

Rachunek sumienia dla dzieci



Zdarza się, że zasmucamy Boga - Dobrego Ojca, że nie słuchamy Go i grzeszymy. Pan Bóg nie chce, abyśmy od Niego odeszli. Czeka z utęsknieniem na powrót grzesznika. Jeżeli zawiniłeś, odwracając się od Ojca, możesz do Niego wrócić przez żal za grzechy, postanowienie poprawy, szczerą spowiedź i zadośćuczynienie za swoje grzechy.

Bramą powrotu jest Sakrament Pokuty.

MODLITWA DO DUCHA ŚWIĘTEGO

Przyjdź Duchu Święty. Oświeć mój rozum, bym poznał moje grzechy. Wzbudź w moim sercu żal i spraw, bym szczerze dążył do poprawy.

MODLITWA PRZED RACHUNKIEM SUMIENIA

Dobry Boże, pragnę dobrze przygotować się na spotkanie z Tobą w sakramencie pokuty i pojednania. Wierzę, że mnie kochasz i w pełni rozumiesz. Dlatego proszę Cię, udziel mi swojego Ducha, abym poznał siebie samego i przypomniał sobie wszystkie myśli, słowa i uczynki, które nie były zgodne z Twoją najświętszą wolą. Aniele Boży, Stróżu mój, czuwaj nade mną, abym swoje życie oceniał tak, jak je widzi kochający mnie Pan Bóg.

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 zło, jakiego się dopuściłem od ostatniej spowiedzi świętej w moich słowach, myślach, uczynkach i zaniedbaniach. Amen.

RACHUNEK SUMIENIA wobec BOŻYCH PRZYKAZAŃ

PIERWSZE PRZYKAZANIE BOŻE - Nie będziesz miał bogów cudzych przede mną

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

DRUGIE PRZYKAZANIE BOŻE - Nie będziesz, brał imienia Pana Boga Twego nadaremno

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

TRZECIE PRZYKAZANIE BOŻE - Pamiętaj, abys dzień święty święcił

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

CZWARTE PRZYKAZANIE BOŻE - Czcij ojca twego i matkę swoją

- Czy byłem nieposłuszny rodzicom lub przełożonym?
- Czy zasmucałem ich lub źle im życzyłem?
- Czy naśmiewałem się z ludzi starszych lub ułomnych?

PIĄTE PRZYKAZANIE BOŻE - Nie zabijaj

- Czy biłem kogoś?
- Czy przezywałem?
- Czy źle komuś życzyłem?
- Czy namawiałem bliźniego do grzechu?
- Czy dręczyłem zwierzęta?

SZÓSTE PRZYKAZANIE BOŻE - Nie cudzołóż

oraz

DZIEWIĄTE PRZYKAZANIE BOŻE - Nie pożądaj żony bliźniego twego

- Czy myślałem chętnie o sprawach nieczystych?
- Czy przysłuchiwałem się brzydkiej mowie?
- Czy patrzyłem na nieskromne rzeczy?
- Czy mówiłem lub myślałem nieskromnie?
- Czy robiłem coś bezwstydnego sam..., z kimś?
- Czy pragnąłem coś nieskromnego widzieć..., słyszeć..., czynić?

SIÓDME PRZYKAZANIE BOŻE - Nie kradnij

oraz

DZIESIĄTE PRZYKAZANIE BOŻE - Nie pożądaj żadnej rzeczy bliźniego twego

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

ÓSMIE PRZYKAZANIE BOŻE - Nie mów fałszywego świadectwa przeciw bliźniemu twemu

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

RACHUNEK SUMIENIA wobec BOGA

- Czy ty kochasz Boga ponad wszystko?
- Czy pamiętasz, że w Chrście świętym stałeś się dzieckiem Boga?
- Czy wierzysz w to, że Bóg tak cię kocha, jak najlepszy Ojciec?

- Czy dziękujesz Bogu za wszelkie dobro?
- Czy modlisz się codziennie rano i wieczorem?
- Czy myślisz o Bogu na modlitwie?
- Czy w niedziele i święta chętnie idziesz do kościoła na Mszę świętą?
- Jak uczestniczysz we Mszy świętej?
- Jak często przyjmujesz Pana Jezusa w Komunii świętej?
- Jak wygląda twoje przygotowanie i dziękczynienie po Komunii świętej?
- Czy imię Boże i Świętych wypowiadasz z szacunkiem?
- Czy zawsze chodzisz na religię? Jak w niej uczestniczysz? Jak prowadzisz zeszyt?
- Czy nie wstydzisz się swojej wiary?
- Czy potrafisz jej bronić?
- Jak zachowujesz się w niepowodzeniach i cierpieniu?
- Czy ufasz Bogu? Wobec bliźnich
- Czy wiesz, że nie żyjesz sam i tylko dla siebie?
- Czy dziękujesz Bogu za rodziców, rodzinę, wychowawców i kolegów?
- Czy starasz się zawsze być dla nich dobry?
- Czy umiesz rodzicom powiedzieć i pokazać to, że ich kochasz?
- Czy dziękujesz im za ich dobroć?
- Czy codziennie modlisz się za nich?
- Czy starasz się o to, by swoim zachowaniem nie sprawiać im przykrości i kłopotów?
- Czy przy różnych okazjach robisz im jakąś miłą niespodziankę?
- Czy pozwalasz im odpoczywać po pracy?
- Czy pomagasz im chętnie?
- Czy zawsze dobrze o nich mówisz?
- Czy umiesz być dobry dla rodzeństwa, krewnych? Czy żyjesz z nimi w zgodzie?
- Czy jesteś Bogu wdzięczny za nich? Czy modlisz się za nich?
- Czy szanujesz swoich wychowawców, nauczycieli, starszych?
- Czy umiesz być wdzięczny za dobro, jakie przez nich otrzymujesz?
- Czy jesteś gotów im pomóc?
- Czy się z nich nie wyśmiewasz i nie obrażasz ich?
- Czy jesteś koleżeński?
- Czy bijesz, przezywasz i dokuczysz kolegom?
- Czy nie namawiałeś kogoś do grzechu?
- Czy komuś czegoś nie ukradłeś?
- Czy oddałeś rzeczy pożyczone lub znalezione?
- Czy zawsze mówisz prawdę?
- Czy dotrzymujesz obietnic?
- Czy stajesz w obronie słabszych?
- Czy modlisz się za swoją Ojczyznę?
- Czy umiesz przyznać się do winy? Wobec siebie
- Czy dbasz o swoje zdrowie?
- Czy jesz wystarczająco?
- Czy ze względu na zdrowie uprawiasz sport?
- Czy umiesz się zachować na drodze i przy przechodzeniu przez jezdnię?
- Czy nie szkodzisz sobie na zdrowiu poprzez palenie papierosów czy picie alkoholu?
- Czy złe i nieczyste myśli starasz się zaraz od siebie odrzucić?

- Czy oglądasz filmy niedozwolone?
- Czy czytasz dobre książki?
- Czy nauka jest dla ciebie ważniejsza niż zabawa?
- Czy umiesz pokonać swoje lenistwo?
- Czy często szukasz wymówek, żeby czegoś nie zrobić?
- Czy jesteś uparty?
- Czy łatwo wpadasz w gniew?
- Czy potrafisz z czegoś zrezygnować, umartwić się?
- Czy szanujesz rośliny i zwierzęta?
- Czy starasz się być coraz lepszym?
- Jak starasz się poprawić ze swoich grzechów i wad?

AKT ŻAŁU ZA GRZECHY

Panie Boże, mój Ojczy, staję przed Tobą, żałując z całego serca, że Ciebie, Dobro Największe obraziłem. Przepraszam za wszystkie moje grzechy i zaniedbania dobra. Pragnę się poprawić i pełnić Twoją wolę. Umacniaj moje zamiary swoją łaską i dodaj mi sił, abym nie uległ nowym pokusom. Mój Najlepszy Przyjacielu, pomagaj mi, abym żył jak święte dziecko Boże, pełne dobroci i życzliwości dla najbliższych i innych ludzi.

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 Twej miłości, Boże, bądź miłościw mnie grzesznemu, do poprawy dążącemu.

Panie Jezu, przyjmij mój szczerzy żal za te winy, 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 ludzi, moich braci.

"Zmituj się nade mną Boże, w łaskowości swojej; odwróć oblicze swe od moich grzechów i wymaż wszystkie moje przewinienia; stwórz, Boże, we mnie serce czyste i odnow we mnie moc ducha". (Ps 51, 1. 11n.)

POSTANOWIENIE POPRAWY

Panie Boże, który odnowiłeś nas na podobieństwo swojego Syna, spraw, abyśmy doznawszy miłosierdzia, świadczyli wśród świata o Twojej miłości. Przez Chrystusa, Pana naszego.

Przyrzekam, mój Jezu, że uczynię wszystko, bym Cię nie zasmucał grzechami. Duchu Święty dopomóż mi, bym zachował czystą duszę i unikał grzechu.

PRZEBIEG SPOWIEDZI

Nie bój się. Ksiądz, który jest w konfesjonale, pomoże ci się dobrze wyspowiadać. Gdy zapuka lub da znać, że skończył poprzednią spowiedź, uklęknij przy konfesjonale i przywitaj księdza słowami:

Niech będzie pochwalony Jezus Chrystus.

*Ksiądz ci odpowie:
Na wieki wieków. Amen.*

Teraz przeżegnaj się:

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

*Ksiądz uczyni nad tobą znak krzyża i powie:
Bóg niech będzie w twoim sercu, abyś skruszony w duchu wyznał swoje grzechy.*

Odpowiedz:

Amen.

Przedstaw się teraz spowiednikowi:

Jestem uczniem klasy drugiej, do spowiedzi przystępuję pierwszy raz.

A już w następnych spowiedziach:

**Jestem uczniem klasy...,
u spowiedzi ostatni raz byłem...,
zadaną pokutę odprawiłem, obraziłem Pana Boga
następującymi grzechami.**

Wyznajesz teraz swoje grzechy.

Gdy skończysz, powiedz:

**Więcej grzechów nie pamiętam, serdecznie za nie żałuję,
obiecuję poprawę i proszę cię, ojczy, o rozgrzeszenie.**

Kapłan powie ci pouczenie, zada pokutę i rozgrzeszy tymi słowami:

Bóg, Ojciec miłosierdzia, który pojednał świat ze sobą przez śmierć i zmartwychwstanie swojego Syna i zesłał Ducha Świętego na odpuszczenie grzechów, niech ci udzieli przebaczenia i pokoju przez postugę Kościoła.

I ja odpuszczam tobie grzechy w imię Ojca i Syna i Ducha Świętego.

Odpowiedz:

Amen.

*Potem z kapłanem możesz uwielbić dobroć Boga, który ci przebaczył:
Wysławiamy Pana, bo jest dobry.*

Ty:

Bo Jego miłosierdzie trwa na wieki.

Ksiądz:

Pan odpuścił tobie grzechy. Idź w pokój.

Ty:

Bóg zapłać, ojczy, za spowiedź.

Wstań, możesz ucałować stulę, pójdz do ołtarza, gdzie jest Bóg Żywy, i podziękuj Mu za przebaczenie.

MODLITWA PO SPOWIEDZI

Dziękuję Ci, Panie Boże, z całego serca za odpuszczenie mi grzechów. Przyjąłeś mnie na powrót z swoje dziecko. Przyrzekam nie obrażać Cię więcej moimi grzechami. Pragnę pozostać najlepszym Twoim dzieckiem i całkowicie pełnić Twoją wolę. Oddaję Ci się cały. Wspomóż mnie, Boże Ojczy, i udziel mi łaski do wytrwania w dobrym.

Dzięki Ci, Jezu, za odpuszczenie moich grzechów. Ty wiesz, że pomimo moich upadków kocham Cię i chcę być z Tobą. Dziękuję Ci za łaskę sakramentalną, która mnie umacnia do walki z grzechem.

Matko Boża, wstaw się za mną u Pana Jezusa, Twojego Syna.

Aniele Boży, mój Strózu, i ty święty Patronie, módlcie się za mną.

ZADOŚĆUCZYNIENIE

Przez znak rozgrzeszenia Bóg udzielił ci przebaczenia grzechów. Przyjął cię jak swoje dziecko, które wraca z daleka. Jezus jest z tobą, możesz przyjąć Go pod postacią chleba. Duch Święty uswięcił cię na nowo jako swoją świątynię.

Po każdej spowiedzi podziękuj Jezusowi za to, że dla ciebie stał się człowiekiem, cierpiał za twoje grzechy i przywrócił ci życie Boże. Nie zapomnij, po odmówieniu modlitwy, którą wskazał ci kapłan na spowiedzi, zastanowić się, jak wynagrodzisz Bogu za swoje grzechy i jak naprawisz krzywdy wyrządzone bliźnim. Jest to część Sakramentu Pokuty, od której spełnienia Pan Jezus uzależnił swoje przebaczenie. Nazywamy ją zadośćuczynieniem Panu Bogu i bliźnim.

