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 jedynego i osobistego 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, jedynego 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). Konkretne, 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 artykule Wiara › Czy wiara jest uczynkiem.
- **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 Ewangelia.
- **Zmiana kierunku.** „Pokutujcie i wierzcie ewangelii” (Mk 1:15). Pokuta to zmiana zdania, która przestawia życie. Piszemy o niej osobno w artykule Pokuta.
- **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 artykule Dzieło 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 artykule Kim jestem 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). Zacznij 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 artykułach: Chrzest wodny i Uczniowie Jezusa. 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 Ewangelia, bo tam jest cała treść, na którą ta modlitwa jest odpowiedzią. Potem po kolei: o tym, co Jezus wykonał, jest artykuł Dzieło krzyża, a o zmianie myślenia artykuł Pokuta. Dalej są artykuły Wiara, Chrzest wodny i Kim jestem w Chrystusie. O tym, co dostałeś do ręki jako uczeń, jest artykuł Autorytet wierzącego. Jak rozmawiać z Bogiem dalej, dzień po dniu, pokazuje artykuł Modlitwa. O oddawaniu Bogu chwały na co dzień piszemy w artykule Uwielbienie. Jeśli przychodzisz z chorobą, przeczytaj artykuł Uzdrowienie. 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.