

## **MODLITWA PRZED SPOWIEDZIĄ**

Panie Jezu, chcę Ci wyznać z całą szczerością wszystkie moje grzechy. Dlatego proszę Cię, daj mi Twego Ducha, aby oświecił moje serce i rozum, bym przypomniał sobie wszystko złe, jakiego się dopuściłem od ostatniej spowiedzi świętej w moich słowach, myślach, uczynkach i zaniedbaniach. Amen.

## **RACHUNEK SUMIENIA**

### Przykazanie pierwsze

- Czy opuszczałem z lenistwa modlitwy codzienne?
- Czy podczas modlitwy myślałem umyślnie o innych sprawach?
- Czy zaniedbywałem naukę religii?

### Przykazanie drugie

- Czy wymawiałem imiona święte w żartach lub w złości?
- Czy przeklinałem?
- Czy przysięgałem niepotrzebnie lub fałszywie?

### Przykazanie trzecie

- Czy w dniu świętym opuściłem z lenistwa Mszę świętą?
- Czy spóźniłem się na Mszę świętą?
- Czy w kościele zachowywałem się źle?

### Przykazanie czwarte

- Czy byłem nieposłuszny rodzicom, dziadkom albo nauczycielom?
- Czy zasmucałem ich lub źle im życzyłem?
- Czy naśmiewałem się z ludzi starszych, chorych lub niepełnosprawnych?

### Przykazanie piąte

- Czy biłem kogoś?
- Czy kogoś przezywałem?

- Czy źle komuś życzyłem?
- Czy namawiałem innych do popełnienia grzechu?
- Czy dręczyłem zwierzęta?

### Przykazanie szóste i dziewiąte

- Czy myślałem o sprawach nieczystych?
- Czy przysłuchiwałem się brzydkiej mowie?
- Czy patrzyłem na nieskromne rzeczy?
- Czy mówiłem lub myślałem nieskromnie?
- Czy robiłem coś bezwstydnego sam albo z kimś?

### Przykazanie siódme i dziesiąte

- Czy kradłem: komu i co?
- Czy zatrzymałem rzeczy pożyczone lub znalezione?
- Czy psułem rzeczy cudze?
- Czy oszukiwałem: kogo i w czym?

### Przykazanie ósme

- Czy kłamałem?
- Czy oczerniałem bliźniego?
- Czy obmawiałem?
- Czy posądzałem?

## **ŻAL ZA GRZECHY**

Żałuję, Panie Jezu, że obraziłem Cię moimi grzechami. Chcę Ci powiedzieć, że Cię kocham i chcę być zawsze z Tobą.

Ach, żałuję za me złości jedynie dla Twojej miłości, Boże, bądź miłościw mnie grzesznemu, do poprawy dążącemu.

Panie Jezu, przyjmij mój szczerzy żal za te grzechy, które przypomniałem sobie w rachunku sumienia i za te, których już nie pamiętam. Chcę naprawdę odrzucić od siebie to wszystko, co nie pozwala mi całym sercem kochać Ciebie i innych ludzi.