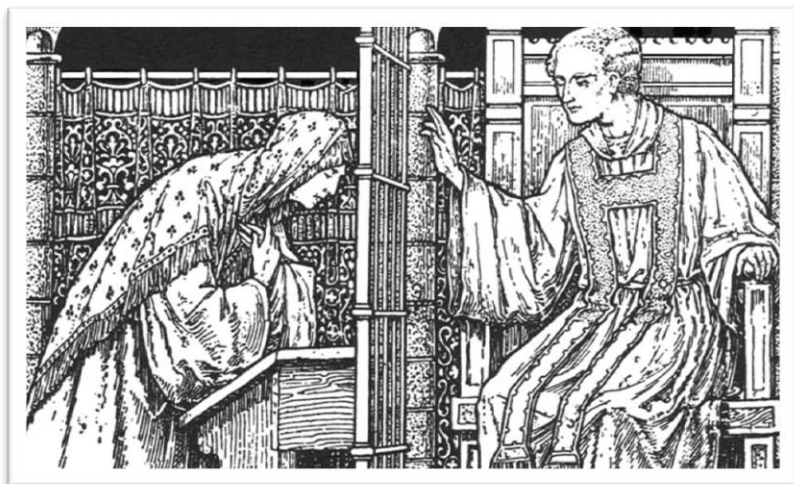


# Wielka Środa

## 8 kwietnia 2020 r.



### RODZINNE NABOŻEŃSTWO POKUTNE



Diecezjalna  
Komisja Liturgiczna



WSD TARNÓW

Oddajemy dziś w wasze ręce drugą część rytuału rodzinnego. W przeddzień Triduum Paschalnego zapraszamy was do przeżycia rodzinnego nabożeństwa pokuty i pojednania. W kontekście trwających ograniczeń w związku z epidemią koronawirusa, wielu z was nie miało sposobności przystąpienia do spowiedzi św. Dlatego wasza wspólna modlitwa w rodzinie, celebrowana w środę wieczorem, może pozwolić wam doświadczyć Bożej miłości i przebaczenia.

**Rodzinne nabożeństwo pokutne** jest duchowym przygotowaniem do wzbudzenia w sobie żalu doskonałego z miłości do Boga. Na modlitwie zbadajcie wasze sumienie, uznajcie grzechy, które was obciążają, zapraǳnijcie gorąco się wyspowiadać, kiedy już skończy się obecna trudna sytuacja oraz postanówcie poprawę. Dzięki temu zostanieie oczyszczeni przez Miłosierdzie Boże i lepiej przeżyjecie nadchodzące święta.

Jako wprowadzenie do nabożeństwa znajdziecie krótkie informacje na temat spowiedzi oraz żalu doskonałego.

## **W kościele**

O spowiedzi przedświątecznej.....	4
-----------------------------------	---

## **W domu**

Nie mogłem się wyspowiadać .....	7
----------------------------------	---

## **RODZINNE NABOŻEŃSTWO POKUTNE..... 9**

Dodatek do osobistej modlitwy

Rachunek sumienia dla małżonków .....	25
---------------------------------------	----

Rachunek sumienia dla młodzieży .....	33
---------------------------------------	----

# W kościele

## O spowiedzi przedświątecznej

W każdej chrześcijańskiej rodzinie przygotowanie do dobrego i owocnego przeżycia Świąt Wielkanocnych zawiera przystąpienie do spowiedzi świętej. Wiele osób czyni to przy okazji parafialnych rekolekcji nawet na kilka tygodni przed Wielkanocą. Inni wolą spowiedź zostawić na ostatnie dni. Dla jednych spowiedź jest tylko formalnością: bo tak nakazuje, bo wypada, inni wiedzą, że jest przykazanie kościelne, które nakazuje każdemu wiernemu w okresie wielkanocnym przystąpić do Komunii św., a to przecież wiąże się ze spowiedzią. Dla znakomitej większości chrześcijan spowiedź jest głębszym doświadczeniem duchowym, w którym dokonuje się ich nawrócenie i spotkanie z Bogiem Miłosiernym.

Dlaczego spowiedź? W pierwszych wiekach nie mówiło się o spowiedzi, ale o sakramencie pokuty i pojednania. Nie wszyscy musieli do niego przystępować. Był to obrzęd bardzo uroczysty i rozciągnięty w czasie. Najpierw odbywał się obrzęd pokuty, a dopiero potem – po kilku latach albo u kresu życia – celebrowane było pojednanie. W obu obrzędach uczestniczyła modląca się wspólnota Kościoła. Od VI wieku obowiązywał przepis, że grzeszników dopuszczonych do pokuty na początku Wielkiego Postu, sam biskup rankiem w Wielki Czwartek pojednywał z Bogiem i Kościołem. Takie dwie uroczyste celebracje miały pomóc grzesznikowi w nawróceniu serca.

Z biegiem lat coraz więcej wiernych uświadamiało sobie potrzebę oczyszczenia serca, Bożego przebaczenia i nawrócenia, czyli powrotu do życia zgodnego z Bożym przykazaniem. Od wieku X zaczęto powoli skracać obrzęd pokuty i pojednania i sprowadzać go do tzw. pokuty taryfikowanej polegającej na przesunięciu akcentu z nawrócenia serca na wyznaczenie i odbycie pokuty według tzw. taryfikatora. Był to już zwiastun późniejszej spowiedzi indywidualnej.

W XIII wieku – za sprawą zakonów ewangelizujących Europę – nastąpiła odnowa życia duchowego. Chrześcijaństwo odczuwało coraz mocniej potrzebę budowania głębszej relacji z Bogiem. W częstej spowiedzi upatrywano jeden ze środków służący temu celowi. I tak zrodziła się indywidualna spowiedź ze wszystkich grzechów ciężkich (śmiertelnych), a czasem nawet lekkich (powszednich). Miejscem, w którym odbywa się spowiedź, jest zazwyczaj konfesjonał, gdzie dyskretnie i z zachowaniem tajemnicy spowiedzi, za pośrednictwem kapłana, spotykamy się z Bogiem, który daje nam łaskę nawrócenia i odpuszcza nam grzechy.

Aby dobrze i owocnie przeżyć spowiedź, należy zrobić pięć kroków, które nazywamy powszechnie warunkami dobrej spowiedzi. Przypomnijmy je:

- rachunek sumienia,
- żal za grzechy,
- mocne postanowienie poprawy,
- wyznanie grzechów,
- zadośćuczynienie Panu Bogu i bliźniemu.

Aby spowiedź święta była autentycznym nawróceniem serca, pojednaniem z Bogiem i bliźnim oraz doświadczeniem Bożego Miłosierdzia, każdy chrześcijanin musi przystąpić do niej z sercem otwartym na działanie Boga oraz z głębokim pragnieniem przemiany życia. Nie należy jej traktować minimalistycznie jako okazję wyłącznie do wyznania grzechów i otrzymania pokuty. Warto zatem poświęcić więcej czasu na przygotowanie do spowiedzi. W skupieniu i prawdzie swojego sumienia zobaczyć swoje życie i odnaleźć piękno oraz wartość sakramentu, który na powrót jednoczy nas z Bogiem i Kościołem.

# W domu

## Nie mogłem się wyświadczyć

Tegoroczna Wielkanoc i przygotowanie się do Świąt Zmartwychwstania Pańskiego są zgoła inne od przeżywanym dotychczas. Choćby nawet z tego powodu, że wskutek epidemii i ograniczeń sanitarnych nie ma możliwości swobodnego (tradycyjnego) przystąpienia do sakramentu pokuty i pojednania. Głęboko w sercu mamy pragnienie i potrzebę pojednania się nie tylko z naszymi bliskimi, ale również z Bogiem. Dlatego Kościół przypomniał nam, że zawsze ilekroć istnieje poważna racja i nie ma sposobności wyświadczenia się, wtedy dla uzyskania stanu łaski uświęcającej wierny „jest obowiązany wzbudzić akt żalu doskonałego, który zawiera w sobie zamiar wyświadczenia się jak najszybciej” (*Kodeks prawa kanonicznego*, kan. 916). W chwili śmierci ten rodzaj żalu może nam pomóc osiągnąć zbawienie, bo gładzi nasze grzechy, kiedy nie możemy się wyświadczyć u kapłana. Kiedy dzisiaj – wskutek epidemii – nie mamy możliwości wyświadczenia się przed kapłanem, to dzięki wzbudzeniu w sobie aktu żalu doskonałego możemy Świąta Wielkanocne przeżyć w zjednoczeniu z Bogiem uzyskując stan łaski uświęcającej.

Katechizm Kościoła Katolickiego przypomina, że w sakramencie pokuty i pojednania *żał za grzechy zajmuje pierwsze miejsce. Jest to „ból duszy i zniechęcenie popełnionego grzechu z postanowieniem niegrze-*

*szenia w przyszłości". Gdy żal wypływa z miłości do Boga miłowanego nade wszystko, jest nazywany "żalem doskonałym" lub "żalem z miłości". Taki żal odpuszcza grzechy powszednie. Przynosi on także przebaczenie grzechów śmiertelnych, jeśli zawiera mocne postanowienie przystąpienia do spowiedzi sakramentalnej, gdy tylko będzie to możliwe (por. nr 1451-1452).*

Jakie są zatem cztery kroki, które trzeba podjąć w obecnej sytuacji?

- należy wzbudzić w sobie pragnienie przystąpienia do spowiedzi i postanowić, że zrobi się to przy najbliższej możliwej okazji;
- uczynić rachunek sumienia, dzięki któremu przypomnimy sobie wszystkie grzechy (ciężkie i powszednie);
- wzbudzić w sobie szczerzy żal za te grzechy ze względu na to, że kochamy Boga, a nie dlatego, że boimy się kary piekielnej;
- postanowić poprawę z tych grzechów.

Pomocą w osiągnięciu takiego sposobu pojednania z Bogiem w obecnej sytuacji, niech będzie poniższa propozycja rodzinnego nabożeństwa pokutnego.

Trzeba jednak pamiętać, że jest to wyjątkowa sytuacja i kiedy stan epidemii minie i wróci codzienne życie religijne i sakramentalne, powinniśmy pójść do spowiedzi i powiedzieć kapłanowi, że chcąc być w łasce uświęcającej wykorzystaliśmy dar żalu doskonałego. Pamiętajmy, że grzechy, które przypomnieliśmy sobie w akcie żalu doskonałego i za które żalowaliśmy, muszą być wyznane wobec kapłana przy najbliższej spowiedzi.



## RODZINNE NABOŻEŃSTWO POKUTNE

Kilka wskazówek jak przygotować się do modlitwy:

1. Ustalcie wspólnie konkretną porę modlitwy. Najlepiej będzie zorganizować nabożeństwo wieczorem, ale możecie też o innej porze dnia i uwrażliwcie dzieci na punktualne rozpoczęcie modlitwy, aby nikt z domowników nie musiał dołączać do niej w biegu.
2. Przygotujcie książeczki do modlitwy (jest w nich wzór rachunku sumienia, z którego możecie skorzystać). W dodatku do tego nabożeństwa znajdziecie też dwie propozycje rachunku sumienia: dla małżonków i dla młodzieży.
3. Dorośli w rodzinie niech uczynią sobie rachunek sumienia przed rozpoczęciem wspólnej modlitwy. Zwłaszcza gdy w rodzinie są małe dzieci, które jeszcze nie przystępują do spowiedzi, albo uznacie, że będzie to lepsze w waszej rodzinie, aby wspólna modlitwa nie przedłużała się niepotrzebnie.
4. Znajdźcie na modlitwę dobre miejsce i pamiętajcie, aby to było miejsce godne, ale również wygodne. Jeżeli macie zrobiony w domu ołtarzyk, to zgromadźcie się przy nim, ale też pamiętajcie o przygotowaniu krzesel. Możecie również usiąść przy stole, przy którym wspólnie jecie posiłki (to podkreśli rodzinny charakter tej modlitwy). Połóżcie na nim krzyż i świecę.
5. Przed rozpoczęciem modlitwy dobrze byłoby przygotować również Pismo święte i znaleźć w nim dwa fragmenty z Ewangelii św. Łukasza: rozdział 22 wersety 31-34 (czyli Łk 22, 31-34) oraz z tego samego

rozdziału wersety 31-34 (Łk 22, 54–62). Zaznaczcie też fragment z Ewangelii według św. Jana (J 21,15–19). Dobrze jest odczytać fragment Ewangelii z papierowego egzemplarza Pisma Świętego (nie z telefonu komórkowego, tabletu czy komputera). Niech go odczyta osoba dorosła lub starsze dziecko.

6. Wspólną modlitwę niech poprowadzi ojciec lub matka rodziny. Niektóre modlitwy rodzice mogą dać dzieciom do odczytania. Można także dołożyć swoje modlitwy spontaniczne, albo skrócić zaproponowany schemat (zwłaszcza przy mniejszych dzieciach).
7. Jeżeli któryś z domowników (np. nastolatek) nie będzie chciał się dołączyć do wspólnej modlitwy, starajcie się go nie zmuszać, ale tylko delikatnie ponowić zaproszenie.
8. Jeżeli zauważycie, że modlitwa jest zbyt długa dla małych dzieci, nie bójcie się jej przerwać i przejść na jej koniec. Potem możecie sami w gronie dorosłych odmówić pozostałe modlitwy.

Oznaczenia skrótów:

P. = prowadzący modlitwę;

W. = wszyscy obecni.

O ustalonej porze wszyscy stoją wokół stołu lub przed domowym ołtarzykiem.

Można zapalić świecę, wówczas prowadzący modlitwę mówi:

**P. Światło Chrystusa.**

**W. Bogu niech będą dzięki.**

Na początek możecie zaśpiewać lub odtworzyć z płyty albo z kanału YouTube jedną z pieśni: Jezu Chryste Panie miły, Któryś za nas cierpiał rany, W krzyżu cierpienie lub inną nastrajającą do pokuty i pojednania.

Ponieważ ta modlitwa ma charakter pokutny, dlatego warto teraz uklęknąć.

Zaproście teraz Ducha Świętego własnymi słowami, albo taką oto modlitwą:

**P. Przyjdź Duchu Święty, oświeć nasze umysły,  
byśmy poznali nasze grzechy.**

**Wzbudź w naszych sercach żal  
i spraw, byśmy szczerze dążyli do poprawy.**

Potem wszyscy wykonują znak krzyża na sobie, mówiąc:

**W imię Ojca i Syna, i Ducha Świętego. Amen.**

**P.** Panie Jezu, tego wieczoru gromadzimy się wspólnie w naszym domu na tej rodzinnej modlitwie. Ma to być nasze nabożeństwo pokutne, które ma nam pomóc oczyścić nasze serca obciążone grzechami. Chcemy pojednać się z Tobą i między sobą. Wiemy, że w tym ostatnim czasie nie wszystko było dobre w naszym życiu. I choć walczymy o świętość, to jednak czasem szatan jest silniejszy od nas. Jego pokusy doprowadzają nas do upadku w grzech.

Jest to wyjątkowy dzień. Troska o zdrowie nasze, naszych bliskich i innych ludzi sprawiła, że w tym roku nie możemy jak zwykle przystąpić do spowiedzi na święta. I bardzo nam tego brakuje. Ale wiemy, że Ty nas kochasz i nie opuszczasz. Nawet więcej, robisz wszystko, byśmy stale się nawracali i nie tracili wiary w Twoją pomoc.

Dlatego wspólnie chcemy się modlić. Chcemy słuchać Twoich słów. Chcemy poznać nasze grzechy i szczerze za nie żałować. Chcemy żałować z miłości do Ciebie, a nie tylko ze strachu przed karą piekła. Chcemy dzisiaj także postanowić, że kiedy to wszystko już się skończy, jak najszybciej pójdziemy do spowiedzi. Jesteśmy spragnieni Twojego przebaczenia i odpuszczenia naszych grzechów. Kochamy Cię i chcemy z oczyszczoną duszą przeżywać te najbliższe dni i święta Wielkanocne.

Jako przewodnika w naszym nawróceniu wybieramy dziś św. Piotra. Panie Jezu, kiedy Piotr trzykrotnie zaparł się Ciebie, Ty obróciłeś się i spojrzawsz na niego. A on widząc Twój wzrok zapłakał nad swoim grzechem i całym sercem nawrócił się do

**Ciebie. Spójrzij również i nas dzisiaj, daj nam odczuć twoje kochające spojrzenie i wzrusz nasze serca, abyśmy powrócili do Ciebie i przez całe życie zawsze wiernie szli za Tobą.**

Niech wszyscy usiądą.

## SŁOWO BOŻE

### Posłuchajmy słów Ewangelii według św. Łukasza

Łk 22, 31 – 34

W czasie Ostatniej Wieczerzy Jezus powiedział do Piotra: „Szymonie, Szymonie, oto szatan domagał się, żeby was przesiać jak pszenicę; ale Ja prosiłem za tobą, żeby nie ustała twoja wiara. Ty ze swej strony utwierdzaj twoich braci». On zaś rzekł: «Panie, z Tobą gotów jestem iść nawet do więzienia i na śmierć». Lecz Jezus odrzekł: «Powiadam ci, Piotrze, nie zapieje dziś kogut, a ty trzy razy wyprzesz się tego, że Mnie znasz».

Następnie czyta się kolejny fragment z tej samej Ewangelii

Łk 22, 54–62

Kiedy strażnicy schwycili Jezusa, poprowadzili Go i zawiedli do domu najwyższego kapłana. A Piotr szedł z daleka. Gdy rozniecili ogień na środku dziedzińca i zasiedli wkoło, Piotr usiadł także między nimi. A jakaś służąca, zobaczywszy go siedzącego przy ogniu, przyjrzała mu się uważnie i rzekła: «I ten był razem z Nim». Lecz on zaprzeczył temu, mówiąc: «Nie znam Go, kobieto». Po chwili zobaczył go ktoś inny i rzekł: «I ty jesteś jednym z nich». Piotr odrzekł: «Człowieku, nie jestem».

Po upływie prawie godziny jeszcze ktoś inny począł zawzięcie twierdzić: «Na pewno i ten był razem z Nim; jest przecież Galilejczykiem». Piotr zaś rzekł: «Człowieku, nie wiem, co mówisz». I w tej chwili, gdy on jeszcze mówił, kogut zapiał. A Pan obrócił się i spojrzał na Piotra. Wspomniał Piotr na słowo Pana, jak mu powiedział: «Dziś, zanim kogut zapieje, trzy razy się Mnie wyprzesz». Wyszedł na zewnątrz i gorzko zapłakał.

Teraz można zaśpiewać Psalm 51(50) według melodii ludowej, albo odtworzyć z płyty lub z kanału YouTube; można go również przeczytać

1. Bądź mi litościw, Boże nieskończony, \*  
według wielkiego miłosierdzia Twego! \*  
Według litości Twej niepoliczonej, \*  
chciej zmazać mnóstwo przewinienia mego.

2. Obmyj mnie z złości, obmyj tej godziny, \*  
oczyść mnie z brudu, w którym mnie grzech trzyma; \*  
bo ja poznaję wielkość mojej winy \*  
i grzech mój zawsze przed mymi oczyma.

## **Posłuchajmy słów Ewangelii według św. Jana**

**J 21,15-19**

A gdy spożyli śniadanie, rzekł Jezus do Szymona Piotra: «Szymonie, synu Jana, czy miłujesz Mnie więcej aniżeli ci?» Odpowiedział Mu: «Tak, Panie, Ty wiesz, że Cię kocham». Rzekł do niego: «Paś baranki moje!» I znowu, po raz drugi, powiedział do niego: «Szymonie, synu Jana, czy miłujesz Mnie?» Odparł Mu: «Tak, Panie, Ty wiesz, że Cię kocham». Rzekł do niego: «Paś owce moje!». Powiedział mu po raz trzeci: «Szymonie, synu Jana, czy kochasz Mnie?» Zasmucił się Piotr, że mu po raz trzeci powiedział: «Czy kochasz Mnie?» I rzekł do Niego: «Panie, Ty wszystko wiesz, Ty wiesz, że Cię kocham». Rzekł do niego Jezus: «Paś owce moje! Zaprawdę, zaprawdę, powiadam ci: Gdy byłeś młodszy, opasywałeś się sam i chodziłeś, gdzie chciałeś. Ale gdy się zestarzejesz, wyciągniesz ręce swoje, a inny cię opasze i poprowadzi, dokąd nie chcesz». To powiedział, aby zaznaczyć, jaką śmiercią uwielbi Boga. A wypowiedziawszy to rzekł do niego: «Pójdź za Mną!»

## **ZACHĘTA PAPIEŻA FRANCISZKA**

**P. 20 marca tego roku papież Franciszek przypomniał na czym polega żal za grzechy i nawrócenie serca, kiedy nie możemy przystąpić do spowiedzi. A w takiej sytuacji znajdujemy się właśnie teraz.**

Wielki Post to dobry czas, aby wejść w siebie i przypomnieć sobie o Ojcu i powrócić do Tego, który nas ko-

cha. Czasem mówimy: «Nie Ojcie, wstydę się powrócić, bo wiesz... popełniłem tyle grzechów w swoim życiu, tak wiele złych rzeczy zrobiłem». I co na to odpowiada Pan? «Wróć, ulecę cię z twojej niewierności, szczerze obdarzę cię miłością, bo Mój gniew oddalił się od ciebie. Stanę się jakby rosą, rozkwitniesz jak lilia i zapuścisz korzenie, jak drzewo Libanu». Wróć więc do twojego ojca, który czeka na ciebie. Bóg pełen czułości uzdrowi cię z wielu, bardzo wielu ran twego życia i z wielu złych rzeczy, które popełniłeś. Każdy z nas ma swoje.

Pomyślmy o tym: powrócić do Ojca to powrócić w objęcia, objęcia Ojca. I przypomnieć sobie jeszcze inną obietnicę, którą wypowiedział prorok Izajasz: «Choćby wasze grzechy były jak szkarłat, nad śnieg wybieleją». On potrafi to zrobić, przemienić cię, On może zmienić twoje serce, ale pozwala ci zrobić pierwszy krok: powrócić. To nie jest powrót do Boga, to powrót do domu.

Jeżeli nie ma kapłana, który mógłby cię wyspowiadać, to porozmawiaj z Bogiem, twoim Ojcem i powiedz Mu prawdę: «Panie, zrobiłem to, i tamto... Przebacz mi» i proś o przebaczenie z całego serca, z aktem żalu i obiecuj, że potem się wyspowiadasz, ale teraz mów: Panie przebacz mi. I od razu powrócisz do łaski Bożej.

Ty sam możesz się zbliżyć do Boga, tak jak uczy nas katechizm, do Bożego miłosierdzia bez pośrednictwa kapłana, którego brak. Pomyślcie o tym: to ten czas, to dobra chwila. Akt żalu szczerze uczyniony, a w ten sposób nasza dusza stanie się biała jak śnieg.



## RACHUNEK SUMIENIA

Teraz jest właściwy czas na zrobienie rachunku sumienia (ok. 10-15 minut). Trzeba go zrobić spokojnie i z uwagą. Możecie posłużyć się waszymi książeczkami i modlitewnikami. Niech każdy w ciszy i skupieniu – trwając w Bożej obecności – czyta pytania i w myślach odpowiada na nie przedstawiając Bogu grzechy, które popełnił (bez głośnego ich wypowiedzania wobec innych członków rodziny).

Rachunek sumienia można też zrobić dzień wcześniej, albo w tym samym dniu, w którym będzie modlitwa rodzinna.

Warunkiem odpuszczenia grzechów przez żal doskonały jest – z miłości do Pana Boga - wzbudzenie w sercu żalu za popełnione grzechy, pragnienie nawrócenia i pragnienie wyświadczenia się z tych grzechów przed kapłanem. Dlatego tak ważne jest to, aby przed następną częścią tej modlitwy mieć świadomość, za jakie grzechy chcę Boga przeprosić.

## POJEDNANIE RODZINNE

Teraz ponownie uklękniecie

**P. Teraz w chwili ciszy przypomnijmy sobie nasze najbardziej osobiste grzechy, za które chcemy przeprosić Dobrego Boga.**

Po odpowiedniej chwili milczenia

**P. Panie Boże, wyznajemy przed Tobą także inne nasze grzechy i prosimy cię, zmiłuj się nad nami:**

## *Powtarzamy: zmiłuj się nad nami*

Następujące wezwania może odmówić albo prowadzący modlitwę albo ktoś inny z domowników

- Często nie postępowaliśmy tak, jak przystoi Twoim dzieciom, dlatego prosimy cię...
- Nie zawsze stawialiśmy Ciebie na pierwszym miejscu, dlatego prosimy cię...
- Nasze intencje i myśli nie zawsze były właściwe i czyste, dlatego prosimy cię...
- Sprawialiśmy przykrości naszym rodzicom i nauczycielom, dlatego prosimy cię...
- W domu (w szkole, w przedszkolu, w pracy) byliśmy leniwi i nie chcieliśmy pomagać rodzicom (naszym braciom, rodzeństwu, innym dzieciom, innym ludziom), dlatego prosimy cię...
- Żyliśmy w niezgodzie i źle mówiliśmy wzajemnie o sobie, dlatego prosimy cię...
- Byliśmy zarozumiali i kłamaliśmy, dlatego prosimy cię
- Brakowało nam cierpliwości do siebie nawzajem, dlatego prosimy cię...
- Zaniedbywaliśmy naszą modlitwę rodzinną i osobistą, dlatego prosimy cię...
- Zaniedbywaliśmy sposobność czynienia dobrze, dlatego prosimy cię...

Jeśli odczuwacie potrzebę, możecie dodać jeszcze inne wezwania, które pomogą w pełnym pojednaniu się rodziny ze sobą.

Teraz członkowie rodziny mogą prosić o wzajemne wybaczenie wyrządzonych sobie nawzajem krzywd.

Może warto wrócić do dawnego zwyczaju, kiedy znakiem przeproszenia ze strony dzieci było ucałowanie ręki matki, ojca, babci czy dziadka, a ze strony rodziców czy dziadków przytulenie dziecka do serca. Niech zawsze jednak wybrzmi słowo „przepraszam”.

## AKT POKUTNY

Teraz rozpoczyna się akt pokutny, który bezpośrednio przygotowuje do żalu doskonałego.

**P.** Panie Jezu, każdy z nas poczuwa się do grzechu. Poznaliśmy nasze grzechy w rachunku sumienia. A teraz w skrusze serca, wraz z Tobą, błagamy miłosierdzie Boga, i prosimy o ich odpuszczenie. Prosimy także, aby Bóg nam pomógł rozpocząć nowe życie, abyśmy mogli się radować z Twojego Zmartwychwstania.

**W.** Spowiadam się Bogu wszechmogącemu i wam, bracia i siostry, że bardzo zgrzeszyłem myślą, mową, uczynkiem i zaniedbaniem:

bijąc się w piersi

moja wina, moja wina, moja bardzo wielka wina. Przeto błagam Najświętszą Maryję, zawsze Dziewicę, wszystkich Aniołów i Świętych i was, bracia i siostry, o modlitwę za mnie do Pana Boga naszego.

**P. Panie Boże, Ty wszystko wiesz. Znasz naszą szczerą wolę służenia lepiej Tobie, naszym bliskim i naszym braciom. Wejrzyj na nas i wysłuchaj nasze błagania.**

***Powtarzamy:* Wysłuchaj nas, Panie.**

- **Prosimy Cię, udziel nam łaski prawdziwego nawrócenia.**
- **Prosimy Cię, wzbudź w nas ducha pokuty i umocnij nasze postanowienia.**
- **Prosimy Cię, odpuść nam grzechy i przebacz nasze zaniedbania.**
- **Prosimy Cię, napełnij serca nasze duchem ufności i wielkoduszności.**
- **Prosimy Cię, uczyn nas wiernymi uczniami Twego Syna i żywymi członkami Jego Kościoła.**



## WZBUDZENIE ŻALU DOSKONAŁEGO

**P.** A teraz niech każdy w swoich myślach powtarza następującą modlitwę, która wyraża żal za grzechy i w zaistniałej sytuacji odpuszcza nasze grzechy.

Należy tę modlitwę mówić bez pośpiechu, ze spokojem i godnością.

**Panie, mój Boże, z całego serca żałuję i odczuwam cierpienie z powodu moich grzechów.**

**Żałuję, że tak łatwo poddawałem się pokusom szatańskim.**

**Żałuję, bo grzesząc zasłużyłem na twoją karę.**

**Ale jeszcze bardziej żałuję, dlatego że obraziłem Ciebie, Nieskończoną Dobroć.**

**Żałuje tego z całego serca, bo wiem, że tylko Ty jesteś godzien być kochanym ponad wszystko.**

**Kocham Cię, Boże! Kocham Cię jak Ojca.**

**Kocham Cię, Panie Jezu! Kocham cię, bo ty cierpiełeś za mnie na krzyżu.**

**Kocham Cię, Duchu Święty! Kocham Cię, bo ty nieustannie prowadzisz mnie ku dobru i wzbudzasz w moim sercu miłość.**

**Panie, mój Boże, wsparty teraz twoją niebiańską pomocą, postanawiam już więcej nie grzeszyć i uciekać od wszelkiej okazji do grzechu.**

**Postanawiam także jak najszybciej, kiedy to tylko będzie możliwe, przystąpić do spowiedzi i wyznać**

**te moje grzechy, które dzisiaj poznałem i które mi przebaczyłeś.**

**Dziękuję Ci za to, że mnie kochasz!**

**P. Niech się nad nami zmiłuje Bóg Wszechmogący, i odpuściwszy nam grzechy, doprowadzi nas do życia wiecznego.**

**W. Amen.**

**P. Odmówmy modlitwę, której nas nauczył Jezus Chrystus, i prośmy o miłosierdzie naszego Ojca w niebie, który nie chce śmierci grzesznika, lecz aby się nawrócił i żył.**

**W. Ojcze nasz...**

## **KOMUNIA DUCHOWA**

Wasze serca zostały przez Boga oczyszczone. Dlatego przyjmijcie komunię duchową. Czyńcie to ze skupieniem. Czytajcie powoli modlitwy, myśląc z utęsknieniem o kościele i tabernakulum, w którym jest obecny Pan Jezus. Pamiętajcie też o chwili ciszy, aby każdy mógł doświadczyć osobistego spotkania z Jezusem. Potem możecie zaśpiewać jakąś pieśń eucharystyczną (np. *Pan Jezus już się zbliża, Panie dobry jak chleb, Pan wieczernik przygotował*).

*Propozycja dla dzieci:*

**Panie Jezu, Ty zawsze jesteś przy mnie. I za to Ci dziękuję z całego serca. Proszę, naucz mnie kochać i postępować tak jak Ty, a będę szybko przemierzać drogę mojego życia. Będę znakiem twojej miłości i będę twoim uczniem wobec świata. Amen.**

*lub*

**Panie Jezu, przyjdź do mnie i wejdź do mojego serduszka. Pomóż mi kochać, tak jak Ty kochałeś innych. Pomóż mi czynić tylko dobre rzeczy, a unikać złych, bo bardzo Cię kocham i chcę zawsze być blisko Ciebie. Amen.**

*Propozycja dla dorosłych:*

**Panie Jezu, wierzę, że jesteś prawdziwie obecny w Najświętszym Sakramencie. Kocham Cię ponad wszystko i pragnę Ciebie całą moją duszą.**

**Ponieważ teraz nie mogę Cię przyjąć w komunii sakramentalnej w moim kościele, dlatego proszę Cię, to Ty przyjdź teraz duchowo do mojego serca. A kiedy już do niego wejdiesz, przygarneń Cię i cały zjednoczę się z Tobą. Nie pozwól zatem, abym kiedykolwiek oddalił się od Ciebie.**

**Przedwieczny Ojcze, ofiaruję Ci Przenajświętszą Krew Twojego Syna jako wynagrodzenie za moje grzechy, jako pomoc duszom w czyścicu cierpiącym i w intencjach Kościoła Świętego. Amen**

## BŁOGOSŁAWIEŃSTWO DZIECI

Warto, aby rodzice pobłogosławili swoje dzieci. Ojciec i matka mogą czytać wspólnie następująca modlitwę:

**Boże Ojczy, niewyczerpane źródło życia i twórco wszelkiego dobra, błogosławimy Ciebie i dzięki Tobie składamy za to, że dając nam dzieci, uradował naszą wspólnotę miłości.**

**Spraw, prosimy, aby te nasze dzieci, będące najmłodszymi członkami rodziny, znajdowały w naszym domu drogę do coraz większego dobra i dzięki Twojej opiece doszły kiedyś do celu, jaki im wyznaczyłeś. Przez Chrystusa Pana naszego.**

**W. Amen.**

Teraz rodzice kreślą znak krzyża na czole swoich dzieci.

## ZAKOŃCZENIE

Następnie wszyscy wykonują znak krzyża na sobie. Można przy tym wypowiedzieć następujące słowa:

**Niech nas Bóg błogosławi, broni od wszelkiego zła i zaprowadzi do życia wiecznego.**

**W. Amen.**



## Dodatek do osobistej modlitwy

# RACHUNEK SUMIENIA DLA MAŁŻONKÓW

*Rozpoznanie miejsc, gdzie brakuje miłości*

### 1. Miłość Boga

- Co było dla mnie łaską ostatnich dni, tygodni, miesięcy czy lat, za którą chciałbym Ci teraz podziękować?
- Kiedy tę łaskę przyjmowałem z wdzięcznością wobec Ciebie jako Twój dar?
- Jak praktycznie wyrażała się moja wiara, że Ty, Boże, jesteś moim najważniejszym bogactwem, źródłem miłości, które wypełniało moje wewnętrzne ubóstwo?
- Kiedy udało mi się rzeczywiście poddać się działaniu Twojego słowa, aby przemieniało moje życie, czy może używałem tego słowa Bożego jako środka dla osiągnięcia własnych celów?
- Jak próbowałem rozeznaczyć, jaka jest Twoja wola wtedy, kiedy musiałem podejmować decyzje dotyczące nie tylko samego życia religijnego, ale także innych spraw?
- Jak okazywałem moje zaufanie względem Ciebie w codziennych sprawach i trudnościach, przeciwnościach i niepowodzeniach życiowych?
- Kiedy pozwalałem, aby Twoje słowo – „będziesz miłował...” – było światłem, gdy pytam

o mój sposób myślenia, moje postawy życiowe, przyzwyczajenia i reakcje?

- Co było znakiem, że wierzę w Dobrą Nowinę, przez którą Bóg w Jezusie przewycięża moją samotność i cierpienie? Czy przeciwnie, nie widząc znaków nadziei, zamykałem się w jałowym narzekaniu?
- Jak w cierpieniu, nieszczęściu, w trudach życia próbowałem zaufać Tobie, Panie Jezu?

## **2. Miłość małżeńska**

*Przeżywanie uczucia niepokoju i lęku*

- Jak reagowałem na pojawiające się uczucia lęku o siebie, swoją przeszłość, przyszłość mojej rodziny? Do jakich zachowań i postaw popychał mnie ten lęk: czy do większej troski o najbliższych, czy też powodował moje wycofanie się, konfliktowość lub też ucieczkę:
  - w niepotrzebne zajęcia,
  - w towarzystwo znajomych,
  - w nadmierną pracę i budowanie własnej pozycji,
  - w apatię?
- W jakich sytuacjach, decyzjach, wyborach życiowych kierowałem się niepokojem i lękiem o siebie, co przejawiało się:
  - w nadmiernym zatroskaniu i zabieganiu,
  - w nadmiernym pożądanu dóbr materialnych,

- w zbytnim zabieganiu o materialne zabezpieczenie przyszłości,
- w kłamstwie?
- Jak próbowałem żyć wiarą, że Ojciec Niebieski wie najlepiej, czego nam potrzeba? Jak mogłem zawieńczyć Bogu w każdej sytuacji, a szczególnie w sytuacjach trudnych, w których po ludzku nie widziałem rozwiązania?
- Kiedy, powodowany lękiem, nie potrafiłem dać naszym dzieciom oparcia i potrzebnej pomocy? Kiedy obarczałem nasze dzieci ciężarem odpowiedzialności, którą powinienem dźwigać w sprawach naszej rodziny?

### *Przeżywanie uczucia niezadowolenia z siebie*

- W jakich sytuacjach, decyzjach, wyborach życiowych podtrzymywałem uczucia niezadowolenia z siebie, które prowadziło mnie do:
  - rezygnacji,
  - niedbalstwa,
  - lenistwa i ociężałości?
- Jak starałem się dociekać źródeł niepowodzeń, upadków i słabości i kiedy próbowałem przezwyciężyć zniechęcenie i niezadowolenie z siebie?
- Kiedy w przygnębieniu i smutku zwracałem się do Ciebie, Boże, i starałem się wzbudzić w sobie wiarę w Twoją moc działającą we mnie?
- Kiedy próbowałem oskarżać mojego współmałżonka za moje przeżywanie spraw i moje uczucia niezadowolenia? Kiedy próbowałem obarczać go

ciężarem moich frustracji i mojego niezadowolenia z siebie?

- Kiedy byłem niewyrozumiały dla naszych dzieci, zbyt gwałtowny, trudny do przyjęcia, zbyt wymagający i dawałem im poznać, że nie spełniają moich aspiracji?

*Przeżywanie uczucia nieżyczliwości, niechęci, wrogości*

- W jakich sytuacjach karmiłem budzące się we mnie uczucie niechęci, nieżyczliwości, wrogości?
- W jakich sytuacjach, decyzjach, wyborach życiowych działałem kierowany przez to uczucie:
  - obwiniając, nie chcąc zobaczyć dobra we współmałżonku,
  - kłócąc się i nie chcąc zgody,
  - nie umiejąc przebaczać,
  - odwracając się ze wzgardą od najbliższych, w szczególności od współmałżonka,
  - przyjmując postawę świadomego odwetu i krzywdzenia współmałżonka?
- Czy w sytuacjach konfliktowych starałem się – mimo niechętnych, a nawet wrogich uczuć – zrozumieć współmałżonka i działać dla jego dobra? Jak to okazywałem, kiedy tego nie zrobiłem?
- Czy nie zaniedbywałem modlitwy za współmałżonka? Jak się zachowywałem, gdy wydawało mi się, że jest on wobec mnie niechętny, nieżyczliwy, wrogo nastawiony?
- Czy próbowałem zauważyć, że we mnie ujawniają się te same słabości, które widzę u innych?

- Kiedy wymagałem od naszych dzieci spełniania moich oczekiwań i nie umiałem uznać ich indywidualności?

*Uczucia gniewu, zazdrości, zawiści, niechęci, złości, zwątpienia, urazy, chłodu*

- Czy zwracałem się do Ciebie, Panie Boże, o pomoc, by w świetle prawdy zobaczyć to, co się wydarzyło naprawdę? Kiedy podejmowałem decyzje bez pytania Ciebie o światło?
- Kiedy poddawałem się uczuciu wrogości do współmałżonka? Co mogłem zrobić, aby go nie podtrzymywać i nie podsycać ze szkodą dla siebie i współmałżonka?
- Za co powinienem przeprosić nasze dzieci?

### **3. Budowanie jedności, czyli dialog**

*Pytanie o otwartość i wrażliwość*

- W jaki sposób mogłem prowadzić dialog ze współmałżonkiem, aby spotkać go pod zewnętrznymi zachowaniami, słowami, wyrażanymi emocjami?
- Kiedy podczas wspólnej pracy, wspólnego świętowania traktowałem współmałżonka jako osobę?
- Kiedy w naszych intymnych kontaktach traktowałem go jako osobę?
- Jak okazywałem moją pamięć o nim wtedy, gdy byliśmy od siebie daleko?
- W jakich sytuacjach okazywałem szacunek wobec pragnień i dążeń naszych dzieci?

### *Pytanie o umiejętność słuchania*

- Kiedy pozwoliłem wypowiedzieć się współmałżonkowi? Czy pozwalałem mu wypowiedzieć się do końca, czy też przerywałem i okazywałem zniecierpliwienie albo dezaprobatę wobec tego, że mówi? Jak okazywałem, że lepiej wiem to wszystko, co współmałżonek chce powiedzieć do mnie?
- Kiedy te same zasady udało mi się zastosować wobec naszych dzieci? W jakich sytuacjach nie potrafiłem ich wysłuchać z uwagą?
- Czy w podobny sposób służyłem Twojemu słowu, Panie Boże? A może uważałem, że znam już wszystkie odpowiedzi, które możesz mi dać?
- Kiedy przed Tobą, Bogiem prawdy i wolności, stałem ze szczerą pokorą, bez ukrywania swoich wad i grzechów? Czy może wynosiłem się z powodu mniemania, że jestem lepszy od innych?

### *Pytanie o umiejętność rozumienia drugiego zamiast oceniań go*

- Jak próbowałem zrozumieć sytuację, w jakiej znajduje się teraz współmałżonek, i problemy, jakie przeżywa?
- Jakie trudności spotykał on w swojej codziennej pracy lub braku pracy? Jak na to reagowałem?
- Czym był sfrustrowany, co go przerażało i czego nie lubił? Czy byłem wrażliwy, czy okazywałem obojętność?
- Jakie jego osobiste ograniczenia sprawiły, że nie potrafił pokonać napotkanych trudności?

Czy podtrzymałem go na duchu?

- Jak wypełniałem w naszym małżeństwie wskazanie Jezusa: „jeden drugiego brzemia noście...”?
- W jakich momentach naprawdę rozumiałem obecną sytuację naszych dzieci? Kiedy próbowałem wczuć się w ich problemy i poznać uczucia, które przeżywają?

*Pytanie o umiejętność dzielenia się w miejsce dyskusowania*

- Kiedy w swoim postępowaniu kierowałem się wyłącznie moim rozeznaniem spraw, nie pytając współmałżonka o jego opinię?
- Kiedy z powodu mojego postępowania dochodziło do spięć, zranień, urażonego zamknięcia się na drugiego?
- Kiedy rozpacz albo wewnętrzny ból współmałżonka lub też jego oczekiwanie na moją delikatność i ciepłe słowo napotykało u mnie na milczenie, zamknięcie się w sobie, odrzucenie?
- W jakiej sprawie umiałem ustąpić współmałżonkowi, pomimo tego że nie podzielałem jego oceny sytuacji, a kiedy za wszelką cenę usiłowałem narzucić własne zapatrywania i pomysły?
- Czy pytałem nasze dzieci o opinię co do naszych wspólnych problemów? Kiedy próbowałem uwzględnić ich pragnienia, oczekiwania albo uznać ich obawy?

### *Pytanie o przebaczenie*

- Czy byłem gotów do przebaczenia współmałżonkowi zawsze i wszystkiego?
- Czy chciałem być gotowy do przebaczenia także wtedy, kiedy współmałżonek jeszcze to nie prosi?
- Kiedy umiałem lub chciałem umieć prosić o przebaczenie, jeśli odkryłem swoją winę?
- Jak w praktyce dawałem znać, że wierzę, że łagodność i przebaczenie są silniejsze od przemocy i zemsty? Czy może pokładałem ufność w sile?
- Jak szukałem dróg porozumienia, kiedy czułem, że dotyka mnie niesprawiedliwość?
- Kiedy moja reakcja była budowana na uczuciu niechęci?
- Za co, i w jaki sposób, powinienem poprosić o przebaczenie nasze dzieci? Co z tego, co zrobiłem naszym dzieciom, mogę teraz już powierzyć tylko Tobie, Panie Boże?

(<https://info.dominikanie.pl>, Mirosław Pilśniak OP, tekst z „Rachunek sumienia”, wydawnictwo „W drodze” 2003)



## RACHUNEK SUMIENIA DLA MŁODZIEŻY

*Będziesz miłował Pana Boga swego całym swoim sercem, całą swoją duszą i całym swoim umysłem. To jest największe i pierwsze przykazanie. Drugie podobne jest do niego: Będziesz miłował swego bliźniego jak siebie samego. Na tych dwóch przykazaniach opiera się całe Prawo i Prorocy (Mt 22, 37-40).*

### **Miłość do Boga i grzechy przeciwko Bogu**

- Czy wierzę, że Bóg mnie kocha i jest pełen miłości dla mnie?
- Czy wierzę, że może On przebaczać mi każdy grzech, który przed Nim wyznam?
- Czy żyję tak, jakbym Boga nie potrzebował? Czy polegam wyłącznie na własnych siłach, liczę tylko na siebie?
- Modlitwa jest pierwszym aktem wiary. Jaki czas w moim życiu zajmuje modlitwa, jaka jest jej forma, jakie rodzi owoce?
- Czy modlitwa mnie nudzi, dlaczego?
- Czy uczęszczam na niedzielną i świąteczną Eucharystię, jakie są tego motywy?
- Czy potrafię odpoczywać, świętować w niedzielę?
- Czy pogłębiam wiedzę o Bogu poprzez lekturę Biblii?
- Kochać Chrystusa, to kochać Jego Kościół. Czy deklaruję wiarę w Boga, ale nie akceptuję jego Kościoła?

- Czy czuję się odpowiedzialny za Kościół, jak angażuję się w życie mojej wspólnoty parafialnej lub duszpasterstwo akademickie?
- Czy wytrwale szukam odpowiedzi na pytania, które niesie wiara lub jej brak?
- Czy jestem zabobonny? Czy daję wiarę horoskopom, wróżkom, magii, okultyzmowi itd.?
- Czy mam swoich bożków, którzy zajmują miejsce wyższe od Boga mojej wiary?

## **Miłość bliźniego i grzechy przeciwko bliźnim**

- Czy traktuję drugiego człowieka jedynie jako środek do osiągnięcia swoich celów?
- Czy potrafię zareagować na krzywdę innych?
- Czy ktoś cierpi z mojego powodu? Czy mogę i chcę zmienić ten stan rzeczy?
- Czy jestem prawdziwy przed ludźmi? Kiedy wkładam "maski"? Dlaczego chcę ukrywać prawdę o sobie?
- Czy szufladkuję ludzi, oceniam ich jedynie z pozoru, z wyglądu, nie próbuję bliżej poznać?
- Czy lubię i akceptuję jedynie te osoby, które "wyceniam" po ich wyglądzie, bogactwie, sposobie noszenia się?
- Czy zdradzam w sercu i myślach swoją dziewczynę /swojego chłopaka poprzez korzystanie z pornografii?

- Czy nie narzucam (swojej dziewczynie/swojemu chłopakowi) niechrześcijańskiej wizji wolności lub zasad życia moralnego przez współżycie przedmałżeńskie, antykoncepcję?
- Czy nienawidzę i zazdroszczę tym, którzy wydają się ode mnie lepsi?
- Czy wykorzystuję ludzkie słabości, namawiając do stosowania tego, co niszczy człowieka (narkotyki, alkohol, pornografia, agresja)?
- Czy obarczam innych odpowiedzialnością za swoje zaniedbania, lenistwo, niedbałość?
- Czy buduję pozytywne relacje w swojej rodzinie?
- Czy kradnę innym lub oszukuje?
- Czy dojrzałe i odpowiedzialnie korzystam ze swojej seksualności, zachowując czystość właściwą dla mojego stanu?
- Czy potrafię być gościnnie, wdzięczny, przebaczący, współczujący?
- Czy wypowiadam wulgarne, agresywne słowa pod adresem innych?
- Czy składam obietnice, przysięgi, których nie dotrzymuję?

## **Miłość i grzechy przeciwko sobie**

- Czy akceptuję siebie, swoje życie, swój wygląd?
- Czy widzę w sobie dobro i talenty, którymi Bóg mnie obdarzył?
- Czy mam do siebie szacunek i znam swoją ludzką godność?

- Czy pogardzałem sobą, próbując odebrać sobie życie lub się okaleczać?
- Czy dostrzegam w sobie sfery, nad którymi powinienem pracować? Czy jestem cierpliwy w pracy nad sobą?
- Czy odpowiedzialnie podchodzę do moich obowiązków akademickich (zawodowych) i domowych?
- Czy jestem leniwy? Czy łatwo się zniechęcam?
- Czy łatwo wpadam w rozpacz, histerię?
- Czy mam lęki, które paraliżują moja działanie i życie? Co lub kto jest ich powodem?
- Czy szanuję moje zdrowie i życie, unikając używek: alkoholu, narkotyków, papierosów, hazardu?
- Czy rozsądnie korzystam z filmów, Internetu, gier?
- Czy wychowuję się do dojrzałej i odpowiedzialnej seksualności przez unikanie pornografii, samogwałtu?
- Czy dotrzymuję danego słowa, dbam o kulturę osobistą?
- Czy przywiązuję zbyt dużą wagę do rzeczy materialnych?
- Czy dbam o życie swoje i innych, zachowując przepisy ruchu drogowego oraz poprzez prowadzenie pojazdów bez uprzedniego spożywania alkoholu?

(<http://www.wezel.salezjanie.pl/slowo/>)