

Przygotowanie do spowiedzi świętej

Jan Paweł II tak poucza i modli się:

„Pomóż nam, Boże, odkryć ponownie i na nowo przeżyć sakrament pokuty w jego najgłębszym sensie. Pomóż przyjąć wezwanie do prawdziwego nawrócenia i podjąć je w łączności z Chrystu-sem Odkupicielem człowieka. Niech nasze nawrócenie będzie pełne - niech obejmie aspekt „nega-tywny”, czyli wyzwolenie z grzechu, jak i aspekt „pozytywny”, to znaczy wybór dobra ukazanego i pogłębionego przez Ewangelię. Niech nasze nawrócenie wyda owoce: niech zaowocuje w nas chrześcijańską miłością. Niech wypełni się nią nasza codzienność we wszystkich latach trzeciego milenium”.

Obrzędy pokuty pouczają (§ 6).

„Chrześcijanin, który po grzechu pod wpływem Ducha Świętego przystępuje do sakramentu pokuty, powinien przede wszystkim całym sercem nawrócić się do Boga. To wewnętrzne nawrócenie serca, zawierające żal za grzechy i postanowienie nowego życia, wyraża się przez wyznanie grzechów wobec Kościoła, przez należyte zadośćuczynienie i poprawę życia”

1. Rachunek sumienia - mam dokładnie zbadać stan swojej duszy od ostatniej dobrej spowiedzi.
2. Żal za grzechy - mam szczerze żałować za wszystkie swoje grzechy.
3. Mocne postanowienie poprawy - mam szczerze postanowić, że zrobię wszystko co w mojej mocy, aby w przyszłości unikać wszystkich grzechów.
4. Szczera spowiedź - mam wyznać Bogu wobec kapłana wszystkie moje grzechy ciężkie.
5. Zadośćuczynienie Panu Bogu i bliźniemu - mam wykonać pokutę, którą wyznaczy mi spowiednik.

Jan Paweł II tak poucza:

„Grzech, będąc obrazą świętości i sprawiedliwości Bożej oraz odrzuceniem osobistej przyjaźni, jaką Bóg okazuje człowiekowi, wywołuje dwojaki skutek. Jeśli jest to grzech ciężki, pozbawia człowieka komunii z Bogiem i w konsekwencji wyklucza go z udziału w życiu wiecznym. Jednakże skruszonemu grzesznikowi Bóg w swoim miłosierdziu wybacza ciężki grzech i daruje mu «karę wieczną», którą musiałby ponieść”.

# 1. RACHUNEK SUMIENIA

Zostanie on omówiony oddzielnie po wyjaśnieniu pozostałych czterech punktów.

## 2. ŻAL ZA GRZECHY

Żal zawiera w sobie smutek i skruchę z powodu popełnionego grzechu. Zakłada głęboką przemianę (nawrócenie) całego człowieka. Obejmuje też pragnienie po-zbycia się wszelkiego przywiązania do grzechu.

Żal powinien objąć wszystkie moje grzechy ciężkie, a nie tylko niektóre. Jeśli ktoś systematycznie opuszcza Mszę świętą w niedzielę, ponieważ lubi długo spać i świadomie odmawia podjęcia próby zmiany tego w przyszłości, nie zasługuje na rozgrzeszenie, nawet jeśli żałuje za inne grzechy np. za niecierpliwość i kłam-stwa.

Podobnie jak sam grzech nie jest sprawą uczuć, również żal za grzechy nie po-lega na uczuciu.

Płytki stan przygnębienia po popełnieniu grzechu może wyrastać z czysto na-turalnych przyczyn, jak np. rozczarowanie z powodu braku panowania nad sobą, lęk przed niepożądanymi konsekwencjami, zmęczenie grzesznym życiem, krzywda wyrządzona rodzinie i bliskim itd. Takie uczucia mogą prowadzić do prawdziwego żalu za grzechy, ale same jako

takie nim nie są.

Żal wymagany przy spowiedzi to nieklamany ból, że obraziło się Boga. Najlepszym wyrazem żalu to nie pobożne łzy, ale szczerą wolą pójścia do spowiedzi, wzbudzenia aktu żalu doskonałego, naprawienia szkody wyrządzonej drugiemu, odprawienia pokuty oraz podjęcia skutecznych kroków - w miarę możliwości - by zło się nie powtórzyło.

Można zdecydować się na przystąpienie do Komunii świętej na Wielkanoc czy Boże Narodzenie, ponieważ taki jest zwyczaj, albo żeby uniknąć krępujących pytań dzieci, które mogłyby dziwić się, dlaczego rodzice nie przystępują razem z nimi do Komunii, lecz to nie może być wystarczająca motywacja. Należy szczerze żałować za swoje grzechy i pragnąć powrócić do stanu przyjaźni z Bogiem.

Jan Paweł II tak poucza:

„Każdy grzech, nawet powszedni, powoduje nieuporządkowane przywiązanie do stworzeń, które wymaga oczyszczenia, albo na ziemi, albo po śmierci, w stanie nazywanym czyśćcem. Takie oczyszczenie uwalnia od tego, co nazywamy «karą doczesną» za grzech: gdy człowiek ją poniesie, zostanie usunięte to, co stanowi przeszkodę dla jego pełnej komunii z Bogiem i braćmi”.

„Miłosierny Ojciec nie policzy nam grzechów, za które szczerze żałujemy. On dzisiaj czyni wszystko nowe, a Jego przebacząca miłość zapowiada nadejście nowych niebios i nowej ziemi. Niech zatem ożywi się wiara i wzrośnie nadzieja, niech miłość podejmuje wciąż nowe dzieła, aby z nową energią dawać chrześcijańskie świadectwo w świecie następnego tysiąclecia”.

Poniższa modlitwa jest przykładem skruchy doskonałej:

„O mój Boże, żałuję za wszystkie moje grzechy, ponieważ obrażają Ciebie, mojego miłującego Ojca. Obiecuję, z pomocą Twojej łaski, więcej ich nie popełniać”.

### 3. MOCNE POSTANOWIENIE POPRAWY

Muszę postanowić tu i teraz, że podejmę sensowne kroki w celu uniknięcia poważnych grzechów w przyszłości. Teraz, w momencie kiedy idę do spowiedzi, chcę przestać grzeszyć. Jestem zdecydowany zachować taką postawę na stałe. Jeśli upadnę w przyszłości, to z powodu słabości. W tej konkretnej chwili moje postanowienie jest szczere i zamierzam w nim wytrwać. Dlatego mogę szczerze prosić o rozgrzeszenie.

Mocne postanowienie poprawy jest więc czymś zupełnie innym niż przekonanie, że w przyszłości nie będę grzeszył. W rzeczywistości może mi towarzyszyć lęk, że znowu upadnę.

Mogę na przykład mieć gwałtowny temperament. Moje napady złości doprowadzają mnie do poważnej obrazy bliźniego. Postanawiam więc zastosować możliwe środki, aby w przyszłości uniknąć tego typu zachowań. A jednak obawiam się, że pod wpływem konkretnych okoliczności najprawdopodobniej wybuchnę znowu. Mimo tej możliwości, musi być mocne postanowienie poprawy – nie chcę tego czynić.

„Wszyscy zgrzeszyli i nikt nie może uważać się za sprawiedliwego przed Bogiem. Należy odważnie wyznawać: «zgrzeszyliśmy», ale zarazem zachowywać żywe przekonanie, że «gdzie wzmógł się grzech, tam jeszcze obficie rozlała się łaska»”.

## 4. SZCZERA SPOWIEDŹ

„Sakrament pokuty daje grzesznikowi «możliwość nawrócenia się i odzyskania łaski usprawiedliwienia» wyjednanej przez ofiarę Chrystusa. Dzięki temu zostaje on na nowo włączony w życie Boże i dopuszczony do pełnego udziału w życiu Kościoła”.

Absolutnym minimum, koniecznym do tego, aby spowiedź była ważna, jest to, bym wyznał wszystkie grzechy ciężkie, które pamiętam od mojej ostatniej ważnej spowiedzi, bym chciał zrobić wszystko co w mojej mocy, aby uniknąć popełnienia tych i innych grzechów ciężkich w przyszłości, oraz wypełnić pokutę nałożoną na mnie przez spowiednika.

Jeśli któryś z tych warunków nie jest spełniony, spowiedź jest nieważna, a grzechy nie są odpuszczone. Przy następnej spowiedzi muszę jeszcze raz wyznać swoje grzechy ciężkie, zaznaczając, że poprzednia spowiedź nie była dobra.

Jeśli mam do wyznania grzech ciężki, powinienem - najjaśniej jak potrafię - wyznać, jaki to grzech i ile razy został popełniony.

Kodeks Prawa Kanonicznego poucza (kan. 988 § 1).

„Wierny jest obowiązany wyznać co do liczby i rodzaju wszelkie grzechy ciężkie popełnione po chrzcie, a jeszcze przez władzę kluczy Kościoła bezpośrednio nie odpuszczone i nie wyznane w indywidualnej spowiedzi, które sobie przypomina po dokładnym rachunku sumienia”.

Wyznając jakikolwiek grzech, czy to lekki czy ciężki, dobrze jest rozpoznać postawę, która jest korzeniem grzechu. Jeżeli na przykład główną przyczyną wielu moich upadków jest brak miłosierdzia, powinienem to wyznać i podjąć jakieś pozytywne postanowienia w tej dziedzinie. Poważnie traktowany rachunek sumienia i rady spowiednika są tu ogromną pomocą.

## 5. ZADOŚĆUCZYNIENIE PANU BOGU I BLIŹNIEMU

We wczesnym Kościele kapłani nakładali surowe pokuty. Teraz już tak nie jest. Kapłan albo wyznaczy określone modlitwy do odmówienia, albo poprosi o wykonanie jakiegoś dobrego uczynku.

Powinienem także sam podejmować dodatkową pokutę i akty zaparcia się siebie, aby umocnić duszę przeciwko podobnym pokusom w przyszłości.

Poleca się podejmowanie jako aktów pokutnych dzieła miłosierdzia, takie jak:

- nawiedzanie bliźnich w potrzebie lub trudnych sytuacjach (chorych, więźniów, samotnych, osób starszych, niepełnosprawnych itp.) pielgrzymując niejako do obecnego w nich Chrystusa;
- wspomaganie ofiarą materialną dzieła o charakterze religijnym czy społecznym (budowę kościoła, porzucone dzieci, trudną młodzież, biedne rodziny, dzieła miłosierdzia itp.);
- przeznaczanie znaczną część swego wolnego czasu na działalność pożyteczną dla otoczenia, np. w zespole charytatywnym lub opiece społecznej, albo inne formy osobistego wyrzeczenia.

### MODLITWA DO DUCHA ŚWIĘTEGO

Duchu Święty,

Duchu światła i prawdy,

który przenikasz tajemnice serca ludzkiego, przed którym nie ma nic skrytego,



przyjdź i oświeć mój rozum,

abym przypomniał sobie moje grzechy i poznał ich złość.

Przyjdź i skrusz moje serce,

abym za te grzechy szczerze żałował, umocnij wolę do skutecznego postanowienia poprawy.

Na początku przypominam sobie:

- Kiedy ostatni raz przystępowałem do spowiedzi św.?
- Czy moja spowiedź i żal były szczerze?
- Czy nie zapomniałem o jakimś grzechu ciężkim lub zataiłem go?
- Czy odprawiłem naznaczoną pokutę?

I. Czcij jedynie Boga

- Czy wyparłem się tego, że jestem katolikiem?
- Czy opuściłem jakąś praktykę religijną, aby uniknąć ośmieszenia lub z innych względów ludzkich?
- Czy bez potrzeby wystawiałem na niebezpieczeństwo wiarę swoją lub innych?
- Czy przez dłuższy czas zaniedbywałem modlitwę i popadłem w obojętność wobec sakramentów?
- Czy pogłębiałem swoją wiedzę religijną przez czytanie Pisma świętego, słuchanie kazania, czytanie prasy i książek religijnych, uczestnictwo w rekolekcjach...?
- Czy uczestniczę w życiu Kościoła, tzn. czy interesuję się życiem swojej parafii, Kościołem w Polsce i na świecie?

## II. Szanuj Imię Boże

- Czy wypowiadałem Imię Boże bez szacunku, bez zastanowienia, w złości lub w żartach?
- Czy przeklinałem innych, rozmyślnie życząc im zła lub prosząc Boga, aby zesłał na nich nieszczęście?

- Czy świadomie wzywałem Boga na świadka, że mówię prawdę, wiedząc, że kłamie?

### III. Szanuj Dzień Pański

- Czy dobrowolnie opuściłem Mszę niedzielną lub świąteczną bez przyczyny? Czy nakłaniałem do tego innych?

- Czy w Dzień Pański wykonywałem pracę, która nie była niezbędna? Czy namawiałem do tego innych? A może wręcz nakazywałem?

- Czy zachowuję przykazania Kościoła dotyczące postów i specyficznych dni i okresów pokutnych (piątki, Adwent, Wielki Post)?

Trzy pierwsze przykazania dotyczą mojej bezpośredniej relacji z Bogiem. Następne siedem odnosi się do mojej postawy wobec bliźniego. Są one ukonkretnieniem nakazu Chrystusa, by z miłości do Niego kochać bliźniego, jak samego siebie.

### IV. Okazuj szacunek i posłuszeństwo tym, którzy sprawują prawowitą władzę

- Czy nie zaniedbywałem się w miłości do moich rodziców? Czy troszczyłem się o nich należycie w ich chorobie, podeszłym wieku, bezradności? Czy modliłem się za moich zmarłych rodziców i przełożonych?
- Czy jako rodzic byłem sprawiedliwy dla moich dzieci? Czy dostatecznie troszczyłem się o ich potrzeby duchowe? Czy nie zaniedbywałem ich wychowania religijnego? Czy nie dawałem im złego przykładu? Czy egoistycznie nie przeszkadzałem w realizacji ich powołania? Czy troszczyłem się odpowiednio o ich potrzeby fizyczne i emocjonalne?
- Czy okazywałem posłuszeństwo tym, którzy mają nade mną prawowitą władzę?
- Czy uchylałem się od obowiązku płacenia podatków, brania udziału w wyborach, obrony kraju?

### V. Szanuj bliźnich, duszę i ciało

- Czy jestem bezpośrednio lub pośrednio odpowiedzialny za czyjąś śmierć czy poważne obrażenia w wyniku świadomego działania, karygodnego zaniedbania lub bezmyślności?

- Czy próbowałem odebrać sobie życie?
- Czy mam na sumieniu dokonanie aborcji - przez poddanie się jej, wykonywanie zabiegów, namawianie kogoś?
- Czy żywiłem do kogoś nienawiść? Czy starałem się z nim rozmawiać? Czy odrzuciłem przeprosiny kogoś, kto mnie obraził? Czy poszukiwałem zemsty?
- Czy odczuwałem nienawiść do jakiejś grupy ludzi ze względu na ich rasę, narodowość, wiek czy odmienność religii?
- Czy byłem niecierpliwy lub niemiłosierny w słowach lub uczynkach, ponieważ inni mnie denerwowali? Czy byłem uparty w swoich poglądach i krytycznie nastawiony do innych? Czy zazdrościłem innym?
- Czy nadużywałem alkoholu? Czy moje pijaństwo pozbawiło rodzinę odpowiednich środków utrzymania, dobrego przykładu, szacunku społecznego? Czy doprowadziło mnie do innych grzechów w myślach, słowach i uczynkach?
- Czy naraziłem na poważne niebezpieczeństwo życie swoje i innych łamiąc przepisy ruchu drogowego, prowadząc pojazd pod wpływem alkoholu lub pozwalając swoim dzieciom prowadzić samochód bez odpowiednich umiejętności z ich strony?
- Czy stałem się powodem zgorzienia dla innych?
- Czy narażałem swoje zdrowie poprzez złą dietę, nadużywanie alkoholu, tytoniu, leków?
- Czy przyjmowałem narkotyki? Czy zajmowałem się handlem narkotykami lub bronią?

- Czy zaniedbywałem pracę nad wprowadzaniem pokoju i sprawiedliwości na świecie?

### VI. i IX. Szanuj świętość pożycia seksualnego

- Czy dopuściłem się zdrady małżeńskiej? Cudzołóstwa? Kazirodztwa (kontakty seksualne z członkami rodziny)?
- Czy grzeszyłem przeciwko własnemu ciału przez samogwałt (masturbację)?
- Czy popełniałem grzech nieczystości z osobami tej samej płci?
- Czy dobrowolnie poddawałem się nieczystym myślom, bądź pobudzałem je przez czasopisma, telewizję, video i internet?
- Czy angażowałem się w przedłużone, intensywne pocałunki lub pieszczoty?
- Czy słuchałem lub uczestniczyłem w nieczystych rozmowach?
- Czy czytałem książki lub chodziłem do miejsc rozrywki, o których wiedziałem, że są nieprzyzwoite i niemoralne?

- Czy narażałem innych na poważny grzech lub zachęcałem ich do niego przez nie-skromne gesty, zachowanie lub strój?
- Czy wykonywałem akt małżeński w niewłaściwy sposób, bez otwarcia się na nowe życie?
- Czy nie zaniedbywałem traktowania mojego współmałżonka jak równego sobie?

### *VI. i IX. Szanuj świętość pożycia seksualnego*

- Czy dopuściłem się zdrady małżeńskiej? Cudzołóstwa? Kazirodztwa (kontakty seksualne z członkami rodziny)?

- Czy grzeszyłem przeciwko własnemu ciału przez samogwałt (masturbację)?
- Czy popełniałem grzech nieczystości z osobami tej samej płci?
- Czy dobrowolnie poddawałem się nieczystym myślom, bądź pobudzałem je przez czasopisma, telewizję, video i internet?
- Czy angażowałem się w przedłużone, intensywne pocałunki lub pieszczoty?
- Czy słuchałem lub uczestniczyłem w nieczystych rozmowach?
- Czy czytałem książki lub chodziłem do miejsc rozrywki, o których wiedziałem, że są nieprzyzwoite i niemoralne?
- Czy narażałem innych na poważny grzech lub zachęcałem ich do niego przez nie-skromne gesty, zachowanie lub strój?
- Czy wykonywałem akt małżeński w niewłaściwy sposób, bez otwarcia się na nowe życie?
- Czy nie zaniedbywałem traktowania mojego współmałżonka jak równego sobie?

*VII. i X. Szanuj własność innych*



- Czy coś komuś ukradłem lub przywłaszczyłem sobie? (Powiniennem podać wartość ukradzionej rzeczy i sytuację majątkową osoby, do której należała.)
- Czy zwróciłem przywłaszczoną rzecz, pożyczone pieniądze...?
- Czy kupowałem lub przyjmowałem w prezencie rzeczy, o których wiedziałem, że są kradzione?
- Czy rozmyślnie zniszczyłem czyjąś własność?
- Czy zatrzymałem coś, co znalazłem, nawet jeśli mogłem łatwo zidentyfikować właściciela?
- Czy przyjmowałem lub proponowałem łapówki?
- Czy, będąc pracodawcą, płaciłem zbyt niskie zarobki moim pracownikom, zatrudniałem ludzi bez uczciwej umowy lub też w prowadzeniu przedsiębiorstwa angażowałem się w nieuczciwe interesy z klientami, konkurencją, pracownikami?
- Czy, będąc pracownikiem, zaniedbywałem pracę, której się podjąłem? Czy podejmowałem pracę na nieuczciwych zasadach? Czy traktowałem z szacunkiem cudzą własność?
- Czy zaniedbywałem płacenia rachunków, dotrzymywania obietnic i kontraktów?

- Czy przeznaczyłem uczciwą część swoich zarobków na utrzymanie Kościoła? (Darowi-zny na inne szlachetne cele są aktami miłosierdzia. Utrzymywanie własnej parafii jest moim obowiązkiem.)

### *VIII. Szanuj prawdę i dobre imię bliźniego*

- Czy kłamałem?
- Czy jestem winien krzywoprzysięstwa?
- Czy zaszkodziłem czyjejś reputacji przez kłamstwo (oszczerstwo) lub mówienie bez potrzeby o cudzych grzechach, które nie są powszechnie znane (obmowa)?
- Czy podjąłem wystarczający wysiłek w celu przywrócenia dobrego imienia osobie, której reputacji zaszkodziłem?
- Czy plotkowałem lub w jakiś inny sposób byłem niemiłosierny w mowie?
- Czy naruszyłem czyjąś prywatność, np. przez czytanie cudzych listów bez pozwolenia?
- Czy mam na sumieniu pochopne osądzanie, przypisywanie komuś zła bez dostatecznych powodów? Czy w mowie dyskryminowałem jakąś grupę rasową, np. określając ją obraźliwym

słowem?

- Czy zatrzymałem informacje dla tych, którzy mieli do nich prawo?

## **ROLA KAPŁANA**

Aby spowiedź była ważna i owocna, powinienem pamiętać o roli kapłana w tym sakramencie. Wyznając swoje grzechy Bogu, sam już uznałem, że popełniłem zło. Spowiednik, postawiony w miejscu umiłowanego Mistrza, słucha, by upewnić się, czy żałuję, by poradzić mi, jak pokonywać moje grzechy, oraz by mi udzielić sakramentalnego rozgrzeszenia, które przynosi Boże przebaczenie i łaskę wytrwania w dobrych postanowieniach.

Muszę pamiętać, że kapłan również cierpi z powodu pokus. On wie, jak trudno jest oprzeć się grzechowi. Nieustannie ma w pamięci nakaz Chrystusa: „Nie sądzicie, abyście nie byli sądzeni” (Mt 7,1).

Kapłan chce pomóc mi bardziej pokochać Boga. Dlatego doradzi, jak unikać poważnych okazji do grzechu - ludzi, miejsc lub okoliczności, które mogłyby łatwo doprowadzić mnie do obrazy Boga. Powinienem więc bez wahania prosić go o pomoc.

Jest ważne, by spowiednik otrzymał jak najdokładniejszy obraz stanu mojej duszy. Czasami niektórzy uważają, że coś zyskali oszukując księdza. Tymczasem w rzeczywistości ranią tylko sami siebie. Czy byliby równie z siebie zadowoleni, gdyby udało im się wprowadzić w błąd lekarza, tak by zdiagnozował poważny atak serca jako napięcie mięśniowe w klatce piersiowej? Dzieje się dokładnie tak samo; jeśli doprowadzę lekarza mojej duszy do przekonania, że popełniłem mniej poważny grzech niż ten, którego się w rzeczywistości dopuściłem; niszczę po prostu swoje zdrowie duchowe.

Przy wyznawaniu grzechów powszednich, czasami ważniejsze jest określenie skali problemu niż usiłowanie podania dokładnej liczby popełnionych grzechów.

Jeśli od mojej ostatniej spowiedzi, mimo dokładnego rachunku sumienia, nie przypominam sobie żadnego grzechu, mogę oskarżać się ogólnie z grzechów przeszłości, na przykład: „Nie przypominam sobie popełnienia żadnego grzechu ciężkiego od mojej ostatniej spowiedzi, ale chcę przeprosić Boga za wszystkie grzechy mojego życia, szczególnie za kilkakrotne opuszczenie Mszy w dzień święty bez przyczyny”.

### **PORADY SZCZEGÓŁOWE**

#### **DLA TYCH, KTÓRZY OD DAWNA NIE PRYZYSTĘPOWALI**

#### **DO SPOWIEDZI ŚW.:**

Jeśli przez długi czas pozostawałem z dala od sakramentów, jest całkiem naturalne, że spowiedź budzi mój niepokój. Próba przypomnienia sobie grzechów z kilku czy kilkunastu lat jest dla większości ludzi trudnym zadaniem. Mogę obawiać się, że o wielu z nich zapomnę.

W takim przypadku powinienem postarać się, najlepiej jak potrafię, przypomnieć sobie swoje grzechy, a potem pójść do konfesjonału i poprosić kapłana o pomoc. Jeżeli autentycznie zapomniałeś o jakimś ciężkim grzechu na spowiedzi, grzech jest przebaczony i można przystępować do Komunii świętej. Należy go jednak wyznać przy następnej spowiedzi.

### DLA NOWO NAWRÓCONYCH:

Jeśli jesteś dorosły, prawdopodobnie obawiasz się swojej pierwszej spowiedzi. Możesz mieć wątpliwości, jak zdołasz ogarnąć cały długi okres swojego życia i wyznać wszystkie grzechy. Możesz martwić się, że zapomnisz teksty modlitw. Jest to dla ciebie tak bardzo nowe doświadczenie.

Oto pomocne rady:

- Możesz zapytać kapłana, który cię przygotowywał, o możliwość indywidualnego umówienia się, zamiast przyjścia w czasie normalnej spowiedzi parafialnej. (To oszczędzi nerwowego stania w długiej kolejce, a podczas spowiedzi, niepokoję, że każesz innym czekać, jeśli trwa ona trochę dłużej.) Możesz wybrać tego właśnie kapłana lub innego spowiednika. Ksiądz, który cię przygotował, zrozumie każdą z tych decyzji i chętnie udzieli ci pomocy.
- Powinieneś pamiętać, że w rzeczywistości wyznajesz swoje grzechy swojemu kochającemu Zbawicielowi, który za ciebie umarł. Kapłan jest przedstawicielem Boga, człowiekiem poddanym pokusom jak my wszyscy, ale wyposażonym przez Chrystusa w moc przekazywania ci Jego pokoju, jeśli jesteś dobrze usposobiony. Kiedy pragniesz wyspowiadać się u innego kapłana, który cię nie przygotowywał, powinieneś zacząć swoją spowiedź od

słów: *„Uprzejmie proszę ojca o pomoc. Jestem nowo nawrócony, zostałem przygotowany do pierwszej spowiedzi św. przez innego kapłana, obecnie po raz pierwszy przystępuję do spowiedzi”.* Następnie postępować według porządku podanego niżej.

### DLA ODPRAWIAJĄCYCH SPOWIEDŹ GENERALNĄ:

Spowiednik może mi także wiele pomóc, jeśli chcę odprawić spowiedź generalną. Jest to przegląd całego przeszłego życia lub jego części. Często w czasie rekolekcji uczestnicy odkrywają, że taki przegląd jest pomocą w życiu duchowym.

Mogę chcieć podsumować swój postęp duchowy od ostatnich rekolekcji. Spowiedź generalna pomoże mi go określić. Być może popełniam ciągle te same grzechy powszednie i chciałbym w akcie pokory powierzyć cały miniony rok. W obu tych przypadkach spowiedź generalna jest wskazana, ale nie obowiązkowa.

Być może mam poważne wątpliwości, czy wyznałem wszystkie grzechy mojego życia. Może jakiś opuściłem?

Przystępując do spowiedzi generalnej, należy zaznaczyć, czy spowiedź ta jest wynikiem poprzedniej spowiedzi nieważnej (świętokradzkiej), wtedy mam obowiązek odbycia spowiedzi ze wszystkich moich grzechów od ostatniej dobrej spowiedzi.

W przypadku spowiedzi generalnej z pobożności (a nie z konieczności), zawsze należy najpierw wyznać grzechy popełnione od ostatniej spowiedzi, a następnie przejść do przeglądu życia.

Jeśli kiedykolwiek spowiednik poradzi penitentowi aby nigdy nie wracać do przeszłości, penitent powinien bezwarunkowo posłuchać tej rady.

/przypomnienie/

Klękając przy konfesjonale mówimy:

**„Niech będzie pochwalony Jezus Chrystus.”**

Kapłan odpowiada:

**„Na wieki wieków. Amen.”**

Teraz trzeba się przeżegnać:

**„W imię Ojca i Syna, i Ducha Świętego. Amen.”**

Kapłan mówi, po cichu, słowa zachęty, np. „Łaska Ducha Świętego niech oświeci twoje serce, abyś wyznał z ufnością swoje grzechy i poznał miłosierdzie Boże”.

Wyznanie grzechów rozpoczynamy jak zwykle:

**„Ostatni raz byłem u spowiedzi św. ... Pokutę zadaną wypełniłem”.**

Najnowszy obrzęd nakazuje:

**„Jestem kawalerem-panną, mam lat ...” albo: „Jestem żonaty – mężatką, mamy ....**



*dzieci” itp.*

**„Obraziłem Pana Boga następującymi grzechami...”**

*Po wyznaniu grzechów mówimy:*

**„Więcej grzechów nie pamiętam. Za wszystkie grzechy bardzo żałuję. Postanawiam poprawę. Proszę o pokutę i rozgrzeszenie”.**

*Gdy kapłan udziela nauki, słuchamy uważnie, zapamiętujemy pokutę. Przy udzielaniu przez kapłana rozgrzeszenia - wypowiadamy słowa skruchy i przeproszenia Boga, na przykład:*

**„Boże, bądź miłosierny dla mnie grzesznemu”**

*Przed odesłaniem kapłan może z nami, na sposób dialogowy, modlić się:*

*Kapłan mówi:*

**„Wysławiajmy Pana, bo jest dobry.”**

*Odpowiadamy:*

**„Bo Jego miłosierdzie trwa na wieki.”**

*Kapłan kończy:*

**„Pan odpuścił Tobie grzechy. Idź w pokoju.”**

*Odchodzimy po usłyszeniu pukania, można dawnym zwyczajem powiedzieć*

*„Bóg zapłać”.*

*Potem idziemy pomodlić się - poprosić Boga o pomoc w wypełnieniu na-szych dobrych postanowień.*

## **AKT ŻALU**

*Ojcze miłosierdzia,*

*czym odpłaciłem Tobie za Twoją miłość? Grzechami, zaniedbaniem, nie-wdzięcznością. Obym był nigdy nie zgrzeszył.*

*Żałuję z całego serca za wszystkie grzechy, którymi obraziłem Ciebie, mo-jego Stworzyciela i*

*Odkupiciela.*

*Żałuję, że znieważylem Ciebie, Dobro najwyższe i najgodniejsze miłości.*

*Żałuję, że zmarnowałem zasługi męki mojego Zbawiciela i zdeptałem Jego Krew za mnie przelaną.*

*Żałuję, że obraziłem sprawiedliwość Twoją, Panie, i zasłużyłem na słuszną karę. Ojcze, zgrzeszyłem przeciw niebu i przeciw Tobie. Nie jestem godzien zwać się dzieckiem Twoim. Brzydzę się wszystkimi grzechami moimi i odwracam się od nich. Mocno postanawiam przy pomocy łaski Twojej unikać wszystkich grzechów i okazji do nich.*

*Najświętsza Panno, święty Aniele Strózu mój i moi święci Patronowie, wy-proście mi u Boga przebaczenie moich grzechów.*

## **MODLITWA PO SPOWIEDZI**

*Niech Ci będzie chwała i dziękczynienie, Boże w Trójcy Jedyny, żeś mi z nie-skończonego miłosierdzia Twego przez rozgrzeszenie kapłańskie odpu-ścił grzechy.*

*Dzięki Ci, Ojczye niebieski, żeś mnie nędznego grzesznika przyjął na powrót jako swoje dziecko.*

*Dzięki Ci, Jezu Zbawicielu mój, żeś krwią obmył moją duszę i przywrócił jej życie nadprzyrodzone.*

*Dzięki Ci, Duchu Święty, żeś mi dał łaskę prawdziwego żalu i żeś przez ten sakrament odbudował w duszy mej świątynię Bożą.*

*O jakże wielkie jest moje szczęście! Pragnę przez całą wieczność wysławiać dobroć Twoją, Boże, a tymczasem na ziemi zmienić zupełnie moje życie i oddać Ci serce moje, boś Ty, Panie, godzien całej mojej miłości.*

*Przyjmij łaskawie te modlitwy i uczynki pokutne, które mi sługa Twój nazna-czył; przyjmij też wszystkie moje prace, ofiary i przykrości życia. Niech to wszystko posłuży mi na złagodzenie kar doczesnych, a co jeszcze nie dostaje mojej pokucie, niech to uzupełnią zasługi męki Twojej, Zbawicielu najmiłociwszy.*

*Udziel mi, Panie, łaski wytrwania w moich postanowieniach.*