

- Czy wykpiwałem lub upokarzałem bliźnich?
- Czy starałem się pomóc bliźnim znajdującym się w potrzebie?
- Czy miłuję siebie, tak jak Bóg mnie miłuje? Czy dbam o moje fizyczne, emocjonalne i duchowe zdrowie?
- Czy przebaczam sobie grzechy, po tym jak wyznałem je na spowiedzi i uzyskałem odpuszczenie?

#### Przykazania kościelne

- Czy z własnej woli, bez ważnej przyczyny opuściłem Mszę Świętą w Niedzielę lub w święto obowiązkowe?
- Czy przystępuję do spowiedzi świętej przynajmniej raz na rok, oraz gdy mam na sumieniu grzechy ciężkie?
- Czy przyjmuję Komunię Świętą przynajmniej raz na rok w okresie Wielkanocnym?
- Czy uczestniczę w obchodach głównych świąt na cześć Naszego Pana, Najświętszej Maryi Panny i świętych?
- Czy powstrzymuję się od spożywania pokarmów mięsnych podczas Wielkiego Postu w piątki (dla wiernych od 14 roku życia) i czy przestrzegałem ścisłego postu (jeden pełny posiłek) w Środę Popielcową i w Wielki Piątek (dla wiernych od 18 do 59 roku życia)? Czy dochowuję postu eucharystycznego, godzinę przed Komunią Świętą (dozwolone jest spożycie wody i lekarstw)?
- Czy troszczę się o zaspokojenie potrzeb materialnych Kościoła?

IMPRIMATUR  
William E. Lori, S.T.D.  
Biskup Bridgeport  
8 października 1999 r.

2075-P 3/13 © Copyright 2007 by Knights of Columbus.  
Wszelkie prawa zastrzeżone.

Zdjęcie: Giovanni Francesco Guercino, Powrót syna marnotrawnego, Włocławskie Muzeum Diecezjalne, Włocławek, Polska.

© Alinari / Art Resource, New York.



## Przewodnik do Sakramentu Pojednania

### PRZYGOTOWANIE DO POJEDNANIA

W Sakramencie Pojednania (spowiedzi) spotykamy Jezusa Chrystusa, który po powstaniu z martwych tchnął Ducha Świętego na Apostołów – pierwszych księży – i dał im władzę odpuszczania grzechów w Jego imieniu (J 20:23). Serce Jezusa płonie miłością do nas i chce żebyśmy doświadczyli Jego ogromnego i niezgłębionego miłosierdzia poprzez wyznanie grzechów i otrzymanie przebaczenia. Ten Sakrament daje nam pocieszenie łaski Bożej i wzmacnia naszą więź z Chrystusem i Jego Kościołem.

### MODLITWA DO MATKI BOŻEJ PRZED SPOWIEDZIĄ

*Maryjo, Matko Jezusa i moja Matko, Twój Syn umarł na krzyżu dla mnie. Pomóż mi wyznać moje grzechy z pokorą i ufnością w Boże miłosierdzie, żebym otrzymał Jego przebaczenie i pokój.*

### UZNANIE SWOICH GRZECHÓW I WZRASTANIE W ŚWIĘTOŚCI

Jako naśladowcy Chrystusa, powinniśmy zbadać nasze życie i przypomnieć sobie nasze grzeszne myśli, słowa, czyny i zaniedbania, byśmy mogli przynieść je do Boga i otrzymać przebaczenie. Taki rachunek sumienia powinien być robiony regularnie, z ufnością w Boże miłosierdzie i miłość, oraz w moc Sakramentu Pojednania.

Wszyscy grzeszymy, ale nie wszyscy uznajemy, że popełniliśmy grzechy. Wymaga to uczciwości i odwagi, by przemyśleć i dostrzec, w jaki sposób odrzuciliśmy łaskę Bożą i wystąpiliśmy przeciwko Bożemu prawu miłości. Dzisiejsze społeczeństwo często jest ślepe na rzeczywistość grzechu, a czasem nawet przedstawia grzeszne czyny lub styl życia, jako dobro, do którego należy dążyć i którego należy pragnąć. W swojej adhortacji „Reconciliatio et Penitentia” Jan Paweł II mówi, że głównym grzechem naszych czasów jest „utrata poczucia grzechu” i przypomina nam słowa św. Jana „Jeśli mówimy, że nie mamy grzechu, to samych siebie oszukujemy i nie ma w nas prawdy (1 J. 1-8).

**Grzech** jest dobrowolnym złamaniem prawa Bożego. Choć grzech obiecuje złudne dobra czy szczęście, w istocie krzywdzi grzesznika, który zawsze jest pierwszą ofiarą grzechu. Kościół poucza nas, że są dwa rodzaje grzechów: grzechy śmiertelne i powszednie. **Grzech śmiertelny** jest to świadomy i dobrowolny wybór czegoś, o czym wiadomo, że jest złem i powoduje zerwanie przyjaźni z Bogiem i oddziela nas od Boga (por. 1 J 5:16-17). Aby uznać grzech za śmier-

telny, musi on spełniać trzy warunki: (1) musi dotyczyć materii poważnej (2) musi być popełniony z pełną świadomością (3) musi być popełniony z całkowitą naszą zgodą. **Grzech powszedni** dotyczy lżejszego przekroczenia Prawa Bożego, które osłabia nasze przyzwanie z Bogiem, ale go nie zrywa.

**Sakrament Pojednania** jest zwyczajnym sposobem, by grzechy zostały nam odpuszczone. Spowiedź jest spotkaniem z miłosierdziem Boga żywego, który pochyla się nad naszymi słabościami i grzechami, dopomagając nam w rozwoju duchowym i psychologicznym. Jest on źródłem wielu łask, dlatego powinniśmy przystępować do niego regularnie, a także, gdy zaistnieje ku temu szczególna potrzeba. Comiesięczna spowiedź jest zdrowym i skutecznym sposobem by być bliżej Boga, by nasze życie koncentrowało się na Chrystusie i było bardziej wyważone.

### SKRUCHA

Musimy wyrazić **skrucę** lub żal za nasze grzechy, aby Sakrament Pojednania i Pokuty zaistniał i skrucza *musi* zawierać cel do zdecydowanych zmian w naszym życiu i uniknąć w wszelkich okazjach do grzechu – to znaczy, sytuacje, osoby, miejsca i rzeczy, które prowadzą nas do grzechu. Żal za grzechy jest czymś innym niż smutek lub nienawiść siebie samego. Kiedy zbliżamy się do Boga, naszego poczucia grzechu i żal za grzechy stają się głębsze, co pogłębia naszą radość, pokój w sercu, i czystość sumienia.

### AKT SKRUCHY

*Mój Boże, serdecznie przepraszam, za to, że obraziłem Cię i nienawidzę wszystkie moje grzechy z powodu Twojej kary, ale przede wszystkim dlatego, że one obraziły Cię, mój Boże, który zasługujesz na całą moją miłość. Postanawiam, z pomocą Twojej łaski, nie grzeszyć więcej i uniknąć najbliższej okazji do grzechu.*



## JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO SPOWIEDZI

- Pomódl się do Ducha Świętego dla samopoznania i miej ufność w miłosierdzie Boże. Zbadaj swoje sumienie, miej świadomość swojej grzeszności i zrób postanowienie poprawy swojego życia.
- Idź do księdza i zacznij spowiedź od **znaku krzyża**. Później ksiądz powita Cię tymi lub podobnymi słowami z Pisma Świętego: „Niech Bóg, który oświeca każde serce, pomaga poznać twoje grzechy i ufać Jego miłosierdziu”. Odpowiedz: „**Amen**”. Następnie powiedz: „**Pobłogosław mnie Ojcze, bo zgrzeszyłem. Ostatni raz u spowiedzi byłem (powiedz czas od ostatniej spowiedzi np. 2 miesiące temu)**”.
- Powiedz księdzu wszystkie grzechy śmiertelne i liczbę razy popełnionych grzechów, a potem możesz wyznać niektóre z grzechów powszednich. (Chociaż nie jest to bezwzględnie konieczne, aby wyznać grzechy powszednie, Kościół zaleca, by to zrobić). Jeśli nie wiesz, czy grzech jest śmiertelny czy powszedni, zapytaj księdza. Jeśli nie masz grzechów śmiertelnych, wyznaj grzechy powszednie, które były popełnione od ostatniej spowiedzi, możesz też wspomnieć o niektórych grzechach śmiertelnych z twojego dotychczasowego życia, szczególnie te, za które żałujesz w sposób szczególny, wskazując, że one zostały już ci odpuszczone.
- Następnie wysłuchaj nauki księdza. Jeśli masz jakieś pytania na temat wiary, jak wzrastać w świętości, czy coś jest grzechem, nie wahaj się zapytać. Następnie kapłan przydzieli ci pokutę.
- Gdy ksiądz powie, wyraż akt skruchy.
- Następnie wysłuchaj rozgrzeszenia i ciesz się, że Bóg naprawdę uwolnił Cię od wszystkich swoich grzechów. Jeśli zapomniałeś wyznać grzech śmiertelny, one są odpuszczone, ale musisz następnym razem wyznać je w czasie spowiedzi.

- Wykonaj pokutę przydzieloną przez księdza.

**Jeżeli się denerwujesz albo jesteś niepewny co masz zrobić, weź ten przewodnik ze sobą albo po prostu powiedź księdzu.**

## PRZYGOTOWANIE PRZED SPOWIEDZIĄ – RACHUNEK SUMIENIA

### 1. Jest jeden Bóg, nie będziesz miał innych przed mną.

- Czy kocham Boga z całego serca duszy i ze wszystkich sił?
- Czy stawiam coś lub kogoś przed Bogiem?
- Czy modłę się codziennie?
- Czy brałem udział w praktykach okultystycznych, wróżbiarstwa, korzystalem z seansów, kart tarot itp.? Czy wierzyłem w horoskopy?
- Czy przyjmowałem komunię w stanie grzechu ciężkiego?
- Czy nadużywałem sakramentu spowiedzi okłamując spowiednika?
- Czy zataiłem jakiś grzech ciężki?
- Czy zaprzeczałem prawdzie wiary, aby nie stracić szacunku i uznania wśród innych?

### 2. Nie będziesz brał imienia Pana na daremno.

- Czy wymawiałem imiona święte z szacunkiem?
- Czy bluźniłem Bogu, Kościołowi, Maryi, świętym lub miejscom sakralnym?

### 3. Pamiętaj abyś dzień święty święcił.

- Czy przestrzegam niedzieli jako dnia Pańskiego przeznaczonego na modlitwę, odpoczynek i unikanie wszelkich prac?

### 4. Czcij ojca i matkę.

- Czy szanuję rodziców?
- Czy ich celowo obrażam?
- Czy szanuje swoje dzieci z miłością?
- Czy troszczę się o dobro rodziny?

- Czy zaniedbuje obowiązki rodzinne?
- Czy szanuje przełożonych?

### 5. Nie zabijaj.

- Czy zraniłem kogoś?
- Czy poddałam się aborcji lub zachęcałam do tego innych?
- Czy chciałem popełnić samobójstwo albo rozważałem taką możliwość?
- Czy nadużywałem alkoholu lub narkotyków?
- Czy swoim złym postępowaniem prowadziłem innych do grzechu lub zachęcałem do tego?

### 6. Nie cudzołóż.

*Dla poślubionych*

- Czy jestem wierny/a małżonkowi/żonie w myślach i uczynkach?
- Czy używałem/am środki antykoncepcyjnych?
- Czy wziąłem/am ślub poza Kościołem lub bez jego zgody?

*Dla niezonatych/niezamężnych*

- Czy brałem udział w czynnościach seksualnych z osobą tej samej płci lub przeciwnej?

*Dla wszystkich*

- Czy oglądałem filmy porno, przeglądałem magazyny pornograficzne, materiały pornograficzne lub strony erotyczne?
- Czy onanizowałem się?
- Czy używałem/am wulgarnego języka lub nieprzyzwoitych żartów?
- Czy ubierałem się/ ubierałam się nieprzyzwoicie?

### 7. Nie kradnij

- Czy kradłem lub akceptowałem ukradzione rzeczy?
- Czy celowo niszczyłem czyjąś własność?
- Czy oszukiwałem kogoś, kiedy byłem winny?
- Czy nadmiernie ryzykowałem?

- Czy podzieliłem się z biednymi i Kościołem zgodnie z moimi środkami?
- Czy ściągałem pirackie materiały: filmy, muzykę, oprogramowanie?

### 8. Nie mów fałszywego świadectwa przeciw Twojemu bliźniemu.

- Czy kłamałem?
- Czy składałem fałszywe świadectwo?
- Czy nie popełniłem plagiatu lub byłem w pracy naukowej nieuczciwy?
- Czy plotkowałem?
- Czy ujawniłem tajemnice lub poufne informacje bez powodu?
- Czy pozbawiłem dobrego imienia innych osób poprzez użycie kłamstwa lub złośliwie ukazując ich wady i grzechy?

### 9. Nie będziesz pragnął żony bliźniego swego.

- Czy celowo i świadomie dopuściłem się seksualnych myśli o kimś innym niż mój małżonek?
- Czy mogę panować nad moją wyobraźnią i zmysłami?
- Czy oglądałem pokazy, spektakle, zdjęcia lub filmy, które zawierały nieczyste sceny, z celową intencją bycia pobudzonym przez nie?
- Czy jestem odpowiedzialny za to, co czytam?

### 10. Ani żadnej rzeczy, która jego jest.

- Czy jestem zazdrosny o posiadłości, zdolności, talenty, urodę, czy sukces innych?

### Będziesz miłował swego bliźniego jak siebie samego.

- Czy ja kocham mojego bliźniego? Czy jest ktoś, kogo nie kocham lub odrzuciłem czyjąś miłość? Czy życzyłem komuś krzywdę lub nieszczęście?
- Czy przebaczyłem z serca wszystkim, którzy mnie skrzywdzili? Czy noszę w sercu nienawiść lub niechęć? Czy modłę się za nieprzyjaciół?

