

Czym jest... ...Pojednanie? ...Spowiedź? ...Pokuta?

Są to określenia sakramentu ustanowionego przez Chrystusa, w którym człowiek otrzymuje od miłosierdzia Bożego przebaczenie zniepraw wyrządzonych Bogu i równocześnie dostępuje pojednania z Kościołem, któremu poprzez grzech zadał ranę.

Za każdym razem kiedy grzeszymy, raniemy siebie, innych oraz Boga. W czasie Sakramentu Pokuty i Pojednania przyznajemy się do grzechów przed Bogiem i Jego Kościołem. Wyrażamy za nie skruchę. Otrzymujemy przebaczenie od Chrystusa i Jego Kościoła, a także czynimy zadośćuczynienie za nasze czyny i mocno postanawiamy poprawę.

Sakrament Pokuty obejmuje cztery etapy:

- **SKRUCHA** – to szczery żal za grzechy. Jest to najważniejszy akt penitenta. Grzech nie może być odpuszczony, jeżeli nie ma żalu i mocnego postanowienia by go więcej nie popełniać w przyszłości.
- **WYZNANIE GRZECHÓW** - przez spowiedź penitent patrzy w prawdzie na popełnione grzechy, bierze za nie odpowiedzialność i otwiera się na Boga i komunie z Kościołem.
- **POKUTA** – nadaje ją spowiednik jako zadośćuczynienie za nasze grzechy. Jest to ważny element w procesie naszego uzdrowienia duchowego.
- **ROZGRZESZENIE** – słowa wypowiedziane przez spowiednika, przez które "Bóg, Ojciec miłosierdzia ..." dokonuje pojednania grzesznika ze sobą dzięki zasługom Męki Chrystusa.



Act of Contrition for Children

O my God,
I am sorry for my sins.
In choosing to sin
And failing to do good,
I have sinned against you.
I promise, with the help of your Son, Jesus,
To make up for my sins
And to love you and others as I should.
Amen.



DIOCESE OF
LONDON

Aby znaleźć najbliższy kościół katolicki, odwiedź:
www.dol.ca



DZIEŃ SPOWIEDZI

WSZYSTKIE PARAFIE
WSZYSCY KAPŁANI
CAŁY DZIEŃ

Jak przystąpić do spowiedzi?

Spowiedź nie jest trudna, ale wymaga przygotowania. Zaczynamy od modlitwy, stając w obecności Boga, naszego kochającego Ojca. Pragniemy uzdrowienia i przebaczenia poprzez żal za grzechy i postanowienie poprawy.

Następnie przyglądamy się naszemu własnemu życiu od czasu ostatniej spowiedzi. Przypominamy sobie nasze myśli, słowa i czyny, które złamały Boże przykazania miłości Boga i bliźniego, zawarte w prawach Bożych i Jego Kościoła. Nazywa się to rachunkiem sumienia.

Aby uczynić dobry rachunek sumienia:

- zacznij od modlitwy prosząc o Bożą pomoc
- przyglądaj się swojemu życiu przy pomocy podanych poniżej pytań, które są oparte na 10 przykazaniach
- powiedz Bogu, że naprawdę żałujesz za swoje grzechy
- mocno postanów więcej nie grzeszyć

Jak przeprowadzić Rachunek Sumienia?

Przygotowując się do spowiedzi możesz posłużyć się poniższymi pytaniami. Może też co innego obciąża twoje serce i sumienie, co nie jest ujęte w tych pytaniach. Przedstaw to wszystko Bogu z pełną świadomością Jego miłosiernej łaski.

- Czy moją relację z Bogiem stawiam na pierwszym miejscu? Czy znajduję czas na modlitwę i refleksję? Czy przyjmuję sakramenty dobrze przygotowany i czy czynię to regularnie?
- Czy wspieram misję Kościoła swoim czasem, środkami i modlitwą? Czy inni poznają Boga dzięki moim słowom i czynom?
- Czy nie wzywam Imienia Bożego by innych przeklinać? Czy moje słowa budują i łączą ludzi czy też niszczą i rozdzielają? Czy moje słownictwo nie gorszy innych?
- Czy poświęcam czas dla tych, którzy są ważni w moim życiu? Czy odpowiadam na potrzeby moich rodziców, współmałżonka, dzieci i przyjaciół?
- Czy kieruję się wskazaniem Ewangelii w swoim zaangażowaniu społecznym? Czy kieruję się Dobrą Nowiną w pracy zawodowej i zaangażowaniu publicznym?
- Czy staram się żyć uczciwie i sprawiedliwie?
- Czy doceniam swoją płciowość jako dar? Czy traktuję siebie i innych z godnością i szacunkiem? Czy nie biorę udziału w zachowaniach, które poniżają innych?
- Czy angażuję się w celu promowania szacunku dla życia od poczęcia do naturalnej śmierci?
- Czy stwarzam takie warunki, w których życie może kwitnąć? Czy żyję skromnie, tak aby dzielić się Bożymi darami z innymi?
- Czy zachowuję umiarkowanie w tym, co jem i piję? Czy troszczę się o swoje ciało w odpowiedni sposób poprzez ćwiczenia i zdrowy styl życia?
- Czy nie zajmuję się plotkami i obmową, które krzywdzą innych? Czy nie pomniejszam zasług innych, aby okazać się lepszym?
- Czy nie chowam do kogoś urazy lub żalu? Czy wybaczam innym, podczas gdy proszę o Boże przebaczenie dla siebie?

Przebieg Sakramentu Pokuty

Spowiedź może odbywać się twarzą w twarz ze spowiednikiem, lub anonimowo, za parawanem dzielącym Ciebie i spowiednika. Możesz wybrać odpowiednią dla siebie formę spowiedzi. Formuła spowiedzi obejmuje następujące kroki:

KROK 1

Spowiednik udziela błogosławieństwa lub wita się z Tobą. Może także przeczytać krótki fragment Pisma Świętego.

KROK 2

Przeżegnaj się i powiedz: Niech będzie pochwalony Jesus Chrystus. Ostatni raz u spowiedzi byłem/byłam (powiedz jak dawno była Twoja ostatnia spowiedź) pokutę odprawiłem/odprawiłam (lub nie), obraziłem/obraziłam Pana Boga następującymi grzechami:

KROK 3

Wyznaj teraz wszystkie swoje grzechy. Możesz liczyć na wsparcie księdza. Jeżeli nie jesteś pewny, co i jak – poproś go o pomoc. Kapłan może zadać kilka pytań. Nie bój się – szczerze na nie odpowiedz. Zaufaj Bogu, miłosiernemu Ojcu, który chce ci przebaczyć.

KROK 4

Po zakończeniu wyznawania grzechów powiedz: Więcej grzechów nie pamiętam, serdecznie za nie żałuję, obiecuję poprawę i proszę ciebie ojciec o pokutę i rozgrzeszenie.

KROK 5

Spowiednik udzieli ci krótkiej nauki oraz rady, jak wzrastać w wierze.

KROK 6

Gdy kapłan skończy, zaprosi cię do aktu skruchy. W tym czasie żałuj za grzechy bijąc się w pierś i mówiąc: Boże bądź miłościw mnie grzesznemu. Następnie spowiednik, w imieniu Chrystusa, udzieli ci rozgrzeszenia.