

POKUTA



Chrzest odradza nas i wyzwala z mocy szatana, zanurza w śmierć Chrystusa, obmywa nas w Jego Krwi, tak że umarli grzechowi zmartwychwstajemy do nowego życia. Lecz wypędzony szatan powraca do ataku wraz z siedmioma innymi, mocniejszymi; chce znów odzyskać swoją dawną siedzibę. I zdarza się, że atak się udaje, a nowy stan duszy jest gorszy od poprzedniego. Pozostaje jednak ze Chrztu owo znamię pierwszej miłości i źródło, gotowe wytrysnąć, gdy tylko usunie się zaporę.

POWROT DO OJCA

Ratunkiem naszym po Chrzcie jest sakrament Pokuty. Dzięki pokucie powracamy do Ojca, który czeka na swego syna marnotrawnego. Powracamy do Chrystusa, lekarza naszych dusz. Nie przyszedł On dla zdrowych, ale dla chorych. Przyszedł, aby odszukać i zbawić, co było zgubione, podobny do Pasterza przynoszącego z miłością na swych barkach zgubioną owieczkę. A w niebie więcej jest radości wśród Aniołów Bożych z jednego grzesznika, który czyni pokutę, niż z dziewięćdziesięciu dziewięciu sprawiedliwych, którzy nie potrzebują pokuty.

PRZEBACZENIE

W sakramencie Pokuty Chrystus przywraca chrześcijanom nadprzyrodzone życie, które utracili przez grzech śmiertelny i odpuszcza karę wieczną. Tym, którzy ustrzegli się grzechu śmiertelnego, Bóg odpuszcza grzechy powszednie i umacnia ich w cnotach. Wszyscy otrzymują pomoc Bożą do poprawy. Dobrze jest przystępować do sakramentu Pokuty w regularnych odstępach czasu.

ZNAK SAKRAMENTALNY

Sakrament Pokuty jest ustanowiony na wzór sądu. Sędzią jest spowiednik, oskarżycielem, oskarżonym i świadkiem jest

grzesznik. Znak sakramentalny stanowi wyznanie grzechów i słowa rozgrzeszenia. Jeżeli penitent nie żałuje za grzechy albo nie chce się z nich poprawić, albo też nie wyznaje wszystkich grzechów śmiertelnych, sakrament jest nieważny, a człowiek nadużywający go w ten sposób, ciężko grzeszy.

SZAFARZ SAKRAMENTU POKUTY

Szafarzem sakramentu Pokuty jest kapłan, który prócz święceń otrzymał od biskupa władzę spowiadania. Władza ta jest zwykle ograniczona do terenu diecezji. Poza jej granicami kapłan potrzebuje nowego upoważnienia. Rozgrzeszenie niektórych grzechów i zwolnienie od kar kościelnych zastrzeżone jest biskupowi lub Ojcu świętemu.

PRZYGOTOWANIE DO SAKRAMENTU POKUTY

Aby godnie przyjąć sakrament Pokuty, grzesznik musi spełnić pięć aktów, które nazywa się także warunkami sakramentu Pokuty: 1. Rachunek sumienia. 2. Żal za grzechy. 3. Mocne postanowienie poprawy. 4. Spowiedź. 5. Zadośćuczynienie.

Przystąpienie do sakramentu Pokuty nie jest zabiegiem higieny fizycznej czy etapem pracy nad poznaniem siebie. Pokuta jest sakramentem, jest zetknięciem się z Bogiem. Dlatego przygotowaniu do spowiedzi musi towarzyszyć modlitwa, przez którą wypraszamy sobie łaskę Bożą.

MODLITWA DO DUCHA ŚWIĘTEGO

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 swoje 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, święty Aniele Stróżu i wszyscy moi święci Patronowie, wyproście mi łaski potrzebne do poznania, czym obrazilem Najświętszego Boga.

Można dodać hymn do Ducha Świętego s. 1483.

RACHUNEK SUMIENIA

W rachunku sumienia trzeba przypomnieć sobie grzechy, aby się przygotować do ich wyznania. Mamy obowiązek wyznać wszystkie grzechy śmiertelne, ich liczbę i okoliczności zmieniające ich rodzaj.

Trzeba wyznawać grzeszne czyny, a nie skłonności, które są niezależne od naszej woli. Dobrze jest wyznawać także grzechy powszednie, aby przeprosić za nie Pana Boga i otrzymać łaskę do poprawy. Nie trzeba się jednak silić na szczegółowe określanie liczby tych grzechów. Ważniejszą rzeczą jest zdać sobie sprawę, czy po ostatniej spowiedzi nastąpiła poprawa, czy może stan duszy jest gorszy.

PYTANIA WSTĘPNE

- Kiedy spowiadałem się ostatni raz?
- Czy spowiedź była szczera?
- Czy zapomniałem jakiś grzech?
- Czy odprawiłem pokutę?

OBOWIĄZKI WOBEC BOGA

Wiara

- Czy starałem się lepiej poznać Boga?
- Czy zaniedbałem sposobności do pogłębienia mojej wiary?
- Czy unikałem książek i rozmów mogących zaszkodzić mojej wierze?
- Czy szukałem wyjaśnień w wątpliwościach z dziedziny wiary?
- Czy wstydzilem się wiary?
- Czy dobrowolnie powątpiewałem w prawdy wiary?
- Czy nie mówiłem: «chyba nie ma Boga», gdy mi zabrakło odwagi, by wypełnić wolę Bożą?
- Czy chętnie przyjmowałem z ręki Boga niepowodzenia, choroby, niedostatek i wszystkie okoliczności mojego życia?

Nadzieja

- Czy ufałem Bogu należycie? Czy myślę o tym, by w chwilach pokusy lub zniechęcenia oprzeć się na Boga?
- Czy nie liczyłem tylko na własne siły? Czy nie poddawałem się rozpaczom? Czy w obliczu śmierci zachowywałem się tak, jak przystoi temu, kto wierzy w niebo i życie wieczne?

Miłość

- Czy pragnę kochać Boga ponad wszystko? Czy przekładam Boga nad pieniądze, wygody i przyjemności, sporty itp., i nad wszelkie inne przywiązania? Czy umiałem dojrzeć Boga w innych, w tych także, którymi się pogardza lub do których czuję niechęć? Czy składałem Bogu w ofierze moją pracę i odpoczynek, moje radości i przykrości? Czy świadomie nie opierałem się natchnieniom do większej pobożności i ofiarności?

Cześć imienia Bożego

- Czy wzywałem imienia Bożego bez potrzeby? Czy przysięgałem bez potrzeby? Czy przysięgałem fałszywie? Czy docho- wałem przysięgi lub złożonego ślubu?

Modlitwa

- Czy zaniedbuję pacierz rano, wieczorem? Czy próbowałem czasem mówić do Boga moimi własnymi słowami, tak jak się mówi do drogiej osoby?
- Czy modliłem się wtedy, gdy mi się coś nie udało, gdy mnie ganiono, gdy zgrzeszyłem?

Czy dla uniknięcia przyzwyczajenia dbałem o to, by czasem urozmaicić w jakiś sposób moją modlitwę?

Czy modlitwy moje ograniczały się jedynie do próśb, czy też przeciwnie starałem się niekiedy wielbić Boga i dziękować Mu?

Dni i czasy święte

Czy (i ile razy) opuściłem dobrowolnie Mszę św. w niedzielę lub święto? Czy spóźniłem się na Mszę św. z własnej winy? Czy podczas Mszy św. byłem dobrowolnie roztargniony? Czy rozmawiałem albo też śmiałem się w kościele? Czy starałem się jak najlepiej uczestniczyć we Mszy św.?

Czy starałem się o to, aby niedziela była dla mnie naprawdę «dniem Pańskim»? Czy bez potrzeby oddawałem się w niedzielę ciężkiej pracy? Czy pamiętałem o tym, by i mojej rodzinie w jakiś sposób niedzielę uprzyjemnić?

Czy jadłem mięso w piątek? Czy złamałem nakazany post ścisły? Czy w Adwencie lub w Poście brałem udział w zabawach?

Życie z Kościołem

Życie chrześcijańskie jest życiem w społeczności. Czy to rozumiem i wyciągam z tego praktyczne wnioski dla siebie? Czy biorę udział w modlitwie zbiorowej w kościele? Czy czuję się członkiem Kościoła wtedy, gdy o nim rozmawiam? Czy czuję się odpowiedzialnym za jego błędy i za mój współudział w nich?

Czy czuję się bratem każdego katolika, nawet innej niż ja narodowości i rasy?

Czy obchodzi mnie dzisiejsze życie Kościoła? Jego działalność apostolska i misyjna? Czy starałem się pomóc Kościołowi?

Czy w duchu wiary poddaję się hierarchicznej władzy w Kościele? Czy zawsze z należyтым uszanowaniem wyrażałem się o duchowieństwie? Czy wobec duchownych byłem szczerym i otwartym, dzieląc się z nimi z ufnością swoimi spostrzeżeniami i uwagami?

Czy moje zachowanie było dla innowierców okazją do ujemnego sądu o katolikach?

OBOWIĄZKI WZGLĘDEM SAMEGO SIEBIE

Pokora

Czy zwalczałem pychę? Czy wobec wszystkich byłem zawsze prosty i bezpośredni? Czy wynosiłem się nad innych słowami lub zachowaniem? Czy chciałem mieć zawsze rację? Czy chętnie przyjmowałem uwagi? Czy umiałem przyznać się

do tego, że nie miałem racji? Czy byłem obłudny? Czy usi-
lowałem uchodzić za lepszego, niż jestem? Czy uciekałem się
do kłamstwa, by ukryć moje błędy albo się pochwalić?

Stosunek do dóbr materialnych

Czy jestem zbyt przywiązany do pieniędzy? Czy umia-
łem zadowolić się tym, co posiadam? Czy dbałem dostatecznie
o moją własność? Czy zachowałem należyta oszczędność? Czy
w wydatkach pamiętałem o ubogich i o Kościele?

Czystość

Czy miałem należyte poszanowanie dla ciała i jego sił roz-
rodczych? Czy dopuszczałem myśli, wyobrażenia i pragnienia
nieczyste? Czy czytałem podniecające książki lub pisma? Czy
okazywałem je innym? Czy chodziłem do kina na niemoralne
filmy? Czy prowadziłem nieprzyzwoite rozmowy? Czy popeł-
niałem uczynki nieczyste w samotności albo z innymi (ile
razy)? Czy jestem gotowy odsunąć od siebie okazje do grze-
chu? A jeżeli to nie zawsze jest możliwe, czy dbam o to, aby
mieć czystą intencję: chcieć dobra, a nie godzić się na zło?

Mężczyźni:

Czy miałem należyte poszanowanie dla kobiet i dziewcząt?
Czy moja postawa wobec nich była dwuznaczna? Czy igra-
łem z ich uczuciem lub miłością (flirt)?

Kobiety:

Czy moje stroje, zachowanie się, tańce były dla innych
przyczyną pokus? Czy oddawałam się marzeniom miłosnym
lub widywałam się z kimś bez widoków na małżeństwo?

Umiarkowanie w jedzeniu i piciu

Czy grymasilem w jedzeniu? Czy byłem łakomy w jedzeniu?
Czy wydawałem za dużo pieniędzy na jedzenie? Czy potrafię
zachować należyty umiar w picciu i paleniu? Czy się upiłem?

Wykorzystanie czasu

Czy starałem się dobrze rozłożyć swój czas? Czy nie traci-
łem zbyt dużo czasu na czytanie, sporty, ubieranie się? Czy
nie chodziłem zbyt późno spać? Czy wstawałem o oznaczo-
nej godzinie? Czy rzetelnie oddawałem się moim zajęciom?
Czy byłem dokładny i punktualny? Czy dbałem o zdrowie
i higienę ciała, o wytchnienie i odprężenie? Czy narażałem
lekkomyślnie zdrowie lub życie?

OBOWIĄZKI WZGLĘDEM BLIŹNICH

Czy miałem poczucie odpowiedzialności za tych, którzy
wokół mnie żyją? Czy starałem się im pomóc, przysłużyć się

im, wesprzeć w pracy, w wysiłku ku dobremu? Czy starałem się ich zrozumieć, wczuć się w ich położenie? Czy dawałem im dobry przykład? Czy im dopomagałem w ich dążeniu do Boga, w ich wysiłkach apostołskich?

Czy gorszyłem bliźnich swoim postępowaniem? Czy namawiałem ich do grzechu? Do jakiego? Czy narażałem życie lub zdrowie bliźnich przez przekraczanie przepisów bezpieczeństwa na drogach i przy pracy?

Czy żywię do kogoś nienawiść lub niechęć? Czy były gwałtowne kłótnie, obelgi, uderzenia? Czy sprawiałem umyślnie przykrości będąc złośliwy lub niesprawiedliwy w słowach? Czy żywiłem gniew (jak długo)? Czy starałem się szkodzić bliźniemu? Czy było to przez oszczerstwo, obmowy, intrygi?

Czy gardziłem drugimi z powodu ich pochodzenia, ich słabości lub wad? Czy cieszyłem się z ich niepowodzeń i nie-szczęść? Czy zwalczałem budzącą się we mnie niechęć do bliźniego?

Czy posądziałem lekkomyślnie? Czy kradłem? Czy wyrządzałem szkody? Czy je naprawiałem? Czy zatrzymywałem rzecz znaną lub pożyczoną?

Dzieci:

Czy kochałem moich rodziców? Czy szukałem ich dobra? Czy zatruwałem atmosferę domową przez moje samolubstwo, niechęć się z drugimi, przez zamknięcie się w sobie i zły humor? Czy miałem zaufanie do moich rodziców? Czy kryłem przed nimi moje trudności, w których znalazłbym u nich dobrą radę? Czy mówiłem o nich źle przed innymi?

Czy okazywałem moim rodzicom szacunek? Czy odpowiadałem im grubiańsko i opryskliwie? Czy byłem cierpliwy wobec ich dolegliwości, a nawet przywar?

Czy byłem posłuszny moim rodzicom? Czy sprzeciwiałem się ich wyraźnemu rozkazowi? Czy skłamałem w tym celu, by się usprawiedliwić lub wyzwolić się spod ich władzy? Czy starałem się raczej z należnym szacunkiem wyjaśnić rodzicom dzielące mnie z nimi nieporozumienia, a nie krytykować ich? Czy czułem do nich niechęć za wymówki, które mi czynili?

Czy starałem się pomóc moim rodzicom? Czy dbałem o moje rzeczy? Czy narażałem rodziców na niepotrzebne wydatki? Czy chętnie brałem na siebie przypadający mi udział w pracy domowej? Czy nie traktowałem domu jako hotelu, a rodziców jak obsługujących? Czy dbałem o to, by rodzice w starszym wieku nie zaznali niedostatku, ubóstwa, samotności? Czy podtrzymywałem z nimi kontakt listowny, gdy byłem nieobecny? Czy starałem się zrozumieć i przyjść z pomocą moim braciom i siostram? Czy dawałem im dobry przykład? Czy zazdrościłem któremuś z moich? Czy względem

dziadków byłem cierpliwy, usłużny i czy odnosiłem się do nich z szacunkiem?

Czy pamiętałem o tym, że niedziela jest dniem rodzinnym i czy umiałem wyrzec się w tym dniu jakichś osobistych rozrywek, by sprawić przyjemność mojej rodzinie?

Uczniowie i studenci:

Czy okazywałem moim nauczycielom szacunek i posłuszeństwo? Czy współpracowałem z nimi, aby przez to ułatwić im pracę? Czy krytykowałem ich poza plecami? Czy podważałem wśród moich kolegów karność?

Czy przykładałem się sumiennie do nauki? Czy pracowałem tylko dla świadectwa, dla egzaminów, dla zaspokojenia miłości własnej? Czy przeciwnie, pamiętałem o tym, że uczę się po to, by odpowiedzieć zamiarom Bożym względem mnie i by nabyć pewnych wiadomości? Czy dla swoich zachcianek zaniedbywałem obowiązkowe zajęcia? Czy oszukiwałem w szkole albo dopomagałem w tym innym?

Rodzice:

Czy starałem się poznać dokładnie każde z moich dzieci? Czy któreś z nich czuje się mniej kochane? Czy odpowiada to prawdzie?

Czy w miarę posiadanych środków starałem się, by dzieci były należycie odżywiane, ubierane i by miały swój kącik w domu? Czy rozpieszczałem moje dzieci? Czy ulegałem ich zachciankom, wykonywałem za nie ich pracę? Czy dawałem im za dużo pieniędzy? Czy umiałem wymagać dla siebie należytego szacunku? Czy byłem sprawiedliwy w karaniu? Czy też przeciwnie, dawałem się ponieść nerwom lub dawałem odczuć swoją wyższość? Czy w karaniu umiałem rozróżniać prawdziwe przewiny od płochości dziecięcej? Czy zdobyłem sobie zaufanie i przywiązanie moich dzieci? Czy są wobec mnie otwarte, a jeżeli nie, to dlaczego?

Czy dawałem zawsze dobry przykład moim dzieciom w obowiązkach religijnych, życiu rodzinnym, pracy zawodowej? Czy czuwałem nad wychowaniem, jakie otrzymują poza domem? Czy dbałem o ich wyrobienie moralne i religijne? Czy zanudzałem ich wychowawców moimi wymaganiami? Czy usprawiedliwiałem przed nimi wady moich dzieci? Czy dbam o to, by wyrobić w nich szczerłość i pamięć na potrzeby drugiej rodziny? Czy była między nami (mężem i żoną) wspólpraca w wychowaniu naszych dzieci? Czy ustaliśmy wspólnie sposób, w jaki należy na nie wpływać? Czy któreś z nas pozwala dzieciom na to, czego drugie zakazało? Czy obwiniamy się wzajemnie w obecności naszych dzieci?

Czy starałem się o wyrobienie moich dorastających dzieci dając im dość swobody, pilnując ich, ale bez szpiegowania? Czy rozmawiałem z nimi poważnie, tak jak z dorosłymi? Czy wiem, co czytają, na jakie widowiska chodzą, z kim się zadają? Czy uszanowałem dostatecznie ich osobowość, dopomogłem w rozpoznaniu siebie, w wyborze zawodu i orientacji życia?

Czy dzieciom zamężnym i żonatym okazywałem nadal swoją miłość i przywiązanie? Czy wtrącałem się zanadto do ich spraw rodzinnych? Czy synową lub zięcia traktowałem prawdziwie jak członka rodziny? Czy w stosunku do nich strzegłem się zazdrości? Jeżeli byłem powiernikiem jednego z małżonków, czy dążyłem do tego, by ich godzić, a nie dzielić? Czy odnosiłem się jednakowo do wszystkich moich dzieci? Czy troszczyłem się o to, by żyły ze sobą w zgodzie?

Czy dbałem o to, by duch katolicki ożywiał rodziny moich dzieci?

Małżonkowie:

Czy kocham szczerze żonę (męża)? Czy dbam o to, by nam było nawzajem dobrze? Czy rozumiemy się wzajemnie, starając się czasem wstawić w położenie drugiego? Czy troszczymy się wzajemnie o swoje upodobania, pragnienia, zdrowie? Czy rozmawiamy ze sobą dostatecznie, tak by między nami nie było nieporozumień? Czy nie zaniedbujemy się nawzajem z powodu naszych dzieci, pracy lub zajęć? Czy pomagaliśmy sobie nawzajem do dobrego i czy łączy nas wspólnota duchowa? Czyśmy się wspólnie modlili? Czyśmy się wzajemnie wspomagali w pracy? Czy ukrywaliśmy przed sobą jakieś ważne sprawy? Czy wtrącaliśmy się zanadto w sprawy drugiego? Czy byliśmy sobie nawzajem usłużni?

Czy byliśmy samolubni? Czy utrudnialiśmy sobie życie przez zły humor, kaprysy, gniewy i niecierpliwości? Czy które z nas nie wydawało za dużo pieniędzy na swoje osobiste przyjemności? (Czy dbałam o siebie, by podobać się mojemu mężowi?) Czy rozjątraliśmy niezgodę opowiadając innym o tym, co nas dzieli? Czy dochowałem wierności małżeńskiej? Czy popełniłem cudzołóstwo pragnieniem lub uczynkiem? Czy były chęci przypodobania się komu innemu? Czy w zbliżeniu małżeńskim było tylko szukanie własnej przyjemności lub brak delikatności? Czy unikałem potomstwa? Czy domagałem się poronienia lub ułatwiałem je?

Czy jestem w dobrych stosunkach z rodziną mojej żony (mojego męża)? Czy dzieliliśmy wzajemnie przywiązanie i oddanie się dla swoich bliskich? Czy nie zajmowaliśmy się wyłącznie sobą z wykluczeniem innych? Czy nasz dom jest go-

ścinny, otwarty dla drugich? Czy jest on wzorem i przykładem życia chrześcijańskiego?

OBOWIĄZKI WZGLĘDEM OJCZYZNY

Czy szukam szczerze dobra mojego kraju? Czy spełniam w tym względzie wszystkie moje obowiązki?

Czy przyjmuję odpowiedzialności społeczne? W jakim duchu to czynię? Aby się wybić czy aby być pożytecznym? Czy staram się na sprawy publiczne patrzeć w duchu chrześcijańskim? Czy w polityce dbałem o wolność religii, sprawiedliwość, postęp społeczny? Czy umiałem wyzbyć się zacietrzewienia, być za tym, co łączy, a nie za tym, co dzieli?

Czy szukałem poparcia i wyjątków, by uchylić się od prawa powszechnego? Czy zgadzałem się na te wyjątki w sposób niesprawiedliwy?

Pracownicy:

Czy pracowałem sumiennie? Czy wykorzystałem należycie czas przeznaczony na pracę? Czy zrobiłem solidnie to, za co mi płacą? Czy nie wykorzystywałem mojego zajęcia, aby sobie ułatwić życie, zdobyć rzeczy, do których nie miałem prawa? Czy spełniałem polecenia moich zwierzchników? Czy byłem wobec ich żądań bierny lub niechętny?

Czy dobrze żyję z towarzyszami pracy? Czy chętnie wyświadczałem im przysługi? Czy wykorzystywałem innych? Czy dawałem młodszym od siebie dobry przykład? Czy patrzyłem przez palce na zło, aby mieć spokój?

Pracodawcy i zwierzchnicy:

Czy zapłata, jaką dawałem, była sprawiedliwa, odpowiadająca wymaganiom i godności ludzkiej?

Czy interesowałem się tymi, których zatrudniam? Czy starałem się poznać każdego z nich z osobna, ich położenie, rodzinę, warunki życia itd.?

Czy moi podwładni szanują mnie i cenią? A jeżeli nie, to dlaczego? Czy nie jest to oznaką jakichś braków z mej strony?

Czy dawałem moim podwładnym dostateczny wypoczynek? Czy troszczyłem się o dobrą atmosferę w miejscu pracy?

Czy szanowałem godność osobistą moich podwładnych, których zatrudniam?

Czy traktowałem robotników jak równych sobie? Czy byłem wobec nich uprzejmy? Czy zachowywałem się wyniośle i chłodno? Albo przeciwnie, z lekceważącą poufałością?

Jeżeli chodzi o służbę domową: czy dbałem o jej zdrowie, rozrywkę, o jej życie religijne i postawę moralną, zwłaszcza

jeżeli są jeszcze wśród niej osoby niepełnoletnie? Czy starałem się zapewnić jej w domu atmosferę rodzinną?

PYTANIA KOŃCOWE

Czy stan mojej duszy jest lepszy czy gorszy niż dawniej? Jaki grzech najczęściej się powtarza? Jakich środków poprawy użyję?

ŻAL ZA GRZECHY I MOCNE POSTANOWIENIE POPRAWY

Żal za grzechy połączony z mocnym postanowieniem poprawy jest głównym warunkiem odpuszczenia grzechów, a zatem najważniejszą sprawą w sakramencie Pokuty. Żal za grzechy jest to odwrócenie się od popełnianych grzechów i postanowienie niegrzeszenia w przyszłości. Żal ten musi być wewnętrzny, to znaczy, musi być aktem rozumu i woli, a nie ograniczać się do odmówienia jakiejś formuły słownej; winien być nadprzyrodzony, czyli wypływać z łaski Bożej i pobudek nadprzyrodzonych, winien być powszechny, to znaczy winien się odnosić przynajmniej do wszystkich grzechów śmiertelnych i nadewszystko, to znaczy, że nienawidzimy grzechów więcej niż wszelkiego innego zła.

Aby obudzić szczery żal za grzechy, przypomnij sobie i rozważ skutki grzechu. Przez grzech:

obraziliś Boga, który cię stworzył i okazał ci tyle miłości; nadużyliś Jego darów;

złamałeś przyrzeczenia złożone na Chrzcie św.;

stałeś się powodem męki i śmierci Pana Jezusa;

utraciłeś prawo do nieba, a zasłużyłeś na potępienie lub ciężkie męki czyścicowe.

Odwróć się z obrzydzeniem od grzechu i przepaszaj Pana Boga.

AKT ŻALU

Ojcze miłosierdzia, czym odpłaciłem Tobie za Twoją miłość? Grzechami, zaniedbaniem, niewdzięcznością. Obym był nigdy nie zgrzeszył. Żałuję z całego serca za wszystkie grzechy, którymi obraziłem Ciebie, mojego Stworzyciela i Odkupiciela. Żałuję, że znieważyłem Ciebie, Dobro najwyższe i najgodniejsze miłości. Żałuję, że zmarnowałem zasługi męki mojego Zbawiciela i zdeptałem 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, Aniele Stróżu mój i moi święci Patronowie, wyproście mi u Boga przebaczenie moich grzechów.

Psalm 50

Zmiłuj się nade mną, Boże, w miłosierdziu Swoim, * w ogromie swej litości zglądź nieprawość moją.

Obmyj mnie zupełnie z mojej winy * i oczyść mnie z grzechu mojego.

Uznaję bowiem nieprawość swoją, * a grzech mój jest zawsze przede mną.

Przeciwko Tobie samemu zgrzeszyłem, * i uczyniłem co złe jest przed Tobą.

Byś się okazał sprawiedliwy w swym wyroku * i prawy w swoim sądzie.

Oto zrodzony jestem w przewinieniu * i w grzechu poczęła mnie matka.

Oto w szczerości serca masz upodobanie, * a w głębi duszy uczysz mnie mądrości.

Pokrop mnie hizopem, a stanę się czysty, * obmyj mnie, a nad śnieg wybieleję.

Spraw, bym usłyszał radość i wesele, * niech się radują kości, któreś skruszył.

Odwróć Swe oblicze od grzechów moich, * i zniwecz wszystkie moje przewinienia.

Stwórz, o Boże, we mnie serce czyste * i odnów we mnie moc ducha.

Nie odrzucaj mnie od Swego oblicza * i nie odbieraj mi świętego ducha Swego.

Przywróć mi radość ze zbawienia Twego * i wzmocnij mnie duchem ofiarnym. —

Będę nieprawych nauczał dróg Twoich * i wrócą do Ciebie grzesznicy.

Od kary za krew przelaną uwolnij mnie, Boże, o Boże, mój Zbawco, * niech mój język z weselem sławi Twoją sprawiedliwość.

Panie, otwórz wargi moje, * a usta me będą głosić Twą chwałę,

Ofiarą bowiem Ty się nie radujesz, * a całopalenia, choćbym dał, nie przyjmiesz.

Ofiarą moją, Boże, duch skruszony, * pokornym i skruszonym sercem, Boże, nie wzgardzisz.

Panie, okaż Syjonowi łaskę w Twojej dobroci, * abyś odbudował mury Jeruzalem.

Wówczas przyjmiesz prawe ofiary, dary i całopalenia, * wtedy składać będą cielce na Twoim ołtarzu.

Chwała Ojcu i Synowi i Duchowi Świętemu, * Jak była na początku, teraz i zawsze, * i na wieki wieków. Amen.

Czekając na spowiedź można z pożytkiem odczytać następujące teksty:
CZYTANIA Z PISMA ŚW., PRZYGOTOWUJĄCE DO SPOWIEDZI
Wezwanie do pokuty:

Izajasz rozdz. 58 (lekcja z piątku i soboty po Środzie Popielcowej, s. 160 i 163).

Jeremiasz rozdz. 7 (lekcja z czwartku po 3 Niedzieli Wielkiego Postu, s. 224); Ezechiel rozdz. 17 (lekcja z piątku Suchych Dni Wielkiego Postu, s. 181).

Sprawiedliwość Boża:

Mateusz rozdz. 25 (ewangelia z poniedziałku po 1 Niedzieli Wielkiego Postu, s. 169).

Kazanie na Górze: Mateusz rozdz. 5, 6 i 7, s. 1173.

Skrucha:

Faryzeusz i celnik (ewangelia z 10 Niedzieli po Zesłaniu Ducha Świętego, s. 529).

Jawnogrzesznica (ewangelia z czwartku po Niedzieli Męki Pańskiej, s. 276).

Św. Piotr i Dobry Łotr (opis Męki Pańskiej w Wielkim Tygodniu, s. 298).

Dobroć Boża i przebaczenie:

Izajasz rozdz. 49 (lekcja z soboty 4 tygodnia Wielkiego Postu, s. 276).
 Syn marnotrawny (ewangelia z soboty 2 tygodnia Wielkiego Postu, s. 210).

Cudzołożnica (ewangelia z soboty 3 tygodnia Wielkiego Postu, s. 234).

Paralytyk: Mateusz rozdz. 9 (ewangelia z 18 Niedzieli po Zesłaniu Ducha Świętego, s. 563).

SPOWIEDŹ

(Wyznanie popełnionych grzechów)

Przed przystąpieniem do konfesjonału odmów spowiedź powszechną.

Przed spowiedzią kapłan błogosławi penitenta, mówiąc:

Niech Pan będzie w sercu i w ustach twoich, abyś się dobrze wypowiadał ze swoich grzechów, w Imię Ojca i Syna ✠ i Ducha Świętego. Amen.

Przed wyznaniem grzechów powiedz:

Niech będzie pochwalony Jezus Chrystus.

Ostatni raz spowiadałem się...

Rozgrzeszenie otrzymałem, pokutę odprawiłem (albo: nie odprawiłem). Na ostatniej spowiedzi zapomniałem wyznać, że...

Oskarżam się z następujących grzechów: *Wymień swoje grzechy.*

Na końcu powiedz:

Więcej grzechów nie pamiętam. Za wszystkie grzechy szczerze żałuję i postanawiam się z nich poprawić. Proszę Boga o przebaczenie, a ciebie, ojcze, o naukę i zbawienną pokutę.

Kapłan upomina, naznacza pokutę i udziela rozgrzeszenia. Podczas rozgrzeszenia wzbudź akt skruchy, na przykład:

Boże, żałuję, że zgrzeszyłem, chcę się poprawić i za grzechy zadośćuczynić. Boże, bądź miłościw mnie grzesznemu.

ROZGRZESZENIE

Trzymając rękę podniesioną nad głowę penitenta kapłan mówi:

Pan nasz Jezus Chrystus niechaj cię rozgrzeszy, a ja Jego mocą uwalniam cię z wszelkich więzów ekskomuniki (suspensy) i interdyktu według rozciągłości mej władzy i twojej potrzeby.

Kapłan czyni znak krzyża mówiąc:

NASTĘPNIE JA CI ODPUSZCZAM TWOJE GRZECHY
W IMIĘ OJCA I SYNA ✠ I DUCHA ŚWIĘTEGO. AMEN.

Kapłan prosi, aby Bóg przyjął dobre uczynki penitenta jako wynagrodzenie za grzechy:

Niechaj męka Pana naszego Jezusa Chrystusa, zasługi Najświętszej Maryi Panny i wszystkich Świętych, oraz to wszystko, co dobrego uczynisz i przykrego zniesiesz, posłuż ci do otrzymania odpuszczenia grzechów, pomnożenia łaski i wyjednania nagrody życia wiecznego. Amen.

Przed odejściem powiedz kapłanowi: Bóg zapłać!

MODLITWA PO SPOWIEDZI

Niech Ci będzie chwała i dziękczynienie, Boże w Trójcy jedyny, żeś mi z nieskończonego miłosierdzia Twego przez rozgrzeszenie kapłańskie odpuścił moje grzechy. Dzięki Ci, Ojcze niebieski, żeś mnie nędznego grzesznika przyjął na powrót za swoje dziecko. Dzięki Ci, Jezu, Zbawicielu mój, żeś krwią Swoją obmył mą 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 całe serce moje, boś Ty, Panie, godzien całej mojej miłości. Przyjmij łaskawie te modlitwy i uczynki pokutne, które mi sługa Twój naznaczył; przyjmij też wszystkie moje prace, ofiary i przykrości życia. Niech to wszystko posłuży mi na zgładzenie kar doczesnych, a co jeszcze niedostaje mojej pokucie, niech to uzupełnią zasługi męki Twojej, Zbawicielu najmiłościwszy. Udziel mi, Panie, łaski wytrwania w moich postanowieniach.

Najświętsza Matko, Aniele Stróżu i wszyscy moi święci Patronowie, módlcie się za mnie, abym przy pomocy Bożej unikał odtąd każdego grzechu.

Postanawiam sobie szczególniej zwalczać moją wadę główną. Codziennie będę czuwał nad sobą i codziennie robił z niej rachunek sumienia. Dopomóż mi w tym, Panie Jezu!

Psalm 31

Szczęśliwy, komu odpuszczona jest nieprawość, * którego grzech został zakryty.

Szczęśliwy człowiek, któremu Pan nie poczytuje winy, * i w którego duszy podstęp się nie kryje.

Póki milczałem, schnęły kości moje * wśród nieustannych mych jęków.

Bo dniem i nocą ciążyła nade mną Twa ręka, * siła moja niszczała jak w upałach lata.

Grzech mój Tobie wyznałem * i nie ukryłem mojej winy. Rzekłem: «Wyznaję nieprawość moją Panu», * a Tyś darował winę mego grzechu.

Do Ciebie przeto będzie się modlił każdy wierny * w czasie potrzeby.

Choć nawet fale wód uderzą, * jego nie dosięgną. Tyś moją ucieczką, z ucisku mnie wyrwiesz, * otoczysz mnie radością z mego ocalenia.

«Pouczę cię i wskażę drogę, którą pójdiesz; * doradzę ci, nie spuszczę oczu moich z ciebie.

Nie bądźcie jak koń i muł bez rozumu, * których pęd powściąga wędzidło i uzda; * inaczej do ciebie nie zechcą się zbliżyć».

Boleści niezbożnego są mnogie; * miłosierdzie zaś ogarnia ufających w Panu.

Cieszcie się i weselcie w Panu, sprawiedliwi; * wszyscy prawego serca głośno się radujcie.

Chwała Ojcu.

ZADOŚĆUCZYNIENIE ZA GRZECHY

Kara wieczna, na którąśmy przez grzech śmiertelny zasłużyli, została nam zamieniona na lekkie zadośćuczynienie, obejmujące kary doczesne, a w szczególności pokutę naznaczoną przez spowiednika. Chęć wypełnienia pokuty naznaczonej przez spowiednika jest koniecznym warunkiem ważności rozgrzeszenia. Bez niej sakrament Pokuty nie byłby całkowity, bo chęć zadośćuczynienia jest jednym z istotnych warunków tego sakramentu. Obowiązek dopełnienia pokuty ciąży na penitencie dopóty, dopóki jej nie wypełni. Trzeba więc ją odprawić jak najprędzej, by uniknąć zapomnienia.

POJEDNANIE SIĘ Z BOGIEM POZA SAKRAMENTEM POKUTY

Chrześcijanin, który utraci życie nadprzyrodzone przez grzech śmiertelny, winien starać się jak najprędzej je odzyskać przez akt żalu doskonałego, to jest żalu płynącego z miłości ku Bogu. Taki żal połączony z pragnieniem przyjęcia sakramentu Pokuty gładzi od razu grzechy i przywraca łaskę uświęcającą. Grzechy te trzeba jednak wyznać na najbliższej spowiedzi.

AKT ŻALU DOSKONAŁEGO

O Boże mój, żałuję z całej duszy za wszystkie moje grzechy, ponieważ obraziłem Ciebie, nieskończoną Dobroć i ponieważ kocham Cię ponad wszystkie stworzenia. Brzydzę się moimi grzechami i mocno postanawiam więcej nie grzeszyć oraz unikać okazji do grzechu. Boże, wspomóż nędzę moją.

ODPUSTY

Odpust jest to darowanie przez Boga kary doczesnej za grzechy już odpuszczone co do winy. Przez odpust darowuje Kościół tę karę w taki sposób, że żywym przez zwolnienie, a umarłym przez wstawiennictwo przydziela nieskończone zadośćuczynienia Jezusa Chrystusa i nieprzebrane zadośćuczynienia N. M. Panny oraz świętych, stanowiące skarb duchowy Kościoła.

Odpusty są dwojaki: zupełne, czyli odpuszczenie całej kary doczesnej za grzechy, i częściowe, czyli odpuszczenie tylko części doczesnej kary za grzechy.

Jaką część kary doczesnej się odpuszcza, Kościół określa według miary publicznych pokut, które stosowano w pierwszych wiekach chrześcijaństwa. Odpust 3 lat oznacza, że temu, kto go zyskuje, odpuszcza się tyle z zasłużonej kary doczesnej, ile byłby odpokutował pełniąc przez trzy lata surową pokutę według dawnego zwyczaju Kościoła.

Aby ktoś mógł zyskać dla siebie odpusty, trzeba: aby był ochrzczony i nieekskomunikowany; miał przynajmniej ogólną intencję ich dostąpienia; należycie wypełnił przepisane warunki; był w stanie łaski, przynajmniej na końcu przepisanych warunków i nie był przywiązany do żadnego grzechu powszedniego, gdy idzie o uzyskanie odpustu zupełnego.

Zwykle warunki odpustu zupełnego obejmują przystąpienie do spowiedzi i Komunii św., nawiedzenie kościoła i modlitwę w intencji Ojca św.

Kto nie może zyskać danego odpustu zupełnego, może go jednak dostąpić częściowo zależnie od warunków, które posiada.

W szczególności co do odpustów zupełnych należy odróżnić te, których można dostąpić tylko raz na dzień lub raz w miesiącu, i te, których można dostąpić, ilekroć spełniamy odpowiednie warunki (*toties quoties*).

Spowiedź wymaganą dla niektórych odpustów można odbyć 8 dni przed dniem wyznaczonym lub podczas jego oktawy. Komunię zaś można przyjąć jeden lub dwa dni przed dniem wyznaczonym lub podczas oktawy. Ponadto osoby, które zwykle spowiadają się dwa razy na miesiąc i co dzień lub prawie co dzień przystępują do Komunii św., nie są obowiązane dodatkowo się spowiadać, by uzyskać odpusty.

