SAKRAMENT POKUTY I POJEDNANIA

RACHUNEK SUMIENIA

to wejście w głąb swego serca, sumienia; to rewizja własnego postępowania; to powiedzenie: „ja zgrzeszyłem”, „to mój grzech”; to konfrontacja z Chrystusem i Bożymi przykazaniami (Jan Paweł II, Adhortacja, Pojednanie i Pokuta 31).

1. Czy przystępując do sakramentu pokuty, chcę się szczerze nawrócić czyli zerwać z dotychczasowym sposobem życia?
2. Czy ostatnia spowiedź była ważna? (zatajenie grzechu)
3. Czy naprawiłem wyrządzone krzywdy?
4. Czy łączę swoje życie, cierpienie, trudności i radości z Bogiem, z modlitwą, a może jest we mnie postawa buntu przeciw Bogu?
5. Czy jest ktoś ważniejszy lub coś ważniejsze od Boga?
6. Czy przyjmowałem Komunię św. w stanie łaski uświecającej, czyli byłem wolny od grzechu śmiertelnego?
7. Czy jestem posłuszny Chrystusowi i Kościołowi?
8. Czy przyjmuję całą naukę Kościoła; czy ją poznaję, skąd ją czerpię, czy z autentycznego nauczania przez Kościół czy z gazet, publikacji, telewizji? Czy miłuję Kościół Chrystusowy?
9. Czy angażuję się w życiu parafialnym: liturgia, różne prace, utrzymanie kościoła, działalność duszpasterska i charytatywna?
10. Czy ulegam przesądom, wróżbom, horoskopom i innym podobnym praktykom – karty tarota, joga, mantry, satanizm itp.? Jakie jest moje zaufanie do Boga?
11. Czy narażam siebie na zwątpienie lub utratę wiary (towarzystwo, czasopisma, media elektroniczne).
12. Czy szanuję Słowo Boże, święte osoby, przedmioty, miejsca?
13. Czy z wiarą, co niedzielę i święta nakazane, uczestniczę we Mszy św.?
14. Czy w niedziele i święta nakazane wykonywałem prace niekonieczne i dokonywałem zakupów?
15. Czy składałem fałszywą przysięgę, wypowiadałem przekleństwa?
16. Czy miłuję swoich rodziców – martwię ich; pomagam im?
17. Czy uczę dzieci odpowiedzialności; może pobłażam dzieciom; czy jestem dla nich przykładem? Czy gorszę dzieci?
18. Czy kształtuję w dzieciach właściwą hierarchię wartości, stawiając na pierwszym miejscu Boga i życie według Jego zasad?
19. Czy miałem udział w zabójstwie człowieka – dziecka poczętego, w sztucznym zapłodnieniu, eutanazji (sam czyn, zachęcanie, propago- wanie).
20. Czy niszczyłem swoje i cudze zdrowie oraz życie przez: alkohol, nikotynę, narkotyki, łamanie przepisów drogowych, bicie się i pobicie, kaleczenie, presję psychiczną, nękanie, poniżanie, kłótnię, nienawiść, nieuporządkowane korzystanie z mediów.
21. Czy jestem zniewolony przez brak ascezy i daru z siebie: pożywienie, rozrywka, panowanie nad innymi, nadużywanie władzy, próżność, uleganie popędliwości.
22. Czy gorszyłem innych, namawiałem do grzechu, umożliwiałem go?
23. Czy dręczyłem zwierzęta?
24. Czy miałem nieczyste myśli, pragnienia, upodobania, pożądania, słowa, czyny?
25. Czy zachowuję czystość zgodną ze stanem życia i tożsamością seksualną: zdrada małżeńska, współżycie seksualne poza małżeństw- wem, przed ślubem, masturbacja, homoseksualizm, pornografia.
26. Czy dbam o swoją wspólnotę małżeńską i pamiętam, że jest ona drogą do świętości, do wiecznego zbawienia – rodzina miejsce obecności Boga – mały Kościół (np. modlitwa, relacja z Bogiem)?
27. Czy traktowałem małżeństwo, prawo do współżycia seksualnego, jako dar Boga, służący miłości i rodzicielstwu?
28. Czy w stosunku małżeńskim spełniałem jego dwa znaczenia: miłość (jedność) i rodzicielstwo? – przeczy temu brak miłości (np. traktowanie małżonki-a jako przedmiotu), antykoncepcja, stosunki przerywane. Uwaga! środki wczesnoporonne: spirala, „tabletka po” to nie środki antykoncepcyjne, a zabójstwo dziecka już poczętego = aborcja. Przystępując do spowiedzi św. musisz, przed nią, z nich zrezygnować, inaczej nie ma prawdziwego żalu i postanowienia poprawy.
29. Czy wczuwam się w przeżycia współmałżonka/ki? Razem ustalamy zamierzenia rodzinne.
30. Czy kradłem, nie oddałem cudzej rzeczy, zniszczyłem, szkodziłem?
31. Czy wykorzystuję innych, ich dobroć, łatwowierność?
32. Czy krzywdziłem innych, nie płacąc za ich pracę lub zaniżając płacę np. wskutek bezrobocia?
33. Czy wykorzystywałem państwo lub pracodawcę nie podejmując oferowanej pracy; czy pracowałem uczciwie; czy byłem leniwy w pracy?
34. Czy pomagam biednym, a może sam udaję biednego i wyłudzam coś od innych, od państwa, od społeczności?
35. Czy jestem prawdomówny - a może prawdą jest dla mnie to, co sam uważam, moje „widzi mi się”, a nie prawda obiektywna?
36. Czy jestem krytyczny wobec swych osobistych poglądów? Może łatwo, bez zastanowienia ulegam błędnym opiniom, bardziej zawierzając człowiekowi niż Chrystusowi?
37. Czy to co mówię o innych, sprawdzam; powielam kłamstwo; zniesławiam, rzuciłem obelgę; mówię niepotrzebnie, kłamliwie, tym usprawiedliwiając się z własnych grzechów; jestem faryzejski czyli lekceważę własne nieprawości, a takie same złe czyny innych, wyolbrzymiam?
38. Czy dochowuję tajemnicy?
39. Czy jestem pyszny, egoistyczny, zazdrosny, zawistny, przekorny?
40. Czy wystawiałem się dobrowolnie i świadomie na pokusy do jakiegokolwiek grzechu?
41. Czy jest jakiś czyn – tu nie uwzględniony, a jest grzeszny, czyni mnie zniewolonym i budzi niepokój sumienia?

**ŻAL ZA GRZECHY I POSTANOWIENIE POPRAWY**

to ból duszy i „jasne i zdecydowane odrzucenie popełnionego grzechu i postanowienie niegrzeszenia w przyszłości” (Jan Paweł II, Adhortacja, Pojednanie i Pokuta 31). Potępiam swoje złe postępowanie, oceniam je jako wielką stratę, krzywdę i odwrócenie od Boga. Żal powinien być (1) szczery i wewnętrzny, (2) najwyższy co to mocy, (3) nadprzyrodzony (żałuję z miłości do Boga – żal doskonały, a przynajmniej powinien być z bojaźni przed karą doczesną i wieczną – żal niedoskonały), (4) prawdziwy – sprowadza się do postanowienia poprawy. Kto nie zrywa z grzechem, nie żałuje. Musi być rezygnacja z okazji do grzechu. a jest nią osoba, z którą grzeszę, rzecz, która do grzechu przywodzi, miejsce grzechu.

Prawdziwy żal sprawdza się w skrusze – postanowieniu poprawy czyli woli niegrzeszenia: Nie chcę wracać do grzesznego życia. Postanowienie poprawy nie jest idealistycznym przewidywaniem przyszłości „bez grzechów”, lecz decyzją woli niegrzeszenia w przyszłości. Realistyczne przewidywanie popełnienia grzechu, wskutek słabości ludzkiej i to niechciane, nie oznacza braku postanowienia poprawy. Dowodem postanowienia poprawy, prócz unikania okazji do grzechu, jest pojednanie z bliźnim, skorzystanie z pomocy środków nadprzyrodzonych (modlitwa, sakramenty, Msza św.) i restytucja (wyrównanie krzywdy moralnej, materialnej).

**WYZNANIE GRZECHÓW**

Spowiedź indywidualna przed kapłanem jest jedynym normalnym i zwyczajnym sposobem sprawowania sakramentu **(**Jan Paweł II, Adhortacja, Pojednanie i Pokuta 31). Kapłan reprezentuje Chrystusa i Kościół oraz służy jako lekarz (stawia diagnozę, przekazuje środki lecznicze), jako brat (współczuje i podnosi), jako sędzia (wydaje wyrok). Konieczne jest wyznanie wszystkich grzechów. Zatajenie grzechu czyni spowiedź nieważną – traci ona sens. Spowiednik posiadając, dzięki świeceniom kapłańskim, charyzmat jednania (władzę kluczy), udziela rozgrzeszenia i zadaje pokutę. Należy ją odmówić zgodnie ze słowami spowiednika i jak najprędzej, gdy penitent jest w stanie łaski uświęcającej.

**ZADOŚĆUCZYNIENIE**

Nie ma takiej pokuty, która by równoważyła grzechy. „Żadna ludzka cena, nie może wyrównać tego, co się otrzymało, owocu przenajdroższej Krwi Chrystusowej” (RP 31). Chrystus „zapłacił za nas dłużny zapis” swoją zbawczą męką. Zadośćuczynienie to pokuta zadana przez spowiednika, a są to uczynki pokutne: modlitwa (najczęściej), post i jałmużna. Pokuta charakter leczniczy, jako środek terapeutyczno-prewencyjny w walce z grzechami i wadami. Akty zadośćuczynienia nie powinny sprowadzać się tylko odmówienia zadanych modlitw, ale powinny obejmować akty Bożej miłości, uczynki miłości i wynagrodzenia, włączając grzesznika w zbawcze dzieło Chrystusa (Jan Paweł II, Adhortacja, Pojednanie i Pokuta 31). Zadośćuczynienie obejmuje też wyrównanie krzywd (restytucja).