SAKRAMENT POKUTY I POJEDNANIA – SPOWIEDŹ ŚWIĘTA

Bóg objawił Mojżeszowi swoje imię: „Bóg miłosierny i litościwy, cierpliwy, bogaty w łaskę i wierność" (Wj 34, 6). Miłosierdzie jest bowiem nieodzownym wymiarem miłości, jest jakby drugim jej imieniem. Jest to miłość, która jest wierna, darmowa i urnie przebaczać. W mowach proroków miłosierdzie oznacza szczególnie potęgę miłości, która jest większa niż grzech i niewierność ludu wybranego. „Czyż może niewiasta zapomnieć o swoim niemowlęciu, ta, która kocha syna swego łona? A nawet gdyby ona zapomniała, Ja nie zapomnę o tobie" (Iz 49,15). „Bo góry mogą ustąpić (...) ale miłość moja nie odstąpi od, ciebie i nie zachwieje się moje przymierze pokoju" (Iz 54, 10). Miłosierdzie Boże nie jest znakiem słabości, lecz przejawem wszechmocy Boga. Żaden grzech ludzki nie przewyższa tej mocy ani jej nie ogranicza. Ograniczyć ją może tylko od strony człowieka brak dobrej woli, brak gotowości nawrócenia. „Powtarzam jeszcze raz z naciskiem: Bóg nigdy nie męczy się przebaczaniem; w nas męczy proszenie Go o miłosierdzie. Ten, który zachęcił nas, byśmy przebaczali «siedemdziesiąt siedem razy» (Mt 18, 22), daje nam przykład: On przebacza siedemdziesiąt siedem razy. Za każdym razem bierze nas na nowo w swoje ramiona." (papież Franciszek) Sakrament Pojednania pozwala dotknąć nam wielkości Bożego miłosierdzia.

OWOCNA SPOWIEDŹ

Każdy z nas jest grzesznikiem. „Jeśli mówimy, że nie mamy grzechu, to samych siebie oszukujemy i nie ma w nas prawdy" (1 J 1,8). „W świetle wiary nie ma większego zła niż grzech i nic innego nie powoduje gorszych skutków dla samych grzeszników, dla Kościoła i dla całego świata" (KKK 1488). Możemy popełniać grzechy śmiertelne (ciężkie) i powszednie (lekkie). Grzech śmiertelny zadaje śmierć życiu łaski i powoduje wieczne potępienie w piekle, jeśli człowiek za niego nie żałuje. Różnica między grzechem śmiertelnym a powszednim jest wielka, porównywalna do różnicy między śmiercią a chorobą, bardziej lub mniej poważną. Nie powinniśmy natomiast uważać grzechów lekkich za mało ważne. „Grzech powszedni osłabia miłość; wyraża nieuporządkowane przywiązanie do dóbr stworzonych; utrudnia postęp duszy w zdobywaniu cnót i praktykowaniu dobra moralnego; zasługuje na kary doczesne. Grzech powszedni świadomy i pozostawiony bez skruchy usposabia nas stopniowo do popełnienia grzechu śmiertelnego" (KKK 1863).

Pan zechciał ułatwić nam drogę powrotną do Niego, ustanawiając sakrament pokuty. Dzięki niemu zyskujemy pewność, że Pan nam przebacza. Musimy okazywać wdzięczność za ten sakrament, korzystając z niego regularnie i dobrze przygotowani. Należy przystępować do spowiedzi nie tylko, kiedy mamy świadomość grzechu ciężkiego, lecz także, by wyznawać grzechy lekkie. Nie tylko, kiedy już jest bardzo źle, lecz żeby nie było źle. Im bardziej wzrastamy w naszym życiu wewnętrznym, tym bardziej nasz rachunek sumienia staje się wnikliwy i odkrywa liczne grzechy powszednie — czasami półświadome — uchybienia, brak hojności w odpowiedzi na

łaskę. Dusza zakochana w Bogu nigdy nie uważa takich błędów za normalne; wręcz przeciwnie, odczuwa odrazę do nich i potrzebę regularnej spowiedzi. Powszechne doświadczenie uczy, jak negatywne skutki ma odłożenie w czasie spowiedzi: wówczas, jakby lawinowo, człowiek popełnia coraz łatwiej nowe grzechy, co nieraz powiększa wstyd i odsuwa od spowiedzi. I tak człowiek pada w błędne koło. Jedyny sposób, by poprawić się i nie popełniać ciągle tych samych grzechów, to uciekanie się regularnie do spowiedzi. Bez tego człowiek zachowywałby się jak ktoś, kto nie chce iść do lekarza i brać leków dlatego, że ma chorobę przewlekłą.

Należy ponadto patrzeć na ten sakrament jako na środek wzrastania duchowego, ponieważ w nim Pan nie tylko przebacza nam grzechy, ale również daje nam wewnętrzną radość i siły do walki. Dobrym streszczeniem owoców wynikających z częstej spowiedzi jest następujący tekst Magisterium Kościoła: „Dla szybszego stałego postępu w rozwoju cnót pragniemy jak najusilniej zalecić pobożny zwyczaj częstej spowiedzi, zaprowadzony przez Kościół z natchnienia Ducha Świętego. Dzięki niemu bowiem wzmaga się w wiernych coraz większe zdrowe poznanie siebie samego, wzrasta w nich chrześcijańska pokora, złe nawyki w ich postępowaniu zanikają, unikają popadnięcia w duchowe niedbalstwo i apatie, oczyszczają swe sumienie, wzmacniają wolę, otrzymują zbawcze kierownictwo duchowe oraz powiększa się w nich łaska mocą samego sakramentu". Dlatego każdy z nas po dobrej spowiedzi doświadcza pogody ducha i wzrostu sił duchowych do pracy nad sobą. Natomiast im dalej od ostatniej spowiedzi, tym trudniej prowadzić walkę wewnętrzną i łatwiej wraca się do dawnych wad.

Praktyka sakramentu spowiedzi w historii Kościoła pokazuje pewien kierunek rozwoju, prowadzony przez Ducha Świętego. Na początku chrześcijanie przystępowali do tego sakramentu raczej niewiele razy w życiu. Jednak z czasem — jako owoc pogłębienia świadomości wartości tego sakramentu — Kościół zaczął zalecać jego częstą praktykę, nie tylko aby zachowywać stan łaski uświęcającej, ale również jako normalny środek rozwoju duchowego. Faktem jest, że święci zawsze praktykowali częstą spowiedź, zwaną też spowiedzią z pobożności, która normalnie była związana również z kierownictwem duchowym. Św. Jan Paweł II — który spowiadał się raz w tygodniu — sformułował ten związek w następujący sposób: „Świętość można w praktyce osiągnąć tylko przy regularnym, pokornym i ufnym korzystaniu z sakramentu pokuty".

Sakramenty są skuteczne przez sam fakt spełnienia czynności sakramentalnej *(ex opere operato)*; udzielają one łaski, którą oznaczają, ponieważ działa w nich sam Chrystus, i to niezależnie od osobistej świętości szafarza. Skutki sakramentów zależą jednak także od dyspozycji tego, kto je przyjmuje *(ex opere operantis)*. Stąd potrzeba, aby dbać o akty penitenta: rachunek sumienia, żal za grzechy, wyznanie grzechów i zadośćuczynienie bądź wypełnienie pokuty. Od tego zależą w dużej mierze owoce każdej spowiedzi.

PRZYGOTOWANIE DO SPOWIEDZI

Przygotowanie do sakramentu pokuty należy rozpocząć modlitwą do Ducha świętego, na przykład: „Przybądź Duchu święty z pomocą, abym dokładnie poznał moje grzechy, serdecznie za nie żałował, szczerze się z nich wyspowiadał i prawdziwie się poprawił. Amen”. Prosić też trzeba Najświętszą Pannę Maryję i Anioła Stróża, aby dopomogli dobrze zrobić rachunek sumienia i wyjednali u Boga łaskę owocnej spowiedzi, a zwłaszcza szczerego żalu. Należy też zadać pytanie: czy wypełniłem pokutę nałożoną mi przez kapłana na ostatniej spowiedzi?

RACHUNEK SUMIENIA

Rachunek sumienia powinien być zawsze nie tylko trwożliwą introspekcją psychologiczną, ale szczerą i spokojną konfrontacją z wewnętrznym prawem moralnym, z normami ewangelicznymi podanymi przez Kościół, z samym Jezusem Chrystusem, który jest naszym nauczyciele i wzorem życia. „Nauczcie się myśleć, mówić i działać wedle wskazań ewangelicznej prostoty i jasności: tak, tak, nie, nie. Nauczcie się nazywać białe białym, a czarne czarnym — zło złem, a dobro dobrem. Nauczcie się nazywać grzech grzechem, a nie wyzwoleniem i postępem, choćby cała moda i propaganda były temu przeciwne" (JP II). Przypomnij sobie grzechy, zadając bez pośpiechu pytania o to, jakich wykroczeń w pełni świadomie i z pełnym przyzwoleniem dopuściłeś się przeciw przykazaniom Bożym i kościelnym.

PIERWSZE PRZYKAZANIE

- Czy pozwalałem sobie na poważne wątpienie w prawdy wiary? Czy szukałem wyjaśnienia moich wątpliwości?
- Czy przeczyłem wierze albo niektórym jej prawdom w myśli lub przed ludźmi?
- Czy traciłem nadzieję w zbawienie lub nadużywałem zaufania wobec Boga, pozwalając sobie grzeszyć więcej, wnioskując, że i tak mi przebaczy?
- Czy żyłem dla chwały Bożej? Czy kierowałem się względami ludzkimi? Czy na moje postępowanie miało wpływ to, co inni o mnie myślą?
- Czy buntowałem się przeciw Panu wewnętrznie lub zewnętrznie, kiedy działo się coś nie po mojej myśli?
- Czy mówiłem bez szacunku o rzeczach świętych, sakramentach, Kościele, kapłanach?
- Czy z niedbalstwa zbyt rzadko przystępowałem do sakramentów?
- Czy przyjąłem Komunię św. w stanie grzechu ciężkiego, popełniając przez to świętokradztwo?
- Czy zaniedbałem osobistą modlitwę? Czy starałem się często łączyć w modlitwie z Bogiem, np.: rano, wieczorem, przy posiłkach itp.?
- Czy kierowałem się w życiu zabobonami lub spirytyzmem?
- Czy należałem do jakiejkolwiek sekty lub stowarzyszenia przeciwnego religii katolickiej?

- Czy czytałem książki, gazety i czasopisma przeciwne wierze lub moralności? Czy miałem w domu lub pożyczałem je innym?
- Czy zależało mi na pogłębieniu wiary i miłości do Boga?
- Czy starałem się poszerzać moją wiedzę religijną, aby umocnić wiarę i móc słowem oraz przykładem dawać pełniejsze świadectwo o Chrystusie? Czy w tym celu stosowałem odpowiednie środki, jak lekturę, naukę, uczestnictwo w formacji jakiejś instytucji Kościoła?
- Czy wypełniałem moje obowiązki wobec Boga niechętnie i niedbale?
- Czy byłem egoistą i myślałem tylko o sobie i swoich sprawach?
- Czy praktykowałem dzieła miłosierdzia i pomagałem ludziom, którzy tego potrzebowali?
- Czy starałem się zbliżyć do Boga moich przyjaciół?

DRUGIE PRZYKAZANIE

- Czy chwaliłem Imię Boże i dziękowałem Mu wszystkie jego dobrodziejstwa?
- Czy czciłem Najświętszą Maryję Pannę, anioł***ów*** i świętych? Czy okazywałem miłość do Kościoła świętego i modliłem się za jego szafarzy?
- Czy bluźniłem? Czy czyniłem to w obecności innych?
- Czy wymawiałem Imię Boże bez szacunku, ze złością, z lekceważeniem lub w inny sposób używałem Go bez należytego szacunku?
- Czy czyniłem akty zadośćuczynienia, choćby wewnętrznie, słysząc bluźnierstwa lub widząc, jak obraża się Boga?
- Czy uczyniłem jakąś przysięgę, przyrzeczenie, ślubowanie, a potem nie wypełniłem jej z mojej winy?
- Czy przysięgałem bez potrzeby, w sposób lekkomyślny?
- Czy przyrzekałem w sprawach błahych lub niezgodnie z prawdą?
- Czy przysięgałem wyrządzić zło?

TRZECIE PRZYKAZANIE

- Czy wierzyłem we wszystko, czego naucza Kościół katolicki i uznawałem jego doktrynę?
- Czy bez ważnego powodu opuszczałem Mszę św. w niedzielę i w święta nakazane?
- Czy byłem podczas Mszy św. dobrowolnie roztargniony albo przychodziłem tak późno, że nie wypełniałem przykazania?
- Czy moje uczestnictwo we Mszy św. było pobożne owocne i czynne? Czy łączyłem swoją duchową ofiarę z ofiarą Chrystusa, którą się składa na ołtarzu?
- Czy uniemożliwiłem uczestnictwo we Mszy św. tym, którzy są mi podlegli?
- Czy zachowywałem godzinny post przed przystąpieniem do Komunii św.?
- Czy podejmowałem niekonieczne prace w święta i niedziele? Czy

podejmowałem się czynności, które uniemożliwiają oddanie chwały Bogu lub odpoczynek ciała i ducha?

- Czy zachowywałem nakazane przez Kościół posty i wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych?
- Czy brałem udział w hucznych zabawach w czasie zakazanym przez Kościół?
- Czy wypełniłem pokutę, jaką nałożył mi kapłan podczas ostatniej spowiedzi?
- Czy spowiadałem się przynajmniej raz w roku?
- Czy dobrowolnie starałem się wynagradzać Bogu za moje winy i zwalczać grzechy, także powszednie? Czy zbyt łatwo znajdowałem wymówki usprawiedliwienia dla moich grzechów? Czy mam wyrzuty sumienia co do grzechów dawnych, których nigdy nie wyznałem podczas spowiedzi?
- Czy z powodu wstydu zataiłem na spowiedzi grzech ciężki? Czy przystępowałem potem do Komunii św.?
- Czy przyjąłem Komunię św. w okresie wielkanocnym?
- Czy przygotowywałem się należycie do Komunii św. i gorąco dziękowałem Panu po niej?

CZWARTE PRZYKAZANIE

(Dzieci)

- Czy byłem nieposłuszny rodzicom lub opiekunom? w sprawach ważnych? Czy buntowałem się przeciw radom lub nakazom rodziców?
- Czy zasmucałem rodziców moim zachowaniem? Czy świadomy wysiłku, który rodzice wkładają w moje wychowanie, uczyłem się odpowiednio?
- Czy źle traktowałem rodziców czynem lub słowem? Czy życzyłem im źle?
- Czy zaniedbałem pomoc duchową lub materialną jaką jestem winien moim rodzicom?
- Czy byłem egoistą i niechętnie pozwalałem rodzeństwu, by używali moich rzeczy?
- Czy kłóciłem się z rodzeństwem? Czy z powodu gniewu przestałem rozmawiać z rodzeństwem i nie starałem się z nimi pojednać?
- Czy byłem zazdrosny i bolało mnie, gdy inni byli w czymś ode mnie lepsi?
- Czy dawałem zły przykład rodzeństwu?
- Czy byłem milszy wobec ludzi obcych niż wobec mojej rodziny?
- Czy dbałem o chorych i starszych? Czy przyczyniałem się do atmosfery rodzinnej poprzez czynny udział w pracach i obowiązkach domowych?

(Rodzice)

- Czy dałem zły przykład moim dzieciom, nie wypełniając obowiązków religijnych, rodzinnych, zawodowych? Czy zasmucałem je swoim zachowaniem?
- Czy umiałem mówić „NIE” moim dzieciom, czy pozwalałem im na kaprysy i zbyt

łatwy tryb życia? Czy kiedy było to potrzebne, upominałem moje dzieci, aby walczyły ze swoimi wadami? Czy czyniłem upomnienia sprawiedliwie i z miłością, czy też pozwalałem, by kierowały mną pobudki egoistyczne i moja własna próżność?

- Czy groziłem im lub źle je traktowałem czynem albo słowem?
- Czy dbałem o wspólną modlitwę w rodzinie i o wychowanie religijne moich dzieci? Czy starałem się o to, by wychowanie, które otrzymują w szkole, było zgodne z wiarą?
- Czy w jakiś sposób (na przykład poprzez częste pytania) przymuszałem dzieci, aby przystępowały do sakramentów, nie myśląc o tym, że być może czynią to ze względów ludzkich, nie będąc należycie przygotowane?
- Czy utrudniałem dzieciom pójście za ich powołaniem, którym Bóg woła je do Swojej służby?
- Czy pozwalałem, aby były w miejscach, które zagrażają ich zdrowiu duchowemu i fizycznemu? Czy zaniedbałem naturalną ostrożność, z jaką należy po chodzić do spotkań chłopców i dziewcząt w domu Czy zostawiałem ich samych? Czy mając wpływ na ich rozrywki, pozwalałem, aby oglądały niemoralne i nieprzyzwoite filmy lub programy telewizyjne?
- Czy wprowadzałem dzieci w tematykę przekazywania życia? Czy czyniłem to stopniowo, zwracaj uwagę na ich zdolność rozumienia i wyprzedzając nieznacznie ich naturalną ciekawość? Czy uczyłem ich piękna cnoty czystości?
- Czy było mnie stać na poświęcenie moich upodobań, kaprysów, zabaw itp., aby mieć czas dla mojej rodziny?
- Czy starałem się być przyjacielem moich dzieci? Czy umiałem stworzyć rodzinną atmosferę, unikając nieufności i takich sposobów postępowania, które ograniczają słuszną wolność dzieci?
- Czy unikałem konfliktów z dziećmi, nie przywiązując wagi do drobnostek, wiedząc że małe nieporozumienia łatwiej można pokonać odrobiną dobre humoru?
- Czy robiłem wszystko, co tylko jest możliwe, aby przezwyciężyć rutynę w obcowaniu z moją małżonką / moim małżonkiem? Czy dbam o małe szczegóły delikatności, żeby podtrzymywać i powiększać moją miłość do niego / niej?
- Czy byłem miły dla obcych, a jednocześnie nieuprzejmy dla członków rodziny?
- Czy kłóciłem się z moim współmałżonkiem? Czy doszło do złego traktowania go w słowie lub czynie?
- Czy wspomagałem autorytet współmałżonka, unikając ganienia go albo sprzeciwiania się mu w obecności dzieci?
- Czy żaliłem się w sposób niewłaściwy przed rodziną z ciężarów wypływających z obowiązków rodzinnych?
- Czy zaniedbywałem krewnych w ich potrzebach materialnych i duchowych?

- Czy byłem nieposłuszny w ważnych sprawach moim przełożonym?
- Czy interesowałem się potrzebami, problemami, cierpieniami itp. ludzi, którzy mnie otaczają, szczególnie tych, którzy są mi bliscy z racji pokrewieństwa, pracy, itp.? Czy starałem się przyjść im z pomocą?
- Czy zasmucałem kolegów z pracy moim niedbalstwem, brakiem uprzejmości lub złym charakterem?

PIĄTE PRZYKAZANIE

- Czy nienawidziłem kogoś, byłem z kimś skłócony, czy byłem na kogoś obrażony? Czy starałem się o zgodę? Czy długo zachowywałem urazy?
- Czy starałem się, aby różnice polityczne, światopoglądowe czy zawodowe nie powodowały niechęci lub wrogości względem innych osób?
- Czy życzyłem źle moim bliźnim? Czy cieszyłem się z cudzego nieszczęścia?
- Czy pozwoliłem, aby opanowała mnie zazdrość? Czy porównywałem się z innymi osobami?
- Czy gardziłem bliźnimi? Czy wyśmiewałem ich i krytykowałem?
- Czy traktowałem źle moich bliźnich słowem lub czynem?
- Czy zachowywałem się niekulturalnie lub wulgarnie?
- Czy myślałem o pozbawieniu się życia lub pragnąłem śmierci, nie poddając się Opatrzności Bożej?
- Czy zraniłem kogoś lub spowodowałem jego śmierć?
- Czy prowadziłem w sposób nieodpowiedzialny samochód lub inny pojazd, stwarzając przez to ryzyko zagrożenia dla siebie i dla innych?
- Czy należycie dbałem o chorych z mojej rodziny i mego otoczenia?
- Czy występowałem radą lub czynem przeciwko życiu dziecka poczętego? Czy stało się to przyczyną jego śmierci?
- Czy przyczyniłem się do przyspieszenia czyjejś śmierci pod pretekstem ulżenia w cierpieniach?
- Czy dawałem zły przykład? Czy w jakiś sposób uczestniczyłem w złym uczynku drugiego człowieka?
- Czy dawałem okazję do grzechu innej osobie przez swoje nieodpowiednie rozmowy lub zachowanie?
- Czy zachęcałem do nieodpowiednich rozrywek lub lektur? Czy starałem się naprawić wyrządzoną przez to szkodę?
- Czy dbałem o moje zdrowie?
- Czy upijałem się, piłem za dużo lub używałem narkotyków?
- Czy zachęcałem innych do nadmiernego picia?
- Czy pozwalałem, by zawładnął mną grzech łakomstwa.
- Czy troszczyłem się o dobro moich bliźnich? Czy uprzedzałem ich o niebezpieczeństwie materialnym lub duchowymi upominałem, gdy było to konieczne?

SZÓSTE I DZIEWIĄTE PRZYKAZANIE

- Czy zabawiałem się myślami lub wspomnieniami dotyczącymi rzeczy nieczystych? Czy przywoływałem je dobrowolnie?
- Czy modliłem się, jak tylko odczuwałem pokusę przeciw czystości, aby odepchnąć ją zdecydowanie?
- Czy dałem się ponieść pragnieniom przeciwnym cnocie czystości, mimo że pozostały one niezrealizowane?
- Czy myślom tym towarzyszyły okoliczności obciążające, na przykład były one skierowane ku osobie spokrewnionej ze mną, zamężnej lub konsekrowanej?
- Czy uczestniczyłem w rozmowach bezwstydnych?
- Czy uczestniczyłem w zabawach (na przykład pewnych tańcach), będących bezpośrednią okazją do grzechu?
- Czy zdawałem sobie sprawę z tego, że świadome wystawianie się na takie okazje, już jest grzechem?
- Czy dbałem o skromność i wstydliwość (w gestach, sposobie ubierania się itp.), które chronią czystość?
- Czy przed obejrzeniem jakiegoś filmu, przedstawienia albo przed przeczytaniem książki, zaznajamiałem się z ich oceną moralną, aby uniknąć okazji do grzechu?
- Czy unikałem nieczystego spojrzenia? Czy spowodowany ciekawością spoglądałem na nieczyste pisma lub obrazy na ulicy bądź w internecie?
- Czy wzbudzałem nieczyste doznania lub nie odrzucałem ich z należytą energią? Czy praktykowałem drobne umartwienia, które pozwalają panować nad popędami ciała?
- Czy dokonywałem aktów nieczystych? Sam lub z innymi osobami? Z tej samej czy odmiennej płci? Ile razy? Czy istniało pokrewieństwo lub jakaś inna okoliczność, która by mnie dodatkowo obciążała?
- Czy te kontakty miały jakieś konsekwencje?
- Czy utrzymywałem przyjaźnie będące stałą okazją do grzechu?

(Narzeczeni)

- Czy moje relacje z narzeczoną / narzeczonym opierały się na prawdziwej miłości? Czy kierowałem raczej chęcią posiadania drugiej osoby, niż duchem oddania, szacunku, delikatności?
- Czy troskliwie pilnowałem, by czułość nie zamieniła się w okazję do grzechu, poprzez szukanie egoistycznej przyjemności?
- Czy w czasie narzeczeństwa często przystępowałem do sakramentu pokuty, aby mieć więcej łaski Bożej?
- Czy kontakt z narzeczoną / narzeczonym nie oddalał mnie od Boga?

(Małżonkowie)

- Czy unikałem potomstwa stosując środki antykoncepcyjne? Czy w czasie pożycia małżeńskiego zachowywałem się w sposób przeciwny poczęciu?
- Czy stosowałem środki wczesnoporonne, powodując w rzeczywistości grzech przeciwko życiu? Czy namawiałem do tego inne osoby?
- Czy ograniczałem pożycie małżeńskie do dni niepłodnych bez dostatecznie ważnych powodów? Czy odmówiłem współmałżonkowi pożycia małżeńskiego bez należytej przyczyny?
- Czy w jakikolwiek sposób — poprzez rady, żarty, narzekanie na temat obciążenia stwarzanego przez dzieci itp. — przyczyniłem się do stwarzania atmosfery przeciw życiu?
- Czy mam zaufanie do Opatrzności Bożej i robię wszystko, co możliwe, aby usunąć przeszkody utrudniające posiadanie więcej dzieci?
- Czy dopuściłem się niewierności pragnieniem lub czynem? Czy unikałem niebezpiecznej przyjaźni z osobami, które mogą oddzielić mnie od mojego współmałżonka? Czy utrzymywałem jakieś nieuporządkowane przywiązanie uczuciowe, które powinienem zdecydowanie zerwać?

SIÓDME I DZIESIĄTE PRZYKAZANIE

- Czy ukradłem jakąś rzecz lub sumę pieniędzy? Czy w miarę moich możliwości naprawiłem szkodę lub zwróciłem pieniądze?
- Czy miałem współudział w kradzieży lub włamaniu? Czy kradzieży towarzyszyły okoliczności obciążające? Czy ilość lub wartość skradzionych rzeczy była duża?
- Czy przetrzymuję czyjeś rzeczy wbrew woli ich właściciela?
- Czy oszukiwałem kontrahentów, uciekając się do sztuczek, wykrętów i oszustw w umowach lub w stosunkach handlowych?
- Czy w jakiś sposób przyczyniłem się do strat finansowych moich bliźnich? Czy oszukiwałem ludzi zawyżając cenę? Czy naprawiłem wyrządzone szkody lub mam zamiar je naprawić?
- Czy z powodu kaprysu, próżności, itp. wydawałem więcej niż mi pozwala na to moja sytuacja ekonomiczna? Czy byłem rozrzutny? Czy kupowałem rzeczy mi niepotrzebne?
- Czy zazdrościłem innym z powodu ich pozycji ekonomicznej? Czy dbałem o rzeczy materialne, żeby trwały długo w dobrym stanie?
- Czy wypełniałem należycie obowiązki wynikające z pracy? Czy nadużywałem zaufania moich zwierzchników?
- Czy starałem się wesprzeć finansowo Kościół i osoby potrzebujące?
- Czy dawałem jałmużnę proporcjonalną do mojej pozycji ekonomicznej?
- Czy umiałem znosić w duchu chrześcijańskim brak rzeczy zbędnych, a nawet koniecznych?

- Czy opóźniałem z błahych powodów wypłacanie dniówki lub pensji?
- Czy sprawiedliwie wynagradzałem ludzi za ich pracę?
- Czy sprawując funkcje publiczne, wbrew wymogom sprawiedliwości, pozwalałem sobie na faworyzowanie osób znajomych?
- Czy rzetelnie wypełniałem moje obowiązki społeczne? czy płaciłem składki za moich pracowników? Czy omijałem prawo, aby uniknąć płacenia składek
- emerytalnych i na opiekę zdrowotną?
- Czy na zajmowanym stanowisku unikałem niesprawiedliwości, korupcji, zemsty i innych nadużyć szkodzących życiu społecznemu? Czy naprawiłem wynikłe szkody?
- Czy uczciwie płaciłem podatki?
- Czy wspomagałem niemoralne i antychrześcijańskie programy społeczne i polityczne?
- Czy moją pracę i obowiązki wykonywałem uczciwie i rzetelnie? Czy byłem leniwy w wypełnianiu moich obowiązków? Czy marnowałem czas? Czy dbałem o udoskonalenie swojej kompetencji zawodowej?
- Czy ułatwiałem pracę lub naukę innym osobom, czy też im ją utrudniałem, siejąc rozproszenie i zdenerwowanie?

(Dla uczniów i studentów)

- Czy traktowałem naukę jako poważny obowiązek wobec Boga? Czy starałem się o dobre oceny stosowne do moich możliwości?
- Czy ociągałem się, gdy miałem zająć się nauką?
- Czy ściągałem?

ÓSME PRZYKAZANIE

- Czy mówiłem prawdę? Czy potrafiłem się przyznać do prawdy — też trudnej — wobec siebie samego i wobec Pana Boga? Czy byłem słowny i lojalny? Czy z prostotą uznałem swoje błędy?
- Czy kłamałem choćby w sprawach małej wagi? Czy przez kłamstwo wyrządziłem komuś szkodę? Czy starałem się ją naprawić?
- Czy bez słusznej przyczyny ukazywałem wady innych osób, może nawet prawdziwe, ale nieznane? Czy starałem się naprawić krzywdy, na przykład podkreślając zalety tych osób?
- Czy w myśli bezpodstawnie źle osądzałem bliźniego? Czy takimi sądami dzieliłem się z innymi?
- Czy szanowałem słuszne poglądy moich bliźnich? Czy brałem pod uwagę fakt, że same różnice polityczne lub ideologiczne nie upoważniają mnie, żeby krytykować innych?
- Czy czytałem korespondencję lub pisma prywatne innych ludzi? Czy

podsłuchiwałem czyjeś rozmowy?

- Czy źle mówiłem o innych z powodu złości, zazdrości lub powierzchowności
- Czy obmawiałem osoby instytucje, powtarzając niesprawdzone informacje?
- Czy oczerniałem innych, mówiąc o nich rzeczy niezgodne z prawdą? Czy starałem się naprawić szkodę wyrządzoną w ten sposób ich dobremu imieniu?

KRÓTKI RACHUNEK SUMIENIA

- Kiedy po raz ostatni się spowiadałem? Czy przyjąłem niegodnie jakiś sakrament? Czy z powodu wstydu zataiłem jakiś grzech śmiertelny w trakcie poprzednich spowiedzi?
- Czy wątpiłem lub przeczyłem prawdom wiary katolickiej? Czy wystawiałem moją wiarę na próbę, czytając książki lub czasopisma przeciwne wierze katolickiej?
- Czy uczestniczyłem w spotkaniach sekt?
- Czy wzywałem Imię Boga nadaremno? Czy bluźniłem?
- Czy przysięgałem kłamliwie lub niepotrzebnie?
- Czy z mojej winy i bez ważnej przyczyny opuściłem Mszę św. w niedzielę lub święta?
- Czy zachowałem post w dni nakazane?
- Czy byłem nieposłuszny rodzicom lub przełożony w sprawach dużej wagi?
- Czy żywiłem nienawiść lub urazy w stosunku do kogoś?
- Czy przebaczam bliźnim? Czy spowodowałem czyjąś śmierć? Czy upijałem się, piłem za dużo lub brałem narkotyki?
- Czy wykonywałem, doradzałem lub ułatwiałem dokonanie aborcji?
- Czy akceptowałem nieczyste myśli lub spojrzenia?
- Czy oglądałem niemoralne filmy?
- Czy prowadziłem wulgarne lub nieczyste rozmowy?
- Czy dopuszczałem się czynów nieczystych w samotności lub z innymi osobami tej samej lub odmiennej płci?
- Czy korzystałem ze środków antykoncepcyjnych?
- Czy ukradłem pieniądze lub rzeczy? Ile? Czy zwróciłem skradzioną sumę lub naprawiłem wyrządzoną szkodę?
- Czy uczciwie prowadziłem interesy?
- Czy kłamałem?
- Czy oczerniałem bliźnich lub ukazywałem bez ważnego powodu wady innych, choćby były one prawdziwe, lecz nieznane?
- Czy niesprawiedliwie sądziłem bliźnich? Czy naprawiłem wyrządzoną im w ten sposób szkodę?

Jeśli pamięta się inne grzechy, należy je również wyznać podczas spowiedzi.

PRZED SPOWIEDZIĄ

Zasadniczym aktem pokuty ze strony penitenta jest żal, czyli jasne i zdecydowane odrzucenie popełnionego grzechu i postanowienie niegrzeszenia na przyszłość, z miłości do Boga, która odradza się przez skruchę. Prawdziwość pokuty zależy od tej skruchy serca.

Postanowienie niepopełniania ponownie raz wyznanych grzechów jest znakiem szczerego i prawdziwego żalu. Nie trzeba przyrzekać, że już nigdy się zgrzeszy. Postanowienie unikania okazji do grzechu jest wystarczającym znakiem szczerości żalu. Pomoc łaski Bożej oraz postanowienie poprawy dadzą nam siłę, aby przezwyciężyć pokusy.

AKT ŻALU

Boże mój, z całego serca żałuję za wszystkie moje grzechy i wyrzekam się ich, ponieważ grzesząc nie tylko zasłużyłem na kary sprawiedliwie przez Ciebie ustanowione, ale szczególnie dlatego żałuję, że obraziłem Ciebie, najwyższe dobro i jedynie godnego, aby być ponad wszystko kochanym. Dlatego z całą mocą przyrzekam, z pomocą łaski Twojej, już więcej nie grzeszyć i na przyszłość unikać bliskich okazji do grzechu. Amen.

lub

MODLITWA ŚW. AUGUSTYNA
(ogłoszona na polecenie papieża Urbana VIII)

Przed oczy Twoje, Panie, winy nasze składamy, a karanie, które za nie odbieramy, przyrównywamy.
Jeżeli uważamy złości, któreśmy popełnili mniej daleko cierpimy, niżeliśmy zasłużyli.
Cięższe jest to, czego się znamy być winnymi, a lżejsze to, co ponosimy.
Karę za grzechy dobrze czujemy, a przecież grzeszyć poprzestać nie chcemy.
Wpośród Twoich plag niedołężność nasza wielce truchleje, wszakże w nieprawości żadna się odmiana nie dzieje.
Umysł w utrapieniu srodze ściśniony, a upór w złym trwa nieporuszony.
Życie w uciskach prawie ustaje, złych jednak nałogów swoich nie poprzestaje.
Jeżeli nawrócenia łaskawie czekasz, my się nie poprawujemy; jeżeli sprawiedliwie karzesz, wytrwać nie możemy.
Wyznawamy z płaczem w karaniu, czegośmy się dopuszczali, a po nawiedzeniu zapominamy, czegośmy dopiero płakali.
Gdy miecz Twój na nas podniesiony trzymasz, wiele obiecujemy, a skoro go spuścisz, obietnic wykonać nie chcemy.
Kiedy nas karzesz, prosimy Cię, abyś się zmiłował, a gdy przestaniesz, pobudzamy Cię znowu, abyś nam nie folgował.
Oto nas masz korzących się Tobie, wszechmogący Boże, wiemy, że jeżeli miłosierdzie nie odpuści, sprawiedliwość słusznie nas zagubić może.
Racz nam tedy dać, o co żebrzemy, lubośmy nie zasłużyli, któryś nasz niczego stworzył, abyśmy Cię chwalili.
Przez Chrystusa Pana naszego. Amen.

WYZNANIE GRZECHÓW

Oskarżenie się z własnych grzechów jest konieczne przede wszystkim po to, aby grzesznik mógł być poznany przez tego, kto pełni w sakramencie rolę sędziego i by spowiednik mógł ocenić zarówno ciężar grzechów, jak i skruchę penitenta, a jako lekarz poznać stan chorego, aby go leczyć i uzdrowić. Potrzeba wyznania walczy może w człowieku ze wstydem, ale gdy nawrócenie jest prawdziwe i autentyczne, zwycięża ona wstyd. Potrzeba wyznania grzechów jest silniejsza. Wyznajemy je zawsze Bogu samemu, chociaż w konfesjonale, słucha ich człowiek – kapłan.

Przystępując do spowiedzi należy najpierw powiedzieć, ile czasu upłynęło od ostatniej spowiedzi:

„Ostatni raz byłem u spowiedzi... (ile dni, miesięcy, lat temu – w przybliżeniu) Pokutę nadaną wypełniłem, grzechu żadnego nie zataiłem, obraziłem Boga następującymi grzechami:"

Należy wyznać grzechy, które się pamięta, rozpoczynając od najtrudniejszych do wyznania. Jeśli wystąpią wątpliwości, wstyd lub jeśli penitent nie wie, jak się wyspowiadać, należy powiedzieć to jasno kapłanowi, a on zawsze pomoże. Wystarczy, żeby penitent udzielił szczerych odpowiedzi na pytania księdza. Nigdy nie należy zatajać grzechu z powodu wstydu lub strachu. Należy zawsze ufać Miłosierdziu Boga, który jest naszym Ojcem i chce nam przebaczyć.

DIa ważności spowiedzi niezbędnym jest wyznawanie wszystkich grzechów śmiertelnych popełnionych po ostatniej dobrej spowiedzi. Kościół gorąco zaleca wyznawać również grzechy powszednie. Na końcu można dodać:

„Żałuję również za wszystkie grzechy mojego dotychczasowego życia, szczególnie za grzechy przeciwko... (wyznać jakiś rodzaj grzechu, za jaki się szczególnie żałuje, np.: przeciwko cnocie miłości lub czystości)"

POKUTA KAPŁANA

Pokutę powinno się wypełnić tak szybko, jak to tylko możliwe w czasie i w sposób zadany przez kapłana. Zadana pokuta zmniejsza karę doczesną za grzechy już przebaczone. Jest to bardzo ważny element sakramentu. Dobrowolne niewypełnienie pokuty jest grzechem ciężkim. Dopóki nie wypełni się pokuty, nie można po raz kolejny przystępować do spowiedzi.

PO SPOWIEDZI

Należy podziękować Bogu, że znowu nam przebaczył. Jeśli po spowiedzi przypomni się jakiś grzech ciężki, niewyznany do tej pory z powodu zwykłego zapomnienia, można być pewnym, że został on również przebaczony, ale należy wyznać go przy następnej spowiedzi.

Można rozważać owoce sakramentu pokuty. Trzeba podkreślić, że najcenniejszym owocem przebaczenia uzyskanego w Sakramencie Pokuty jest pojednanie z Bogiem, dokonujące się w głębi serca syna marnotrawnego i odnalezionego, którym jest każdy penitent. Należy też dodać, że owo pojednanie z Bogiem rodzi — można powiedzieć — dalsze pojednania, które naprawiają inne rozdarcia spowodowane przez grzech: penitent, który uzyskał przebaczenie, jedna się z samym sobą wgłębi własnego ja, odzyskując wewnętrzną prawdę; jedna się z braćmi, w jakiś sposób przezeń skrzywdzonymi i znieważonymi; jedna się z Kościołem; jedna się z całym stworzeniem."

„Ci, którzy do konfesjonałów trafiają, czasem po wielu latach, obciążeni wielkimi nawet grzechami, odchodząc od niego znajdują ulgę, znajdują radość i spokój sumienia. Nigdzie poza spowiedzią jej nie znajdą. Bo nikt inny nie ma mocy odpuszczania grzechów, tylko Bóg." (JP II)

opracowano na podstawie:
ks. dr James Socías, ks. dr Jan O'Dogherty, *Przewodnik modlitwy*, Kraków 2008.
imprimatur: Kuria Metropolitalna w Krakowie, ks. bp J. Guzdek, 29 marca 2007.