

Modlitwa grzesznika: przykład modlitwy o zbawienie

Aktualizacja: 1 października 2026

Opublikowano 29 sierpnia 2026

chrzescijanie-rzeszow.pl/blog/modlitwa-grzesznika

SPIS TREŚCI

1	Przykładowa modlitwa	2
2	Na czym stoi każde zdanie	2
3	Czego ta modlitwa nie robi	3
4	Co robić po modlitwie	4
5	Co czytać dalej	4

Modlitwa grzesznika to prosta modlitwa. Człowiek przyznaje w niej przed Bogiem, że zgrzeszył, i prosi o przebaczenie. Przyjmuje też Jezusa Chrystusa jako Zbawiciela i Pana. W Biblii nie ma jej jako gotowego tekstu do powtórzenia. Biblia pokazuje za to ludzi, którzy wołają do Boga własnymi słowami.

Chcesz oddać życie Jezusowi, a nie wiesz, jak zacząć? Pomogą ci zdania niżej.

Przykładowa modlitwa

Przeczytaj ją powoli, najlepiej na głos, i zatrzymaj się przy każdym zdaniu, pod którym jeszcze się nie podpisujesz. Lepiej pomodlić się krócej i serio, niż odmówić całość bez przekonania.

Panie Jezu Chryste,

wiem, że jestem grzesznikiem (grzesznicą) i że moje grzechy oddzieliły mnie od Ciebie, Boga Świętego. Rozumiem, że żadne moje uczynki, religijność ani własne starania nie mogą mnie zbawić.

Wierzę, że Ty, Syn Boży, umarłeś na krzyżu za moje grzechy, zostałeś pogrzebany i trzeciego dnia zmartwychwstałeś, zgodnie z Pismem Świętym (1 Kor 15:3-4).

Dzisiaj, świadomie i dobrowolnie, odwracam się od swoich grzechów i zwracam się do Ciebie.

Przyjmuję Cię jako mojego jedyne i osobiste Zbawiciela i Pana. Odwracam się też od wszystkich innych panów, autorytetów i bogów: od ludzi, religii, tradycji, pieniędzy, własnego „ja” i każdej innej siły, której dotąd służyłem (służyłam). Chcę należeć tylko do Ciebie, jedyne prawdziwego Boga (Pwt 6:4; 1 J 5:20).

Nie ma innego imienia pod niebem, przez które można być zbawionym, tylko imię Jezus (Dz 4:12).

Proszę, przebacz mi wszystkie moje grzechy mocą Twojej krwi przelanej na Golgocie. Wejdź do mojego serca i do mojego życia. Bądź moim Panem od tej chwili aż na wieki.

Dziękuję Ci, że zgodnie z Twoją obietnicą przyjąłeś mnie i zbawiłeś (J 6:37; Rz 10:13).

Amen.

Na czym stoi każde zdanie

Każdy kawałek tej modlitwy ma pokrycie w Piśmie i dobrze wiedzieć, na czym się stoi, kiedy się ją mówi.

- **Wyznanie grzechu.** „Jeśli wyznajemy nasze grzechy, Bóg jest wierny i sprawiedliwy, aby nam przebaczyć grzechy i oczyścić nas z wszelkiej nieprawości” (1 J 1:9). Konkretnie, nie ogólne „każdy ma coś na sumieniu”.
- **Koniec z zasługiwaniem.** Zbawienie jest z łaski przez wiarę, „nie z uczynków, aby nikt się nie chlubił” (Ef 2:8-9). Dlatego w modlitwie nie ma żadnej obietnicy poprawy w zamian. Czy wiara jest w tym twoim wkładem, czy Bożym darem, wyjaśniamy w [tekście o wierze](#).
- **Treść wiary.** Śmierć za grzechy, pogrzeb, zmartwychwstanie trzeciego dnia (1 Kor 15:3-4). Tak Paweł streścił ewangelię w dwóch wersetach. Szerzej opisujemy ją w [artykule o ewangelii](#).
- **Zmiana kierunku.** „Pokutujcie i wiercie ewangelii” (Mk 1:15). Pokuta to zmiana zdania, która przestawia życie. Piszemy o niej osobno w [tekście o pokucie](#).
- **Prośba o przebaczenie mocą krwi.** Nie chodzi o obraz z filmu, tylko o cenę, która już została zapłacona: w Chrystusie „mamy odkupienie przez jego krew, przebaczenie grzechów” (Ef 1:7). Co dokładnie wtedy zostało wykonane, opisujemy w [tekście o dziele krzyża](#).
- **Jezus jako Pan, nie tylko jako ratunek.** Wyznanie z Listu do Rzymian brzmi „Pan Jezus”, a nie „Zbawiciel Jezus”, i to nie jest przypadek.

Jeśli ustami wyznasz Pana Jezusa i uwierzysz w swoim sercu, że Bóg wskrzesił go z martwych, będziesz zbawiony. Sercem bowiem wierzy się ku sprawiedliwości, a ustami wyznaje się ku zbawieniu.

RZ 10:9-10

Ostatnie zdanie modlitwy to podziękowanie za coś, co jeszcze przed chwilą było prośbą. To podziękowanie opiera się na obietnicy: „Każdy bowiem, kto wezwie imienia Pana, będzie zbawiony” (Rz 10:13). Pewność bierze się z tego, kto obiecał, a nie z tego, jak dobrze się pomodliłeś.

Czego ta modlitwa nie robi

Nie zbawia. Zbawia Chrystus, a modlitwa jest tylko sposobem, w jaki człowiek się na to zgadza. Sama zgoda umysłu to za mało, bo Jakub pisze o niej bez ogródek: „Ty wierzysz, że jest jeden Bóg, i dobrze czynisz. Demony także wierzą i drżą” (Jk 2:19). Podobnie Jezus mówi o samych słowach: „Nie każdy, kto mi mówi: Panie, Panie, wejdzie do królestwa niebieskiego, lecz ten, kto wypełnia wolę mojego Ojca, który jest w niebie” (Mt 7:21).

Nie daje też pewności na podstawie wspomnienia. Sprawdzianem nie jest data w kalendarzu ani to, co czułeś tamtego wieczoru, tylko to, czy trwasz: „Jeśli będziecie trwać w moim słowie, będziecie prawdziwie moimi uczniami” (J 8:31). Kto szuka pewności, znajdzie ją w obietnicy, a nie w pamięci o sobie. Rozwijamy to w [tekście o tym, kim jesteś w Chrystusie](#).

I nie zaczyna okresu próbnego, w którym trzeba się potem wykazać dobrym zachowaniem. Jezus daje na to obietnicę, w której nie ma warunków dopisanych drobnym drukiem.

Wszystko, co mi daje Ojciec, przyjdzie do mnie, a tego, który przyjdzie do mnie, nie wyrzucę precz.

J 6:37

Co robić po modlitwie

Zrób trzy rzeczy, wszystkie zwyczajne. Powiedz komuś o swojej modlitwie, bo Jezus wiąże z tym obietnicę: „Każdego więc, kto mnie wyzna przed ludźmi, i ja wyznam przed moim Ojcem” (Mt 10:32). Zaczniij czytać Pismo, najlepiej od Ewangelii Jana. Daj się ochrzcić, bo taka była odpowiedź Piotra ludziom, którzy zapytali go dokładnie o to samo.

A słysząc to, przerazili się do głębi serca i zapytali Piotra i pozostałych apostołów: Co mamy robić, mężowie bracia? Wtedy Piotr powiedział do nich: Pokutujcie i niech każdy z was ochrzci się w imię Jezusa Chrystusa na przebaczenie grzechów, a otrzymacie dar Ducha Świętego.

DZ 2:37-38

Co znaczy [chrzest](#) i jak wygląda [codzienne chodzenie za Jezusem](#), piszemy w osobnych tekstach. Czwartej rzeczy nie zrobisz sam: potrzebujesz ludzi, którzy idą tą samą drogą (Hbr 10:24-25). Jeśli nie masz takich wokół siebie, napisz do nas. Chętnie porozmawiamy, odpowiemy na pytania i pomożemy ci przyjąć chrzest i znaleźć wspólnotę.

Jedna uwaga na koniec, z doświadczenia. Ludzie najczęściej nie utykają na tym, że źle się pomodlili, tylko na tym, że nikomu o tym nie powiedzieli. Modlitwa wypowiedziana po cichu i schowana z powrotem do kieszeni zwykle po tygodniu wygląda jak sen. Powiedz o niej komuś jeszcze dzisiaj.

Co czytać dalej

Jeśli trafiłeś tu z wyszukiwarki i sama modlitwa to za mało, zacznij od [artykułu o ewangelii](#), bo tam jest cała treść, na którą ta modlitwa jest odpowiedzią. Potem po kolei: o tym, co Jezus wykonał, jest [tekst o dziele krzyża](#), a o zmianie myślenia [tekst o pokucie](#). Dalej są teksty o [wierze](#), o [chrzcie wodnym](#) i o tym, [kim jesteś w Chrystusie](#), odkąd Bóg cię przyjął. O tym, co dostałeś do ręki jako uczeń, jest [tekst o autorytecie wierzącego](#). O oddawaniu Bogu chwały na co dzień piszemy w [tekście o uwielbieniu](#). Jeśli przychodzisz z chorobą, przeczytaj [tekst o uzdrowieniu](#). Krótkie streszczenie tego, w co wierzymy, mieści się w [wyznaniu wiary](#).

Cytaty biblijne: Uwspółcześniona Biblia Gdańska (UBG), © Fundacja Wrota Nadziei, wydawca zezwala na swobodne kopiowanie i rozpowszechnianie tekstu.