

Warunki do dobrego spotkania się z Bogiem w sakramencie pokuty i pojednania

W imię Ojca i Syna I Ducha Świętego.

Modlitwa: Proszę Cię Panie o Twoją pomoc w szczerym wyznaniu moich grzechów. Daj proszę mądrość i cierpliwość spowiednikowi. Przemawiaj do mnie przez niego. Pokaż, co i jak mogę w sobie zmieniać. Niech ten sakrament będzie dla mnie źródłem radości i nadziei na to, że pomimo moich upadków mogę stać się świętym.

Będiesz miłował Pana Boga swego całym swoim sercem, całą swoją duszą i całym swoim umysłem. To jest największe i pierwsze przykazanie. Drugie podobne jest do niego: Będiesz miłował swego bliźniego jak siebie samego. Na tych dwóch przykazaniach opiera się całe Prawo i Prorocy.(Mt 22,37-40)

1. Rachunek sumienia ministranta

1. Czy wierzę, że Bóg mnie kocha i jest pełen miłosierdzia dla mnie?
2. Czy wierzę, że może On przebaczać mi każdy grzech, który przed Nim wyznam?
3. Czy z szacunkiem przeżywam każdą Mszę świętą?
4. Czy nie zachowuję się niewłaściwie w kościele?
5. Dlaczego chodzę na Eucharystię jakie są tego motywy, czy tylko bo to obowiązek?
6. Czy nie spóźniam się na Mszę świętą i nabożeństwa?
7. Czy za ważniejsze od niedzielnej i świątecznej Mszy Świętej uznawałeś rozrywkę, wypoczynek, spotkania z innymi?
8. Czy dobrze zachowuje się w zakrystii oczekując na Mszę świętą?
9. Czy odpowiadam na wszystkie mszalne wezwania kapłana?
10. Czy staram się śpiewać podczas Mszy świętej i nabożeństw?
11. Czy wykazuje szacunek dla miejsc i rzeczy świętych?
12. Czy nie marnotrawiłem komunikantów, hostii, wina albo kadzidła?
13. Czy nie podjadałem komunikantów?
14. Czy nie podpijałem wina przeznaczonego do Eucharystii?
15. Czy dbam o sprzęt liturgiczny?
16. Czy nie przywłaszczyłem sobie mienia kościelnego (nie ukradłem czegoś z zakrystii)?
17. Czy chętnie angażuje się w inicjatywy ministranckie?
18. Czy jestem pomocny dla księży posługujących w mojej parafii?
19. Czy szanuję opiekuna Służby Liturgicznej?
20. Czy nie komentuję uwag opiekuna ministrantów?
21. Czy dobrze mówię o księżach?
22. Czy nie okłamuję księży?
23. Czy chodzę na dyżury liturgiczne wyznaczone przez mojego animatora?

24. Czy chodzę na zbiórki ministranckie jeżeli to zależy odemnie ?
25. Czy nie popisuję się przed innymi w trakcie świętych czynności?
26. Czy nie śpieszę się podczas służby ministranckiej?
27. Czy nie wykonuję czynności ministranckich niedbale?
28. Czy dbam o dobre relacje z innymi ministrantami?
29. Czy nie prześladuję słabszych lub mniej zaradnych ministrantów?
30. Czy obdarzam należnym szacunkiem starszych ministrantów?
31. Czy daję dobre świadectwo jako ministrant w swoim środowisku rówieśniczym?
32. Czy nie zniechęcam innych ministrantów?
33. Czy jako ministrant pomagam ludziom?
34. Czy ubieram się godnie na Msze święte szczególnie w niedzielę? Czy raczej mi Nie zależy i chociaż mam kościelne ubranie to zakładam rzeczy które nadają się do prania?
35. Czy uczciwie rozdzielałam działania liturgiczne/ służbę ministrancką między wszystkich ministrantów?
36. Czy nie komentuję pobożności innych?
37. Czy się modłę?
38. Czy modlitwa mnie nudzi, dlaczego?
39. Czy nie ograniczam modlitwę tylko do pacierza?
40. Czy każdy dzień rozpoczynasz i kończysz modlitwą i rozmową z Panem Bogiem?
41. Czy na modlitwie ograniczam się do automatycznego powtarzania „formułek”, czy naprawdę rozmawiam z Panem Bogiem?
42. Czy mówię Mu o swoich sprawach?
43. Czy próbuję słuchać, co On do mnie mówi? Czy zadaję Mu pytania?
44. Czy potrafię odpoczywać, świętować w niedzielę?
45. Czy systematycznie się spowiadam?
46. Czy traktuję służbę jako modlitwę? Czy potrafię się modlić czynnościami ministranckimi?
47. Czy nie wypierałem się swojej służby, bojąc się przyznać do tego, że jestem ministrantem?
48. Czy przyznawałem się do bycia ministrantem będąc na Mszy poza swoją parafią?
49. Czy pracuję nad swoim charakterem?
50. Czy pogłębiam wiedzę religijną i liturgiczną?
51. Czy swoją postawą zachęcam innych do wstąpienia w szeregi ministrantów?
52. Czy nie podejmuję się działań, które przekraczają moje kompetencje i uprawnienia?
53. Czy nie opowiadam niestosownych kawałów o świętych sprawach?
54. Czy nie rozpowiadam rzeczy, które usłyszałem w zakrystii, a które nie są przeznaczone do publicznej wiadomości?
55. Czy rozmawiam o Bogu i swojej wierze z kolegami?
56. Czy dobrze zachowuję się na lekcji religii, przez co pokazuję szacunek do wiary?
57. Czy lubię i akceptuję jedynie te osoby, które "wyceniam" po ich wyglądzie, bogactwie, sposobie noszenia się?
58. Czy mam swoich bożków, telefony tablety którzy zajmują miejsce wyższe od Boga mojej wiary?
59. Czy potrafię być gościnnie, wdzięczny, przebaczący, współczujący?
60. Czy wypowiadam wulgarne, agresywne słowa pod adresem innych?
61. Czy składam obietnice, przysięgi, których nie dotrzymuję?
62. Czy akceptuję siebie, swoje życie, swój wygląd?

63. Czy widzę w sobie dobro i talenty, którymi Bóg mnie obdarzył?
64. Czy jestem leniwy, czy łatwo się zniechęcam?
65. Czy przywiązuję zbyt dużą wagę do rzeczy materialnych?
66. Czy rozsądnie korzystam z filmów, internetu, gier?
67. Czy dotrzymuję danego słowa, dbam o kulturę osobistą?
68. Czy oprócz prośb do Boga potrafię dziękować Mu i chwalić za Jego dobroć?
69. Czy szanuję słucham moich rodziców?
70. Czy niszczę dobro wspólne: w szkole – ławki, pomoce szkolne i inne; na ulicy (wandalizm)?
71. Czy przebaczam, umiem mówić „przepraszam”, przyznaję się do winy?
72. Czy potrafię wynagrodzić wyrządzoną krzywdę (oddać skradzioną rzecz, przeprosić za oszustwo, kłamstwo, złość)?
73. Czy jestem zazdrosny? Zazdrośczenie komuś tego, co posiada, życzenie mu, żeby tego nie miał?
74. Czy modłę się za rodziców, rodzeństwo, rodzinę, innych.
75. Jak się odzywałeś do rodziców, rodzeństwa dziadków? Czy kłócisz się z nimi?
76. Czy okazywałeś miłość swoim rodzicom?
77. Czy mówiłeś obcym o słabościach swoich rodziców? Czy się ich wstydzisz przed kolegami?
78. Czy piłeś alkohol, paliłeś papierosy?
79. Czy oglądałeś gazety, książki, plakaty niemoralne?
80. Czy opowiadałeś nieprzyzwoite kawały?
81. Czy pomagałeś lub namawiałeś do oszustwa, kradzieży?
82. Czy stawałeś w obronie niesłusznie oskarżanych?
83. Czy byłeś obłudny, co innego myślałeś, a co innego mówiłeś?
84. Czy byłeś bezinteresowny w pomaganiu innym?
85. Czy szanuję samego siebie?
86. Czy wiem, że mam swoją wartość, która wynika z tego, że jestem Dzieckiem Boga – że On mnie kocha, że On chciał, żebym istniał?
87. Czy nie poniżam, nie obrażam sam siebie – choćby w myślach?
88. Czy nie wmawiam sobie, że jestem zły, głupi, gorszy od innych?
89. Czy nie porównuję się ciągle do innych?
90. Czy cieszę się z tego, co mam, jaki jestem?
91. Czy staram się widzieć dobro w sobie i w swoim życiu? Czy umiem za nie dziękować?
92. Czy staram się rzetelnie spełniać swoje obowiązki (domowe, szkolne)?
93. Czy można na mnie polegać?
94. Czy staram się przezwyciężać swoje lenistwo, zniechęcenie?
95. Czy moje słowa, działania, decyzje są przemyślane?
96. Czy nie robię rzeczy, o których wiem, że są złe, albo co do których mam wątpliwości?
97. Czy dbam o swoje zdrowie – czy nie robię rzeczy, które mi szkodzą lub mogą szkodzić?
98. Czy nie robię rzeczy, których musiałbym się wstydzić? Czy nie szukam takich rzeczy – na przykład w internecie?
99. Czy to, co robię/oglądam mógłbym swobodnie zrobić/obejrzeć przy moich bliskich?

Wszystko tak naprawdę można sprowadzić do pytania: Czy kocham? Czy kocham Pana Boga? Czy kocham siebie? Czy kocham drugiego człowieka? Ale „kochać” to nie znaczy tylko „czuć coś miłego” do kogoś. Kochać to przede wszystkim chcieć dla kogoś dobra. Starać się o jego dobro poprzez konkretne czyny, zachowania, decyzje, postępowanie.

2. Żal za grzechy

Jest on najważniejszym warunkiem spowiedzi. Jest konieczny, aby sakrament pokuty był przyjęty ważne, tzn. aby łaska przebaczenia skutecznie dotknęła mojego serca. Bez żalu za grzechy spowiedź jest nieważna, choćbyśmy spowiadali się dokładnie i szczerze, i choćby kapłan wypowiedział nad nami słowa rozgrzeszenia.

Prawdziwy żal prowadzi do zmiany życia. Czyni nas zdolnym do przyjęcia łaski i pogłębia naszą miłość do Boga. Każdy który żałuje szczerze za grzechy jest zdolny do przyjęcia przebaczenia i potrafi kochać Boga bardziej. Podobnie jak św. Piotr, który zaparł się Jezusa. Najpierw zrozumiał jak zawiodł Mistrza, następnie gorzko zapłakał z tego powodu (co było doskonałym żalem za grzechy), a po zmartwychwstaniu był zdolny zapewnić Jezusa że miłuje Go jeszcze bardziej. Tutaj znajdujemy odpowiedź dlaczego żal za grzechy jest najważniejszy. Po prostu uzdalnia nas do przyjęcia przebaczenia i jeszcze większej miłości Boga. Wzbudzenie w sobie żalu za grzechy jest pewną sztuką i nie zawsze do końca to się udaje, ale chęć i staranie sprawia że za każdym kolejnym razem jest on doskonalszy.

W tych lub innych słowach można wyrazić żal za grzechy

Żałuję, Panie Jezu, że obraziłem Cię moimi grzechami. Chcę Ci powiedzieć, że Cię kocham i chcę być zawsze z Tobą. Ach, żałuję za me złości jedynie dla Twojej miłości, Boże, bądź miłościw mnie grzesznemu, do poprawy dążącemu, drogi w życiu szukającemu... 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.

3. Mocne postanowienie poprawy.

Powiedzmy sobie wprost: spowiedź to nie automat – naciśnę przycisk i wyskoczy batonik. Coś tam powiem i ksiądz rozgrzeszy. Coś tam powiem! Do najistotniejszych warunków sakramentu pokuty należy – oprócz żalu za grzechy – mocne postanowienie poprawy.

Postanowienie poprawy jest naturalną konsekwencją prawdziwego żalu. Kto doświadczył popełnionego grzechu np. było mu przykro, że na kogoś niesprawiedliwie nakrzyczał lub ukradł jakąś rzecz, widzi jego skutki, nie chce już żyć tak jak dotąd. Pragnie zmienić swoje postępowanie i podjąć walkę ze swymi słabościami. Autentyczne postanowienie poprawy wyrazić by można w stwierdzeniu: „Z Bożą pomocą chcę uczynić wszystko, by więcej nie grzeszyć”. Pan Bóg odpuszcza nam grzechy nie po to, by nas rozzuchwalić do większego grzeszenia, lecz by zmobilizować do dalszego zmagania. Uwalnia nas od grzechów, byśmy nie musieli wlec za sobą ciężaru popełnionych win, byśmy mogli zacząć kolejny raz na nowo. Skoro Bóg z nas nie rezygnuje, nam również nie wolno się poddać. Przystępując do sakramentu pokuty, musimy być realistami i zdawać sobie sprawę, że zapewne jeszcze nieraz zło nas pokona. Że być może znów wpakujemy się w grzech. Ale mimo to nasze postanowienie poprawy ma być świadomym i zdecydowanym powiedzeniem: „Nie chcę tego więcej. Szczerze pragnę unikać grzechu i prowadzących do niego okazji”. To ważne dopowiedzenie. Mocne postanowienie poprawy zakłada

bowiem również unikanie okazji do grzechu. Postanowienie poprawy polega na podjęciu konkretnych środków, a nie na ogólnym stwierdzeniu: „Chcę być lepszy”. Przygotowując się do spowiedzi, warto zatem zastanowić się nad tym, w jakiej dziedzinie mam największy problem, jakie są jego przyczyny i jak mu mogę skutecznie zaradzić. Jeśli – na przykład – ktoś regularnie nie słucha się rodziców, zamiast wypełniać swoje obowiązki jak nauka, leni się lub traci czas na gry to jego sposobem waliki będzie - w przypadku lenistwa poproszenie Taty, Mamy, Rodzeństwa o reakcję napominanie kiedy zobaczą mnie leniuchującego, - w przypadku telefonu, komputera, telewizora itp. wyznaczanie sobie limitu czasu na oglądanie np. 15 min. dziennie lub 20 minut ale wtedy gdy odrobię wszystkie lekcję i wypełnię wszystkie powierzone mi obowiązki, oraz najpóźniej 2 godz. przed snem nie będę patrzył już na ekran ze względu na mój umysł który musi dobrze wypocząć podczas snu. Dlatego postanowieniu poprawy powinna zawsze – nie tylko w dniu spowiedzi – towarzyszyć modlitwa o siłę, by te dobre pragnienia i postanowienia, z którymi przychodzimy do konfesjonatu, udało się zrealizować.

4. Szczera spowiedź.

Szczera spowiedź zakłada dwa elementy: szczerość i wyznanie grzechów. Szczerość to zgodne z wcześniej przeprowadzonym rachunkiem sumienia wyznanie swoich grzechów, bez zatajania czegokolwiek. W wypadku zapomnienia któregoś grzechu ze względu na stres lub pośpiech, jeśli przypomni się później, należy wymienić go na kolejnej spowiedzi. Ten grzech zostaje odpuszczony, gdy – podkreślam – było to rzeczywiste zapomnienie. Wtedy warunek szczerości jest spełniony. Nie spełnia go jedynie umyślne zatajenie.

Drugi element to wyznanie grzechów. Tu następuje spotkanie z kapłanem, który w imieniu Chrystusa i Kościoła został upoważniony do sprawowania sakramentu pokuty.

Przy wyznaniu grzechów najczęstszym uczuciem jest wstyd. I wbrew pozorom to bardzo dobry objaw. Aby uniknąć paraliżującego strachu można stosować formułę spowiedzi „Boże zgrzeszyłem przeciw Tobie...”, zupełnie tak jakby mówiło się do Boga; przecież kapłan jest tylko pośrednikiem.

Oczywiście, kapłana da się oszukać. Nie jesteśmy wykrywaczami kłamstw, zresztą, nie przed kapłanem klęczymy... Boga oszukać się nie da. Sytuacją jasną jest, że zatajenie grzechu powoduje, że spowiedź jest świętokradzka. A jeśli nawet udałoby się komuś w takiej sytuacji podstępem wyłudzić rozgrzeszenie, to i tak będzie ono nieważne.

Niech szczera spowiedź będzie naszym wyznaniem wiary w miłosierdzie Boże, przyjęciem owoców śmierci Chrystusa i da siłę do lepszego życia

5. Zadość uczynienie Panu Bogu i bliźniemu.

Tu nie chodzi o odpracowanie ani odszkodowanie. Idzie o moje nawrócenie.

Zadośćuczynienie w pierwszej kolejności jest znakiem naszego osobistego zaangażowania się w procesie nawrócenia, powrotu do Pana Boga. Nie można zatem traktować pokuty jako opłaty, odpracowania czy odszkodowania danemu Panu Bogu za popełniony grzech. Nasze zbawienie dokonało się już dzięki męce, śmierci i zmartwychwstaniu Jezusa Chrystusa, a my ten dar Bożej miłości możemy przyjąć albo odrzucić. Sakrament spowiedzi, a tym samym i zadośćuczynienie, jest wejściem na tę drogę nawrócenia i przyjęciem Bożego miłosierdzia.

Z zasady częścią zadośćuczynienia jest pokuta, której udziela kapłan na zakończenie spowiedzi. Ma ona często charakter konkretnej modlitwy. Coraz częściej spotyka się również inne formy pokuty (jakaś szczególna ofiara, konkretne dzieło miłości i miłosierdzia, służba drugiemu człowiekowi, dobrowolne wyrzeczenie się czegoś)

Te rodzaje pokuty, poza wymiarem pogłębienia naszej relacji z Panem Bogiem, pozwalają również rozpocząć proces zadośćuczynienia bliźniemu. Każdy grzech jest wystąpieniem przeciwko świętości wspólnoty wierzących, często jest konkretnym złem uczynionym drugiemu człowiekowi. Spowiedź będąca przejawem miłosierdzia i miłości Bożej jest ukierunkowana na człowieka na duchowy wzrost, który zakłada pojednanie z bliźnim i wyrównanie krzywd.

Poza zaleconą przez kapłana pokutą należy zastanowić się, w czym skrzywdziliśmy drugiego człowieka (lub społeczeństwo) i konsekwentnie starać się doprowadzić do pojednania i wyrównania krzywd. Często wiąże się to z konkretnymi decyzjami i działaniami. Np. gdy coś ukradliśmy, to należy to zwrócić. Gdy kogoś skrzywdziliśmy – należy dążyć do tego, aby mu to wynagrodzić.