

Warunki dobrej spowiedzi

Wymienia się **pięć warunków sakramentu pokuty**. Są to: rachunek sumienia, żal za grzechy, mocne postanowienie poprawy, szczera spowiedź, zadośćuczynienie.

Rachunek sumienia

Jest on nie tyle liczeniem grzechów, co rozmową z Bogiem o tym, jak odpowiadaliśmy na Jego miłość. Celem rachunku sumienia jest przede wszystkim zbliżenie do Boga. Statystyka upadków nie jest tu wcale najważniejsza. Budzi nadzieję fakt, że jest Ktoś, do kogo mogę przyjść z całym moim złem, kto przebacza i wyzwala.

Rozpoczynając rachunek sumienia, dobrze jest poprosić o światło Ducha Świętego (zwłaszcza o łaskę pokory, czyli prawdy o sobie samym). Prosić o to, aby mi pokazał, jak mnie widzi, a nie jak sam siebie widzę.

Codzienny rachunek sumienia (jest pomocą w rachunku sumienia podejmowanym przed spowiedzią. Jeśli codziennie w klimacie modlitwy dokonujemy refleksji nad własnym życiem, łatwiej jest przygotować się do spowiedzi sakramentalnej.

Powinniśmy dokonywać refleksji nad swoim postępowaniem w świetle słowa Bożego zawartego w Piśmie Świętym i nauce Kościoła, szczególnie zaś przykazań Bożych i kościelnych.

Dwa przykazania miłości

1. Będziesz miłował Pana, Boga swego, całym swoim sercem, całą swoją duszą i całym swoim umysłem.
2. Będziesz miłował swego bliźniego, jak siebie samego.

Dziesięć przykazań Bożych

Jam jest Pan Bóg twój, który cię wywiódł z ziemi egipskiej, z domu niewoli.

1. Nie będziesz miał bogów cudzych przede Mną.
2. Nie będziesz brał imienia Pana Boga twego nadaremno.
3. Pamiętaj, abyś dzień święty święcił.

4. Czcij ojca swego i matkę swoją.
5. Nie zabijaj.
6. Nie cudzołóż.
7. Nie kradnij.
8. Nie mów fałszywego świadectwa przeciw bliźniemu swemu.
9. Nie pożądaj żony bliźniego swego.
10. Ani żadnej rzeczy, która jego jest.

Pięć przykazań kościelnych

1. W niedzielę i święta nakazane uczestniczyć we Mszy Świętej i powstrzymać się od prac niekoniecznych.
2. Przynajmniej raz w roku przystąpić do sakramentu pokuty.
3. Przynajmniej raz w roku, w okresie wielkanocnym, przyjąć Komunię Świętą.
4. Zachowywać nakazane posty i wstrzeźliwość od pokarmów mięsnych, a w okresie Wielkiego Postu powstrzymać się od udziału w zabawach.
5. Troszczyć się o potrzeby wspólnoty Kościoła.

Warto też przyjrzeć się sobie i swojemu postępowaniu w świetle siedmiu grzechów głównych (są to: pycha, chciwość, nieczystość, gniew, zazdrość, nieumiarkowanie w jedzeniu i picciu, lenistwo). Można zastanawiać się, jak konkretnie przejawia się pycha, chciwość itd.

Przydatna może być refleksja nad sobą w świetle:

- ośmiu błogosławieństw (Mt 5,1–12)

*Jezus, widząc tłumy, wyszedł na górę.
A gdy usiadł, przystąpili do Niego Jego uczniowie.
Wtedy otworzył swoje usta i nauczał ich tymi słowami:
Błogosławieni ubodzy w duchu,
albowiem do nich należy królestwo niebieskie.
Błogosławieni, którzy się smucą,
albowiem oni będą pocieszeni.
Błogosławieni cisi,
albowiem oni na własność posiadą ziemię.
Błogosławieni, którzy łakną i pragną sprawiedliwości,
albowiem oni będą nasyceni.
Błogosławieni miłosierni,*

*albowiem oni miłosierdzia dostąpią.
Błogosławieni czystego serca,
albowiem oni Boga oglądać będą.
Błogosławieni, którzy wprowadzają pokój,
albowiem oni będą nazwani synami Bożymi.
Błogosławieni, którzy cierpią prześladowanie dla sprawiedliwości, albowiem do nich należy królestwo niebieskie.
Błogosławieni jesteście, gdy (ludzie) wam urągają
i prześladują was,
i gdy z mego powodu mówią kłamliwie wszystko złe na was.
Cieszcie się i radujcie,
albowiem wasza nagroda wielka jest w niebie.
Tak bowiem prześladowali proroków, którzy byli przed wami.*

- *przymiotów miłości (1 Kor 13,4–8a)*

*Miłość cierpliwa jest,
łaskawa jest.
Miłość nie zazdrości,
nie szuka poklasku,
nie unosi się pychą;
nie dopuszcza się bezwstydu,
nie szuka swego,
nie unosi się gniewem,
nie pamięta złego;
nie cieszy się z niesprawiedliwości,
lecz współweseli się z prawdą.
Wszystko znosi, wszystkiemu wierzy,
we wszystkim pokłada nadzieję,
wszystko przetrzyma.
Miłość nigdy nie ustaje...*

- *owoców ducha i ciała (Ga 5,19–23)*

Jest zaś rzeczą wiadomą, jakie uczynki rodzą się z ciała: nierząd, nieczystość, wyuzdanie, uprawianie bałwochwalstwa, czary, nienawiść, spór, zawiść, wzburzenie, niewłaściwa pogoń za zaszczytami, niezgoda, rozłamy, zazdrość, pijaństwo, hulanki i tym podobne. Co do nich, zapowiadam wam, jak to już zapowiedziałem: ci, którzy się takich rzeczy dopuszczają, królestwa Bożego nie odziedziczą. Owocem zaś ducha jest: miłość, radość, pokój, cierpliwość,

uprzejmość, dobroć, wierność, łagodność, opanowanie. Przeciw takim (cnotom) nie ma Prawa.

Pamiętajmy, że grzeszymy: myślą, mową, uczynkiem, ale też zaniedbaniem. Pan Jezus, mówiąc o sądzie ostatecznym, ostro piętnuje **grzechy zaniedbania** (por. Mt 25,31-46).

Nie wystarczy nie czynić zła. Liczy się dobro płynące z miłości.

W pewnej anegdocie człowiek po śmierci mówi Bogu:

— „Panie, zobacz, moje ręce są czyste.”

Pan Bóg odpowiada:

— „Tak, ale puste.”

W rachunku sumienia należy uwzględnić swoje **obowiązki stanu** (np. ojca, matki, męża, żony, dziecka, pracownika, ucznia itp.) oraz **relacje osobowe**, szczególnie kluczowe (z Bogiem, z domownikami, rodziną, współpracownikami).

Trzeba skupiać się nie tylko na grzechu, ale na jego przyczynie. Mówiąc metaforycznie, należy nie tylko otrząsać zgniłe jabłka, ale zastanawiać się, dlaczego gniją. Używając innego porównania, możemy powiedzieć, że trzeba zwracać uwagę nie tylko na liście (zewnętrzne fakty grzechu), ale i na korzenie (postawy wewnętrzne).

Ważne są **motywacje** naszych pragnień, myśli, czynów, słów, zaniedbań. **Jeśli coś robię (lub czegoś nie robię), to dlaczego – czym się kieruję, czego szukam.** Jeśli zatem ktoś np. kłamie, zaniedbuje codzienną modlitwę, robi awantury, powinien zastanowić się, dlaczego tak postępuje.

Kłamstwo może wynikać z egoizmu, nieuczciwości, wygodnictwa, chciwości, próżności i wielu innych przyczyn.

Za wybuchami złości może kryć się np. zraniona pycha, postawa despotyczna czy rozdrażnienie wynikające z przemęczenia, do którego z kolei przyczynia się chaotyczny tryb życia.

Zaniedbanie modlitwy może wynikać m.in. z braku ufności czy niewłaściwej hierarchii wartości. **Szczególnie ważne jest zastanawianie się nad tym, co jest wynikiem naszego wyboru, na co mamy wpływ, nad naszymi decyzjami.** Nie wystarczy stwierdzić, że zasypiamy podczas modlitwy, ale warto podjąć refleksję nad trybem życia, organizacją czasu, odpowiedniejszą porą na modlitwę.

W rachunku sumienia trzeba nie tylko patrzeć wstecz, ale również **szukać woli Bożej dla naszego przyszłego życia.**

Sumienie rozwija się w miarę upływu czasu. Rozwojowi sumienia sprzyja staranie się, by żyć Ewangelią. Gdy ktoś lekceważy przykazania Boże, może następować zagłuszenie sumienia. Dokładność widzenia zależy od oświecenia. W ciemnej piwnicy nie widać nawet dużego brudu. Gdy ostre światło słoneczne pada na czysty regał, widać nawet ziarenka kurzu. Często jest tak, że ktoś, kto spowiada się rzadko, nie potrafi dostrzec swojego grzechu („nie zabiłem, nie podpaliłem, nie okradłem, więcej grzechów nie mam”).

Jeśli chrześcijanin podąża wytrwale za Panem Jezusem i często się spowiada, otrzymuje więcej światła i dzięki temu jego sumienie widzi coraz dokładniej. Na podłodze często mytej widać ślady bosych stóp, a na brudnej nie widać nawet śladów zabłoconych gumiaków.

Pułapką może być ocenianie swego postępowania nie według obiektywnych kryteriów, ale według **przeżywanych emocji czy reakcji i ocen naszych bliźnich.** Ale nasze samopoczucie czy opinia bliźnich niekoniecznie są rzeczywistą miarą dobra czy zła.

Żal za grzechy

„Pewien człowiek spowiadał się następująco:

- Kłamałem, ale i mnie okłamywali, więc to się znosi;
- Kradłem, ale i mnie okradli, więc to się znosi;
- Zdradzałem żonę, ale i ona mnie zdradzała, więc to się znosi;

Spowiednik odpowiedział mu:

- Pan Bóg cię stworzył, a diabli cię wezmą, więc to też się znosi”.

To prawdopodobnie tylko kaznodziejska anegdotka, ale stanowi dla nas pewne pouczenie i zarazem ostrzeżenie przed spowiedzią powierzchowną, bez żalu i nawrócenia.

Najważniejszym aktem penitenta jest żal za grzechy. Powinniśmy żałować, że obraziliśmy Boga. Nie wystarczy żal tego rodzaju, że przez grzech mamy trudności. Nasz grzech rani Boga. Za każdy grzech Jezus cierpiał na krzyżu. Grzech rani też Kościół.

Trzeba, abyśmy żalowali tak mocno, żebyśmy już więcej nie chcieli grzeszyć. Im bardziej żalujemy, tym mocniej pragniemy poprawy. Uczucia nie są tu najważniejsze, choć mogą pomóc. Ważna jest postawa rozumu i woli.

Żal za grzechy:

- wynika z poznania miłości Jezusa i uświadomienia sobie, że jej odrzucenie prowadzi do potępienia,
- jest darem Bożym, o który można i warto prosić,¹
- zawiera: boleść duszy, obrzydzenie grzechów i postanowienie niegrzeszenia w przyszłości.

Sobór Trydencki stwierdził, że *skrucha, która zajmuje pierwsze miejsce wśród (...) aktów penitenta, jest to ból duszy i wstręt do popełnionego grzechu z postanowieniem niegrzeszenia w przyszłości* (Breviarium Fidei VII, 456).

Powinien być on **prawdziwy**, stanowić przejaw zaangażowania wewnętrznego, a jednocześnie powinien się również wyrazić na zewnątrz poprzez postawy, gesty, słowa, przez pokorną postawę, szczere wyznanie grzechów, chętnie przyjęcie zadanej pokuty i pouczeń spowiednika.

Nie wystarczy, że ktoś deklaruje żal słowami. Konieczne jest, aby szczerze tego żalu pragnął. Istota żalu jest **aktem rozumu i woli**. Powinniśmy odróżnić wewnętrzną istotę aktu żalu od przeżyć emocjonalnych, które mu towarzyszą. Skrucha to akt całego człowieka – rozumu, woli, uczuć. Rozum poznaje i osądza popełnione zło, a wola podejmuje decyzję o zmianie dotychczasowego kierunku życia, wyrzeka się grzechów, potępiając je i postanawia ich nie ponawiać. Z przeżyciem skruchy mogą wiązać się pewne przeżycia emocjonalne, jak smutek czy wstyd. Wzruszenia czy łzy mogą stanowić jedynie pomoc w procesie nawrócenia, ale nie one stanowią istotę prawdziwego żalu, który może istnieć, choć nie jest przeżywany uczuciowo.

Ból duszy z powodu popełnionego grzechu to przede wszystkim ból wewnętrzny z powodu naruszenia więzi z Bogiem. Nie zawsze musi temu towarzyszyć wielkie poruszenie uczuciowe. Znacznie ważniejsze są tu chęć przemiany życia i rezygnacja z fałszywego usprawiedliwiania się, pragnienie powrotu do Boga oraz nadzieja połączona z radością nawrócenia.

Istotnym elementem autentycznego żalu jest obrzydzenie sobie popełnionego grzechu i wyrzeczenie się go. Aby sprawdzić prawdziwość swojego żalu, można zadać sobie pytanie:

¹ por. O. Mariusz Bigiel SJ: Chrześcijańska pokuta sakramentalna [w:] Katecheta nr 3–8/1999.

„Gdyby czas się cofnął i miałbym możliwość jeszcze raz podejmować decyzję, czy miałbym taką gotowość woli, że nie popełniłbym już tego grzechu?”.

Brak pozytywnej odpowiedzi na to pytanie wskazuje, że brak jest rzeczywistego żalu. Gdy żal jest prawdziwy, człowiek nie tylko patrzy w przeszłość, ale również zwraca się ku przyszłości, postanawiając porzucić grzech. Żal prowadzi ku nadziei przemiany płynącej z ufności w moc Boga, który nie tylko przebacza grzechy, ale z nich wyzwala.

Bardzo ważnym przymiotem żalu za grzechy jest jego charakter **religijny**, czyli **odniesienie do Boga**. Bywa tak, że człowiek żałuje za grzechy z powodu konsekwencji grzechu, np. utraty zdrowia, strat materialnych, kompromitacji, utraty wolności, doznanego upokorzenia, ale trzeba zauważyć, że taki żal nie posiada jednak sam w sobie charakteru religijnego.

Naturalne konsekwencje grzechu mogą jednak pomóc w wejściu na drogę nawrócenia. Mogą sprawić, że człowiek zacznie odczuwać wstręt do grzechu ze względu na Boga, odkrywając i uznając swoją głupotę, marnowanie Bożych darów, upodlenie własnej godności i wpadnięcie w niewolę zła i namiętności.

Żal za grzechy powinien być **nadprzyrodzony**, rodzący się pod wpływem łaski. Bez pomocy Bożej człowiek nie jest w stanie żałować za grzechy. *Przeżycie żalu dopiero wtedy przygotowuje do odpuszczenia grzechów, jeśli jest połączone z ufnością w miłosierdzie Boże...* (BF VII, 456).

Judasz potępił swój grzech, wyznał go i chciał zadośćuczynić, zwracając srebrniki, ale zabrakło mu wiary w miłosierdzie Boże. Nie przyjął Bożego przebaczenia.

Żal za grzechy może mieć miejsce także wtedy, gdy emocjonalne odczucie nie potwierdza tego lub nawet się temu przeciwstawia. Niemniej jednak żal przeżywany uczuciowo może okazać się bardziej pomocny, a więc pożądany w procesie nawrócenia dla owocności pokuty.

Żal powinien być **powszechny**, czyli obejmować przynajmniej wszystkie grzechy śmiertelne. Może być **niedoskonały** (z powodu lęku przed karą, rozważania obrzydliwości grzechu, jego szkodliwości, lęku przed konsekwencjami doczesnymi i wiecznymi) lub **doskonały** (z bezinteresownej miłości do Boga). Ilustracją może być przykład z relacji ludzkich: chłopiec coś „przeskrobał” i teraz żałuje. Czy jednak żałuje dlatego, że sprawił ojcu przykrość, czy dlatego, że boi się

kary. Co bardziej go interesuje: twarz ojca czy jego pasek? Aby spowiedź była ważna, wystarczy żal niedoskonały.

W niebezpieczeństwie śmierci, przy braku możliwości wyspowiadania się tylko żal doskonały (połączony z pragnieniem wyspowiadania się jak najszybciej w przyszłości, gdy będzie to możliwe) gładzi grzechy śmiertelne. Po każdym grzechu śmiertelnym należałoby wzbudzać żal doskonały i możliwie szybko skorzystać ze spowiedzi sakramentalnej. Nikt z nas nie zna dnia i godziny swojej śmierci. Trzeba być zawsze przygotowanym.

Pan Bóg nienawidzi grzechu, ale kocha grzesznika. Żal za grzechy nie polega na samopotępieniu. Prawdziwa skrucha powiązana jest z troską o osoby, które obraziliśmy czy skrzywdziliśmy (Pana Boga i bliźnich). Smutek, który jest z Boga, dotyczy złego postępowania i szkód, jakie wyrządziliśmy. Prowadzi do nawrócenia.

Smutek egocentryczny natomiast ubolewa nad tym, że zawiedliśmy własne oczekiwania, okazaliśmy się głupi czy źli, skompromitowaliśmy się. Wiąże się z samopotępieniem, prowadzi do pogardzania sobą, depresji, zniechęcenia. Nie prowadzi do rozwoju, jest przeszkodą na drodze do przemiany. Tracimy wtedy motywację do pracy nad sobą.

Autentyczna skrucha nie pogrąża w rozpacz i samoudręczeniu, ale kieruje człowieka ku miłosierdziu Bożemu. Nie należy podtrzymywać w sobie chorego poczucia winy, ale z wiarą patrzeć na krzyż Chrystusa Pana jako na miejsce Jego zwycięstwa nad każdym grzechem. Prośmy Pana o łaskę prawdziwej skruchy, o nadzieję, ufność, o to, abyśmy potrafili przyjąć Jego miłosierdzie.

Mocne postawienie poprawy

Błędem jest rozpowszechnianie takiego obrazu Boga, który jest tak miłosierny, że godzi się na każdy grzech. Potrzebna jest zdecydowana decyzja woli niegrzeszenia więcej.

Podobno pewna kobieta spowiadała się w następujący sposób: „Ukradliśmy z mężem sąsiadowi sześć snopków, ale niech tam ksiądz policzy za dziesięć, bo jeszcze wieczorem pójdziemy i cztery dokradniemy”. Taka postawa jest oczywiście zaprzeczeniem postanowienia poprawy. Prawdziwe nawrócenie jest zerwaniem ze wszystkim, co nie jest Bogiem, a zajmuje Jego miejsce.

Niewłaściwe jest myślenie, że musimy grzeszyć. **Życie w grzechu nie może być traktowane jak coś normalnego.** Nie jesteśmy powołani, by żyć jak żaby, które siedzą w błocie, wychodzą z niego na krótko i zaraz wracają. Sakrament pokuty nie powinien być traktowany tylko jak pralnia. **Chodzi nie tylko o oczyszczenie z grzechów, ale o nawrócenie i przemianę serca i życia.**

O. Mariusz Bigiel SJ pisze, że postanowienie poprawy winno być:

- „konkretne,
- stanowcze w odniesieniu do wszystkich grzechów ciężkich,
- połączone z decyzją unikania okazji do grzechu”.

Postanowienie poprawy jest **mocne**, gdy decydujemy się wyrzec wszelkiego grzechu śmiertelnego mimo wszelkich trudności, jakie mogą się pojawić.

Trzeba też postanowić, nad jakim jednym konkretnym grzechem będziemy pracowali do następnej spowiedzi. Potrzebne są konkrety! Postanowienia ogólnikowe (np. będę kochać wszystkich ludzi) najczęściej nie prowadzą do przemiany. Trzeba przemyśleć strategię walki ze złymi skłonnościami. Lepiej, jeśli nie podejmuje się zbyt wielu postanowień.

Dobrze jest wybrać jeden grzech lub wadę główną, nad którą postanawiamy pracować do następnej spowiedzi. Trudno jest bowiem pracować nad wszystkim jednocześnie. Praca podjęta w jednej dziedzinie pozytywnie wpływa również na inne obszary naszego życia.

Aby dokonać właściwego wyboru kierunku pracy nad sobą, warto poprosić Ducha Świętego o światło. Trzeba też codziennie rano prosić o łaskę wystrzegania się szczególnie tego konkretnego grzechu, a jeśli upadniemy, starajmy się natychmiast żałować i przeprosić Boga.

Należy zatem zastanowić się, **co chcemy zmienić i jak.** Przydatna jest metoda małych kroków, ale w przypadku poważnych grzechów potrzeba radykalnego zerwania z nimi.

Ktoś, kto modli się za mało, może zaplanować systematyczne przedłużanie czasu na modlitwę osobistą. Trudno jednak stopniowo rezygnować z grzechu cudzołóstwa czy pijaństwa – tu potrzeba zdecydowanych cięć.

W pewnych powtarzających się sytuacjach warto przewidywać, co może się wydarzyć i **przemyśleć zawczasu naszą ewentualną reakcję.** Np., gdy ktoś systematycznie robi nam awantury, warto rozważyć, jak zareagujemy, by nie dać

się sprowokować do odpowiadania złem na zło, a jednocześnie swoją nadmierną uległością nie dawać przyzwolenia na grzech. Ktoś, kto zasypia w czasie modlitwy, powinien zastanowić się nad innym rozplanowaniem czasu.

Mistrzowie życia duchowego polecają zasadę *agere contra* (działać przeciw). Warto, walcząc z naszymi słabościami, wadami i upadkami, podejmować konkretne postanowienia im przeciwne. Pewna osoba, walcząc z wadą skąpstwa, postanowiła być hojną, z czym związane były konkretne ofiary i jałmużny.

Ponieważ sami z siebie nic dobrego uczynić nie możemy, ważne jest, aby naszym dobrym postanowieniom towarzyszyła systematyczna modlitwa. Jest ona potrzebna zarówno w czasie podejmowania postanowień, jak i ich realizacji. Gdy odnosimy sukcesy, powinniśmy dziękować Bogu i całą chwałę oddawać Jemu. W wypadku porażek nie powinniśmy się zniechęcać, ale rozmawiać o nich z Panem, przyzywając Jego miłosierdzia i ufać, że nie odmówi nam swej łaski. Niepowodzenia są okazją do wzrostu w pokorze i gorliwym wołaniu o pomoc Bożą.

Podejmując postanowienie poprawy, trzeba pamiętać, że nie możemy naiwnie deklarować: „Na pewno już nigdy tego nie zrobię”. Dobre są konkretne postanowienia, ale muszą być oparte na modlitwie o łaskę. Wszelka nadzieja oparta na sobie i nie poparta modlitwą jest zuchwałością.

Postanowienie poprawy jest **skuteczne**, gdy chcemy zastosować wszystkie środki konieczne do uniknięcia grzechów na przyszłość.

Postanowienie poprawy powinno być ukierunkowane przeciw źródłom grzechu i okazjom do zła oraz przyczyniać się do porządkowania życia. Powinno także zawierać gotowość podjęcia zaradczych środków przeciw grzechom, w tym rezygnację z okazji do grzechu. Pomocne środki to także czujność, modlitwa, niepoddawanie się chwilowym zachciankom, polecanie się opiece Matki Bożej.

Okazję do grzechu – w szerszym znaczeniu – mogą stanowić: okoliczności zewnętrzne, sytuacje, osoby i wszelkiego rodzaju przedmioty, rzeczy, które wystawiają nas na niebezpieczeństwo grzechu.

W węższym znaczeniu okazja to taki zespół warunków wewnętrznych i zewnętrznych, który przyczynia się do możliwości i łatwości zgrzeszenia. Na okazję składają dwa aspekty – obiektywny (np. szkodliwa książka, film czy złe towarzystwo) oraz subiektywny (osobista dyspozycja do grzechu).

„Okazje do grzechu można podzielić na:

- dalsze – gdy mogę upaść,
- bliższe – w których przeciętny człowiek na moim miejscu upada,

- bezpośrednio – w których do tej pory najczęściej upadałem.”
(o. Mariusz Bigiel SJ)

Prawdziwe nawrócenie wymaga **bezwzględnej rezygnacji z okazji bezpośredniej** oraz **aktywnego unikania okazji bliższej**.

O. Mariusz Bigiel daje też cenne wskazówki:

„Autentyczne nawrócenie (uwolnienie) oznacza bezwzględną rezygnację z okazji bezpośredniej oraz aktywne unikanie okazji bliższej. Na przykład: pewien człowiek upadał w grzech pijaństwa, zwłaszcza gdy spotykał swoich kolegów (okazja bliższa). Koledzy zaś stali zawsze na ulicy Koralowej nieopodal baru „Europa” (przejście ulicą Koralową to okazja bezpośrednia).

Człowiek ten chce się nawrócić i zerwać z grzechem pijaństwa. Co musi zrobić?

- Bezwzględnie unikać okazji bezpośredniej, czyli pod żadnym pozorem nie chodzić ulicą Koralową (zmienić trasę!).
- Aktywnie unikać okazji bliższej: zmienić kolegów lub też powiedzieć im przy pierwszym spotkaniu, że nie pije. Aby zmienić kolegów, musi poznać nowych, ale lepszych od poprzednich. Ponadto, przewidując suto zakrapiane imieniny u cici Lucynki, zadzwonić zawczasu i złożyć życzenia przez telefon (...).
- Okazja dalsza – jest nią nasze życie – tej nie da się uniknąć. Można ją jednak odsunąć, współpracując z łaską. Należy spełniać dobre uczynki, a zwłaszcza modlić się rano i wieczorem. Walka z wadą główną jest praktycznym unikaniem okazji do grzechu”.

Postanowienie poprawy powinno obejmować:

- unikanie wszystkich grzechów śmiertelnych oraz w miarę możliwości grzechów powszednich,
- unikanie bliższej i dobrowolnej okazji do grzechu,
- dokonanie zadośćuczynienia.

Ważne jest też, abyśmy planowali dobro, a nie tylko unikali grzechów. Trzeba, byśmy prosili Boga o światło i siłę do podjęcia dobrych postanowień oraz ich realizacji. Powinniśmy być zdecydowani na unikanie grzechu i gotowi na podjęcie trudów i przykrości, które mogą się z tym wiązać.

Szczera spowiedź

Bóg przebacza nam grzechy za pośrednictwem Kościoła. By nasza prośba o przebaczenie była szczera, powinna być skierowana do tych, których skrzywdziliśmy – do Boga i bliźnich. Każdy grzech rani Kościół. Trudno oczekiwać, że Bóg odpuści nam grzechy, jeśli odmawiamy pojednania z Kościołem i braćmi albo je zaniedbujemy. Pan Jezus związał przebaczenie Ojca z przebaczeniem Kościoła: *Po tych słowach tchnął na nich i powiedział im: Weźmijcie Ducha Świętego! Którym odpuszczicie grzechy, są im odpuszczone, a którym zatrzymacie, są im zatrzymane* (J 21,22–23). Aby kapłan mógł nam odpuścić grzechy, powinniśmy mu je wyznać.

„Indywidualna i integralna spowiedź z grzechów ciężkich oraz rozgrzeszenie stanowią jedyny zwyczajny sposób pojednania się z Bogiem i Kościołem” (KKK 1497). „Wyznanie grzechów wobec kapłana stanowi istotną część sakramentu pokuty: „Na spowiedzi penitencji powinni wyznać *wszystkie grzechy śmiertelne*, których są świadomi po dokładnym zbadaniu siebie, chociaż byłyby najbardziej skryte i popełnione tylko przeciw dwu ostatnim przykazaniom Dekalogu, ponieważ niekiedy ciężiej ranią one duszę i są bardziej niebezpieczne niż popełnione” (KKK 1456).

„Wyznawanie codziennych win (grzechów powszednich) nie jest ściśle konieczne, niemniej jest przez Kościół gorąco zalecane. Istotnie, regularne spowiadanie się z grzechów powszednich pomaga nam kształtować sumienie, walczyć ze złymi skłonnościami, poddawać się leczącej mocy Chrystusa i postępować w życiu Ducha. Częściej otrzymując przez sakrament pokuty dar miłosierdzia Ojca, jesteśmy przynaglani, by być – jak On – miłosierni” (KKK 1458).

Wyznanie powinno obejmować wszystkie i poszczególne grzechy śmiertelne, które nie zostały jeszcze odpuszczone. Przypomnę, że grzech śmiertelny zachodzi wtedy, gdy jednocześnie występują:

- poważna materia,
- świadomość,
- dobrowolność.

Należy podać rodzaj i liczbę grzechów śmiertelnych oraz ważne okoliczności. Może być tak, że pewne okoliczności zmieniają ciężkość grzechu. Grzech powszedni może stać się grzechem ciężkim, np. gdy wiąże się z poważnym

zgorszeniem lub jest wielokrotnie powtarzany czy wypływa z celowego lekceważenia Pana Boga. Drobna kradzież podejmowana często może przerodzić się w materię poważną.

Aby spowiedź była szczera, należy:

- „starannie się przygotować,
- spowiadać się tylko z grzechów własnych, nie wolno opowiadać w czasie spowiedzi grzechów cudzych,
- nie usiłować niczego ukryć,
- nie należy wstydić się ani bać się wyznać jakiegokolwiek grzechu; księża są przyzwyczajeni do grzechów i niczym nie jesteś w stanie ich zadziwić ani zaskoczyć – ważniejsze od tego, co ksiądz pomyśli, jest to, co pomyśli Jezus,
- zacząć od grzechów ciężkich i tego, co wydaje się najtrudniejsze,
- liczy się bardziej duch pokuty (prawdziwa skrucha), a nie detaliczne wyliczanie szczegółów, które nie wpływają na zmianę istoty grzechu i na rodzaj winy; zbędne szczegóły to takie, które nie dodają nic nowego do oceny ciężkości grzechów (Hbr 1,3),
- jeśli istnieją jakieś wątpliwości, zapytać księdza w czasie spowiedzi, porozmawiać. Ksiądz na pewno nie zgorszy się ani nic nikomu nie powie”. (o. Mariusz Bigiel SJ)

Powinniśmy spowiadać się w celu odpuszczenia grzechów, a nie tylko w celu uzyskania porady czy pocieszenia.

W Sakramencie pojednania i pokuty Chrystus odpuszcza wszystkie grzechy zapomniane, chyba że są świadomie i dobrowolnie zatajone. W przypadku **zatajenia** grzechu śmiertelnego spowiedź jest nieważna i wymaga powtórzenia. Gdy **zapomnieliśmy wyznać grzechu ciężkiego**, spowiedź jest ważna, ale jesteśmy zobowiązani wyznać ten grzech jak najszybciej przy najbliższej spowiedzi.

Lepiej spowiadać się, gdy nie ma kolejek do konfesjonału, bo wtedy jest więcej czasu. Nie powinniśmy mieć wygórowanych oczekiwań w stosunku do spowiednika (np. że rozwiąże nam wszystkie problemy), szczególnie jeśli nas bliżej nie zna. Ważność sakramentu nie zależy od świętości i geniuszu kapłana. To sam Pan Jezus w sakramencie pokuty i pojednania odpuszcza nam grzechy i daje łaskę ku przemianie. W owocności sakramentu od postawy spowiednika ważniejsza jest nasza postawa (dobre przygotowanie, autentyczna skrucha, szczere pragnienie nawrócenia). Warto starać się o stałego spowiednika, bo będzie mógł on nam więcej pomóc.

Przebieg spowiedzi

Zazwyczaj zaczyna się od słów: „*Niech będzie pochwalony Jezus Chrystus*”. Potem powinno się przeżegnać („*W Imię Ojca i Syna i Ducha Świętego*”). Kapłan może wypowiedzieć słowa zachęty (w praktyce dzieje się to raczej rzadko).

Teraz należy określić czas ostatniej spowiedzi, stan życiowy, trudności w prowadzeniu życia chrześcijańskiego oraz inne ważne okoliczności.

Jeśli spowiednik nie zna penitenta, dobrze jest powiedzieć kilka słów o sobie, dać się poznać (bez nadmiernej rozwlekłości – szczególnie gdy jest długa kolejka).

Należy powiedzieć, kiedy miała miejsce ostania spowiedź, czy otrzymaliśmy rozgrzeszenie oraz czy odprawiliśmy pokutę. Potem następuje wyznanie grzechów. Dobrze jest powiedzieć, na czym polegała nasza praca nad sobą od ostatniej spowiedzi. Jeśli mamy jakieś pytania, możemy je zadać.

Po wyznaniu grzechów wskazane jest powiedzieć np. „*Więcej grzechów nie pamiętam, za wszystkie żałuję i postanawiam poprawę. Proszę o naukę, pokutę i rozgrzeszenie*”.

Trzeba uważnie słuchać pouczenia i zapamiętać, jaką pokutę otrzymujemy. Jeśli wydaje się nam zbyt trudna czy niemożliwa do wykonania, możemy zasygnalizować to spowiednikowi lub sami ją zaproponować.

Gdy kapłan udziela rozgrzeszenia, penitent może trwać w modlitwie skruchy (np. bić się w piersi i mówić półgłosem: „*Boże, bądź miłościw mnie grzesznemu*”).

Po słowach rozgrzeszenia penitent odpowiada: „*Amen*”.

Jeśli potem kapłan powie: „*Wysławiajmy Pana, bo jest dobry*”, należy odpowiedzieć: „*Bo Jego miłosierdzie trwa na wieki*”.

Kapłan odpowiada wtedy: „*Pan odpuścił tobie grzechy, idź w pokoju*”.

Przed odejściem od konfesjonału można wyrazić swoją wdzięczność słowami: „*Bóg zapłać!*” i – jeśli jest to w danym miejscu przyjęte – ucałować stulę na znak czci wobec Krzyża Chrystusowego.

Zadośćuczynienie Panu Bogu i bliźniemu

Grzech znieważa Boga. Zadośćuczynienie służy naprawieniu tej zniewagi i wynagrodzeniu za nią większą miłością. Wynagrodzenie powinno być skierowane ku naprawieniu naruszonego porządku moralnego ustanowionego przez Boga. Pan Bóg ma prawo oczekiwać od nas miłości wynagradzającej. Wielkość zniewagi mierzy się godnością osoby znieważonej. Godność Boga jest nieskończona. Żaden człowiek nie jest w stanie w pełni zadośćuczynić i wynagrodzić za swój grzech. Tylko Pan Jezus w naszym imieniu i w naszym za-

stępstwie dokonał pełnego zadośćuczynienia. Niewinny Chrystus Pan przyjął na siebie winy wszystkich ludzi.

„Wiele grzechów przynosi szkodę bliźniemu. Należy uczynić wszystko, co możliwe, aby ją naprawić (na przykład oddać rzeczy ukradzione, przywrócić dobrą sławę temu, kto został oczerniony, wynagrodzić krzywdy). Wymaga tego zwyczajna sprawiedliwość. Ponadto grzech rani i osłabia samego grzesznika, a także jego relację z Bogiem i z drugim człowiekiem. Rozgrzeszenie usuwa grzech, ale nie usuwa wszelkiego nieporządku, jaki wprowadził grzech. Grzesznik podźwignięty z grzechu musi jeszcze odzyskać pełne zdrowie duchowe. Powinien zatem zrobić coś więcej, by naprawić swoje winy: powinien «zadośćuczynić» w odpowiedni sposób lub «odpokutować» za swoje grzechy. To zadośćuczynienie jest nazywane także «pokutą»” (KKK 1459).

O. Mariusz Bigiel pisze:

- „Najlepszą metodą zadośćuczynienia Bogu jest dziękczynienie i uwielbienie.
- Najdoskonalszą formą dziękczynienia jest Eucharystia.
- Krzywdy należy naprawić: niesprawiedliwość odpłacić, oszczerstwa odwołać.
- W razie niemożliwości naprawienia tym, których skrzywdziliśmy, zadośćuczynimy najbliższemu poprzez uczynki miłosierne co do duszy i ciała.
- Jeśli coś złego zrobiłeś, winieneś to naprawić: ukradłeś – oddać, pogniewałeś się – pojednać się, obmówiłeś – odwołać! Przeprawić tych, których skrzywdziłeś.
- Szkody trzeba naprawić. Zadośćuczynienia nie powinno się opóźniać bez powodu. Jeśli szkoda jest znaczna, a złodziej roztrwonił dobra, może oddawać sukcesywnie. Tutaj należy uwzględnić również sprawiedliwość społeczną, nie tylko legalną.
- Złodziej ma prawo zwracać dobra w sposób anonimowy.
- Ludzie popełniający niesprawiedliwość działają zazwyczaj wspólnie.
- Stosując zadośćuczynienie, które spłacamy za nasze grzechy, musimy być świadomi, że nie jest do tego stopnia «nasze», aby nie było dokonane dzięki Jezusowi Chrystusowi.”

Gdy nie można odnaleźć prawowitego właściciela, można dokonać restytucji (zadośćuczynienia) na rzecz ubogich lub na inne cele charytatywne.

Jedną z form zadośćuczynienia może stanowić podjęcie swojego krzyża w postawie poddania woli Bożej, ufności, pokory, cierpliwości. Może polegać to na podjęciu np. najtrudniejszych obowiązków, cierpienia duchowego i fizycznego, jakie nas spotyka.

Opracował Zbigniew Lityński