

# **WARUNKI DOBREJ SPOWIEDZI**

**katechezy wygłoszone w poszczególne  
niedziele Wielkiego Postu AD 2016**

**w kościele uniwersyteckim  
pw. Najświętszego Imienia Jezus  
we Wrocławiu**



## KATECHEZA 1

**Warunki dobrej spowiedzi świętej – RACHUNEK SUMIENIA**

Ks. Arkadiusz Krziżok

Spowiedź jest uwrażliwianiem serca na miłość. Św. Jan Paweł II żył o wiele bardziej święcie niż my wszyscy razem, a spowiadał się raz w tygodniu i miał z czego! Dlaczego tak często i dlaczego miał z czego? Bo miał wrażliwe serce!

A nie ma wrażliwego serca bez dobrej spowiedzi i nie ma dobrej spowiedzi jeżeli nie spełnimy 5 warunków dobrej spowiedzi św. Który jest najważniejszy? Wszystkie, bo to jest tak jak z kołami w samochodzie – jest ich pięć (razem z zapasowym) i brak jednego może uniemożliwić jazdę tym samochodem bardzo skutecznie.

Jeżeli nie znamy warunków dobrej spowiedzi świętej to klękając u krtek konfesjonału zachowujemy się tak jakbyśmy przyszli do lekarza i nie potrafili powiedzieć gdzie nas boli, albo nie mówili wszystkiego, co nam dolega. Dlatego do spotkania z Chrystusem w sakramencie pokuty trzeba się solidnie przygotować.

Nikt z nas nie jest przecież bez grzechu i dlatego każdy z nas potrzebuje refleksji nad sobą, czujności i nawrócenia. Punktem wyjścia w tym procesie jest rachunek sumienia. Na rachunek sumienia przed spowiedzią trzeba sobie umieć znaleźć czas i spokój. W tym celu trzeba się głęboko zastanowić, wejść w siebie i jeszcze raz przypomnieć sobie pewne zdarzenia z których wyszedłem z grzechem. Pośpiech, powierzchowność i brak wnikliwości jest pierwszym wrogiem rachunku sumienia. Nie może być tak, że penitent przychodzi do kościoła i od razu, bez rachunku sumienia i dalszego przygotowania przystępuje do spowiedzi, zakładając, że na spowiedzi coś powie. Spowiedź św. to wyznanie własnych grzechów, zaś wyznać można tylko te, które są znane i które zostały przypomniane. Stąd najpierw Rachunek sumienia. Ważna jest kolejność, bo to jest tak jak z pieczeniem ciasta – trzeba pewnej kolejności żeby wszystko w końcowym efekcie dało się zjeść. Żeby spowiedź miała „*ręce i nogi*” trzeba zacząć od rachunku sumienia.

„*Nigdy nie wiem o czym mam mówić. Ciągle to samo. Znowu się powtarza*”. Żeby tak nie było, trzeba się zastanowić, jakich grzechów się dopuściłem. Warto przypomnieć sobie wtedy 10 Bożych przykazań, 5 kościelnych, 7 grzechów głównych.

Rachunek sumienia ma na celu pomóc poznać samego siebie, ocenić siebie i to w świetle Ewangelii, Chrystusowego Krzyża, przykazań Bożych, obowiązków oraz moralności chrześcijańskiej. Ocenić siebie w świetle czegoś – czyli Ewangelii, a nie w świetle samego siebie, własnego „*widzimię*”. Wiadomo, że inny będzie rachunek sumienia dziecka, inny młodzieńca, inny osoby duchownej i zakonnej, a jeszcze inny dorosłych: ojców i matek, urzędników, rzemieślników czy kierowcy samochodowego. Na ile poważnie traktuję sakrament pokuty, możemy zobaczyć po tym jak robimy rachunek sumienia.

Rachunek sumienia nie jest rozliczaniem się niewolnika z panem, oskarżonego z sędzią, ucznia z nauczycielem, ale jest stawaniem przed Bogiem, przed Prawdą, przed swoimi grzechami. Dla człowieka dojrzałego rachunek sumienia to taka refleksja nad przeszłością, której sensem jest budowanie lepszej terażniejszości i szlachetniejszej przyszłości. Rachunek sumienia nie jest zatem celem samym w sobie. *Upewnia nas o tym historia Judasza, który popadł w rozpacz, gdyż porzekał na rachunku sumienia zamiast pójść ze swoim grzechem do Jezusa.* Sensem rachunku sumienia nie jest zatem skupianie się na przeszłości, lecz wyciąganie z niej wniosków po to, by w dojrzały sposób żyć w terażniejszości oraz by mieć nadzieję na jeszcze dojrzałą przyszłość. **Rozwój i trwałą radość można osiągnąć jedynie na fundamencie prawdy o samym sobie i o własnym postępowaniu.**

Rachunek sumienia zaczyna się od refleksji, ale prowadzi do podjęcia określonych decyzji oraz do stanowczego działania. Uznanie prawdy o sobie umożliwia rozwój

świadomości moralnej człowieka, a przez to staje się niezawodną drogą do miłości, wolności i życia w świętości dzieci Bożych. *Tak właśnie postąpił syn marnotrawny, który najpierw zastanowił się nad swoim dotychczasowym życiem (rachunek sumienia), a następnie podjął stanowczą i odważną decyzję: Zabiorę się i pójdę do mego ojca (Łk 15, 18).*

Rachunek sumienia powinniśmy robić codziennie wieczorem, a jeżeli nie jest to możliwe, to przynajmniej raz w tygodniu. Codzienny szczerzy rachunek sumienia jest możliwy dla tych, którzy czują się kochani przez Boga. Badanie własnego sumienia to bowiem nie tylko refleksja nad samym sobą. **To przede wszystkim spotkanie z Chrystusem, który jest dla mnie Prawda, Droga i Życiem.** Rachunek sumienia określa zatem nie tylko stan mojej świadomości, ale też jest zwierciadłem mego serca i modlitwy. Właśnie dlatego rachunek sumienia prowadzi do spotkania z Chrystusem w sakramencie pojednania

Im bardziej kształtujemy w sobie prawe i wrażliwe sumienie oraz im częściej przeprowadzamy odważną analizę swego postępowania, tym bardziej owocny jest jego każdy następny rachunek sumienia. **Tym bardziej jest wrażliwe nasze serce na miłość.**

Natomiast im bardziej ucieka ktoś od prawdy o sobie dzisiaj, tym bardziej zaślepiony na prawdę o własnym postępowaniu będzie jutro. W konsekwencji taki człowiek znajdzie się w sytuacji trudniejszej niż ktoś, kto utracił wzrok. Niewidomy wie bowiem o tym, że nie widzi drogi, którą idzie. Tymczasem ten, kto oszukuje samego siebie, nie wie - lub nie chce wiedzieć - tego, że nie widzi prawdy o własnym postępowaniu.

Rachunek sumienia uświadamia nam naszą grzeszność i niedoskonałość i dlatego z natury prowadzi do spotkania z Bogiem w sakramencie pokuty i pojednania.

Jan Paweł II tak poucza nas i modli się tak:

*„Pomóż nam, Boże, odkryć ponownie i na nowo przeżyć sakrament pokuty w jego najgłębszym sensie. Pomóż przyjąć wezwanie do prawdziwego nawrócenia i podjąć je w łączności z Chrystusem Odkupicielem człowieka. Niech nasze nawrócenie będzie pełne - niech obejmie aspekt „negatywny”, czyli wyzwolenie z grzechu, jak i aspekt „pozytywny”, to znaczy wybór dobra ukazanego i pogłębionego przez Ewangelię. Niech nasze nawrócenie wyda owoce: niech zaowocuje w nas chrześcijańską miłością. Niech wypełni się nią nasza codzienność we wszystkich latach trzeciego milenium”.*

KATECHEZA 2  
*Warunki dobrej spowiedzi świętej – ŻAL ZA GRZECHY*

*Ks. Tomasz Gospodaryk*

Dobrze przygotowany rachunek sumienia, prowadzi do **żalu za grzechy** (drugiego warunku dobrej spowiedzi). Ponieważ grzech dotyka wszystkich sfer ludzkiego życia, stąd też jego bolesne skutki dają się odczuć także we wszystkich płaszczyznach i relacjach, zarówno w Panem Bogiem, z bliźnimi, jak i wobec siebie samego.

Na ogół każdy z nas, ma doświadczenie poczucia żalu. Można np. żałować za popełniony czyn, ponieważ spowodował on szkody na zdrowiu, straty materialne, podważył dobrą opinię lub spowodował jakieś inne cierpienia. I choć taki żal nie jest żalem religijnym, nie należy go jednak lekceważyć, ponieważ może on naprowadzać człowieka na głębszą refleksję o konsekwencjach ludzkich decyzji. Dostrzeżenie w grzechu zagrożenia dla własnego dobra i szczęścia oraz dla dobra i szczęścia innych ludzi jest pierwszym krokiem do nawrócenia.

O religijnym żalu za grzechy możemy mówić dopiero wówczas, kiedy człowiek przeżywa swój grzech oraz jego bolesne skutki w relacji do miłości Boga, kiedy wyznaje: "zgrzeszyłem przeciwko Bogu". Katechizm Kościoła Katolickiego mówi, że żal za grzechy jest „bólem duszy i zniechęceniem popełnionego grzechu z postanowieniem niegrzeszenia w przyszłości” (KKK1451). Jakość naszego żalu za grzechy mierzy się jakością doświadczanego bólu. Czym jest więc ten ból duszy, jak mamy to rozumieć? Zauważmy, że mowa tu jest o bólu duszy, a nie o tym, że komuś jest przykro i smutno. Odpowiednie emocje nie zawsze, nie od razu towarzyszą naszemu nawróceniu, ale najważniejsze jest to, że sam ten żal, o którym jest mowa w Katechizmie, nie jest przede wszystkim emocją. Jest on nie tyle poczuciem żalu, w sensie emocji, uczucia, co uświadomieniem sobie, że człowiek zrobił coś, co wobec dobroci Pana Boga jest złem, jest jej zaprzeczeniem.

Wiele osób, przystępujących do spowiedzi, oskarża się o to, że nie są w stanie również emocjonalnie żałować swoich grzechów. Jeśli jednak zrozumiemy jak łatwo mylimy emocjonalne przeżywanie żalu czy odrazy do grzechu ze **świadomą skruchą – wyznaniem**, że źle postąpiliśmy i postanowieniem, że teraz bierzemy za to odpowiedzialność, gdy stwierdzam: „Żałuję, naprawdę żałuję, że tak się stało”. Gdy będziemy się starali być jak najbliżej Pana Boga, to nawet samo wspomnienie tego zła, jakie zostało przez nas popełnione, w pewnym momencie nami wstrząśnie, również naszymi emocjami i one się do tego żalu przyłączą.

Katechizm Kościoła Katolickiego wspomina również o **żalu doskonałym i niedoskonałym** (KKK 1452-1453). **Żal niedoskonały** to jest taki żal, który odczuwam, ponieważ się boję, że coś mi się stanie albo boję się piekła, albo nawet Pana Boga, który może mnie ukarać za to, że a czynię zło, przykładem może być biblijny „dobry łotr” (Łk 23, 40-43). Taki żal jest świetnym początkiem, jest nazywany niedoskonałym, ale to nie znaczy, że nie ma żadnej wartości. Taki żal bardzo często wystarcza do nawrócenia i do tego, żeby pójść do spowiedzi, aby wyznać grzech. Jesteśmy jednak wezwani do czegoś więcej, do żalu, który nazywa się **żalem doskonałym**. W doskonały sposób żałuje ten, kto odczuwa obrzydzenie do swoich grzechów dlatego, że nimi znieważył kochającego i miłosiernego Boga, że zranił serce najlepszego Przyjaciela, Jezusa Chrystusa, który wykupił nas z niewoli zła swoją drogocenną krwią przelaną na krzyżu. Żal doskonały wypływa z miłości do Boga i różni się od ubolewania nad swoimi grzechami dlatego tylko, że przez nie straciło się dobre mniemanie o sobie, uznanie innych ludzi, poczucie wyższości nad bliźnimi itp. (zob. Łk 7,44-50). Najczęściej różne motywy żalu za grzechy przeplatają się ze sobą, trzeba zatem ciągle uszlachetniać nasz żal za grzechy ponieważ im czystsza miłość ujawnia się w żalu, tym głębsze jest nasze nawrócenie.

**MODLITWA POKUTNA:**

Żałuję, Panie Jezu, że obraziłem Cię moimi grzechami. Chcę Ci powiedzieć, że Cię Kocham . chcę być zawsze z Tobą. Ach, żałuję za me złości jedynie dla Twojej miłości. Boże, bądź miłościw mnie grzesznemu do poprawy dążącemu. Panie Jezu, przyjmij mój szczerzy żal za te winy, które przypomniałem sobie w rachunku sumienia i za te, których już nie pamiętam. Chcę naprawdę odrzucić od siebie to wszystko, co nie pozwala mi całym sercem kochać Ciebie i ludzi, moich braci. Zmiłuj się nade mną, Boże, w łaskawości swojej; odwróć oblicze swe od moich grzechów i wymaż wszystkie moje przewinienia; stwórz, Boże we mnie serce czyste i odnow we mnie moc ducha

## KATECHEZA 3

**Warunki dobrej spowiedzi świętej – MOCNE POSTANOWIENIE POPRAWY**

Ks. Arkadiusz Krziżok

Zdarza się, że jest tak: ...*więcej grzechów nie pamiętam, za wszystkie żałuję i proszę o pokutę i rozgrzeszenie* – a **postanowienie poprawy**? Trzeba wypowiedzieć świadomie, że postanawiam się poprawić. Nie wolno o tym postanowieniu zapominać, bo to właśnie od postanowienia poprawy bardzo wiele zależy w kontekście tego co będzie, co się stanie po spowiedzi. Bo postanowienie poprawy to odpowiedź na dwa pytania: Pierwsze: Co chcę zmienić w swoim życiu na lepsze do następnej spowiedzi? – pytam o konkrety. I drugie: Jak chcę to zmieniać? – czyli pytam o metodę, o sposób walki z grzechem, słabością, zaniedbaniem. A dlaczego powinienem powiedzieć, że postanawiam poprawę? – bo słowo wypowiedziane i to wobec kogoś (kapłana), jest bardziej zobowiązujące!

**A więc do rzeczy:** za grzechy popełnione i to czego nie można już odwrócić żałujemy, ale aby się one już nie powtórzyły postanawiamy poprawę. Postanowienie poprawy jest uzupełnieniem żalu za grzechy i jest potwierdzeniem jego prawdziwości. Wynika z żalu. **Żal za grzechy odnosi się do przeszłości**, do tego co było, co minęło, poszło w historię. Tego nie sposób już cofnąć, wymazać z pamięci, naprawić. **Postanowienie poprawy odnosi się do przyszłości**, do nadchodzących dni, sytuacji, zdarzeń. Postanowienie poprawy **to coś więcej** niż zdawkowa obietnica i przyrzeczenie typu: *Panie Boże poprawię się, już nie będę*, czy ogólne życzenie, że „*chciałbym być lepszy*”.

Postanowienie poprawy jest wówczas, kiedy moją zdecydowaną wolną wolą postanawiam zmiany na lepsze i to musi być wewnętrzne i zewnętrzne, konkretne i aktualne. **Wewnętrzne i konkretne** - Nie wystarczy wypowiedzieć kilku słów: *Panie Boże, poprawię się, już nie będę więcej*. Trzeba mieć wewnętrzną i rzeczywistą wolę poprawy co wyraża się w tym, że naprawdę nie chcę więcej grzeszyć, popełniać tego grzechu. Chcę się zmienić, poprawić. Dalej tak ze mną nie może być. Muszę się stać innym człowiekiem: matką, ojcem, synem, córką, urzędnikiem, katolikiem, pracownikiem. Nie mogę bez końca trwać w tym grzechu. Nie mogę nadużywać łaski Bożej, Bożego miłosierdzia, sprzeciwiać się woli Bożej. Jestem słaby, ale to nie znaczy, że już nic nie mogę ze sobą zrobić. Zwracam uwagę na konkretne grzechy, na konkretne zło, które chcę zmienić. Nazywam je po imieniu – jest to prawda odkryta w rachunku sumienia. To nie są jakieś tam chęci ogólne - „*Dobrymi chęciami jest wybrukowana droga do piekła*”. Trzeba to wszystko, co zostało popsute, zniekształcone, naprawić uzupełnić to, czego brakuje, a to co złe zastąpić dobrem. „*Nie daj się zwyciężać złu, ale zło dobrem zwyciężaj*” (Rz 12,21).

**Zewnętrzne** - zerwanie z grzechem dotyczy nie tylko nie grzeszenia, ale także unikania okazji do grzechu. Unikamy tego wszystkiego co prowadzi do grzechu, co stanowi pokusę do grzechu, ma związek z grzechem i do niego w jakikolwiek sposób prowadzi. Zatem nie pójdę tam gdzie czyha na mnie grzech. Nie zrobię tego co stanowi dla mnie pokusę. Nie spotkam się z osobą, która jest mi okazją do grzechu. Nie dam się do grzechu namówić, wciągnąć, ani innych nie będę wciągał. **Aktualne** - Postanawiam poprawić się od dzisiaj, od zaraz, od tej spowiedzi. Nie mogę obiecywać sobie postanowienia poprawy.

**Jak pogodzić słabą wolę człowieka z postanowieniem poprawy?** Może ktoś powiedzieć: ja nie wytrwam, to jest ponad moje siły, żyję już w takiej złożonej i trudnej sytuacji, że nic nie da się zmienić. Żyję w nieustannej bliskości grzechu i jak mam wytrwać? To proste - „*Wszystko mogę w tym, który mnie umacnia*” (Flp 4,13). **Dłożę jednak wszystkich sił, zrobię wszystko, na co mnie stać, będę liczył nie tylko na siebie, ale także na Boga, będę współpracował z łaską Bożą i coś musi się zmienić.** Będę się więcej, pobożniej i goręcej modlił, przystępował lepiej przygotowany do sakramentów św., umartwiał moje zmysły, czytał

pobożne książki, a resztę Bóg dokona. W takim postanowieniu nigdy nie jestem sam. Mogę liczyć na pomoc łaski Bożej z którą trzeba współpracować. **W szczerym postanowieniu poprawy widoczne jest zawierzenie i zdanie się na Boga** (zaufanie) oraz wyraźna i zdecydowana współpraca z łaską Bożą, z natchnieniami Ducha Świętego i wszelką sposobnością czynienia dobrze.

## KATECHEZA 4

**Warunki dobrej spowiedzi świętej – SZCZERA SPOWIEDŹ**

Ks. Norbert Graczyk

Katechizm Kościoła Katolickiego przypomina, że do istotnych aktów nawracającego się człowieka, obok żalu i zadośćuczynienia, należy także wyznanie grzechów: *Pokuta zobowiązuje grzesznika do dobrowolnego przyjęcia wszystkich jej elementów: żalu w sercu, wyznania ustami (...) owocnego zadośćuczynienia w postępowaniu* (KKK nr 1445). Owo wyznanie ustami, czyli oskarżenie się przed kapłanem Kościoła z popełnionych grzechów, jest tak ważnym elementem sakramentu pokuty, że powszechnie nazywa się go właśnie spowiedzią świętą.

Kodeks Prawa Kanonicznego stanowi:

Kan. 960. Indywidualna i integralna spowiedź oraz rozgrzeszenie stanowią jedyny zwyczajny sposób, przez który wierny, świadomy grzechu ciężkiego, dostępuje pojednania z Bogiem i Kościołem.

Kan. 988 § 1. Wierny jest obowiązany wyznać co do liczby i rodzaju wszelkie grzechy ciężkie popełnione po chrzcie, a jeszcze przez władzę kluczy Kościoła bezpośrednio nie odpuszczone i nie wyznane w indywidualnej spowiedzi, które sobie przypomina po dokładnym rachunku sumienia.

Pan Jezus władzy odpuszczania grzechów udzielił Apostołom: "Którym odpuscicie grzechy, są im odpuszczone, a którym zatrzymacie, są im zatrzymane" (J 20, 23). Tę władzę apostołowie przekazali swoim następcom biskupom a oni kapłanom. Kapłan zatem działa w imieniu Chrystusa. To nie sam ksiądz z siebie rozgrzesza, ale sam Chrystus odpuszcza grzechy posługując się człowiekiem. Kapłan w imieniu Chrystusa daje pewność przez rozgrzeszenie, że Bóg przebaczył grzechy. Gdyby człowiek spowiadał się tylko przed Panem Bogiem, nigdy by takiej pewności nie uzyskał. Kapłan jako przedstawiciel Kościoła przyjmuje skruszonego grzesznika z powrotem do wspólnoty Kościoła. Grzech ma bowiem nie tylko skutki indywidualne, lecz i społeczne - rani świętość wspólnoty Kościoła. Wyznanie grzechów nie tylko przed Bogiem, ale również i przed kapłanem jest znakiem, że pod wpływem łaski dokonało się w człowieku nawrócenie.

Co powinniśmy wyznawać w czasie spowiedzi?

Każdy grzesznik przed Bogiem i kapłanem powinien przyznać się do wszystkich grzechów, które pamięta. Ścisły obowiązek obejmuje wyznanie grzechów ciężkich (śmiertelnych) tzn. przekroczenie przykazań Bożych lub kościelnych w ważnej sprawie z całą świadomością i całkowicie dobrowolnie. Przy grzechach ciężkich należy podać liczbę i okoliczności. Nie wystarczy powiedzieć - ukradłem, lecz trzeba powiedzieć co ukradłem. Inną wagę ma kradzież 5 złotych, a inną kradzież miliona.

Kościół nie nakłada obowiązku spowiadania się z grzechów powszednich, ale bardzo zachęca do tego ze względu na korzyści duchowe. Przy grzechach powszednich nie trzeba podawać ani ich liczby, ani okoliczności.

Wyznanie grzechów nie musi być zbyt drobiazgowe, ale nie powinno być także zbyt ogólne np. zgrzeszyłem przeciw 2, 3 i 7 przykazaniu. Trzeba wszystko wyznać szczerze bez owijania w bawełnę. Trzeba odkryć wszystko co jest w sercu, tylko wtedy serce może być uleczone i wypełnione łaską.

Jan Paweł II w adhortacji "Reconciliatio et Paenitentia" napisał, że szczerze wyznanie grzechów - oskarżenie się z nich jest konieczne przede wszystkim po to, by grzesznik mógł być poznany przez tego, kto pełni w sakramencie rolę sędziego i by spowiednik mógł ocenić zarówno ciężar grzechów jak i skrucę penitenta, a jako lekarz poznać stan chorego, aby go leczyć i uzdrowić (nr 31).

Warto pamiętać o tym, że wyznajemy grzechy przed Bogiem. Wyznanie grzechów to przecież nie bezduszne wyliczenie win, ale spotkanie z Bogiem żywym.

Jakie są najczęstsze problemy związane z wyznawaniem grzechów ?

- Pierwszym problemem jest opowiadanie okoliczności grzechów, które w ogóle lub w małym stopniu miały wpływ na popełnienie grzechów. Opowiadanie okoliczności grzechów może być, i niekiedy tak się dzieje, pewną formą usprawiedliwiania się, a niekiedy nawet obciążaniem winą innej osoby.
- Niektórzy w czasie spowiedzi zamiast o swoich grzechach, mówią o grzechach innych popełniając przy tej okazji grzech obmowy. Wyznawać grzechy to przyznawać się do popełnionego zła, to mówić krótko i jasno, nie opowiadać niepotrzebnych rzeczy.
- Kolejnym problemem jest szczerłość. Wyznanie grzechów na spowiedzi św. musi być absolutnie szczerze. Największym nieszczęściem spowiadającego się penitenta jest zatajenie grzechu. Ma to miejsce wtedy, gdy człowiek z pełną świadomością przemilcza prawdę o swoim grzechu, próbując oszukać samego Boga. Popełnia wówczas grzech świętokradztwa, a sakrament pokuty jest nieważny. Zatajenie grzechu na spowiedzi bardzo głęboko i boleśnie rani duszę. Nie zamyka jednak dla niej źródła Bożego miłosierdzia. Grzesznik, który w świętokradzki sposób skorzystał kiedykolwiek ze spowiedzi, powinien jak najprędzej wyśpowiadać się od ostatniej ważnej spowiedzi.
- Od zatajenia należy odróżnić proste zapomnienie. W wyznaniu win może też zdarzyć się zapomnienie o jakimś grzechu. Co wtedy zrobić ? Kto żałuje, temu Bóg przebacza wszystkie grzechy, nawet te które ktoś zapomniał wyznać na spowiedzi świętej. Wystarczy przy następnej spowiedzi wyznać zapomniany grzech czy grzechy śmiertelne. Nie potrzeba wracać do konfesjonału, od którego co dopiero ktoś odszedł, ani przystępować specjalnie po raz drugi do spowiedzi.
- Kolejnym problemem jest skrupulactwo niektórych osób. Są ludzie o sumieniach nadwrażliwych - widzą grzech śmiertelny tam gdzie jest tylko grzech powszedni lub niedoskonałość. Mają przeróżne wątpliwości, czy coś jest grzechem czy nie, czy dostatecznie żalowali czy wyznali wszystkie grzechy. Czasami jest to prawdziwa udręka. W tych sytuacjach najlepiej mieć stałego spowiednika, który będzie formował sumienie i leczył z chorobliwej nadwrażliwości. Pan Bóg nie chce rozgrzebywania naszego sumienia. On jest przecież nie tylko Sędzią, który liczy dokładnie nasze grzechy, lecz przede wszystkim Miłosiernym Ojcem, który zawsze przebacza skruszonemu grzesznikowi.

Należy pamiętać, że sakrament pojednania nie jest automatem do oczyszczania grzechów, lecz spotkaniem z miłosiernym Chrystusem. Dla Jezusa najważniejsza jest nasza wewnętrzna dyspozycja - żal za wszystkie grzechy, skrusza serca.

Jan Paweł II, w adhortacji *Reconciliatio et paenitentia* pisze: do sakramentu pokuty przystępujemy nie - przede wszystkim - po to, by porozmawiać o swoich problemach; nie po to, by usłyszeć odpowiedź na nurtujące nas pytania; nie po to, by zwierzyć się ze swych kłopotów i usłyszeć radę kogoś bardziej kompetentnego; nie po to, by poskarżyć się na krzywdę wyrządzoną przez innych ludzi. Jeżeli to wszystko może wystąpić i faktycznie występuje to jak gdyby w tle, jako „stan poddanego grzechowi stworzenia”. Na pierwszym jednak miejscu powinno być wyznanie grzechów: grzesznik ma odsłonić swoje grzechy. Człowiek rozumie, że przez konkretny swój czyn wzgardził miłością Boga i tym samym Go obraził. Przychodzi do spowiedzi, by Mu to wyznać, przeprosić Go za to i prosić o przebaczenie.

Pamiętajmy też, by poinformować spowiednika, jak dawno miała miejsce ostatnia spowiedź i czy była wykonana pokuta. **Warto też określić swój status:** jestem małżonkiem, kawalerem, studentem, gimnazjalistą. To wszystko pozwala spowiednikowi bardziej zrozumieć sytuację osoby, a przez to bardziej pomóc.

Rozważanie zakończmy słowami zachęty z listu św. Jakuba: *Wyznawajcie zatem sobie nawzajem grzechy, módlcie się jeden za drugiego, byście odzyskali zdrowie (Jk 5,16).*

## KATECHEZA 5

**Warunki dobrej spowiedzi świętej – ZADOŚĆUCZYNIENIE**

Ks. Arkadiusz Krziżok

W Katechizmie Kościoła Katolickiego (KKK 1459) czytamy: *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.*

I tak najbardziej zaniedbaną częścią spowiedzi jest zadośćuczynienie. Popełnione grzechy są zawsze krzywdą wyrządzoną samemu sobie, a często także innym ludziom (krzywdząc innych ludzi, krzywdzę też samego siebie, bo oddalam się od miłości i radości). A krzywdę trzeba naprawić, czyli zwyczajnie oddać, przywrócić sławę, wynagrodzić. Tego wymaga sprawiedliwość. Naprawienie wyrządzonego zła, to nie tylko „*odmówię Ojcie nasz i sprawa załatwiona*”.

Inaczej: Bóg przebacza mi grzechy, bo żałuję za nie szczerze i postanawiam się poprawić. Ale jednocześnie Bóg odsyła mnie do bliźniego z obowiązkiem uczciwego zadośćuczynienia za wszystkie krzywdy, które wyrządziłem innym ludziom. **Bóg przebacza mi w swoim własnym imieniu ból, który Jemu zadałem. Nie przebacza mi natomiast w imieniu skrzywdzonego przeze mnie człowieka.** To ja mam obowiązek poprosić tego człowieka o przebaczenia, ale właśnie pod warunkiem, że naprawiam wyrządzoną mu krzywdę. Nie można mylić zadośćuczynienia z otrzymaną od spowiednika pokutą. Pokuta ta jest - symbolicznym zwykle - znakiem, że uznaję moją grzeszność i że moje serce skruszone jest w obliczu Boga i Jego niezwykłej miłości. Pokuta *o ile to możliwe, powinna odpowiadać ciężarowi i naturze popełnionych grzechów. Może nią być modlitwa, jakaś ofiara, dzieło miłosierdzia, służba bliźniemu, dobrowolne wyrzeczenie, cierpienie, a zwłaszcza cierpliwa akceptacja krzyża, który musimy dźwigać* (KKK 1460). **Jeśli pokuty zadanej przez spowiednika, nie jesteśmy w stanie spełnić, należy to powiedzieć, by zmienił pokutę. Bezpośrednio po otrzymaniu rozgrzeszenia można iść do Komunii św., nie wykonawszy jeszcze pokuty.** Nie wolno jednak zwlekać z wypełnieniem pokuty, którą winniśmy odprawić w całości i osobiście, łącząc ją z cierpieniami Chrystusa. Można też dodać sobie dodatkowe czyny pokutne. Nie odprawienie pokuty świadczy o lekceważeniu sakramentu, a jeżeli była ona za grzechy ciężkie, czyni spowiedź nieważną. Najlepiej jest odprawić tę pokutę bezpośrednio po spowiedzi. **Ale pamiętajmy, że oprócz pokuty zadanej przez kapłana należy naprawić uczynione zło czyli zadośćuczynić i to** trzeba zadośćuczynić za każdą wyrządzoną komuś krzywdę, a nie tylko za te krzywdy, które popełniłem w sposób świadomy i dobrowolny i które w konsekwencji są grzechem. Trzeba też pamiętać o tym, że krzywda to nie tylko okradzenie kogoś czy stosowanie wobec kogoś przemocy. W odniesieniu do osób z najbliższej rodziny **krzywdą jest już brak miłości**, a nie dopiero uderzenie kogoś czy zadanie mu innej formy cierpienia. W obliczu małżonka, dzieci czy rodziców **każdy z nas jest zobowiązany do tego, by kochać, a nie jedynie do tego, by nie krzywdzić.**

Zadośćuczynienie przejawia się w **poprawie życia i naprawie** wyrządzonej **szkody**. Zadośćuczynienie powinno być **adekwatne i proporcjonalne** do wyrządzonej krzywdy. Może zatem polegać, na przykład, na oddaniu skradzionych pieniędzy, na przeproszeniu za wyrządzoną komuś krzywdę moralną czy duchową, na publicznym odwołaniu oszczerstw rzuconych na drugą osobę czy na podjęciu terapii, jeśli ktoś zadaje ból innym ludziom swoimi zaburzonymi zachowaniami na skutek alkoholizmu, narkomanii lub innych uzależnień. **W sytuacji, w której nie da się wprost zadośćuczynić wyrządzonej krzywdzie - na przykład**

**zwrócić komuś utraconego z naszej winy zdrowia lub zadośćuczynić osobie, która już nie żyje - najlepszą formą zadośćuczynienia jest dojrzała i ofiarna miłość wobec ludzi, którzy żyją wokół mnie tu i teraz.** *Np. Bernard Natanson, którego kliniki dokonały 70 000 aborcji, stał się po nawróceniu zagorzałym obrońcą życia, szerzącym ruchu pro-life. Nie przywrócił życia tym dzieciom, ale walczył w obronie pozostałych.*

W każdym przypadku naruszenia sprawiedliwości, naruszenia zdrowia, utraty zdrowia, poniesionej szkody materialnej potrzebna jest restytucja, czyli zewnętrzne naprawienie zła, szkody. Zadośćuczynienie człowieka nigdy nie wyrówna popełnionego grzechu. Nie znaczy to jednak, że nie ma ono sensu i niczego nie zmienia. **Przez nowe czyny i akty zadośćuczynienia człowiek może naprawić swą przeszłość i wejść na drogę dobra.** Może oderwać się od zła i w przyszłości zostaną mu zapisane nowe dobre czyny. Zadośćuczynienie jest wyrazem wejścia na drogę nawrócenia i przeproszeniem Boga i ludzi za zło grzechu. W pełni człowiek nie wynagrodzi Bogu i ludziom popełniony grzech, ale zadośćuczynienie jest wyrazem jego dobrej woli i w minimalnym stopniu naprawia zło.