

**Jak
wyspowiadać się**



**dobrze
i po katolicku**

Polish edition copyright © 2021 by
Fundacja **Militia Immaculatae**

Ilustracja na okładce:

Powrót syna marnotrawnego, Pompeo Batoni (1708–1787)

Publikacja jest dostępna:

Militia Immaculatae

ul. Garncarska 34

04-886 Warszawa

www.militia-immaculatae.org

e-mail: info@militia-immaculatae.org

ISBN 978-83-66317-60-4

Wydanie I

Wszelkie prawa zastrzeżone

1. Co to jest spowiedź?

Spowiedź jest to sakrament ustanowiony przez Chrystusa w celu przywrócenia łaski otrzymanej przy chrzcie św., gdy łaska ta została utracona bądź nadwyrężona przez grzechy. W tym celu penitent musi wyznać grzechy (by otrzymać rozgrzeszenie musi wyznać przynajmniej jeden grzech śmiertelny bądź powszedni) przed kapłanem, który ma moc udzielić rozgrzeszenia.

2. Po co się spowiadamy?

Spowiedź konieczna i pobożnościowa.

Chrzest odpuszcza wszystkie grzechy: grzech pierworodny, niezawiniony bezpośrednio przez nas oraz grzechy osobiste – jeśli chrzest przyjmuje osoba zdolna do używania rozumu. Ze względu na naszą słabość wynikającą z ludzkiej natury po grzechu pierworodnym, niewielu jest w stanie pozostać po chrzcie św. bez grzechu śmiertelnego, czyli uczynku, który jest świadomym i dobrowolnym przekroczeniem prawa Bożego i Kościelnego w sprawach poważnych. Stąd Miłosierdzie Boże daje nam boski trybunał sprawiedliwości i łaski – spowiedź św. Można powiedzieć, że bez tego sakramentu Niebo świeciłoby pustkami, ponieważ popełniony grzech śmiertelny niweczy wszystko i jest wyborem wiecznego potępienia. Jeśli człowiek ochrzczony popełnia grzech śmiertelny, spowiedź dla niego jest KONIECZNĄ i to czym prędzej, by duszy swej nie pozostawiał w stanie śmierci wiecznej.

Natomiast zdarza się nierzadko, że mamy potrzebę spowiedzi pomimo braku grzechów śmiertelnych. U dusz pobożnych wynika to ze świadomości wielu niedoskonałości i codziennych drobnych upadków, które duchowo osłabiają, nadwyrężając więź z Bogiem i hamując duchowy rozwój. Dla tych dusz spowiedź nie jest konieczna, ale zalecana i nazywa się spowiedzią pobożnościową. Wynika to z faktu, że spowiedź, oprócz przywrócenia łaski uświęcającej, niesie łaski umacniające. Jeśli spowiedź jest dobra, to częściowo skraca karę za grzechy, a zbawienna pokuta oraz uniżenie się przed Bogiem jest niezbędne dla zdobywania cnoty pokory.

3. Jak do spowiedzi dobrze się przygotować?

Rachunek sumienia i żal za grzechy powinny poprzedzać każdą spowiedź, i tę konieczną, i tę pobożnościową. W przypadku rzadkiej spowiedzi, której materia mogą być grzechy śmiertelne, zaleca się prześledzić swoje postępowanie według Dziesięciu Przykazań Bożych. Osoby słabo, bądź w ogóle niepraktykujące oraz ci, którzy są na początku okrywania Tradycji Kościoła powinni skorzystać z rachunku sumienia zamieszczonego w katolickich, tradycyjnych modlitewnikach.

Natomiast w przypadku osób spowiadających się często i regularnie, można stosować również inne metody. Może to być droga cnót i grzechów głównych, uczynków miłosiernych, etc... Dobrą i sprawdzoną metodą jest także schemat przykazania miłości, który zawiera trzy wezwania: do miłości Boga, bliźniego i samego siebie. Według tej propozycji najpierw należy uczynić rachunek z zaniedbań przeciwko samemu Bogu: moja wiara, sakramenty, modlitwa, rozwój życia duchowego...; następnie grzechy przeciwko bliźniemu, z czego zawsze należy zaczynać od grzechów przeciw najbliższym i w końcu grzechy, które niszczą mnie bezpośrednio, np. zazdrość, używki, uczynki, których „nikt nie widzi”..

Rachunek sumienia powinien obejmować wszystko, co sobie przypomnimy z ostatniego okresu, ale to nie oznacza, że wszystko trzeba na spowiedzi powiedzieć! Przypomnienie sobie grzechów z całym kontekstem jest potrzebne do właściwego i pełnego ich obżałowania.

Po rachunku sumienia, wspominając miłość Bożą należy uczynić akt żalu i mocne postanowienie poprawy. Nawet jeśli nie towarzyszą temu głębokie uczucia, aktem woli musimy przeproszać dobrego Boga, świadomi kim jest On, a kim my... Strach przed piekłem będzie żalem wystarczającym, ale każde westchnienie pełne współczucia dla męki Chrystusa będzie kolejnym krokiem do żalu doskonałego z miłości.



4. Kiedy jest grzech śmiertelny, a kiedy powszedni?

To pytanie bardzo często pojawia się u dusz pobożnych, które poznawszy lepiej Pana Boga nie chcą go obrażać nawet najmniejszym przewinieniem. Święty Alfons Maria de Liguori daje ważną wskazówkę w wątpliwości, jakiego rodzaju grzech popełniłszy: „osoby dłuższy czas prowadzące życie duchowe i charakteryzujące się bojaźnią Bożą, nawet jeśli mają wątpliwości i nie są pewne, czy nie popełniły jakiejś ciężkiej winy, powinny trwać w przekonaniu, że nie utraciły łaski Bożej. Jest bowiem moralnie niemożliwe, aby wola utwierdzona przez dłuższy czas dobrymi postanowieniami w jednym momencie się zmieniła i uległa grzechowi śmiertelnemu [nie mając przy tym pełnej świadomości, jaki to grzech]”.

Inaczej sprawa wygląda, gdy osoba nie prowadzi życia duchowego, jej praktyki są sporadyczne; ponadto charakteryzuje się częstym uleganiem grzechom śmiertelnym – jeśli wtedy przychodzi wątpliwość, należy zawsze rozważyć na swoją niekorzyść. Musimy pamiętać, że grzechy śmiertelne dotyczą poważnej materii, czyli skutkują wielką szkodą. Właściwie formowane sumienie i posłuszeństwo radom spowiednika pozwala zawsze dobrze rozeznąć, z jakim grzechem mamy do czynienia. Jeśli pojawiają się u nas skrupuły z wcześniejszych spowiedzi, to pamiętajmy, że skoro mieliśmy wolę wyznania wszystkiego szczerze i prosto, tak jak na tamten moment umieliśmy rozeznąć, to powstający niepokój jest diabelskim zamętem.



5. Jak wyznawać grzechy w konfesjonale?

Kiedy mamy już za sobą rachunek sumienia połączony z żalem za grzechy, trzeba jeszcze przygotować samo wyznanie grzechów. Wielkim nietaktem jest przychodzenie do konfesjonatu z burzą myśli na temat swoich przewinień i ich chaotyczne wyznawanie. Warto wybrać schemat wyznawania grzechów omówiony w pkt. 3, np. według przykazania miłości. Pamiętajmy, że grzechy mają swoje nazwy i trzeba z nich korzystać, by nie wchodzić w szczegółowe opisy.

Wyznanie grzechów powinno przebiegać według formuły spowiedzi ustalonej i polecanej przez Kościół, ponieważ jest to sakrament, a nie spotkanie u psychologa. Stąd po wstępie należy wyznać grzechy trzymając się następujących zasad:

a. Grzechy śmiertelne wyznajemy podając ich precyzyjną nazwę, liczbę (jeśli pamiętamy, a jeśli nie, to w przybliżeniu, np. często, rzadko, nałogowo, ok. raz w tygodniu...) i ważne okoliczności. Zatem nie wystarczy powiedzieć: *zgrzeszyłem przeciw piątemu przykazaniu*, należy podać liczbę i rodzaj tego grzechu, np. *jeden raz popełniłam aborcję, jeden raz spowodowałam śmiertelny wypadek* itp. Należy dodać okoliczność, jeśli wpływa ona na ciężar grzechu, np. *dokonałam aborcji ze strachu, pod przymusem męża, choć sama tego nie chciałam* (okoliczność zmniejszająca winę), *spowodowałam wypadek śmiertelny po pijanemu* (okoliczność zwiększająca winę).

Wszystkie inne okoliczności, które nie mają bezpośredniego wpływu na ciężar grzechu są zupełnie niepotrzebne, np. *wczoraj wieczorem zdradziłem moją żonę z inną kobietą, w której się zakochałem. Ona pracuje ze mną, ja czuję się taki samotny, nie radzę sobie...* Tak wyznane grzechy są przegadane, tekst podkreślony jest zupełnie zbędny. W tym przypadku okolicznością istotną byłoby to, czy zdrada była dokonana z kobietą zamężną czy samotną – i tyle!

b. Grzechy powszednie wyznajemy ogólnie. To znaczy, że po pierwsze NIE MAMY obowiązku wyznawać wszystkich grzechów powszednich. Warto byśmy już na etapie rachunku sumienia skupili się na tzw. wadach głównych i to je wyznali przede wszystkim.

W przypadku GRZECHÓW POWSZEDNICH NIGDY NIE WYZNAJEMY ICH CO DO LICZBY I OKOLICZNOŚCI, chyba że spowiednik o coś zapyta, bądź w przypadku stałego spowiednika będzie z jakiegoś powodu wymagał wspomnienia okoliczności. Poza tymi przypadkami NIE WOLNO wyznawać grze-

chów powszednich szczegółowo, podajemy tylko OGÓLNIIE rodzaj grzechu, np. *zgrzeszyłem nieumiarkowaniem w jedzeniu i picciu, pychą, niedbalstwem na modlitwie, klóciłem się, poddawałem się złości, gniewałem się, obgadywałem...* i nic ponad to!

c. Należy przygotować wyznanie grzechów, w którym **JASNO, ZWEŻŁE, PROSTO** oskarżymy się z naszych grzechów. Grzechy powinny być przygotowane jak lista zakupów, jeden za drugim, od myślników. Na liście zakupów nie piszemy, że kupujemy czekoladę, ponieważ ją lubimy, to i na spowiedzi nie opowiadajmy o rzeczach niepotrzebnych! Jeśli ktoś ma problem z taką spowiedzią, niech napisze sobie grzechy na kartce i je przeczyta, bez dodawania czegokolwiek od siebie.



6. Błędy popełniane w konfesjonale

a. Mylenie grzechów z przeżyciami. Grzech to akt woli, a nie odczucie. Stany smutku bądź nadmiernej radości nie są materiałą spowiedzi; zostawiamy ten temat na osobistą modlitwę. Ksiądz w konfesjonale jest sędzią, a nie psycho-terapeutą.

b. Skoncentrowanie na sobie, a nie na Chrystusie. Jest to problem objawiający się nadmiernym gadulstwem w celu usprawiedliwienia się – wtedy opowiadamy najczęściej o swoich uczuciach; bądź w celu „wyżycia się” na sobie, z tego powodu, że nie jesteśmy doskonali, że znowu nam się nie udało – to dotyczy głównie tych, którzy mają tendencję do skrupulantyzmu. W obu przypadkach nie koncentrujemy naszej uwagi na Męce Chrystusa i Bożej miłości, tylko ulegamy głęboko ukrytej pysze.

c. Mówienie o grzechach innych, użalanie się. *Proszę Księdza nie wiem, co mam zrobić, bo mój mąż to..., moje dzieci to..., mój sąsiad to...*

d. Zadawanie pytań niezwiązanych ze spowiedzią. Jeśli mamy jakies problemy bądź wątpliwości dotyczące wiary, to spowiedź NIE JEST miejscem na podejmowanie tych tematów. Jedynym wyjątkiem może być pytanie dotyczące POWAŻNEJ wątpliwości związanej z MOIM GRZECEM!

e. Wstyd – co Ksiądz sobie o mnie pomyśli? Takie myślenie jest bardzo przyziemne i podważa autorytet tajemnicy spowiedzi. Ta tajemnica kategorycznie oddziela sąd spowiednika w imieniu Chrystusa od postrzegania penitenta poza konfesjonalem. Nie ma się czego bać. Im bardziej prosto i jasno wyznamy grzechy, tym bardziej spowiednik, bez względu na ich wielkość, doceni odwagę i głębokie zrozumienie istoty spowiedzi. A zatem wszelkie „owijanie grzechów w bawełnę” zostawmy przed konfesjonalem.

f. Przerywanie i dopowiadanie, gdy spowiednik głosi naukę. Wynika to często z tego, że nie skupiamy się na tym, co mamy usłyszeć na spowiedzi, tylko za diabelską namową, jeszcze się zastanawiamy, czy aby wszystko na pewno powiedzieliśmy. Gdy przypomnimy sobie grzech śmiertelny (i tylko śmiertelny) po zakończeniu naszego wyznania, poczekajmy, aż spowiednik skończy naukę i wtedy można dodać grzech pominięty.

g. Lekceważenie schematu spowiedzi. Spowiedź jest sakramentem, dlatego trzeba ją przeżyć jako celebrację liturgiczną, a nie tak, jak mi się powie. Stąd warto przypomnieć sobie podany poniżej schemat sakramenty pokuty.

h. Używanie telefonów komórkowych. W dobie upadku piśmiennictwa zdarza się, że niektórzy zapisują sobie grzechy w telefonie i używają telefonu w konfesjonale. Pamiętajmy, że przez to narażamy się na pogwałcenie intymności spowiedzi oraz lekceważymy święty charakter sakramentu.



7. Schemat katolickiej spowiedzi

por. modlitewnik *Te Deum*, str. 92

Wchodząc do konfesjonału OD RAZU MÓWIMY: ***Pobłogostaw mnie Ojczy, bo zgrzeszyłem.***

Gdy kapłan błogostawi należy uczynić znak krzyża i kontynuować:

Niech będzie pochwalony Jezus Chrystus...

Ostatni raz spowiadałem się...

Rozgrzeszenie otrzymałem, pokutę odprawiłem, grzechu nie zataiłem. Oskarżam się z następujących grzechów...

Teraz wyznajemy TYLKO GRZECHY, po czym podsumowujemy wyznanie w słowach:

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

Gdy kapłan skończy naukę i zada pokutę, udziela rozgrzeszenia. W tym czasie penitent bije się w pierś żalując za grzechy i wzbudzając akt żalu, np. *Boże bądź miłościw mnie grzesznemu...*, bądź innymi słowami wyrażającymi skruchę (można to uczynić myślnie, można również modlić się po cichu, tak, by nie przeszkadzać kapłanowi w wypowiedaniu formuły rozgrzeszenia). W momencie, gdy kapłan mówi: *Deinde ego te absolvo a peccatis tuis in nomine Patris, et Filii, et Spiritus Sancti. Amen*, penitent żegna się i NIC nie odpowiada.

Gdy kapłan skończy mówić i zapuka trzy razy, można opuścić konfesjonał.



8. Spowiedź generalna. Kiedy i jak?

Wiele osób odkrywając Tradycję katolicką, widzi wiele błędów popełnionych w przeszłości nieświadomie, z niewiedzy. To rodzi ludzką potrzebę oczyszczenia i wtedy pojawia się myśl o spowiedzi generalnej. Kościół natomiast, by ustrzec nas przed traktowaniem sakramentu jako terapii psychologicznej, wypracował odpowiednie kryteria kwalifikujące do spowiedzi generalnej:

a. Zatajenie grzechu świadome i dobrowolne, kiedy penitent wiedział, że popełnił GRZECH ŚMIERTELNY, chciał go zataić i to uczynił – gdy ktoś się o tym przekona, musi odbyć spowiedź przynajmniej od czasu spowiedzi nieważnej z powodu zatajenia.

b. Przełomowy moment życia, np. powrót do sakramentów po wielu latach trwania w buncie przeciw Bogu, bądź inne przełomowe wydarzenie życia, zawsze jednak trzeba ten powód SKONSULTOWAĆ wcześniej ze spowiednikiem.

c. Rekolekcje ignacjańskie w Bractwie św. Piusa X. Jednym z ważniejszych celów spowiedzi generalnej jest pobudzenie do doskonalszego żalu za grzechy. Rekolekcje są do tego najlepszym przygotowaniem, stąd w ramach ćwiczeń duchowych ułożonych przez św. Ignacego, taka spowiedź jest zalecana.

UWAGA: Każdy przypadek spowiedzi generalnej poza rekolekcjami powinien być poprzedzony prośbą o taką spowiedź, by spowiednik rozeznał jej konieczność i WSKAZAŁ TERMIN.

W przypadku, gdy przypomnimy sobie GRZECHY ŚMIERTELNE, których z powodu ZAPOMNIENIA, a nie z braku wiedzy, nigdy nie wyznaliśmy, należy je dodać przy najbliższej planowanej spowiedzi, ale tylko wtedy, gdy mamy PEWNOŚĆ, że zostały pominięte.



9. Podsumowanie

W sakramencie pokuty nigdy nie możemy zapomnieć kto jest najważniejszy – Pan Jezus Chrystus, który oddał życie dla naszego zbawienia. Warto zatem starać się o jak najlepszą spowiedź, przeprowadzoną według powyższych zasad, ponieważ nawet jeśli przy minimalnej dyspozycji grzechy są nam odpuszczone, to nie zawsze jesteśmy w stanie w pełni wykorzystać dar tego sakramentu.

Ponadto pracujemy nad coraz doskonalszym żalem, by poprzez żal otworzyć się na wszystkie łaski umacniające i częściowo skracające karę doczesną za grzechy. Nie możemy także zapominać o tym, że sam żal nie wystarczy. Kto tylko żałuje, zaraz znowu upada, ponieważ żal to „trampolina”, dzięki której odbijamy się od „dna”. By zaś wysoko szybować i uchronić się przed kolejnym upadkiem, potrzebna jest wdzięczność za to, czego doświadczamy w konfesjonale, wdzięczność za przebaczenie, które otrzymujemy za darmo!

Czymże jest, choć konieczny, to jednak tylko ludzki wysiłek, jakże małą pozostaje największa pokuta w porównaniu z ogromem Bożej miłości i nagrodą życia wiecznego. Ostatecznie uczmy się w spowiedzi wpatrywania w Chrystusa Ukrzyżowanego, ponieważ im mniej będzie nas, im prostsze będą nasze słowa, im mniejsze przyziemne oczekiwania, tym więcej będzie przestrzeni na łaskę, tym więcej siły do prawdziwego nawrócenia i tym pełniejsze będzie życie w Bożej miłości.

