

Sakrament Pojednania

Normalnie jest sprawowany w konfesjona-
le, ale kiedy to jest niemożliwe można w każ-
dym innym miejscu. Sala szpitalna przesią-
knięta cierpieniem i modlitwą jest naprawdę jak
świątynia, w której "jeśli chcę" mogę spotkać
przebaczającego Jezusa. Jeśli "nie chcę", nie
spotkam Go nigdzie.

I nie martw się, że nie masz książeczki
do nabożeństwa, bo można ją pożyczyć, że
nie potrafisz pozbierać myśli, bo kapłan jest
po to, żeby Ci pomóc a nie utrudnić.

Rachunek sumienia

Modlitwa przed rachunkiem sumienia

Ojcze niebieski! Oto ja, grzeszne dziecko Twoje,
przystępuję do Ciebie z całą pokorą serca, aby upro-
sić Twoje przebaczenie. Pragnę oczyścić moją du-
szę z licznych grzechów, którymi Cię obraziłem.
Chcę odprawić dobrą spowiedź świętą i z Twoją
pomocą szczerze się poprawić. Ześlij Ducha świę-
tego do serca mego i wspomóż mnie swoją łaską.

Przyjdź Duchu Święty, oświeć mój rozum, abym
grzechy swoje dokładnie poznał, wzrusz moją wolę,
abym za nie serdecznie żałował, szczerze się z nich
wspowiadał i stanowczo się poprawił.

O Maryjo, Ucieczko grzesznych, wstawiaj się za
mną! Święty Aniele Stróżu, święty mój Patronie,
wyproście mi łaskę dobrej spowiedzi świętej. Amen.

Ojcze nasz... Zdrowaś...

I Nie będziesz miał bogów cudzych przede Mną

- Nie modliłem się w ogóle...
- Dobrowolnie wątpiłem o prawdach wiary (jakich?)...
- Zaparłem się wiary (zg - zgorszenie)
- (mw -materia wielka). . .
- Wstydzilem się wiary
- Nie starałem się o pogłębienie wiedzy religijnej
- Wierzyłem w zabobny, wróżby czy horoskopy...
- Brałem udział w seansach spirytystycznych. . .

II. Nie będziesz brał imienia Pana Boga Twego nadaremno

- Wymawiałem imiona Świętych lub imię Boże - bez
uszanowania, bez potrzeby, w żartach, w gniewie,
z przyzwyczajenia. . .
- Błuzniłem przeciw Bogu lub Świętym (zg) - (mw)...
- Przysięgałem niepotrzebnie lub złożyłem fałszywą
lub niemoralną przysięgę. (mw)
- Przyjąłem po świętokradzku Sakramenty św. (mw)...
- Przeklinałem kogoś w myślach lub publicznie (zg)...
- Rozmawiałem o sprawach religijnych lekceważąco...

Warunki dobrej spowiedzi:

1. **Rachunek sumienia**
2. **Żal za grzechy**
3. **Postanowienie poprawy**
4. **Wyznanie grzechów**
5. **Zadośćuczynienie**

Nie ma takiego grzechu, którego Bóg by
nie przebaczył, gdy człowiek szczerze się na-
wraca, nawet po 50 latach.

III. Pamiętaj, abys dzień święty święcił

- Opuściłem z własnej winy Mszę św. w niedzielę
lub w święto nakazane (zg) - (mw)...
- Spóźniłem się na Mszę św. w niedzielę lub w święto
nakazane. . .
- Pracowałem w niedzielę lub inne święto bez
koniecznej potrzeby (zg). . .
- Znieważyłem Dzień Pański przez pijaństwo lub
udział w grzesznych zabawach i rozrywkach (zg)...

IV. Czcij ojca twego i matkę twoją

- Nie okazywałem swoim rodzicom miłości i szacunku.
- Odnosiłem się do rodziców w sposób ubliżający,
- Wstydzilem się swoich rodziców. . .
- Nie starałem się pomóc rodzicom. . .
- Nie modliłem się za rodziców. . .

Obowiązki rodziców

- Nie dbałem o moralne i religijne wyrobienie i wychowanie
dzieci (modlitwa, Msza św. w niedzielę i święta,
uczęszczanie na religię, przyjmowanie Sakramentów)
- Nie dawałem dzieciom dobrego przykładu w
wypełnianiu obowiązków religijnych,
- Wtrącałem się w życie małżeńskie dzieci,
powodując konflikty. . .

Obowiązki małżonków

- Nie poczuwam się do odpowiedzialności za uświę-
cenie i zbawienie współmałżonka...
- Nie dochowałem wierności małżeńskiej (mw)...
- Unikaliśmy potomstwa w sposób grzeszny (mw)...

V. Nie zabijaj

- Szkodziłem sobie na zdrowiu, np. przez nadmiar
jedzenia, palenia tytoniu, picia alkoholu, przecią-
żenie pracą, lekceważenie snu, wypoczynku. . .
- Usiłowałem popełnić samobójstwo (mw)...
- Zabiłem człowieka, może nienarodzonego (mw)...
- Zachęcałem, namawiałem lub zmusiłem do
przerwania ciąży (zg) - (mw)...
- Żywię do bliźnich nienawiść lub niechęć...

- Pobitem lub pokaleczyłem kogoś...
- Prowadziłem pojazd w stanie nietrzeźwym
- Nie ratowałem bliźniego w zagrożeniu,

VI i IX Nie cudzołóż i nie pożądaj żony bliźniego

- Miałem upodobanie w myślach nieskromnych
- Popeliłem grzech nieczysty ze sobą lub z inną
osobą (zg) - (mw). . .
- Prowadziłem nieprzyzwoite rozmowy (zg) - (mw)...
- Nie odsunąłem od siebie okazji do grzechów
nieczystych, np. podejrzane osoby, obrazki porno,
książki, zdjęcia, filmy, programy telewizyjne...
- Nadużywałem praw małżeńskich (stosunki przery-
wane, środki poronne, antykoncepcyjne...) (mw).
- Nie starałem się poznać etycznych metod kierowania
płodnością. . .
- Wciągałem w przeżycia seksualne osoby nieletnie
(zg) - (mw). . .
- Planowałem i zmierzałem do rozwodu (mw)...

VII i X Nie kradnij nie pożądaj rzeczy bliźniego

- Rzecz skradzioną kupiłem albo sprzedałem...
- brałem udział w przekupstwie
- Oszukałem bliźniego, ukradłem,
- Byłem niesprawiedliwy
- Nie wynagrodziłem krzywd

VIII Nie mów fałszywego świadectwa przeciw bliźniemu

- Kłamałem, Posądziłem lekkomyślnie. . .
- Bez potrzeby mówiłem o wadach, grzechach bliźnich
- Oczerniałem bliźniego, mówiąc nieprawdziwe rzeczy
- Osądzałem bliźnich. . .

Przykazania kościelne:

- Lekceważyłem dni święte.
- W piątki spożywałem pokarmy mięsne.
- Zaniedbywałem spowiedź i Komunię wielkanocną.
- Lekceważyłem przystępowanie do sakramentów
pomimo okazji do tego (podczas pobytu w szpitalu,
w domu).
- Nie troszczyłem się o dobro Kościoła.

ŻAL ZA GRZECZY

Panie Boże mój, z głębi serca żałuję za wszystkie
grzechy całego życia mego, ponieważ obraziłem Cię
i zasłużyłem na to, żebyś mnie jako Sprawiedliwy
Sędzia ukarał. Najbardziej jednak żałuję za nie dla-
tego, że Ciebie najlepszego Ojca grzechami moimi
tak bardzo obraziłem i zasmuciłem. Żałuję, że z po-
wodu odwrócenia się od Ciebie, zmarnowałem za-
sługi gorzkiej męki mojego Zbawiciela Jezusa Chry-
stusa, Syna Twojego, który z miłości dla mnie
w Ogrójcu krwią się pocił, był ubiczowany, cierniem
ukoronowany niósł ciężki krzyż, na którym w wiel-
kich boleściach umarł. Przepraszam Cię więc ser-
decznie, żałuję za wszystkie grzechy swoje.
Nie chcę Cię o Boże, już więcej obrażać. Amen.

POSTANOWIENIE POPRAWY

Szczery żal z powodu grzechów popełnionych
zawsze wiąże się z wolą, z postanowieniem, by ich
nie popełniać w przyszłości. Tu właśnie, w postano-
wieniu poprawy, wyraża się w sposób najbardziej
istotny ta miłość, która stanowi najważniejszy waru-
nek odpuszczenia grzechów. Na pewno nie wystar-
czą tu same słowa: „postanawiam się poprawić”.
Trzeba naprawdę mocno chcieć zmiany na lepsze.

Modlitwa

**Dobry Boże, z łaską Twoją chcę unikać każ-
dego ciężkiego grzechu i złej sposobności** (po-
wiedz od siebie, jaka to sposobność). **Szczególnie
postanawiam...** (co postanawiasz sobie na najbliż-
szy okres?) **O Boże, błogosław moje postanowie-
nie. Amen.**

WYZNANIE GRZECZY

Pozdrawiam kapłana:

- **Niech będzie pochwalony Jezus Chrystus.**

Kapłan odpowiada:

- **Na wieki wieków. Amen.**

Żegnam się:

- **W Imię Ojca i Syna, i Ducha Świętego. Amen.**

Moja ostatnia spowiedź była rozpoczy-
nam spowiedź - wyznając grzechy, kończąc ją sło-
wami: **Więcej grzechów nie pamiętam,
za wszystkie żałuję i chcę się poprawić.**

Modlitwa po spowiedzi

Boże miłosierny, któryś mnie niegodnemu
grzesznikowi zdjął brzemień przebaczenia, składam Ci dzięki
najsierdeczniejsze! Przyjąłeś marnotrawnego syna
znowu do łaski, przywróciłeś mi pokój prawdziwy,
którego mi świat dać nie może, uwolniłeś mnie od
kary wiecznej i otworzyłeś mi niebo. Niech Ci będzie
uwielenienie, chwała i dziękczynienie za Twoją dobroć
i miłość. Pobłogosław moje postanowienia, wzmacniaj
moją wolę, bym wytrwał w dobrym aż do końca.

Jako zadośćuczynienie za me grzechy chcę zno-
sić chętnie i cierpliwie wszystkie trudy i krzyże.

Najświętsza Bogarodzico, najdobrotliwsza Mat-
ko moja, weź mnie pod swoją opiekę, wyproś mi ła-
skę zgadzania się z wolą Bożą i wytrwania w do-
brym.

Święci aniołowie i patronowie moi, ochraniajcie
mnie na wszystkich drogach moich, przyczyniając
się za mną, bym wstępując w wasze ślady na ziemi,
dojść mógł szczęśliwie do chwały niebieskiej.

ZADOŚCUCZYNIENIE

Pan Bóg przebacza nam w spowiedzi całą winę.
W Jego oczach nie jesteśmy już grzesznikami. Ale
oczekuje od nas naprawienia tego, co zepsuliśmy
przez grzech. Należy jak najszybciej odprawić za-
daną pokutę i naprawić, o ile to tylko możliwe, krzyw-
dę i szkodę wyrządzoną bliźniemu.

LITANIA NAWRÓCONEGO

- Kyrie, elejson! Chryste, elejson! Kyrie, elejson! Chryste, usłysz nas! Chryste, wysłuchaj nas!
- Ojczye z nieba, Boże, **zmiłuj się nad nami.**
- Synu, Odkupicielu świata, Boże...
- Duchu Święty, Boże...
- Święta Trójco, Jedyny Boże...
- Panie, który nie chcesz śmierci grzesznika, lecz żeby się nawrócił i dostał zbawienia...
- Panie, który litujesz się nad wszystkimi ludźmi, a ich grzechy przebaczasz, byleby za nie chcieli pokutować...
- Panie, który nigdy nie odrzuciłeś serca pełnego pokory i skruchy...
- Panie, który nie pamiętasz o naszych grzechach, jeśli za nie pokutujemy...
- Panie, który po upadku Adama wyjawiałeś mu jego grzech i wezwałeś go do pokuty...
- Panie, który przebaczyłeś ludowi miasta Niniwę, skoro pokutował w poście, popiele i włosienicy...
- O dobry Jezu, który przyszedłszy na ziemię dla odkupienia ludzi, posłałeś przed sobą Jana Chrzciciela, aby głosił pokutę...
- O dobry Jezu, który usprawiedliwiłeś celnika bijącego się w piersi z pokorą i skruchą...
- O dobry Jezu, który w przypowieści o synu marnotrawnym, wracającym na łono Ojca, największym grzesznikom dałeś nadzieję zbawienia...
- O dobry Jezu, który odpuściłeś Marii Magdalenie wielkie i liczne grzechy dlatego, że bardzo Cię umiłowała...
- O dobry Jezu, który wybawiłeś jawno grzesznicę od śmierci, żądając od niej, aby odmieniła swe życie...
- O dobry Jezu, który wyszedłeś naprzeciw niewieście samarytańskiej i z właściwą Tobie stodołą usunąłeś ją z drogi błędów i występków...
- O dobry Jezu, który swoją obecnością pobłogosławił domowi nawróconego Zacheusza i zaliczyłeś go do prawdziwych dzieci Abrahama...
- O dobry Jezu, który spojrzawszy na Piotra, gdy się Ciebie po raz trzeci zapierał, dałeś mu poznać jego grzech i pozwoliłeś, aby wylewając za niego łzy szczerze zmył swoją winę...
- O dobry Jezu, który wzniesiony na krzyżu przyrzekł raj pokutującemu łotrowi...
- O dobry Jezu, który zechciałeś być ofiarą błagalną za nasze grzechy...
- O dobry Jezu, który dla wybawienia nas od przekleństwa, na które zasłużyliśmy przez nasze grzechy, sam stałeś się przedmiotem przekleństwa...
- O dobry Jezu, który pojednałeś niebo z ziemią przez wylanie swojej krwi na krzyżu...
- Bądź nam miłościw, przepuść nam, Jezu.
- Bądź nam miłościw, wysłuchaj nas, Jezu.
- Przez łzy, które wylewałeś w żłóbku betlejemskim, **wybaw nas, Panie.**
- Przez Twoje ubóstwo, skromne życie i pracę...
- Przez chrzest i pokutę, które zechciałeś na siebie nałożyć, i przez surowość Twojego postu...
- Przez mokoły, prace i przeciwności Twojego publicznego życia...
- Przez Twoje konanie i krwawy pot w Ogrójcu...
- Przez żelżywość, którymi byłeś za nas nasycony...
- Przez katusze i boleści Twojej męki...
- Przez opuszczenie, na które narzekałeś wisząc na krzyżu...
- Przez ranę zadaną Ci włócznią, która otworzyła nam Twe Boskie Serce...
- Przez boleści Twojej Matki, stojącej u stóp krzyża...
- Baranku Boży, który gładzisz grzechy świata, **przepuść nam, Panie**
- Baranku Boży, który gładzisz grzechy świata, **wysłuchaj nas, Panie**
- Baranku Boży, który gładzisz grzechy świata, **zmiłuj się nad nami**

Módlmy się:

Wszchemogący Boże, wysłuchaj naszych pokornych prośb i odpuść nam grzechy, które przed Tobą wyznajemy, abyśmy otrzymawszy przebaczenie mogli zaznać Twego pokoju. Przez Chrystusa, Pana naszego. W: Amen.

Pojednać się z Bogiem

Nigdy nie słyszałem, aby komukolwiek Sakrament Pokuty sprawiał przyjemność. Co nie znaczy, że musi być przykry. A jednak często bywa traktowany jako "zło konieczne". Co więcej nawet jako "zło niekonieczne". Dlaczego tak się dzieje? Nie jestem w stanie wyliczyć wszystkich przyczyn, bo są one często zbyt indywidualne i osobiste, ale myślę, że i w tych "ogólnych" znajdzie się jakiś wspólny mianownik pozwalający rozpoznać, sprecyzować, nazwać własne problemy ze spowiedzią. A to już pierwszy krok do ich rozwiązania!

1. Nie czuję winy "nie mam grzechów"

- Każdy człowiek grzeszy "Jeśli mówimy, że nie mamy grzechu, to sami siebie oszukujemy i nie ma w nas prawdy." (1J 1,8). To brak rachunku sumienia i praktykowania spowiedzi wypacza sumienie tak, że nie jest zdolne właściwie ocenić i na tyle silne by siebie obwinać. Lekarstwo to solidny rachunek sumienia, w którym rzeczy będziemy nazywać tak jak je widzi Bóg. Grzechem jest to, co Bogu nie podoba się w moim życiu.

2. Tak dawno nie byłem do spowiedzi, moje grzechy są tak wielkie, że Bóg mi i tak nie przebaczy.

- To prawda, jeśli nadal niczego nie zmienię! Bóg szanuje wolny wybór człowieka, chociaż nieustannie ma otwarte ramiona, by przyjąć skruszonego grzesznika i uczynić go swoim dzieckiem. "Jeżeli wyznajemy nasze grzechy, Bóg jako wierny i sprawiedliwy odpuści je nam i oczyści nas z wszelkiej nieprawości" (1J 1,9). Do natury Boga należy przebaczać - nie ma takiego grzechu, ani czasu, gdy na ludzkie: "żaluję, przebacz" Bóg odpowiedziałby "Nie". "Tak bowiem Bóg umiłował świat, że Syna swego Jednorodzonego dał, aby każdy, kto w Niego wierzy nie zginął, ale miał życie wieczne." (J 3,16)

3. Ja się spowiadam przed Bogiem, nie potrzebuję pośrednika, osoba kapłana mnie krępuje.

- Gdyby taka była forma sakramentu, to proszę bardzo. Jednak nasze życzenia w tym względzie wcale nie muszą być dla Boga zobowiązujące. Sakrament jest znakiem widzialnym ustanowionym przez Jezusa, w którym On sam zbawczo działa. To z Jego woli spowiedź odbywa się we Wspólnocie Kościoła i przez szafarzy którym to zlecił: "Weźmijcie Ducha Świętego, którym grzechy odpuściecie, są im odpuszczone, a którym zatrzymacie są im zatrzymane." (J 20,22-23)

Pan Bóg wszchemogący może odpuszczać grzechy na różne sposoby, jednakże tylko sakramentalna spowiedź może dać pewność odpuszczenia zgodnie ze słowami Jezusa. Dobrze jest mieć swoje stałego spowiednika. Wybrać sobie księdza, u którego chcę się spowiadać, który pomaga mi najskuteczniej w duchowym wzroście. Pamiętaj o tym, że zadaniem księdza jest ułatwienie pojednania się z Bogiem. Ponadto spowiednika obowiązuje całkowita tajemnica spowiedzi. To powinno pomóc w przełamaniu oporów.

4. Po co się spowiadać i tak znowu nagrzeszę?

- Odpowiem banalnie - po co się myć, skoro i tak się zbrudzę! Człowiek przechodząc przez ulicę po deszczu potknął się i wpadł do kałuży. Ma trzy wyjścia: Nurzać się w błocie, chodzić ubrudzony, lub umyć się i na przyszłość uważać. Ta trzecia sytuacja ukazuje spowiedź. Nikt z nas nie jest w stanie zagwarantować tego, że już więcej nie zgrzeszy, jednak przywdziewając czystą szatę łaski uświęcającej możemy nie tylko obiecać, ale naprawdę unikać kolejnych upadków. W brudnym ubraniu nie będzie nam zależało, "bo i tak jestem już brudny." Pięknie o tym mówią słowa piosenki: "Ciągłe zaczynam od nowa, choć czasem w drodze upadam. Wciąż jednak słyszę te słowa, że kochać to znaczy powstać... Wiem, że wystarczy Ci Panie, dobra choć słaba ma wola..."

5. Mam swoje zasady dotyczące postępowania i częstotliwości spowiedzi. Jeszcze zdążyć się przed śmiercią wyspowiadać.

- A co, ze zasadami Boga? Na tym polega właśnie nawrócenie, by na nowo wrócić na drogę Bożą, którą zamieniliśmy na swoją własną. Należy pamiętać o tym, kto komu wysiada łaskę. Nie tyle Bóg mnie potrzebuje, co ja potrzebuję Boga. Nawrócenie, to jest coś co się już dokonało lub dokonuje się teraz, ale pomyłką jest mówienie nawrócę się kiedyś. Jeśli bowiem do tej pory nie potrafiłem i teraz nie potrafię, to przecież później będzie jeszcze trudniej. Stąd nawracać się mamy stale z dnia na dzień, z godziny na godzinę. A w przypadku grzechu ciężkiego jak najszybciej skorzystać ze spowiedzi.

Co to jest grzech?

Grzech jest to dobrowolne i świadome przekroczenie przykazania Bożego lub kościelnego. Grzech polega więc na nieposłuszeństwie i wynoszeniu własnej woli nad wolę Bożą. Grzech może być ciężki, czyli śmiertelny albo lekki, czyli powszedni.

Grzech ciężki popełnia człowiek wtedy, gdy przekracza przykazania jednocześnie spełniając trzy warunki: 1) w ważnej rzeczy - jest to tzw. materia wielka, 2) zupełnie świadomie i 3) całkowicie dobrowolnie.

Grzech lekki popełnia człowiek wtedy, gdy zabrał chociaż jednego z wyżej wymienionych i przekracza przykazania: 1) w małej rzeczy, 2) bez całkowitej świadomości, 3) bez całkowitej dobrowolności.

Skutki grzechu

Grzech ciężki (śmiertelny) jest całkowitym odwróceniem się człowieka od Boga, od celu ostatecznego. Pozbawia duszę łaski uświęcającej, która stanowi nadprzyrodzone życie duszy. Zrywa wspólnotę z Bogiem i wyrządza krzywdę Kościołowi. Jest największym nieszczęściem człowieka. Człowiek przestaje być dzieckiem Bożym, traci wszystkie zasługi za dobre uczynki dawniej wykonane i nie może osiągnąć nowych zasług. Kto umiera w ciężkim grzechu jest przez swój własny wybór pozbawiony Boga na wieki.

Grzech lekki (powszedni) osłabia naszą łączność z Bogiem i pomniejsza świętość Kościoła, ale nie pozbawia człowieka stanu łaski.