

Przygotowanie do spowiedzi generalnej

1. STAWIENIE SIĘ W OBECNOŚCI BOŻEJ:

- wyznaję wiarą rozumną i wolną, że istnieje Bóg – „Który Jest” i dochowuje wierności człowiekowi
- wyznaję wiarą rozumną i wolną, że grzech jest nieposłuszeństwem wobec Boga, brakiem Jego miłości, rani moją godność osobistą (dziecka Bożego), narusza dobro innych osób
- wyznaję wiarą rozumną i wolną, że z woli Chrystusa – Odkupiciela człowieka – moje nawrócenie i usprawiedliwienie dokonuje się w Kościele przez sakramenty święte i głoszenie Słowa Bożego
- wiara to przyłgnięcie rozumu, woli i serca do tego, co Bóg objawił i przekazuje nam przez posługę Kościoła

2. RACHUNEK SUMIENIA Z WARUNKÓW SAKRAMENTU POKUTY:

a) z rachunku sumienia:

- czy przypomniałem sobie grzechy popełnione myślą, mową, uczynkiem i zaniechaniem?
- czy ustaliłem dokładnie liczbę grzechów ciężkich?
- czy oceniłem należycie grzechy lekkie i częstotliwość ich popełniania?
- co jest moim grzechem głównym i czy w tej dziedzinie podjąłem wyjątkowe starania o poprawę?
- jaki był mój udział w grzechach cudzych (np. moja namowa, pomoc, zgoda)?
- czy rozpatrzyłem okoliczności moich upadków i ich wpływ na wagę grzechu?

b) żal za grzechy:

- czy w czasie rachunku sumienia pobudzałem się do żalu za grzechy i kierowałem swój umysł, swoją wolę i uczucia do Boga, który jest miłosierny i sprawiedliwy?
- czy w czasie rozgrzeszenia szczerze żałowałem i błagałem o miłosierdzie Boże?
- czy naprawdę żałowałem za wszystkie grzechy ciężkie i lekkie popełnione myślą, mową, uczynkiem i zaniechaniem?

c) postanowienie poprawy

- czy już podczas rachunku sumienia obmyślałem postanowienie poprawy i środki do niego prowadzące?

- czy naprawdę miałem zamiar unikać okazji do złego, walczyć z pokusami, szukać pomocy u Boga i wynagrodzić krzywdy duchowe i materialne?
- czy dążyłem do pojednania z bliźnimi, choćby trwające konflikty zaistniały z ich winy?

d) wyznanie grzechów

- czy szczerze i wyraźnie wyznawałem grzechy popełnione myślą, mową, uczynkiem i zaniedbaniem?
- czy wyznałem dokładnie grzechy ciężkie nawet te niedokończone?
- czy wyznałem dokładnie grzechy cudze mówiąc wyraźnie o moim w nich udziale?
- czy należycie i z poczuciem winy wyznawałem grzechy lekkie popełnione myślą, mową, uczynkiem i zaniedbaniem?
- czy wypowiadając grzechy myślałem o tym, że rozmawiam z Bogiem (spotykam się), którego nie da się oszukać i który naprawdę mnie kocha?
- czy w czasie spowiedzi w pełni ukazałem stan swojej duszy, mówiąc także o swoich wątpliwościach i trudnościach w pracy nad sobą?

e) zadośćuczynienie Bogu i ludziom

- czy wyrównałem krzywdy duchowe i materialne wyrządzone bliźnim?
- czy pokutą i pracą nad sobą wynagrodziłem Bogu za sponiewieranie własnej godności?
- czy odprawiłem dokładnie zadaną pokutę i podejmowałem dobrowolne czyny pokutne?
- czy naprawiłem zgorzenie i zachęcałem drugich do zaniechania złego postępowania
- czy systematycznie i z należytą godnością spełniam praktyki religijne?

3. SPOWIEDŹ JEST NAJCZĘŚCIEJ ŚWIĘTOKRADZKA, GDY PENITENT:

- zaniedba przygotować się do spowiedzi i z lekceważenia nie wyzna choćby jednego grzechu ciężkiego
- całkiem świadomie nie uznaje czegoś za grzech ciężki, co faktycznie nim jest (choćby ze zwyczaju wyznał grzech na spowiedzi)
- świadomie nie obejmuje żalem choćby jednego grzechu ciężkiego lub wewnątrznie przy nim pozostaje, nie chce porzucić okoliczności prowadzących do grzechu ciężkiego i nie planuje poprawy lub planuje następne grzechy

- świadomie nie planuje wyrównanie wyrządzonej krzywdy materialnej lub duchowej, która była materią grzechu ciężkiego
- żyje w nienawiści i gniewie, nie szuka i nie planuje pojednania, nie rozmawia z bliźnim i unika spotkań dając przez to wielkie zgorznienie i okazując komuś lekceważenie
- świadomie odrzuca jakąś prawdę wiary katolickiej lub normę moralności (przykazanie) co do których jest ogłoszona wyraźna nauka Kościoła
 - - należy do organizacji która wrogo jest nastawiona choćby do jednej prawdy wiary lub moralności, albo nie spowiada się że do takiej organizacji należał w przeszłości a nawet był czynnym działaczem w walce z wiarą lub moralnością

4. SPOWIEDŹ GENERALNA (z całego życia lub dłuższego okresu)

- jest konieczna gdy ktoś w przeszłości świadomie i dobrowolnie zataił choćby jeden grzech ciężki lub nie powiedział grzechu ciężkiego, gdyż źle przygotował się do spowiedzi
- jest konieczna gdy ktoś ma poważne wątpliwości co do szczerości spowiadania się lub co do prawdziwego żalu i postanowienia poprawy. Wiele osób usprawiedliwia się, że nie wiedzieli, iż coś jest grzechem ciężkim, choć mieli wiele wątpliwości i wielkie naturalne poczucie wstydu
- jest zalecana z okazji przełomowych okresów w życiu lub podejmowania ważnych decyzji. O taką spowiedź trzeba starać się w chwilach zagrożenia życia czy zbliżającej się śmierci, przed podjęciem decyzji co do swojego powołania, przed zawarciem małżeństwa czy obchodzeniu ważnego jubileuszu. Zaleca się taką spowiedź z okazji kończenia szkoły, choćby wszystkie dotychczasowe spowiedzi były ważne.
- jest zalecana okresowo, np. z okazji rekolekcji czy misji, jako znak większego oddania się Bogu i wyciągnięcia zdecydowanych wniosków do pracy nad sobą

5. PRZEBIEG SPOWIEDZI GENERALNEJ

a) gdy spowiedzi były zawsze ważne i nie ma poważnej wątpliwości co do ich ważności:

- spowiadam się najpierw od ostatniej spowiedzi, wyznając wszystkie grzechy ciężkie i lekkie
- potem wyznaję grzechy ciężkie z całego życia wg przykazań lub 7 grzechów głównych, podając przynajmniej jak często popełniałem te grzechy. Obejmuję żalem wszystkie grzechy lekkie i mówię co jest obecnie moim grzechem głównym

- powiem również jak odprawiałem pokuty i jak wyrównałem krzywdy materialne i duchowe, może w tym względzie są jakieś zaległości
- wyznam szczerzy żal (umysłem, wolą i sercem) za grzechy całego życia i podejmę konkretne postanowienie dla pracy nad sobą i wyrażę gotowość pełnienia określonej pokuty

b) gdy była jakaś spowiedź świętokradzka w moim życiu:

- muszę wtedy wyspowiadać się najpierw od ostatniej dobrej spowiedzi wyznając dokładnie wszystkie grzechy ciężkie (podając ich rodzaj, liczbę i okoliczności wpływające na wagę grzechu)
- nie można zrażać się tak wielką duchową operacją, lecz należy poprosić kapłana o pomoc, by wyznać wszystko jak należy, trzeba najpierw wspólnie z kapłanem rozwiązać istniejące wątpliwości
- muszę wyznać również wszystkie świętokradztwa popełnione od złej spowiedzi, a przede wszystkim podam liczbę następných spowiedzi odprawionych w takim stanie i liczbę przyjmowanych Komunii Świętych
- po dokładnym wyznaniu grzechów od ostatniej dobrej spowiedzi wyznam grzechy z popełnione myślą, mową, uczynkiem i zaniedbaniem

6. MEDYTACJA SŁOWA BOŻEGO

- Łk 15, 11-32
- Mt 5,1 – 7,28
- Rz 12,1 – 15,13
- 1 Kor 12,1 – 13,13
- Ga 5,13 – 6,10
- Ef 4,1 – 6,24

7. OWOCE SAKRAMENTU POKUTY

- pojednanie z Bogiem, a więc odpuszczenie grzechów
- pojednanie z Kościołem
- darowanie kary wiecznej spowodowanej przez grzechy śmiertelne i darowanie, przynajmniej częściowe, kar doczesnych będących skutkiem grzechu
- pokój i pogoda sumienia oraz pociecha duchowa
- wzrost sił duchowych do walki jaką musi prowadzić chrześcijanin

Mamy nadzieję w Jezusie Chrystusie, który przyszedł po to, aby być naszą drogą, prawdą i życiem, aby szukać to co zginęło.

Warto przeczytać:

<https://www.niedziela.pl/arttykul/146886/nd/Jak-sie-przygotowac-do-spowiedzi>

<https://ziarnonadziei.pl/przewodnik-do-spowiedzi-generalnej>