

SAKRAMENT POKUTY I POJEDNANIA¹

Każdy grzech jest zejściem z drogi wiodącej do Ojca, jest świadomym i dobrowolnym czynem, za który człowiek ponosi odpowiedzialność, tym większą bardziej świadome i cięższe nastąpiło przekroczenie Bożej woli. Grzech jest zatem nieposłuszeństwem wobec Boga i naruszeniem Jego przykazań, które normują porządek i ład naszego życia. Chrystus Pan wszystkie Boże nakazy streścił i zamknął w dwu najważniejszych przykazaniach miłości Boga i bliźniego (Mk 12, 30-31).



Ostateczne, wieczne i nierozzerwalne przymierze z człowiekiem zawarł Bóg w swoim Synu Jezusie Chrystusie, zwłaszcza przez Jego śmierć i zmartwychwstanie. Grzech zatem niszczy naszą przyjaźń i przymierze z Bogiem, ale nie jest w stanie całkowicie go zerwać. Bóg czeka na powrót marnotrawnego syna, czeka na naszą miłość. **„Oto stoję u drzwi i kołaczę”** (Ap 3, 20).

Grzech ma również społeczny wymiar. Każdy grzech, nawet najbardziej skryty, jest też szkodą wyrządzoną wspólnocie, jest raną zadaną Kościołowi. Grzech jednego szkodzi wszystkim, podobnie jak świętość jednego przynosi dobrodziejstwa wszystkim.

Prawdziwa i pełna pokuta, czyli nawrócenie, dokonuje się przez pojednanie z Bogiem i bliźnimi poprzez pośrednictwo Kościoła, przez posługę kapłana. Dlatego spowiedź jest sakramentem

pojednania. Zanim poprosimy Boga o przebaczenie, musimy wzajemnie przebaczyć sobie grzechy i przewinienia.

ISTOTNE ELEMENTY SAKRAMENTU POKUTY

Do owocnego przeżywania sakramentu pokuty trzeba się dobrze przygotować poprzez modlitwę i rachunek sumienia. Chrześcijanin przystępujący do sakramentu pokuty musi przede wszystkim całym sercem nawrócić się do Boga. To wewnętrzne nawrócenie musi wyrazić się przez żal za grzechy, wyznanie grzechów (spowiedź) i przez zadośćuczynienie. Po spełnieniu tych warunków grzesznik może otrzymać rozgrzeszenie od kapłana Kościoła.

¹ Źródło: „Święty Józef Oblubieniec Bogarodzicy”, modlitewnik wydany staraniem i nakładem Sióstr Bernardynek przy kościele św. Józefa w Krakowie, ul. Poselska 21, Częstochowskie Wydawnictwo Diecezjalne REGINA POLONIAE, Częstochowa 1990, str. 206-222

a/ Żal za grzechy

Prawdziwość pokuty — nawrócenia i owocność sakramentu zależy od szczerego żalu, który jest skrucą serca, obrzydzeniem sobie grzechu z postanowieniem niegrzeszenia na przyszłość. Jest to wewnętrzna przemiana całego człowieka (*metanoia*), dzięki której zaczyna on właściwie myśleć, osądzać i układać swoje życie, przeniknięty świętością i miłością Boga.

b/ Wyznanie grzechów — spowiedź

Elementem nierozdzielnie związanym z sakramentem pokuty jest wyznanie grzechów. To zewnętrzne oskarżenie jest wyrazem wewnętrznego żalu i nawrócenia. Kapłan przyjmuje to wyznanie w świetle Bożego miłosierdzia i w imieniu Chrystusa odpuszcza lub zatrzymuje grzechy na podstawie otrzymanej władzy. Należy wypowiadać się szczerze ze wszystkich wiadomych grzech, zwłaszcza ze wszystkich ciężkich (należy podać ilość ciężkich upadków i okoliczności, które ułatwią kapłanowi spełnienie jego posługi pojednania).

c/ Zadośćuczynienie

Dopełnieniem i sprawdzianem prawdziwego nawrócenia i żalu jest zadośćuczynienie za popełnione winy, co powinno przejawiać się w poprawie życia oraz w naprawieniu szkód. Kapłan wyznacza czyn pokutny w zależności od ciężkości grzechów. Czyn ten ma stać się lekarstwem na grzech i środkiem do odnowy życia. Podstawowa forma zadośćuczynienia jest przede wszystkim codzienna postawa pokutna. Naznaczona przez kapłana „pokuta” jest tylko symbolicznym dopełnieniem tej zasadniczej postawy, wypływającej z obowiązku codziennego wypełniania przykazania pokuty — nawrócenia. Zadośćuczynić można przez modlitwę, wyrzeczenia, a przede wszystkim przez czyny miłości wobec bliźnich.

d/ Rozgrzeszenie

Rozgrzeszenie, jakiego udziela kapłan nawróconemu grzesznikowi, jest zewnętrznym znakiem przebaczenia i pojednania z Bogiem i Kościołem. „Ojciec przyjmuje syna, który do Niego wraca, Chrystus bierze na ramiona zgubioną owcę i odnosi do owczarni, a Duch Święty na nowo uświęca swoją świątynię, albo pełniej w niej zamieszkuje” (Obrzędy pokuty, 6).

MODLITWA PRZED RACHUNKIEM SUMIENIA

Przyjdź 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 grzechy i poznał ich złość. Przyjdź i skrusz moje serce, abym za te grzechy szczerze żałował, a wolę umocnij do powzięcia skutecznego postanowienia poprawy.

Najświętsza Panno, Ucieczko grzeszników, święty Aniele Stróżu i wszyscy moi święci Patronowie, wyproście mi łaski potrzebne do poznania, czym obraziłem Najświętszego Boga i najlepszego mego Ojca.

RACHUNEK SUMIENIA

— Czy przystępuję do sakramentu pokuty ze szczerym pragnieniem oczyszczenia, nawrócenia, odnowienia życia i osiągnięcia głębszej przyjaźni z Bogiem?

— Czy na poprzednich spowiedziach nie zapomniałem lub umyślnie nie zataiłem jakichś grzechów ciężkich?

— Czy wypełniłem nałożony obowiązek zadośćuczynienia? Czy naprawiłem wyrządzone krzywdy? Czy usiłowałem wypełnić postanowienie poprawy życia?

I. „**Będziesz miłował Pana Boga swego całym swoim sercem**” (Mt 22, 37).

Grzechy wobec Boga

— Traktować Boga i religię jako sprawy drugorzędne i mało ważne w naszym życiu. Nie liczyć się z Bogiem w swoich poglądach, decyzjach i ocenach. Układać życie bez Boga, a nawet przeciw Niemu, bez wnikania w Jego plany i znaki w naszym życiu.

— Tworzyć obraz Boga na swój sposób, nie liczyć się z nauką Chrystusa przekazywaną za pośrednictwem Kościoła.

— Nie widzieć w Bogu najlepszego Ojca, który nas kocha, buntować się i narzekać na Boga.

— Grzeszyć świadomie licząc na przebaczenie Boże.

— Nie ufać Bogu, polegać wyłącznie na sobie albo na innych ludziach, poddawać się rezygnacji i zwątpieniu.

— Przedkładać ponad Boga swoje przyjemności, wygody, pieniądze, pracę.

— Lekceważyć sakramenty święte, przyjmować je bez dopełnienia koniecznych warunków.

— Bez szacunku wymawiać imiona Boże, Maryi Panny, Świętych Pańskich.

— Brać czynny lub bierny udział w zwalczaniu Boga, ośmieszać i krytykować praktyki religijne.

— Nie mieć szacunku dla miejsc, rzeczy i osób poświęconych Bogu (kościół, cmentarze, krzyże, obrazy).

— Lekceważąco mówić o sprawach religii.

— Przysięgać niepotrzebnie lub fałszywie.

— Należać do ateistycznych organizacji i stowarzyszeń lub takie popierać.

— Nie modlić się codziennie i systematycznie, nie znajdować czasu na modlitwę. Modlić się w pośpiechu i niedbale, bez szacunku w słowach i postawie.

— Wierzyć w zabobony i wróżby, uprawiać praktyki spirytystyczne.

— Nie uważać niedzieli za Dzień Pański, wykonywać w tym dniu niekonieczne prace.

— Opuszczać Mszę św. w niedzielę i święta, spóźniać się lub wychodzić przed jej zakończeniem.

— Nie starać się o pogłębienie wiedzy religijnej przez słuchanie kazań, nauk, konferencji, czytanie prasy i książek religijnych.

— Nie czytać nigdy Pisma świętego.

— Nie dążyć do rozwijania życia wewnętrznego zadowalając się przeciętnością i rutyną.

— Wstydić się lub zapierać się wiary w Boga słowem, pismem albo czynem.

II. „Com przyrzekł Bogu przy chrzcie raz dotrzymać pragnę szczerze. Kościoła słuchać w każdy czas i świętej wytrwać wierze” (z pieśni).

Grzechy wobec Kościoła

— Pojmować Kościół jako instytucję lub utożsamiać Kościół z duchowieństwem; nie widzieć w nim Mistycznego Ciała Chrystusa, w którym wszyscy jesteśmy zjednoczeni.

— Ograniczać się tylko do uczestniczenia we Mszy św. w niedzielę, pomimo możliwości udziału w niej także w tygodniu.

— Zachowywać się biernie i z roztargnieniem w czasie Mszy św., nie brać w niej czynnego udziału.

— Zaniedbywać lub stronić bez powodu od częstego przystępowania do spowiedzi i Komunii św.

— Nie uznawać nauczycielskiej władzy Kościoła w sprawach wiary i moralności.

— Głosić poglądy niezgodne z nauczaniem Kościoła.

— Prowadzić krytykę hierarchii kościelnej, duchowieństwa, zakonów.

— Chrześcijan niekatolików uważać za wrogów.

— Okazywać nadmierną tolerancję religijną wobec innych wyznań twierdząc, że „wszystkie religie są równie dobre”.

— Nie szanować świąt kościelnych, nie przestrzegać nakazanych postów.

— Podawać lub spożywać alkohol w czasie rodzinnych przyjęć z okazji chrztu, I Komunii św. dziecka lub innych uroczystości religijnych.

— Uchyłać się od wszelkiej formy działalności apostołskiej.

— Uchyłać się od świadczeń materialnych na utrzymanie świątyń, akcję misyjną, charytatywną.

— Nie modlić się w potrzebach Kościoła, za papieża, duchowieństwo, o powołania kapłańskie i zakonne.

— Kompromitować Kościół swoją niekatolicką postawą i złymi czynami.

III. „To jest moje przykazanie, abyście się wzajemnie miłowali, jak Ja was umiłowalem” (J 15, 12).

Grzechy wobec bliźniego

— Być obojętnym na potrzeby cierpienia bliźniego, któremu mógłbym przyjść z pomocą.

— Mieć w sercu gniew i nienawiść do kogoś, żyć w niezgodzie bez próby pojednania, żywić w sobie ducha zemsty.

— Znieważać ludzi, kłócić się, przeklinać, używać wulgarnych słów.

— Psuć opinię drugiej osoby przez obmowy, plotki, posądenia, oszczerstwa, donosy, anonimy.

— Wykorzystywać zajmowane stanowisko, znajomości, pieniądze, aby pognać swoich rzekomych „wrogów”.

— Oszukiwać i krzywdzić swoich współpracowników lub podwładnych — „zwać na nich robotę”, nie przyznawać im słusznym wynagrodzeń.

— Traktować interesantów jak zło konieczne, zbywać ich, odkładać załatwienie ich spraw, pobierać „łapówki”.

— Pogardzać innymi z racji ich niższego stanowiska, wykształcenia, ubóstwa, kalectwa, starszego wieku lub innej religii czy narodowości.

— Ubliżać komuś, okazywać lekceważenie i zniecierpliwienie, być złośliwym, aroganckim, przesadnie krytycznym.

— Wykorzystywać dobroć i uprzejmość innych.

— Świadomie pomijać okazje, by komuś usłużyć, ułatwić, sprawić radość.

— Nie dbać o skromność ubioru, o zachowanie uczuć wstydlivości.

— Ośmieszać dziewictwo i czystość.

— Twierdzić, że miłość „na wszystko pozwala”, pochwalać „próbne” pożycia przedmażeńskie, wymagać ich jako „dowodu miłości”.

— Poniżać swą godność, zakłócać spokój i ład pożycia małżeńskiego nadużywaniem alkoholu.

— Poświęcać rodzinę dla innych zajęć nie mieć czasu dla żony, męża, dzieci.

— Szukać w małżeństwie tylko przeżyć zmysłowych.

- Z egoizmu, małoduszności, wygodnictwa ograniczać liczbę potomstwa, źle się wyrażać o rodzinach wielodzietnych.
- Nawiązywać sympatie, zdradzać współmałżonka.
- Zatrzuwać siebie i współmałżonka zazdrością i nieuzasadnionymi podejrzeniami.
- Szantażować rozwodem lub naprawdę do niego dążyć; po rozwodzie cywilnym wstępować w nowe związki małżeńskie.
- Uchyłać się od płacenia alimentów.
- Nie okazywać dziecku zainteresowania i czułości.
- Nie starać się o prawidłowy rozwój fizyczny i umysłowy dziecka.
- Nie troszczyć się o religijno-moralne wychowanie dzieci, nie dawać im dobrego przykładu życia religijnego.
- Nie tworzyć w domu atmosfery życzliwości, miłości, pogody i bezpieczeństwa.
- Urządzać w domu rodzinnym awantury, kłótnie, libacje alkoholowe, pozwalać dzieciom na spożywanie alkoholu, na palenie tytoniu.
- Być surowym w wymaganiach i karaniu albo zbyt pobłażliwym, tolerować u dzieci fałszywe poglądy i złe postępowanie.
- Nie uczyć dzieci w codziennych sytuacjach i konfliktach „sztuki miłości” — przebaczenia, ofiarności, grzeczności, poszanowania dla ludzi niepełnosprawnych i starszych, uwrażliwiania na potrzeby i cierpienia ludzkie.
- Dążyć do skłócenia lub .rozbicia małżeństwa dziecka.
- Nie szanować rodziców, oszukiwać ich, podnosić na nich rękę, obrażać ich słowami, czynami.
- Nie współczuć rodzicom, nie troszczyć się o rodziców chorych, starych, niedołączonych, nie udzielać im pomocy materialnej, gdy tego potrzebują.
- Wstydzić się swoich rodziców.
- Współdziałać zachętą, radą lub czynem w zabójstwie nienarodzonego dziecka, wydawać na nie wyrok śmierci i wykonywać go.
- Narażać kogoś na ryzyko utraty życia albo zdrowia, na kalectwo, na niebezpieczeństwo zakażenia, zatrucia.
- Prowadzić pojazdy bez przestrzegania przepisów drogowych, po spożyciu alkoholu, z nadmierną szybkością.
- Przywłaszczać sobie jakąkolwiek własność prywatną lub społeczną, cudze prace lub zasługi.
- Uprawiać nieuczciwość i oszustwo — kłamać, tendencyjnie informować.

- Nieuczciwie i niesolidnie pracować, spożywać alkohol podczas pracy.
- Ulegać chciwości — domagać się łapówek, wykorzystywać stanowisko lub okazje do wyłudzenia pieniędzy, „robić pieniądze” bez pracy.
- Milczeć z bojaźni lub wygodnictwa, gdy trzeba dać świadectwo prawdzie i sprawiedliwości.
- Łamać tajemnicę prywatną lub zawodową.
- Trudnić się podsłuchiwaniami, podglądaniem, donosicielstwem.
- Być „roztrzępanym i chaotycznym”, nie mieć czasu na skupienie, zastanowienie się, podejmować ważne decyzje bez przemyślenia.

(Powyższy wzór rachunku sumienia ma stanowić pomoc do przeanalizowania swego dotychczasowego życia, a równocześnie może być ramowym programem realizowania nowego życia w miłości Boga, Kościoła i bliźniego.

Opracowany został na podstawie: *Rachunek sumienia człowieka dojrzałego i Sakrament pokuty i pojednania*, Wyd. św. Krzyża, Opole 1982).

ŻAŁ ZA GRZECHY I POSTANOWIENIE POPRAWY

Ojcze najlepszy, żałuję za wszystkie popełnione grzechy i zaniedbane dobro. Żałuję, że zasmuciłem Ciebie i obraziłem moich bliźnich. Postanawiam przy pomocy Twojej łaski poprawić moje życie i więcej nie grzeszyć.

Panie Jezu, nie bądź mi Sędzią, ale Zbawicielem.

Matko Najświętsza, Ucieczko grzesznych, módl się za mną. Amen.

Ojcze nasz ...

(Przystępując do konfesjonału penitent wypowiada słowa pozdrowienia: „Niech będzie pochwalony Jezus Chrystus!”, żegna się i, jeśli nie jest znany spowiednikowi, określa swój stan cywilny, wiek zawód, następnie wyznaje swoje winy. Po otrzymaniu rozgrzeszenia mówi: „Bóg zapłać!” i odchodzi).

MODLITWA PO SPOWIEDZI

O Boże, jak wielka jest Twoja miłość i dobroć. Oto przez usta kapłana odpuściłeś mi grzechy! Teraz jestem znowu Twoim dzieckiem. Niech Ci będą dzięki i chwała za Twoje wielkie miłosierdzie. Z wdzięczności będę starannie unikał nie tylko wszystkich grzechów, ale też i wszystkich okazji do nich. Wzmocnij mnie, o mój Boże, w tym postanowieniu i dodaj mi siły, abym znowu nie upadł. Proszę Cię o to przez naszego Pana Jezusa Chrystusa Syna Twojego, który swoją najdroższą Krwią odkupił mnie i obmył z grzechów.

Najświętsza Matko Boża, pomóż mi, abym już nigdy nie utracił łaski Bożej.

Święty Aniele, Stróżu mój, nie opuszczaj mnie. Amen.