

Parafia św. Rajmunda Nonnata w Sulowie

Kancelaria czynna jest

***poniedziałek 18.30-20.00**

***wtorek-sobota 7.30-8.25** (po zak. Mszy św. z godz. 7.00)

***w niedziele po Mszy św.** - tylko w sprawie intencji
lub umówienia się na rozmowę poza godzinami kancelarii

Wszelkie dokumenty wydawane są w dni powszednie.

Kontakt telefoniczny:

Proboszcz- ks. Marek Gładkowski

stacjonarny

(081) 8217 286

komórka

0508 072 734

Organista- Robert Różycki

stacjonarny

(081) 8210 083

komórka

0784 009 687

Zakrystianka- Janina Pietraszek

komórka

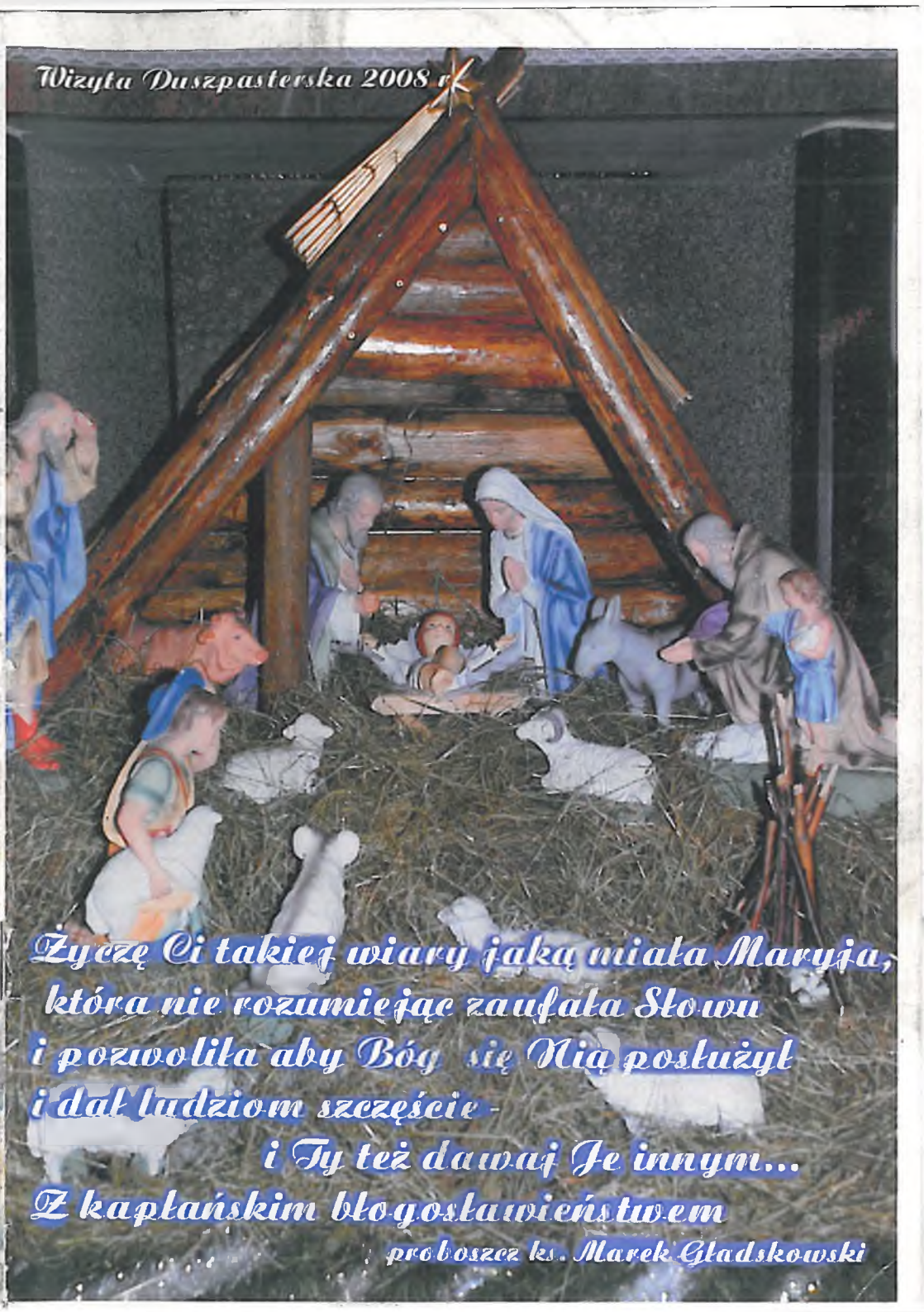
0661490779

Grabarz- Zygmunt Pudło

stacjonarny

(081) 8217 017

Wizyta Duszpasterska 2008 r.



*Życzę Ci takiej wiary jaką miała Maryja,
która nie rozumiejąc zaufała Słowu
i pozwoliła aby Bóg się Nią posłużył
i dał ludziom szczęście -*

i Ty też dawaj Je innym...

Z kapłańskim błogosławieństwem

proboszcz ks. Marek Gładkowski

INFORMACJE O ŚLUBIE

NARZECZENI

zgłaszają zamiar zawarcia małżeństwa w kancelarii parafialnej co najmniej 3 miesiące przed planowanym ślubem i uzgadniają szczegółowe okoliczności ślubu: datę, godzinę, zapowiedzi.

PROTOKÓŁ PRZEDŚLUBNY

spisuje się 3 miesiące przed ślubem

- Narzeczeni okazują wtedy: dowody osobiste, ostatnie świadectwo z nauki religii i świeżo datowane metryki chrztu (maks. 3 m-ce)
- Otrzymują indeksy nauk przedślubnych
- Uczestniczą w dziesięciu naukach przedmażeńskich, w dniu skupienia dla narzeczonych, w spotkaniu w katolickiej poradni rodzinnej

AKT ŚLUBU

**Spisujemy w kancelarii parafialnej w tygodniu przed ślubem
BRAK ŚLUBU KOŚCIELNEGO POZBAWIA:**

- **łaski sakramentu małżeństwa**
- **zaszczytu bycia rodzicem chrzestnym**
- **rozgrzeszania sakramentalnego i prawa do komunii św.**

INFORMACJE O CHRZCIE

SAKRAMENT CHRZTU

jest udzielany niedzielę na Mszy Św. o godz. 11 .

RODZICE DZIECKA

- powinni być wierzący i praktykujący, gdyż oni zobowiązują się do chrześcijańskiego wychowania dziecka.
- zgłaszają chrzest w kancelarii w tygodniu poprzedzającym termin chrztu okazując akt urodzenia dziecka i swoje dokumenty tożsamości.
- uczestniczą w konferencji
- przygotowują się przez spowiedź do przyjęcia Komunii Św. w czasie Mszy Św. Chrzcielnej

RODZICE CHRZESTNI:

- powinni być wierzący i praktykujący, ochrzczeni i bierzmowani (nie mogą być żyjący bez ślubu kościelnego).
- zamiescowi, **spoza parafii muszą dostarczyć zaświadczenia** z własnej parafii stwierdzające, że nadają się do roli rodziców chrzestnych.
- uczestniczą w konferencji przedchrzcielnej
- przygotowują się przez spowiedź do przyjęcia Komunii Św. w czasie Mszy Św. Chrzcielnej.

UWAGA

Dzieciom spoza naszej parafii udziela się chrztu w Sulowie po przedstawieniu pisemnej zgody proboszcza z własnej parafii.

Wspólnoty w naszej parafii

Dzieci i młodzież:

Ministranci: członkami tej wspólnoty mogą być tylko chłopcy od klasy 2 szkoły podstawowej wzwyż... bez ograniczeń. Zadaniem ministranta jest poznawać liturgię i nią żyć, służyć przy ołtarzu podczas Mszy św. i nabożeństw: raz w niedzielę (zgodnie z grafiką dyżurów) i raz w tygodniu; uczestniczyć w zbiórkach ministranckich raz w tygodniu (piątek 16.00). Ministrant modli się i pracuje nad swoim charakterem oraz często przyjmuje komunię św. Kocha Boga i dla Jego chwały spełnia wzorowo swoje obowiązki. Jest przykładem dla innych i podobnie jak kapłan, stara się być niejako drugim Chrystusem. Podobnie jak on nosi białą albę, znak czystości i niewinności (lub komżę, która jest „skróconą albą”).

Zapraszam do służby tych, którzy niegdyś byli ministrantami. Istnieje możliwość powrotu... Wystarczy tylko kochać Pana Jezusa i chcieć Mu służyć....

Schola: członkami tej wspólnoty mogą być zarówno chłopcy jak i dziewczynki od 1 klasy szkoły podstawowej. W naszej parafii mamy dwie grupy muzyczne: schola młodsza (od 1 kl. szk. podst. do 3 klasy gimnazjum) oraz chórek – od szkoły średniej wzwyż bez ograniczeń. Młodsza grupa ma próby w soboty o 9.00, starsza w niedziele o 10.00.

Podwórkowe Kółka Różańcowe

członkami tej wspólnoty mogą być zarówno chłopcy jak i dziewczynki od 3 klasy szkoły podstawowej. Nie ma ograniczeń wiekowych. Spotkania w salce w każdą pierwszą niedzielę miesiąca po Mszy św. (9.00) dla dzieci.

Dzieci Maryi członkami tej wspólnoty mogą być zarówno chłopcy jak i dziewczynki od 3 klasy szkoły podstawowej. Spotkania w pierwszą sobotę miesiąca po Mszy porannej i nabożeństwie do Serca NMP.

Dorośli

Legion Maryi jest wspólnotą apostołską zrzeszającą ludzi świeckich pod przewodnictwem kapłana, który pełni funkcję kierownika duchowego i odpowiedzialny jest za formację wewnętrzną całej wspólnoty.

Celem Legionu Maryi jest uświęcenie jego członków przez modlitwę oraz czynną pracę apostołską w dziele Maryi i Kościoła.

Duch Legionu Maryi jest tym samym duchem, jaki ożywił Maryję. Jest to Duch pełnienia Woli Bożej, wielkiej pokory, umartwienia, pokuty i wytrwałej modlitwy. Właśnie w modlitwie odzwierciedla się postawa pobożności Legionu.

Najmniejsza grupa legionowa na terenie parafii nosi nazwę prezydium. W naszej parafii mamy jedno prezydium.

Legioniści zbierają się na cotygodniowych zebraniach, w czasie których odmawiają przepisane modlitwy z rozważaniem jednej części różańca św., składają sprawozdanie z wykonanej pracy. W naszej parafii zebrania odbywają się w niedziele po sumie. Prace apostołskie w ramach posługi duszpasterskiej na terenie parafii wyznacza zawsze proboszcz. Całością działalności Legionu Maryi kierują ludzie świeccy.

Grupa Liturgiczna jest wspólnotą apostołską zrzeszającą ludzi świeckich którzy charakteryzują się umiłowaniem liturgii. Zadaniem członków Grupy Liturgicznej jest nie tylko obecność przy Ołtarzu. Służąc, przyczyniają się do tego, aby liturgia była piękna; równocześnie niosą żywe znaki obecności Chrystusa we wspólnocie Ludu Bożego, sami stają się znakami dla ludzi. Uświatniają liturgię, czytając lekcję, modlitwę wiernych. Systematycznych spotkań tej grupy nie ma. Członkowie włączają się w oprawę liturgiczną zgodnie z grafikiem dyżurów.

Kółka Różańcowe jest wspólnotą apostołską zrzeszającą ludzi świeckich którzy charakteryzują się umiłowaniem modlitwy różańcowej. Członkowie tych wspólnot modlą się codziennie jednym dziesiątkiem Różańca rozważając jedna z tajemnic. Koło Liczy 20 członków, czyli codziennie członkowie koła odmawiają cały Różaniec. Zmiana tajemnic następuje w pierwszą niedzielę miesiąca. W naszej parafii dodatkowo członkowie Kółek Różańcowych prowadzą adorację

Sprawy parafialne- życie duchowe

Najświętszego Sakramentu o 10.30 według poniższego schematu:

Miesiąc	Koło
Styczeń	Powęska Anna, Gryta Jan
Luty	Stańko Zofia
Marzec	Lenart Helena
Kwiecień	Powęska Maria
Maj	Gołaś Bronisława
Czerwiec	Karabacz Józefa
Lipiec	Gołąb Kazimiera
Sierpień	Kołodziej Aleksandra
Wrzesień	Kaczyńska Anna
Październik	Garbacz Teresa
Listopad	Ciszek Maria
Grudzień	Pietraszek Janina

Moi Drodzy!

Przyjmując chrzest każdy z nas został powołany do bycia apostołem, dzielenia się swoją wiarą z innymi. Zachęcam do licznego udziału we wspólnotach – jest to okazja do własnego uświęcenia. Aby normalnie funkcjonować, człowiek potrzebuje wspólnoty ludzi, którzy podobnie myślą i na których w ciężkich chwilach zawsze możemy liczyć. W Opolu Lubelskim byłem moderatorem odpowiedzialnym za Krąg Domowego Kościoła. Byłem świadkiem, jak Bóg zmienia ludzi, umacnia ich małżeństwa i pozwala pełniej przekazać wiarę dzieciom. Będę chciał, by podobna wspólnota powstała w mojej parafii, czyli w Sulowie. Zapraszam Was – tu nie może należeć tylko jedno z małżonków. Do wspólnoty powinni należeć oboje małżonkowie. Domowy Kościół Ruchu Światło-Życie jest małżeńsko-rodzinnym ruchem świeckich w Kościele. Został założony przez ks. Franciszka Blachnickiego, przy współpracy z s. Jadwigą Skudro RSCJ, jako gałąź Ruchu Światło-Życie, będącego jednym z nurtów posoborowej odnowy Kościoła. Łączy w sobie charyzmaty Ruchu Światło-Życie i międzynarodowego ruchu małżeństw katolickich Equipes Notre-Dame, dlatego formacja w nim jest połączeniem formacji obu ruchów. Praca formacyjna obejmuje wspólną pracę w kręgach (małe grupy składające się z 4 do 7 par małżeńskich) podczas comiesięcznych spotkań oraz codzienny wysiłek zmierzający do wypełnienia tzw. zobowiązań. Spotkanie w kręgu trwa ok. trzech godzin. Jest czas na część towarzyską, aby wytworzyć atmosferę

bliskości i serdeczności, część modlitewną połączoną z dzieleniem się Słowem Bożym i modlitwą różańcową. Część formacyjna jest czasem dzielenia się problemami i radościami życia oraz sukcesami w pracy nad sobą i wypełnianiem zobowiązań. Część formacyjna jest także czasem przedstawienia i rozważenia kolejnego tematu przygotowanego przez parę animatorską (prowadzącą) lub inną parę w kręgu.

Każde małżeństwo uczestniczące w pracach kręgu podejmuje wspomniane już wcześniej zobowiązania do wyplenienia w rodzinie. Zobowiązania te, wypracowane wieloletnim doświadczeniem pracy Equipe Notre-Dame, są dla małżeństwa krokami ku prawdziwemu duchowemu zjednoczeniu. Polegają na codziennej modlitwie we wspólnocie małżeństwa i rodziny, na pogłębianiu wiedzy religijnej, a szczególnie na lekturze Pisma Świętego. Kolejnym zobowiązaniem jest tzw. dialog małżeński, kiedy to małżonkowie siadają przy zapalanej świecy symbolizującej Chrystusa, który jest obecny wśród nich i omawiają wszelkie trudne sytuacje w rodzinie.

Do Ruchu mogą należeć małżeństwa, które zawarły sakramentalny związek małżeński i chcą przez rozwój duchowości małżeńskiej dążyć do doskonałości chrześcijańskiej. Myślę, że takich małżeństw w naszej parafii nie brakuje. Zapraszam

Proboszcz

Ks. Marek Gładkowski

Odpusty

Według najnowszego dokumentu Penitencjarni Apostolskiej „Enchiridion Indulgentiarum” z 16 lipca 1999 r.

Podstawą doktrynalną obecnie obowiązującej w Kościele praktyki odpustów jest konstytucja apostolska Pawia VI „Indulgentiarum doctrina” z 1.01.1967 r. Potwierdziła ona tradycyjną naukę Kościoła nt. odpustów, potępiła nadużycia związane z nimi w przeszłości oraz wprowadziła ich podział na zupełne i częściowe, eliminując tym samym niebezpieczną praktykę tzw. kumulowania odpustów.

Uwzględniając zawartą w niej naukę, Penitencjaria Apostolska wydawała co jakiś czas wykaz udzielonych przez Stolicę Świętą odpustów, czyli tzw. enchiridion indulgentiarum.

Pierwszy ukazał się 29 czerwca 1968 r., drugi w październiku tegoż samego roku, trzeci 18 maja 1986 r., a najnowszy, czwarty datowany jest na 16 lipca 1999 r. Oczekując na oficjalne polskie tłumaczenie tego dokumentu, prezentujemy w niniejszym artykule najważniejsze jego postanowienia.

Odpust jest to darowanie wobec Boga kary doczesnej za grzechy odpuszczone już co do winy. Otrzymuje je wierny, odpowiednio przygotowany i po wypełnieniu pewnych określonych warunków, przez działanie Kościoła, który jako sługa odkupienia autorytatywnie rozporządza i dysponuje skarbcem zadośćuczynień Chrystusa i świętych.

Odpust jest częściowy albo zupełny, zależnie od tego, czy uwalnia od kary doczesnej należnej za grzechy w części lub w całości.

Każdy wierny może zyskiwać odpusty czy to częściowe, czy zupełne, albo dla siebie, albo ofiarowywać je za zmarłych na sposób wstawiennictwa.

Wiernemu, który, przynajmniej skruszony w sercu, wykonuje czynność obdarzoną odpustem częściowym, przyznaje się,

przez działanie Kościoła, odpuszczenie kary doczesnej odpowiadającej jego wartości, kiedy podejmuje ją osobiście.

Należy rozumieć, że odpust przypisany do dnia jakiejś celebracji liturgicznej, jest przeniesiony na ten dzień, na który zgodnie z prawem przenosi się tego rodzaju celebrację, bądź związaną z nią uroczystość zewnętrzną.

Jeśli dla uzyskania odpustu przypisanego do jakiegoś dnia, wymagane jest nawiedzenie kościoła lub kaplicy, może się ono dokonać od południa dnia poprzedzającego aż do północy, która kończy wyznaczony dzień.

Wiemy może zyskać odpust, jeśli pobożnie posługuje się jakimś jednym należycie poświęconym spośród następujących przedmiotów pobożności: a więc krucyfiksem bądź krzyżem, różańcem, szkaplerzem, medalikiem,

Tylko ten jest zdolny do uzyskania odpustu, kto został ochrzczony, nie jest ekskomunikowany i znajduje się w stanie łaski, przynajmniej pod koniec wypełniania przepisanych czynności. Aby zaś podmiot zdolny do uzyskania odpustów rzeczywiście je uzyskał, powinien mieć przynajmniej ogólną intencję zyskania odpustów oraz wypełnić w określonym czasie i we właściwy sposób związane z nimi czynności, zgodnie z brzmieniem udzielenia.

Odpust zupełny można zyskać tylko raz dziennie; częściowy zaś wiele razy. Wierny może zyskać jednak odpust zupełny w niebezpieczeństwie śmierci, chociażby tego samego dnia zyskał już odpust zupełny.

Czynnością przepisaną do osiągnięcia odpustu zupełnego związanego z kościołem lub kaplicą jest ich pobożne nawiedzenie, podczas którego wystarczy odmówić, jeśli nie zostało to w udzieleniu określone inaczej. Ojcze nasz i Wierzę w Boga.

Celem zyskania odpustu zupełnego, oprócz wykluczenia przywiązania do jakiegokolwiek grzechu, nawet powszedniego, wymagane jest wykonanie czynności obdarzonej odpustem oraz wypełnienie trzech warunków, jakimi są: sakramentalna spowiedź, Komunia eucharystyczna, i modlitwa w intencjach Ojca Świętego.

Na mocy jednej spowiedzi sakramentalnej można zyskać wiele odpustów zupełnych; dzięki jednej Komunii eucharystycznej zaś i jednej modlitwie w intencjach polecanych przez Ojca Świętego można zyskać tylko jeden odpust zupełny.

Trzy warunki mogą być spełnione w czasie kilku dni poprzedzających lub następujących wykonanie przepisanej czynności; wypada jednak, aby Komunia św. i modlitwa w intencjach Ojca Świętego zostały spełnione w tym samym dniu, w którym podejmuje się czynność.

Jeśli wiernemu brakuje pełnej dyspozycji lub wymagana czynność i trzy wspomniane warunki nie są spełnione, odpust będzie tylko cząstkowy.

Warunek modlitwy w intencjach Ojca Świętego jest spełniony, jeśli odmawia się w jego intencjach jeden raz Ojcze nasz i Zdrowaś Maryjo; z zachowaniem jednak prawa dla poszczególnych wiernych odmówienia jakiegokolwiek innej modlitwy według uznania i pobożności każdego.

Odpust przywiązany do jakiejś modlitwy może być uzyskany przez jej odmówienie w jakimkolwiek języku, byleby przekład był zaaprobowany przez kompetentną władzę kościelną.

Dla uzyskania odpustu wystarczy odmówić modlitwę na przemian z osobą towarzyszącą, lub śledzić ją w myślach, gdy jest odmawiana przez kogoś innego.

I. UDZIELENIE ODPUSTU ZUPEŁNEGO

1. Członkom rodziny, w dniu, w którym po raz pierwszy, jeśli to możliwe z udziałem kapłana lub diakona, dokonuje się obrzęd jej poświęcenia Najświętszemu Sercu Jezusowemu bądź Świętej Rodzinie - Maryi, Józefowi i Jezusowi, jeśli pobożnie odmówią prawnie zatwierdzoną modlitwę wobec wizerunku tegoż Najświętszego Serca bądź Świętej Rodziny.

2. Wiernemu, który w uroczystość Jezusa Chrystusa Króla Wszechświata publicznie odmówi akt poświęcenia rodzaju ludzkiego Jezusowi Chrystusowi, jako Królowi: *Jezu najśłodszy, Odkupicielu...*

3. Wiernemu, który w uroczystość Najświętszego Serca Jezusa j odmówi publicznie akt zadośćuczynienia: *Jezu najśłodszy...*

4. Wiernemu, który pobożnie przyjmie Błogosławieństwo udzielone przez Ojca Świętego *Urbi et Orbi*, bądź przez biskupa, udzielone wiernym powierzonym jego trosce, chociażby, z oczywistych względów, nie uczestniczył fizycznie w świętych obrzędach, byleby pobożnie śledził w myśli same obrzędy, przekazywane w czasie ich spełniania przez telewizję lub radio.

5. Wiernemu, który każdego dnia powszechnie przeznaczone dla osiągnięcia jakiegoś celu religijnego (np. dla popierania powołań kapłańskich i zakonnych, okazania szczególnej troski duszpasterskiej słabym i chorym, umocnienia młodych w wyznawaniu wiary i wspomoczenia w prowadzeniu świętego życia itp.) będzie pobożnie uczestniczył w tego rodzaju celebracjach.

6. Wiernemu, który:

a) nawiedzi Najświętszy Sakrament celem adoracji przynajmniej przez pół godziny;

b) w Wielki Czwartek po Mszy Wieczerzy Pańskiej pobożnie odmówi przed uroczystie wystawionym Najświętszym Sakramentem strofy: *Przed tak wielkim...*;

c) będzie pobożnie uczestniczył, w kościele lub poza nim, w procesji eucharystycznej, która największe znaczenie ma w uroczystości Najświętszego Ciała i Krwi Pańskiej;

d) będzie uczestniczył w duchu religijnym w uroczystym obrzędzie eucharystycznym, jaki zazwyczaj ma miejsce przy zakończeniu zgromadzenia eucharystycznego.

7. Wiernemu, który:

a) sam po raz pierwszy przystąpi do Komunii św., bądź będzie pobożnie towarzyszył innym po raz pierwszy przystępującym;

b) w jakikolwiek piątek Wielkiego Postu odmówi po Komunii św. modlitwę: *Oto ja, o dobry i najśrodszy Jezu...* przed wizerunkiem Jezusa Chrystusa Ukrzyżowanego;

8. Wiernemu, który przynajmniej przez trzy pełne dni będzie uczestniczył w rekolekcjach.

9. Wiernemu, który podejmie jakieś funkcje w Tygodniu Modlitw o Jedność Chrześcijan i będzie uczestniczył w zamknięciu tego tygodnia.

10. Wiernemu, który - niezależnie od tego, czy jest przy nim obecny kapłan szafujący sakramenty - znajduje się w

niebezpieczeństwie śmierci; w tym przypadku Kościół dyspensuje od trzech warunków wymaganych zwyczajowo do osiągnięcia odpustu zupełnego - byleby wierny za życia stale odmawiał jakieś modlitwy - i zaleca celem uzyskania odpustu zupełnego użycie krucyfiksu bądź krzyża. O tym zbawiennym rozporządzeniu Kościoła należy w katechezie często pouczać wiernych.

11. Wiernemu, który:

a) podczas uroczystej liturgii Wielkiego Piątku będzie pobożnie uczestniczył w adoracji Krzyża,

b) bądź sam odprawi nabożeństwo Drogi krzyżowej, bądź pobożnie się włączy, gdy będzie ono odprawiane przez Ojca Świętego i transmitowane przez telewizję lub radio.

12. Wiernemu, który w uroczystość Świętych Apostołów Piotra i Pawła, z pobożną intencją używa przedmiotu pobożności, błogosławionego przez Ojca Świętego, albo przez jakiegokolwiek biskupa, z dodaniem jednak wyznania wiary według jakiegokolwiek zatwierdzonej formuły.

13. Wiernemu, który w czasie misji św., po wysłuchaniu kilku nauk, będzie uczestniczył ponadto w uroczystym zakończeniu tychże misji.

14. Wiernemu, który:

a) pobożnie odmówi różaniec w kościele albo kaplicy, bądź w rodzinie, we wspólnocie zakonnej, w stowarzyszeniu wiernych i w ogóle, kiedy gromadzi się wiele osób w jakimś szlachetnym celu;

b) będzie się pobożnie włączał w recytację tej modlitwy, gdy - będzie odmawiana przez Ojca Świętego i transmitowana za pomocą telewizji lub radia.

15. Jednorazowo wiernemu, który z szacunku i pobożności względem nowych świętych i błogosławionych, godnych upowszechniania, pobożnie nawiedzi kościoły lub kaplice, w których przed upływem roku od beatyfikacji lub kanonizacji odbywają się uroczystości ku ich czci i odmówi tam Ojciec nasz i Wierzę w Boga.

16. Wiernemu, który pobożnie odmówi hymn *Akatyst*, bądź i *Parachsis* w kościele albo kaplicy, bądź w rodzinie, we

wspólnocie zakonnej, w stowarzyszeniu wiernych i w ogóle, kiedy gromadzi się wiele osób w jakimś szlachetnym celu.

17. Wiernemu, który w kościele lub kaplicy, będzie pobożnie uczestniczył w uroczystym śpiewie bądź recytacji:

b) hymnu: *O Stworzycielu Duchu przyjdź...*, bądź pierwszego dnia roku, w celu uproszenia Bożej mocy na cały rok, bądź w uroczystość Zesłania Ducha Świętego;

c) hymnu: *Ciebie, Boga, wystawiamy...*, w ostatni dzień roku, w celu podziękowania za otrzymane w nim dobrodziejstwa,

18. Kapłanowi celebrującemu wobec ludu w określonym dniu Mszę św. prymicyjną.

19. Wiernym, którzy będą pobożnie uczestniczyć we Mszy św. prymicyjnej.

20. Kapłanom celebrującym 25., 50., 60., i 70. rocznicę swoich święceń kapłańskich, którzy odnowią wobec Boga postanowienie wiernego wypełniania obowiązków swojego powołania.

21. Biskupom, którzy w 25., 40., i 50. rocznicę swoich święceń biskupich odnowią wobec Boga postanowienie wiernego wypełniania obowiązków swojego stanu.

22. Wiernym, którzy pobożnie będą uczestniczyć we Mszy św. celebrowanej z okazji jubileuszy święceń wymienionych w punktach 20 i 21.

23. Wiernemu, który w czasie celebracji Wigilii Paschalnej, bądź w rocznicę swojego chrztu odnowi przyrzeczenia chrzcielne według jakiegokolwiek prawnie zatwierdzonej formuły.

24. Wiernemu, który celem okazania pomocy duszom w czyśćcu cierpiącym:

a) w poszczególnych dniach od 1 do 8 listopada pobożnie nawiedzi cmentarz, i przynajmniej w myśli pomodli się za zmarłych;

b) w dzień wspomnienia Wszystkich Wiernych Zmarłych nawiedzi pobożnie kościół lub kaplicę i odmówi tam *Ojcze nasz* i *Wierzę w Boga*.

25. Wiernemu, który z szacunkiem należnym słowu Bożemu będzie czytał na sposób czytania duchowego przez przynajmniej pół godziny Pismo św., według tekstu zatwierdzonego przez

kompetentną władzę; jeśli ze słusznej przyczyny nie mógłby czytać sam, może wysłuchać tekstu czytanego przez kogoś lub za pomocą instrumentów audiowizualnych.

26. Jednorazowo wiernemu, który podczas trwania synodu diecezjalnego pobożnie nawiedzi kościół, w którym jest celebrowany ten synod i odmówi tam Ojcze nasz i Wierzę w Boga.

27. Jednorazowo wiernemu, który w czasie wizyty duszpasterskiej pomoże w jakiejś świętej czynności, której będzie przewodniczył wizytujący.

28. Wiernemu, który pobożnie odmówi Ojcze nasz i Wierzę w Boga, nawiedzając:

a) jedną z czterech bazylik patriarchalnych w Rzymie, bądź pielgrzymując do niej z innymi, bądź podczas nawiedzin wyrażając przynajmniej uczucie synowskiego poddania wobec Ojca Św.;

b) bazylikę mniejszą: w uroczystość Świętych Apostołów Piotra i Pawła; w uroczystość tytularną; 2 sierpnia w odpust Porcjunkuli; raz w roku, w dniu wybranym przez wiernego;

c) kościół katedralny: w uroczystość św. Apostołów Piotra i Pawła; w uroczystość tytularną; w dniu celebracji liturgicznej Katedry św. Piotra Apostoła; w dniu poświęcenia Archibazyliki Najśw. Zbawiciela; 2 sierpnia w odpust Porcjunkuli;

d) sanktuarium międzynarodowe, bądź narodowe, bądź diecezjalne ustanowione przez kompetentną władzę: w uroczystość tytularną; raz w roku, w dniu wybranym przez wiernego; ilekroć uczestniczy w grupowej do niego pielgrzymce;

e) kościół parafialny: w uroczystość tytularną; 2 sierpnia w odpust Porcjunkuli; w dniu poświęcenia tego kościoła lub ołtarza;

f) kościół lub kaplicę Instytutów życia konsekrowanego i Stowarzyszeń życia apostołowskiego: w dniu poświęconym ich i Założycielom.

29. Wiernemu, który będzie wykonywał święte czynności danego dnia w każdym „kościółce stacyjnym”.

II. UDZIELENIE ODPUSTU CZĄSTKOWEGO

Odpustu częściowego udziela się:

Udzienienia o charakterze ogólniejszym

- A. Wiernemu, który w wypełnianiu swoich obowiązków i znoszeniu uciążliwości życia z pokornym zaufaniem wzniesie umysł ku Bogu z dodaniem, chociażby w myśli, jakiegoś pobożnego wezwania.
- B. Wiernemu, który kierowany duchem wiary ofiaruje miłosiernym sercem na służbę braci cierpiących niedostatek siebie samego lub swoje dobra.
- C. Wiernemu, który z własnej woli powstrzyma się, w duchu pokuty, od rzeczy godziwej i przyjemnej dla niego.
- D. Wiernemu, który z własnej woli złoży publiczne świadectwo wiary wobec innych w szczególnych okolicznościach codziennego życia.

Inne udzielenia

1. Członkom rodziny w rocznicę jej poświęcenia Najświętszemu Sercu Jezusowemu lub Świętej Rodzinie, o czym mowa w punkcie I 1.
2. Wiernemu, który w innych okolicznościach niż te, o których mowa w punkcie I 2 odmówi akt poświęcenia rodzaju ludzkiego; go Jezusowi Chrystusowi jako Królowi.
3. Wiernemu, który w innych okolicznościach niż te, o których mowa w punkcie I 3 odmówi akt zadośćuczynienia: *Jezu najśodszy... .*
4. Wiernemu, który pomodli się w intencjach, omówionych w punkcie I 5.
5. Wiernemu, który poświęci się trudowi przekazywania bądź ; poznawania nauki chrześcijańskiej.
6. Wiernemu, który:
 - a) nawiedzi Najświętszy Sakrament celem adoracji,
 - b) zwróci się do Jezusa w Najświętszym Sakramencie Eucharystii z jakąś prawnie zatwierdzoną modlitwą (np.: O święta Uczto... lub: Przed tak wielkim...).
7. Wiernemu, który jakkolwiek pobożną formułą modlitewną prawnie zatwierdzoną wzbudzi:
 - a) akt Komunii św. duchowej,
 - b) dziękczynienie po Komunii św. (np.: Duszo Chrystusowa ...).
8. Wiernemu, który zwłaszcza celem przygotowania spowiedzi sakramentalnej:

a) zrobi dokładny rachunek sumienia z postanowieniem poprawy;

b) pobożnie odmówi akt skruchy, używając jakiegokolwiek zatwierdzonej formuły modlitewnej (np.: Spowiadam się Bogu wszechmogącemu..., Ps 50).

9. Wiernemu, który będzie uczestniczył w comiesięcznym dniu skupienia.

10. Wiernemu, który pobożnie odmówi prawnie zatwierdzoną "modlitwę w intencji zjednoczenia chrześcijan (np.: Wszechmogący i miłosierny Boże...).

11. Wiernemu, który w pobożnej intencji używa przedmiotu pobożności właściwie pobłogosławionego przez kapłana lub diakona.

12. Wiernemu, który dla osobistego zbudowania, będzie się oddawał z pobożnością modlitwie myślniej.

13. Wiernemu, który uważnie i pobożnie będzie uczestniczył w , świętym przepowiadaniu słowa Bożego o innym charakterze niż to, o którym mowa w punkcie I 13 ,

14. Wiernemu, który pobożnie odmówi różaniec lub będzie się jednoczył z modlitwą różańcową w innych okolicznościach niż te, o których mowa w punkcie I 14.

15. Wiernemu, który:

a) pobożnie odmówi *Magnificat*:

b) rano, lub w południe, lub wieczorem pobożnie odmówi Anioł Pański, a w okresie wielkanocnym Królowo nieba... wraz z towarzyszącymi im wersetami i modlitwami;

c) odmówi pobożnie jakąś zaaprobowaną modlitwę do Najświętszej Maryi Panny (np.: Witaj Królowo.... Pod twoją obronę...).

16. Wiernemu, który pobożnie zawezwie własnego Anioła Stróża modlitwą prawnie zatwierdzoną (np.: Aniele Boży...).

17. Wiernemu, który pobożnie zawezwie św. Józefa Oblubieńca NMP modlitwą prawnie zatwierdzoną (np.: Do ciebie, św. Józefie...).

18. Wiernemu, który pobożnie odmówi modlitwę: Święci Apostołowie Piotrze i Pawle....

19. Wiernemu, który w dniu wspomnienia jakiegokolwiek świętego zaznaczonego w kalendarzu, pobożnie odmówi ku jego czci modlitwę zaczerpniętą z mszału, bądź inną prawnie zatwierdzoną.

20. Wiernemu, który dokona pobożnych nawiedzin, o czasie i miejscu których mówi punkt I15.

21. Wiernemu, który:

a) będzie pobożnie uczestniczył w nowennie (np. przed uroczystością Bożego Narodzenia, bądź Zesłania Ducha Świętego, bądź Niepokalanego Poczęcia NMP);

b) pobożnie odmówi zatwierdzone litanie (np. do Najświętszego Imienia Jezus, do Najświętszego Serca Pana Jezusa, do Najdroższej Krwi Chrystusa Pana, do Najświętszej Maryi Panny, do św. Józefa, do Wszystkich Świętych);

c) odmówi pobożnie prawnie zaaprobowane „Godzinki” (np. o Męce Pana Jezusa, o Najświętszym Sercu Jezusa, o Niepokalanym Poczęciu NMP, o św. Józefie).

22. Wiernemu, który:

a) pobożnie odmówi hymn *Akatyst.* bądź *Paracfisis* w innych okolicznościach niż te, o których mowa w punkcie I16,

b) pobożnie odmówi jakąś modlitwę, stosowną do czasu i okoliczności, zaczerpniętą z tradycji Kościołów Wschodnich.

23. Wiernemu, który wiedziony nadprzyrodzonym uczuciem wdzięczności, pobożnie odmówi prawnie zatwierdzoną modlitwę za dobroczyńców.

24. Wiernemu, który:

a) w duchu synowskiej miłości pobożnie odmówi jakąś prawnie zatwierdzoną modlitwę za Ojca Świętego;

b) podobnie, gdy pobożnie odmówi jakąś modlitwę zaczerpniętą z mszału za biskupa eparchialnego lub diecezjalnego, na początku bądź w rocznicę rozpoczęcia posługi duszpasterskiej.

25. Wiernemu, który: na początku i przy końcu dnia, rozpoczynając i kończąc swoją pracę, przed i po posiłku pobożnie odmówi jakąś prawnie zatwierdzoną modlitwę błagalną i dziękczynną.

26. Wiernemu, który:

a) odnowi przyrzeczenia chrzcielne według jakiegokolwiek formuły

b) pobożnie przeżegna się znakiem krzyża, wypowiadając i zwyczajowe: W imię Ojca i Syna i Ducha Świętego. Amen.;

c) pobożnie odmówi Skład Apostolski lub Symbol Nicejsko-Konstantynopolitański (Credo);

d) odmówi akt wiary, nadziei i miłości według jakiegokolwiek formuły.

27. Wiernemu, który celem przyścia z pomocą duszom w czyśćcu cierpiącym:

a) nawiedzi pobożnie cmentarz i pomodli się, przynajmniej w myśli, za zmarłych;

b) pobożnie odmówi Jutrznę lub Nieszpory za zmarłych, bądź wezwanie: Wieczny odpoczynek...

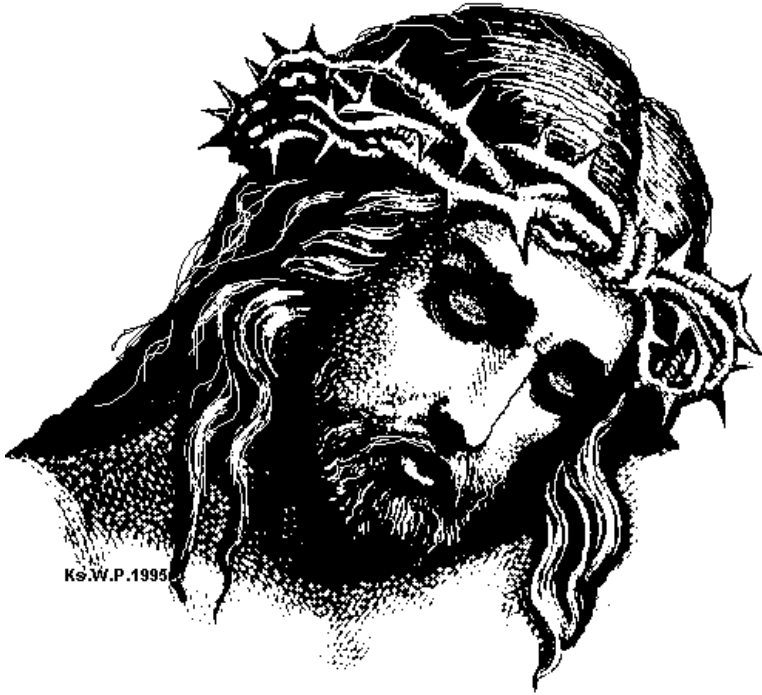
28. Wiernemu, który z szacunkiem należnym słowu Bożemu • będzie czytał na sposób czytania duchowego przez czas krótszy niż pół godziny Pismo św., według tekstu zatwierdzonego przez kompetentną władzę; jeśli ze słusznej przyczyny nie mógłby czytać sam, może wysłuchać tekstu czytanego przez kogoś lub za pomocą instrumentów audiowizualnych.

29. Wiernemu, który pobożnie nawiedzi danego dnia każdy „kościół stacyjny”.

30. Wiernemu, który pobożnie nawiedzi starożytny cmentarz chrześcijan, czyli katakumby.

Opracował **ks. Zbigniew Wójtowicz**

SAKRAMENT POKUTY



Ks.W.P.1995

*Dla ciebie zstąpiłem z nieba na ziemię,
dla ciebie pozwoliłem przybić się do krzyża,
dla ciebie pozwoliłem otworzyć włócznie
Najświętsze Serce Swoje i otworzyłem ci
źródło miłosierdzia, przychodź i czerp łaski
z tego źródła naczyniem ufności.*

SAKRAMENT POKUTY dorośli

Zanim przypomnisz sobie wszystkie grzechy i pójdziesz do Spowiedzi św. pojednaj się z bliźnimi. Podejdź do swoich najbliższych, do tych których w jakikolwiek sposób skrzywdziłeś i powiedz im: przepraszam i proszę o wybaczenie.

*Przypominając sobie grzechy popatrz na krzyż, spójrz na oblicze Jezusa i przypomnij sobie Jego mękę. „**To nie gwoździe Cię przebiły, lecz mój grzech**”. Słowa te wyrażają głęboką prawdę, która brzmi: skutek moich grzechów nie jestem niewinny, na moich rękach jest ta sama krew, która płynęła z ran ukrzyżowanego Chrystusa. Staraj się w duchu być blisko Jezusa i razem z Nim przeżywać Jego mękę. Rozważając co Chrystus wycierpiał za grzechy ludzi, a więc i za twoje, zrobisz dobry rachunek sumienia, wzbudzisz w sobie skruchę w sercu i żal doskonały. Poświęć na to większą chwilę czasu. „Jak się przygotujesz w Mojej obecności, - mówi Jezus - tak się i spowiadasz przede Mną”. (Dz. VI-1725) Na wstępie odmów modlitwę przed rachunkiem sumienia.*

Przyjdź, Duchu Święty, pomóż mi, abym sobie grzechy dokładnie przypomniiał, szczerze za nie żałował i stanowczo się poprawił. Najświętsza Maryjo Panno, Matko Jezusa i moja, módl się za mną! Święty Józefie, Aniele Stróżu mój i Ty święty Patronie (święta Patronko), bądźcie ze mną, bym godnie przystąpił do Sakramentu Pojednania z Bogiem i moimi bliźnimi.

Ojczy nasz... Zdrowaś Mario...

Albo:

Wszchemogący i miłosierny Boże, oświeć mój umysł, abym poznał grzechy, które popełniłem, i odmień moje serce, abym szczerze nawrócił się do Ciebie. Niech Twoja miłość zjednoczy mnie ze wszystkimi, którym wyrządziłem krzywdę. Niech Twoja dobroć uleczy moje rany, umocni moją słabość. Niech Duch Święty obdarzy mnie nowym życiem i odnowi we mnie miłość, aby w moich czynach zajaśniał obraz Twojego Syna, który z Tobą żyje i króluje na wieki wieków. Amen.

Ojciec nasz... Zdrowaś Mario...

Teraz uważnie przechodząc poszczególne przykazania Boskie i Kościelne, przypomnij sobie swoje grzechy. Zastanów się, ile razy zgrzeszyłeś myślą, słowem, uczynkiem lub zaniedbaniem dobrego. Pomoże ci w tym poniższy rachunek sumienia.

Rachunek sumienia - wzór.

I. „Nie będziesz miał bogów cudzych przede mną”.

- Sprzeniewierzałem się Bogu.- Nie miłowałem Boga ponad wszystko, a bliźniego jak siebie samego.- Wątpiłem w miłość Boga. - Opuszczałem modlitwy codzienne. — Modliłem się z roztargnieniem, w pośpiechu, niedbale, bez kultury słowa i postawy. - Przez dłuższy czas w ogóle się nie modliłem. - Dobrowolnie wątpiłem o prawdach wiary (o jakich?). - Publicznie krytykowałem prawdy wiary. -Wstydzilem się swojej wiary. - Wstydzilem się okazywać przed ludźmi swej wiary w Boga i miłości ku Niemu. - Zaparłem się (słowem, gestem, pismem lub postawą) swej wiary, przynależności do Kościoła katolickiego. -

Odszedłem od wiary (od Boga).- Należałem do ateistycznej organizacji (stowarzyszenia). -Nie ufałem Bogu. -Grzeszyłem zuchwale, licząc na przebaczenie Boże. -Narzekałem na Pana Boga. -Poddawałem się rozpacz i zwątpieniu. -Uprawiałem bałwochwalstwo. -Wierzyłem w zabobony i wróżby. -Zajmowałem się okultyzmem i magią. — Znieważyłem Najświętszy Sakrament. -Znieważyłem osoby duchowne. -Ośmieszałem, profanowałem miejsca, emblematy, rzeczy poświęcone (kościół, cmentarze, krzyże, obrazy itp.), a także gesty sakralne. -Krytykowałem Kościół, jego hierarchię, duchowieństwo, zakony. — Posuwałem się w tolerancji innych religii do twierdzenia, że „wszystkie religie są równie dobre”. — Głosiłem poglądy niezgodne z doktryną katolicką. — Odmawiałem Kościołowi władzy nauczycielskiej w sprawach wiary i moralności. — Kompromitowałem Kościół postawą i czynami przeciwnymi duchowi Ewangelii. — Rozmawiałem o sprawach religijnych w sposób lekceważący. — Uchylałem się od świadczeń materialnych (ofiary na utrzymanie świątyni, akcję misyjną, charytatywną...). — Przeszkadzałem drugim w spełnianiu praktyk i postug religijnych (w rodzinie, w pracy zawodowej). — Zaniedbywałem pogłębianie swojej wiedzy religijnej przez słuchanie kazań, czytanie Pisma świętego, prasy i książek religijnych. — Nie spełniałem innych obowiązków wobec Boga (np. wyznanie wiary, szacunek dla osób, miejsc i rzeczy Bogu poświęconych). — Wstydzilem się nosić krzyżyk, medalik. — Nie nosiłem przy sobie medalika ani innych rzeczy poświęconych.— Wstydzilem się pozdrowienia chrześcijańskiego. — Stawiałem siebie

ponad Boga. — Nie brałem pod uwagę życia wiecznego. — Wdawałem się w dyskusje na tematy religijne z osobami wrogo nastawionymi do wiary. — Więcej niż sprawy Boże i swojej duszy cenilem pieniądze, wygody, przyjemności, sport itp. — Nie oczyszczałem swojej wyobraźni i myśli.

II. „Nie będziesz brał imienia Pana Boga twego nadaremnie”.

— Wzywałem imienia Bożego nadaremno. — Wymawiałem imiona święte bez uszanowania, w żartach, gniewie. — Bluźniłem przeciw Bogu i świętym, wyrażając się obelżywie i drwiąco. — Nie dotrzymałem przysięgi, ślubu złożonego Bogu. — Przysięgałem niepotrzebnie, złożyłem fałszywą przysięgę (czy naprawiłem wyrządzoną przez to krzywdę?). — Wypowiadałem przekleństwa. — Przeklinałem kogoś (dlaczego?).

III. – „Pamiętaj, abys dzień święty święcił”.

— Z własnej winy opuściłem Mszę św. w niedzielę, święto nakazane (ile razy? dlaczego?). [święta nakazane to: Boże Narodzenie, Objawienie Pańskie (6.01), Wniebowstąpienie, Boże Ciało, Świętej Bożej Rodzicielki Maryi (1.01), Niepokalane Poczęcie (8.12), Wniebowzięcie NMP (15.08), Świętego Józefa (19.03), Świętych Apostołów Piotra i Pawła (29.06), Wszystkich Świętych (1.11) - (zob. KKK 2177)] opuściłem z własnej winy Mszę św. (ile razy?). — Spóźniłem się na Mszę św. — Nie wchodziłem do kościoła na Mszę św. (stałem przed kościołem). — Wychodziłem z Mszy św. przed jej zakończeniem. — Odciągałem innych od

Mszy św., nabożeństwa. — We Mszy św. i nabożeństwach nie brałem czynnego udziału (wspólna modlitwa, śpiew, słuchanie słowa Bożego, zwracanie uwagi na poszczególne części Mszy św.). — Nie brałem udziału w nabożeństwach (Gorzkie żale, Droga krzyżowa, roraty, nabożeństwa majowe, czerwcowe, różańcowe, Wielki Tydzień), choć mogłem to uczynić. — Zaniedbywałem przystępowanie do Sakramentów św. — Świątokradzko przyjąłem Sakramenty święte (które?). — Przeszkadzałem innym w skupieniu modlitewnym, nieodpowiednio zachowywałem się. — Bez koniecznej potrzeby w niedzielę i święta ciężko pracowałem. — Znieważyłem dzień święty przez pijaństwo i udział w grzesznych zabawach i rozrywkach. — Podawałem (spożywałem) alkohol w nadmiernych ilościach w czasie rodzinnych przyjęć z okazji chrztu św. dziecka, I Komunii św., sakramentu małżeństwa lub innych uroczystości religijnych. -Nie poświęciłem wolnego czasu rodzinie, starym rodzicom, chorym. — Nie starałem się o wytworzenie nastroju religijnego w rodzinie w niedziele i święta. — Nie brałem udziału w życiu parafialnym (misje, rekolekcje, procesje). — Uchlałem się od działalności apostołskiej. — Odmawiałem jałmużny. — Zaniedbywałem modlitwę, post i umartwienia.

IV. – „Czcij ojca twego i matkę twoją”.

Obowiązki względem rodziców:

— Rodzicom swoim nie okazywałem miłości i szacunku. — Nie słuchałem ich rad. — Nie modliłem się za nich, nie pamiętałem o rocznicy śmierci, nie odwiedzałem mogił swoich nieżyjących rodziców. —

Odnosiłem się do rodziców w sposób ubliżający, kłóciłem się z nimi, biłem ich. — Mówiłem o nich źle. — Nie troszczyłem się o rodziców chorych, starych i niedołążnych, nie odwiedzałem ich, nie pisałem listów. — Wstydzilem się swoich rodziców. — Opowiadałem o ich wadach. — Słowem i postępowaniem szargałem opinię rodziny. — Zagarniałem, wyłudzałem na osobisty użytek części majątku rodzinnego bez liczenia się z potrzebami pozostałych członków rodziny. — Byłem w niezgodzie z rodzeństwem.

Obowiązki rodziców.

— Nie było między nami (mężem i żoną) współpracy w wychowaniu dzieci. — Nie troszczyłem się o materialne utrzymanie rodziny. — Bezmyślnie i pochopnie wydawałem pieniądze. — Nie tworzyłem w domu atmosfery życzliwości, miłości, pogody i bezpieczeństwa. — Nie dbałem o moralne wyrobienie i religijne wychowanie swych dzieci (modlitwa, Msza św. w niedziele i święta, katechizacja, przyjmowanie Sakramentów św.). — Nie starałem się o wspólną modlitwę, o czytanie Pisma św., rozmowy religijne w rodzinie oraz o znaki wiary w mieszkaniu (krzyż, obraz). — Nie wyłączałem telewizora w czasie modlitwy. — Nie modliłem się za swoje dzieci. — Nie starałem się o współpracę z duszpasterzem w katechizacji dzieci. — Nie uwrażliwiałem dzieci na miłość Boga oraz cierpienia i potrzeby ludzi. — Nie dawałem im dobrego przykładu w wypełnianiu obowiązków religijnych, w pracy zawodowej, współżyciu z sąsiadami, w życiu rodzinnym itp. — Nie poświęcałem dzieciom czasu, nie interesowałem się ich problemami życiowymi, nie pamiętałem o urodzinach,

imieninach itp. — Nie dbałem o ich wykształcenie, utrzymanie i odpoczynek. — Nie starałem się ich kochać i traktować jednakowo. — Byłem niesprawiedliwy w karaniu. — Rozpieszczałem swoje dzieci przez spełnianie wszystkich ich zachcianek. — Pozwalałem na oglądanie złych filmów, słuchanie złej muzyki, czytanie złych czasopism i książek. — Kupowałem, wypożyczałem, przechowywałem gorszące książki, czasopisma, filmy. — Nie prostowałem fałszywych i amoralnych sądów, ocen i poglądów w rozmowach, lekturach, w związku z programami radia i telewizji. — Nie zwracałem uwagi złe gry komputerowe. — Tolerowałem u dzieci fałszywe poglądy i złe postępowanie. — Pozwalałem dzieciom na wyzywanie się cnoty skromności i wstydlivości.— Mało dbałem o kulturę i skromność stroju córek. — Nie uczyłem dzieci odpowiedzialności za wystawianie innych na pokusy i zgorzenie. — Byłem obojętny na to, z kim się moje dziecko przyjaźni. — Przeklinałem dzieci, obrzucałem je nieprzyzwoitymi epitetami, wyrażeniami, porównaniami. — Urządzałem w domu rodzinnym awantury, kłótnie, libacje alkoholowe. — Opowiadałem żarty, dowcipy nieprzyzwoite. — Wyśmiewałem, żartowałem z rzeczy religijnych. — Wydawałem wobec dzieci niechrześcijańskie sądy i oceny o ludziach, faktach i wydarzeniach. — Opowiadałem o słabościach i grzechach znajomych. — Pozwalałem nieletnim dzieciom na picie alkoholu, palenie papierosów. — Od dzieci nie wymagałem odpowiedniego szacunku dla rodziców, kapłanów, nauczycieli, ludzi chorych i starych, dla każdego

człowieka. — Krytykowałem niesprawiedliwie duchowieństwo i nauczycieli. — Zmuszałem (utrudniałem, zabraniałem) dziecko do małżeństwa z osobistych racji, ambicji, egoizmu. — Wtrącałem się w pożycie małżeńskie dzieci, powodując konflikty rodzinne. — Będąc ojcem chrzestnym (matką chrzestną) nie wypełniałem swoich obowiązków wobec chrześniaka.

Obowiązki małżonków:

— Nie troszczymy się wspólnie o swoje upodobania, pragnienia, zdrowie. — Nie pomagamy sobie nawzajem. — Nie modlimy się za siebie. — Nie poczuwam się do odpowiedzialności za uświęcenie i zbawienie współmałżonka. — Ukrywaliśmy przed sobą ważne sprawy. — Nie dbaliśmy o siebie, by się nawzajem podobać. — Byliśmy samolubni. — Dom nasz nie był wzorem i przykładem życia chrześcijańskiego. — Utrudnialiśmy sobie życie przez zły humor, kaprysy, gniew i niecierpliwość. — Rozjątrzaliśmy niezgodę, opowiadając innym o tym, co nas dzieli. — Nie kochałem szczerze żony (męża). — W pożyciu małżeńskim nie liczyłem się ze stanem psychicznym i fizycznym współmałżonka. — Przyjmowałem i narzucałem postawy, czynności i gesty uwłaczające godności człowieka i chrześcijanina. — Odmawiałem bez powodu pożycia małżeńskiego. — Zatrutowałem siebie i swego współmałżonka zazdrością i nieuzasadnionymi podejrzeniami. — Dążyłem do rozwodu, straszyłem nim. — Po rozwodzie cywilnym wstąpiłem w nowy związek małżeński. — Uchylałem się od ponoszenia odpowiedzialności materialnej względem dzieci w

stanie separacji lub cywilnego rozwodu. — Uchylałem się od płacenia alimentów. — Nie dochowałem wierności małżeńskiej. -Unikaliśmy potomstwa w sposób grzeszny (używanie środków antykoncepcyjnych). -Dla własnej wygody ograniczaliśmy liczbę naszych dzieci. -Dawałem nowe życie pomimo schorzeń, w stanie grzechu śmiertelnego, w stanie podniecenia alkoholowego, w trudnych i niezwykłych okolicznościach zewnętrznych. -Usunęłam ciążę, namawiałem do tego, współdziałałem. -Maltretowałem fizycznie (moralnie) współmałżonka. -Poniżałem swą godność, zakłócałem spokój i ład pożycia małżeńskiego nadużywaniem alkoholu. -Cieszyłem się z upokorzenia i porażek współmałżonka. -Nieodpowiedzialnie trwoniłem czas i pieniądze na zbyteczne i trzeciorzędne sprawy (alkohol, papierosy, stroje, przyjęcia...). — Nie znajdowałem słowa uznania i pochwały za wkład pracy, sukcesy i gesty współmałżonka. — Nie pamiętałem o rocznicach (ślubu, urodzin, imienin), o dniach znaczących dla współmałżonka.

Obowiązki względem Ojczyzny.

— Nie szukałem szczerze dobra swojego Kraju. — Nie spełniałem solidnie swoich obowiązków. — Nie umiałem się wyzbyć nienawiści, by być za tym, co łączy, a nie co dzieli. — Nie pracowałem sumiennie. — Nie żyłem dobrze z towarzyszami pracy. — Nie dałem młodszym dobrego przykładu. — Szerzyłem zło w środowisku pracy (przekleństwa, wulgarne słowa, alkohol). — Patrzyłem przez palce na zło, aby mieć spokój. — Zapłata, którą dawałem, była niesprawiedliwa. — Pomiąłem pracowników w

awansie. — Zmuszałem podwładnych do pracy ponad siły.

V. – „Nie zabijaj”.

— Dokonałam aborcji. Namawiałem do jej popełnienia (sugestią, radą lub czynem). — Pochwalałem przerywanie ciąży, zabójstwa, wojny. — Zabiłem człowieka. — Pobiłem bliźniego, pokaleczyłem. — Usiłowałem popełnić samobójstwo. — Życzyłem sobie lub bliźnim śmierci. — Zbyt lekkomyślnie narażałem swoje zdrowie i życie. — Szkodziłem sobie na zdrowiu (narkotyki, nadmiar jedzenia, picia, zwłaszcza alkoholu, palenie tytoniu, przeciążanie pracą, lekceważenie potrzeby snu, wypoczynku, nieumiarkowany sport, odchudzanie się, nieodpowiedni ubiór w stosunku do aury, uprawianie samogwałtu). — Nie wykorzystałem urlopu, wczasów i pobytu w sanatorium na wypoczynek lub leczenie. — Szkodziłem bliźnim (duchowo i materialnie) przez upijanie się alkoholem. — Żywię do bliźnich gniew, nienawiść, niechęć. — Znieważałem bliźnich przekleństwami, używaniem wulgarnych słów, gestami i czynami. — Gorszyłem bliźnich swoich postępowaniem. — Szkodziłem bliźniemu. — Namawiałem go do grzechu (jakiego?). — Odmówiłem bliźniemu pomocy. — Gardziłem drugimi. — Cieszyłem się z ich niepowodzeń i nieszczęść. — Wyśmiewałem się z bliźniego, przezywałem go. — Pragnąłem zemścić się na bliźnich. — Narażałem swoje zdrowie i życie oraz bliźnich przez prowadzenie pojazdu mechanicznego w stanie nietrzeźwym, a także przez przekraczanie przepisów bezpieczeństwa na drodze, przy pracy. — Nie modliłem się za bliźnich, za

błądzących, za nieprzyjaciół, za osobistych wrogów. — Nie przebaczałem im w sercu swoim. — Nie upominałem błędzących. — Dałem im zły przykład. — Nie odwiedzałem chorych. — Nie pomagałem biednym. — Nie pocieszałem smutnych. — Nie podnosiłem na duchu wątpiących. — Nie ustępowałem miejsca osobom starszym, chorym lub słabym. — Krzywdy niecierpliwie znosiłem. — Spory rodzinne i sąsiedzkie złośliwie wnosiłem do sądu. — Nie szanowałem środowiska naturalnego, które jest darem Bożym dla wszystkich ludzi. — Niszczyłem przyrodę, zaśmiecałem im zatruwałem parki, lasy, góry, rzeki i drogi. — Znęcałem się nad zwierzętami i ptakami; zbijałem je niepotrzebnie.

VI i IX. „Nie cudzołóż” „Nie pożądaj żony bliźniego twego”.

— Żyłem w związku bez sakramentu małżeńskiego. — Uprawiałem stosunki przedmałżeńskie. — Uwodziłem żonę bliźniego (męża bliźniej). — Namawiałem do pożycia cielesnego (cudzołóstwa, zdrady...). — Popełniłem uczynki nieczyste, sam, z inną osobą (samogwałt, cudzołóstwo). — Nie miałem właściwego poszanowania dla ciała i jego sił rozrodczych. — Nie szanowałem swojej i cudzej płciowości. — Miałem upodobanie w myślach, wyobrażeniach i pragnieniach nieskromnych (bezwstydne myśli, pragnienia). — Czytałem podniecające książki i czasopisma; przekazywałem je innym. — Oglądałem filmy, zdjęcia, czasopisma pornograficzne; sprzedawałem, rozprowadzałem i dawałem je innym. — Prowadziłem nieprzyzwoite rozmowy. — Nie jestem gotów odsunąć od siebie okazji do grzechu. — Nie miałem należytego

poszanowania dla płci odmiennej. — Ośmieszałem dziewictwo i czystość. — W ubiorze i zachowaniu się nie przestrzegałem rozumnej wstydlivości. — Brakiem skromności pobudzałem innych do grzechu.

VII i X. „Nie kradnij” „Ani żadnej rzeczy, która jego jest”.

— Przywłaszczyłem sobie cudzą rzecz (prywatną, społeczną, jakiej wartości?). — Przywłaszczyłem sobie cudzą pracę i cudze zasługi. — Wyrządziłem szkodę przez lenistwo, spóźniałstwo, niedotrzymane umowy ustalonych terminów. — Nie płaciłem za przejazd; korzystałem ze środków lokomocji bez kasowania biletu. — Zatrzymałem rzecz znaną, pożyczoną. — Kupiłem rzecz skradzioną. — Zniszczyłem cudzą własność (społeczną lub prywatną). — Zaniedbywałem dopilnowania rzeczy będących własnością społeczną. — Popadałem w zadłużenia i wymawiałem się od spłaty pożyczki. — Oszukiwałem bliźniego (np. w handlu, na miarze, na wadze, w jakości towaru). — „Robiłem pieniądze” bez pracy. — Zatrzymałem, opóźniałem, uszczuplałem należną zapłatę robotników. — Nie rozliczyłem się z pieniędzy prywatnych i służbowych. — Pozwoliłem się przekupić. — Żądałem wygórowanych cen przy sprzedażach, wynajmie, za usługi zawodowe. — Nie oddawałem długu w terminie. — Zbyt długo zatrzymywałem pożyczone przedmioty, „zapominałem” o ich oddaniu. — Byłem chciwy, zazdrosny, pożądałem dobra cudzego, domagałem się łapówek, wytudzałem pieniądze. — Pracowałem nieuczciwie i niesolidnie; pozostawiałem prace nie dokończone, źle i niesolidnie wykonane. — Przychodziłem do pracy w stanie

nietrzeźwym, spóźniałem się, skracałem czas pracy. — Korzystałem z delegacji i urzędzeń służbowych w celach prywatnych. — Traktowałem pracowników jako bezosobową siłę roboczą. — Zabierałem innym czas, każąc na siebie czekać. — Traktowałem interesantów jako „zło konieczne”, załatwiałem ich oschło i zimno, okazywałem zniecierpliwienie, zbywałem ich, odkładałem bez powodu załatwienie ich spraw. — Nie dbałem o sprawiedliwy podział pracy, premii, nagród. — Nie ubezpieczałem swych pracowników.

VIII. – „Nie mów fałszywego świadectwa przeciw bliźniemu twemu”.

— Kłamałem, oszukiwałem (jaka z tego powstała szkoda?). — Fałszowałem naukę, przemilczałem istotne fakty, uogólniałem, tendencyjnie informowałem. — Milczałem z bojaźni lub wygodnictwa, gdy trzeba było dać świadectwo prawdzie i sprawiedliwości. — Nie zachowałem powierzonych mi tajemnic; łamałem tajemnicę zawodową (korespondencja, rozmowy telefoniczne, niechcący podsłuchana spowiedź). — Zmuszałem bliźniego do przyjmowania poglądów, dzielenia ocen i spełniania czynów sprzecznych z jego sumieniem. — Trudniłem się podsłuchiowaniem, podglądaniem, donosicielstwem. — Nie szanowałem cudzych przekonań i praktyk religijnych. — Posądziłem lekkomyślnie. — Bez potrzeby mówiłem o wadach, grzechach bliźnich (obmowa). — Oczerniłem bliźniego, opowiadając o nim nieprawdziwe złe rzeczy. — Składałem fałszywe świadectwo i fałszywy sąd o bliźnim. — Byłem obłudny wobec bliźniego. — Nie odwołałem niesłusznych zarzutów. — Nie naprawiłem szkód moralnych i materialnych, wynikłych z popsutej

opinii. — Powodowałem konflikty z drugim człowiekiem. — Skłócałem ze sobą ludzi.

Przykazania kościelne.

— Zaniedbywałem Spowiedź i Komunię św. w czasie wielkanocnym. — W Adwencie i Wielkim Poście brałem udział w zabawach tanecznych. — Nie zachowywałem przepisanych przez Kościół postów.

Grzechy główne.

— Byłem pyszny i wynosiłem się nad drugich. — Byłem zarozumiały i chciwy. — Gardziłem biedniejszymi i słabszymi. — Byłem łakomy, skąpy, nie dzieliłem się z innymi. — Byłem zawistny, zazdrosny i nieżyczliwy dla drugich. — Często wpadałem w gniew i denerwowałem się z powodu drobiazgów. — Gniewałem się na bliźnich, kłóciłem się z nimi; byłem złośliwy. — Byłem leniwy; z lenistwa zaniedbywałem modlitwę, naukę, pracę. — Nie wykorzystywałem swoich możliwości i talentów. — Marnotrawiłem czas. — Nie pracowałem nad swoimi wadami, jak np. lenistwo, kłamstwo, niszczenie rzeczy, samolubstwo, nieposłuszeństwo.

Pytania końcowe.

— Czy mam jeszcze inne grzechy, nie wymienione w rachunku sumienia? — Czy od ostatniej spowiedzi poprawiłem się? — Jaki grzech popełniam najczęściej? Dlaczego? — Co jest moją główną wadą?

Żal za grzechy i mocne postanowienie poprawy.

Jeżeli w czasie rachunku sumienia rzetelnie i głęboko poznałeś i uświadomiłeś sobie swoje grzechy, to

zapewne w tobie powstał swoisty ból z powodu grzechu, a nawet pewnego rodzaju obrzydzenie dla popełnionych grzechów. Jeżeli te uczucia łączą się ze szczerą wolą, by się poprawić to przeżywamy to, co w przygotowaniu do spowiedzi jest najważniejsze: żal za grzechy. Pamiętaj, że bez szczerego i głębokiego żalu, nie może być dobrej spowiedzi. Kto bez żalu przystąpiłby do Spowiedzi św., ten przyjąłby niegodnie św. sakrament i nie otrzymałby odpuszczenia grzechów. Kapłan bowiem, gdy cię rozgrzesza, sądzi, że żałujesz za grzechy swoje. Gdyby jednak wiedział, że ktoś nie ma żalu, to nie dałby mu rozgrzeszenia, bo nie wolno rozgrzeszać człowieka, który za grzechy nie żałuje.

Istnieje żal doskonały i mniej doskonały.

Żal doskonały przeżywa ten, kto zdaje sobie sprawę z tego, że grzechem zlekceważył i obraził Boga, który nas kocha i jest naszym najlepszym Ojcem.

Żal niedoskonały za grzechy jest wynikiem naszego strachu przed Bożą sprawiedliwością w życiu doczesnym lub przyszłym (czyścić, piekło, utrata nieba). Taki żal również wystarczy, aby spowiedź była ważna. Kogo bowiem nie może zbawić miłość, zbawi go bojaźń, gdyż bojaźń „jest początkiem mądrości”.

Jest rzeczą jasną, że nie ma żalu ten, kto w żaden sposób żalu nie przeżywa, kto tylko pozostaje przy tym, by pośpiesznie i bezmyślnie przeczytać „żal” z książeczki.

Aby twój żal był dobry pomyśl o tym, że Pan Jezus cierpiał za wszystkie twoje grzechy, a ty każdym grzechem swoim zadałeś Mu ból, stałeś się przyczyną Jego męki i śmierci. Pomyśl, żeś przez swoje grzechy zasłużyłeś na karę Bożą; żeś Boga, najlepszego Ojca twego obraził, ale Pan Bóg chce ci przebaczyć, tak jak

ojciec przebaczył synowi marnotrawnemu. Pomyśl, że Pan Jezus szuka ciebie jak zagubionej owieczki, którą chce wziąć na swoje ramiona i z powrotem przyprowadzić do swojej owczarni. Pomyśl, że każdy twój grzech odsuwa cię od Serca Pana Jezusa, a przybliża do piekła. Gdy sobie to wszystko przypomnisz i uświadomisz zrób sobie mocne postanowienie poprawy.

Obiecuj Jezusowi, że będziesz szczerze starał się nie popełniać grzechów, zwłaszcza przez unikanie sposobności do nich (złe filmy, książki, nieodpowiednie towarzystwo itp.). Obiecuj, że będziesz starał się przynajmniej nad jednym grzechem pracować (np. będziesz modlił się więcej i lepiej, natychmiast będziesz odwracał uwagę od myśli nieczystych).

Gdy zdasz sobie sprawę z tego wszystkiego, wtedy z pokorą Bogu powiedz:

Panie, Boże mój, żałuję z całego serca za wszystkie grzechy moje. Tyś dał mi tyle dobrego, a ja byłem tak niewdzięczny.

Moje myśli, moje słowa, moje ręce, moje serce tak często służyły grzechowi, a wiem, że i moje grzechy są rzeczywistą przyczyną Twej męki, która trwa nadal.

Ty ciągle cierpisz w koronie cierniowej, a ja obrażałem Cię grzesznymi myślami. Żałuję za to, mój Panie.

Twoje oczy są krwią zalane, a ja grzeszyłem spojrzeniem. Za te nieczyste spojrzenia, żałuję, mój Panie.

Twoje usta są spieczone od gorączki, a w moich słowach i rozmowach tyle było zła. Żałuję tego, mój Panie.

Twoje ręce są gwoźdźmi przebite, a moje tak często krzywdziły bliźniego. Za grzechy rąk moich, żałuję, mój Panie.

Twoje nogi są do krzyża przybite, a ja tak często schodziłem na złe drogi. Za każdy mój krok, który prowadził do zła, żałuję, mój Panie.

Tobie, Jezuu, urągano, z Ciebie szydzono, Twoje serce włócznią przebito, a ja byłem tak czuły na wszystko co sprzeciwiało się mojemu egoizmowi. Żałuję tego i proszę, wybac mi, Jezuu.

Panie, Zbawicielu mój dobry, Tyś cierpiał i umarł na krzyżu za nasze grzechy. Żałuję za to, że Cię najlepszego Ojca mego tak bardzo zasmucił i obraził. Proszę, przebac mi moją niewdzięczność. Bądź miłościw mnie grzesznemu.

Postanawiam przy pomocy Twojej łaski, poprawić życie moje i więcej nie grzeszyć.

Pragnę wynagrodzić, o ile mogę, wszelką szkodę, którą wyrządziłem. Pragnę zawsze do Ciebie należeć i przy pomocy łaski Twojej unikać wszystkich grzechów oraz okazji do nich.

Szczególnie postanawiam... (powiedz Jezusowi, co postanawiasz sobie na najbliższy okres?)

Panie Jezuu, nie bądź mi Sędzią, lecz Zbawicielem. Matko Syna Bożego, bądź też i moją Matką, i broń mnie od złego. Amen.

Można przed Spowiedzią św. odmówić psalm pokutny (Ps 51).

– Zmiłuj się nade mną, Boże, w swojej łaskowości, w ogromie swego miłosierdzia wymaż moją nieprawość! – Obmyj mnie zupełnie z mojej winy i oczyść mnie z grzechu mego! – Uznaję bowiem

moją nieprawość, a grzech mój jest zawsze przede mną. – Tylko przeciw Tobie zgrzeszyłem i uczyniłem, co złe jest przed Tobą, tak że się okazujesz sprawiedliwym w swym wyroku i prawym w swoim osądzie. – Oto zrodzony jestem w przewinieniu i w grzechu poczęła mnie matka. – Oto Ty masz upodobanie w ukrytej prawdzie, naucz mnie tajników mądrości. – Pokrop mnie hizopem, a stanę się czysty, obmyj mnie, a nad śnieg wybieleję. – Spraw, bym usłyszał radość i wesele: niech się radują kości, któreś skruszył! – Odwróć oblicze swe od moich grzechów i wymaż wszystkie moje przewinienia! – Stwórz, o Boże, we mnie serce czyste i odnow w mojej piersi ducha niezwycięzonego! – Nie odrzucaj mnie od swego oblicza i nie odbieraj mi świętego ducha swego! – Przywróć mi radość z Twojego zbawienia i wzmocnij mnie duchem ochoczym! – Chcę nieprawych nauczyć dróg Twoich i nawrócą się do Ciebie grzesznicy. – Od krwi uwolnij mnie, Boże, mój Zbawco: niech mój język śławi Twoją sprawiedliwość! – Otwórz moje wargi, Panie, a usta moje będą głosić Twoją chwałę. – Ty się bowiem nie radujesz ofiarą i nie chcesz całopaleń, choćbym je dawał. – Moją ofiarą, Boże, duch skruszony, nie gardzisz, Boże, sercem pokornym i skruszonym. – Panie, okaż Syjonowi łaskę w Twej dobroci: odbuduj mury Jeruzalem! – Wtedy będą Ci się podobać prawe ofiary, dary i całopalenia, wtedy będą składać cielce na Twoim ołtarzu.

Przed przystąpieniem do konfesjonatu można odmówić „Spowiedź powszechną”:

Spowiadam się Bogu Wszchemogącemu i wam, bracia i siostry, że bardzo zgrzeszyłem myślą, mową, uczynkiem i zaniedbaniem: moja wina, moja wina, moja bardzo wielka wina. Przeto błagam Najświętszą Maryję zawsze Dziewicę, wszystkich Aniołów i Świętych, i was bracia i siostry o modlitwę za mnie do Pana Boga naszego.

Zanim przystąpisz do spowiedzi przeczytaj fragment z Pisma św.:

Wieczorem owego pierwszego dnia tygodnia, tam gdzie przebywali uczniowie, gdy drzwi były zamknięte z obawy przed Żydami, przyszedł Jezus, stanął pośrodku i rzekł do nich: Pokój wam! A to powiedziawszy, pokazał im ręce i bok. Uradowali się zatem uczniowie ujrawszy Pana. A Jezus znowu rzekł do nich: Pokój wam! Jak Ojciec Mnie posłał, tak i Ja was posyłam. Po tych słowach tchnął na nich i powiedział im: Weźmijcie Ducha Świętego! Którym odpuscicie grzechy, są im odpuszczone, a którym zatrzymacie, są im zatrzymane. (J 20, 19-23)

Inne propozycje fragmentów Pisma św.: (Łk 6, 31-38); (Iz 53, 4-6); (Kol 3, 8-10); (Rz 5, 8-9); (Ef 5, 1-2).

Teraz z pokorą, skupiony i wyciszony zajmij miejsce przy konfesjonale i nie lękaj się swego Zbawiciela. Pamiętaj, że sam Jezus czeka na ciebie w konfesjonale. On jest Bogiem miłosierdzia i twoim najlepszym przyjacielem. Kocha ciebie jak nikt na świecie. Posłuchaj, co przez siostrę Faustynę mówi do ciebie:

„Kiedy przystępujesz do Spowiedzi do tego źródła Miłosierdzia Mojego, zawsze spływa na twoją duszę Moja Krew i Woda, która wyszła z Serca Mojego i uszlachetnia twą duszę. Za każdym razem, jak się zbliżasz do Spowiedzi św., zanurzaj się cały w Moim Miłosierdziu z wielką ufnością, abym mógł zlać na duszę twoją hojność swej łaski. Kiedy się zbliżasz do spowiedzi, wiedz o tym, że Ja Sam w konfesjonale czekam na ciebie, zasłaniam się tylko kapłanem, lecz sam działam w duszy. Tu nędza duszy spotyka się z Bogiem Miłosierdzia. (Dz. V-1602) O, jak droga Mi jest dusza twoja. Zapisalem cię na rękach Swoich. I wyryłeś się głęboką raną w Sercu Moim. Ja jestem siłą twoją. Ja ci dam moc do walki. Dla ciebie zstąpiłem z nieba na ziemię, dla ciebie pozwoliłem przybić się do krzyża, dla ciebie pozwoliłem otworzyć włócznie Najświętsze Serce Swoje i otworzyłem ci źródło miłosierdzia, przychodź i czerp łaski z tego źródła naczyniem ufności. Uniżonego serca nigdy nie odrzucę, nędza twoja utonęła w przepaści miłosierdzia Mojego. (Dz. V-1485) Jak wielką radością napełnia się Serce Moje, kiedy wracasz do Mnie. Mów dziecię, wszystko bez żadnych zastrzeżeń, bo słucha cię Serce miłujące, Serce najlepszego przyjaciela. (Dz. V-1486) Powiedz Mi o wszystkim (...), bądź szczery w postępowaniu ze Mną. Odsłoń Mi wszystkie rany swego serca. Ja je ulecę, a cierpienie twoje stanie się źródłem uświęcenia twego. Mów do Mnie po prostu, jak przyjaciel z przyjacielem. Wiedz, że słowa wypowiedziane z głębi serca, w jednej chwili wynoszą duszę na szczyty świętości”. (Dz. V-1487)

Spowiedź święta.

Podchodząc do konfesjonału pamiętaj o tym, aby spowiednik Ciebie słyszał. Na początku spowiedzi pozdrów kapłana słowami:

Niech będzie pochwalony Jezus Chrystus!

Kapłan odpowie ci : „Na wieki wieków. Amen”. Następnie przeżegnaj się mówiąc:

W imię Ojca i Syna i Ducha Świętego. Amen.

W tym czasie kapłan kreśli nad tobą znak krzyża nic nie mówiąc. Następnie wypowiada tę lub inną formułę zachęty: „Bóg niech będzie w twoim sercu, abyś skruszony w duchu wyznał swoje grzechy”. Teraz przedstaw się. Określ swój stan, czas ostatniej spowiedzi i inne okoliczności, które pozwolą spowiednikowi lepiej wykonać swoją posługę:

Mam lat... Jestem (dzieckiem, uczniem, studentem, ojcem, matką, wdową itp).

Ostatni raz byłem u spowiedzi (kiedy?). Podaj datę ostatniej spowiedzi. Jeżeli jej nie pamiętasz podaj przybliżoną datę, np. ostatni raz byłem u spowiedzi około 3 tygodnie temu.

Pokutę wypełniłem, grzechu nie zataiłem.

Jeżeli nie wypełniłeś zadanej pokuty powiedz spowiednikowi, dlaczego jej nie wypełniłeś. Gdyby zdarzyło się nieszczęście zatajenia grzechu, powiedz o tym spowiednikowi i wymień zatajony grzech. **[Po ostatniej spowiedzi udało mi się poprawić... powiedz kapłanowi Jaki grzech udało Ci się poprawić lub ograniczyć]**

Obraźłem Boga następującymi grzechami:

Teraz wymień kolejno swoje grzechy. Mów spokojnie, szczerze i konkretnie. Jezus cię słucha. Pamiętaj, abyś nigdy nie zataił grzechu! Gdy skończysz wymieniać grzechy powiedz:

Więcej grzechów nie pamiętam. Serdecznie za nie żałuję i obiecuję poprawę, a ciebie ojcze duchowny proszę o naukę, pokutę i rozgrzeszenie.

Wysłuchaj uważnie tego, co spowiednik ci powie i jaką naznaczy pokutę. Gdy usłyszysz: "Żałuj za grzechy", lub podobnie, wtedy jeszcze raz wzbudź w sobie żal doskonały i pokornie bijąc się w piersi, mów:

Boże przebacz mi; albo

Boże, bądź miłościw mnie grzesznemu.

W tym czasie kapłan wyciąga prawą rękę w twoim kierunku i wypowiada słowa rozgrzeszenia. Kiedy usłyszysz słowa: „I ja odpuszczam tobie grzechy w imię Ojca i Syna, i Ducha Świętego” przeżegnaj się i powiedz:

Amen.

Następnie spowiednik powie: „Wstawiamy Pana, bo jest dobry”.

Bo Jego miłosierdzie trwa na wieki.

Na końcu kapłan powie: „Pan odpuścił tobie grzechy. Idź w pokój”. Albo inna formuła końcowa.

Amen.

Kiedy spowiednik zapuka, wstań, ucałuj stulę i powiedz:

Bogu niech będą dzięki.

Zadośćuczynienie.

Zaraz po spowiedzi udaj się jak najbliżej tabernakulum i podziękuj Bogu za spowiedź. Odmów modlitwę:

O Boże, jak wielka jest Twoja miłość i dobroć. Oto przez usta kapłana odpuściłeś mi grzechy! Dziękuję Ci za Twoje wielkie miłosierdzie. Za popełnione grzechy pragnę szczerze pokutować. Z wdzięcznością będę się starał, aby unikać grzechów i okazji do nich. Wzmocnij mnie, Boże, w tym postanowieniu i dodaj mi siły, abym się poprawił. Proszę Cię o to przez naszego Pana Jezusa Chrystusa, Syna Twojego, który swoją najdroższą Krwią odkupił mnie i obmył z grzechów. Amen.

Następnie pobożnie i bez pośpiechu wypełnij zadaną pokutę, o ile jest to teraz możliwe.

Pamiętaj, Bóg w Spowiedzi św. przebacza ci całą winę. W Jego oczach nie jesteś już grzesznikiem, ale oczekuje od ciebie naprawienia tego, co zepsułeś przez grzech. Najpierw musisz naprawić, o ile to możliwe, krzywdę i szkodę wyrządzoną bliźnim. A więc musisz oddać to, co ukradłeś; zapłacić za to, co zniszczyłeś; zwrócić, co pożyczyłeś. Jeśli cię stać, trzeba przeznaczyć odpowiednią sumę na biednych lub na cele dobroczynne. Postaraj się uczynić wszystko, aby sprostować obmowę, a zwłaszcza oszczerstwo; naprawić zgorszenie, które dałeś innym; przeprosić za obrazę; pogodzić się z tymi, z którymi

się poróżniłeś.

Zadaj sobie dobrowolnie jeszcze inne pokuty za popełnione grzechy. Ofiaruj Bogu swe troski, cierpienia i prace, a przede wszystkim pracę nad sobą samym.

Praca nad sobą.

Byłoby pomyłką i dużym niebezpieczeństwem chodzenie do spowiedzi jedynie po to, by uzyskać ciągle na nowo odpuszczenie grzechów, bez starań o poprawę. Sakrament pokuty zobowiązuje nas do tego starania i bardzo nam w nim pomaga.

Na czym polega praca nad sobą?

— *Trzeba poznać samego siebie. Czynimy to przez rachunek sumienia (najlepiej codziennie), przyjmowanie krytycznych uwag od przyjaciół i wrogów.*

— *Trzeba bardzo cierpliwie, ale spokojnie i stanowczo, wykorzeniać jedną wadę po drugiej, a starać się o przeciwne cnoty.*

— *W porozumieniu ze spowiednikiem, trzeba zastanowić się, co jest do zrobienia. Powiedzmy, że ustaliliście następujące zadania: więcej pamiętać o Bogu; lepiej wykonywać swoje obowiązki; być bardziej opanowanym we współżyciu z bliźnimi. Od czego zacząć? Od tego, co najbardziej dokucza drugim.*

— *Przy każdej spowiedzi (znowu w porozumieniu ze spowiednikiem) obierz sobie odpowiednie do obranego zadania postanowienie szczegółowe, np. takie: będę się starał o to, by nigdy nie odzywać się do innych, kiedy jestem bardzo zdenerwowany; poczekam, aż minie zły nastrój (z bliźnim porozmawiam później). To*

postanowienie codziennie kontroluj. Rano przypomnij je sobie, a wieczorem zapytaj, jak je wykonałeś. Jeśli źle, zadaj sobie pokutę, np. pomódl się za tych, których obraziłeś słowem. Tak podjęta praca nad sobą wymaga częstej spowiedzi i to u jednego i tego samego kapłana, który dobrze tobą pokieruje.

— W pracy nad sobą nigdy nie zrażaj się tym, że ci się „nie udaje”, że nie „widać poprawy”. Tajemnica postępu nie na tym polega, żeby wiedzieć i widzieć ile postąpiłeś na przód (to mogłoby cię wzbić w pychę), ale na tym, by ufając Bogu i sobie, zaczynać co dzień, niemal co chwila – na nowo. Na pracę nad sobą nigdy nie jest za późno.

Jak często się spowiadać?

Przykazanie kościelne mówi: przynajmniej raz w roku spowiadać się. Obowiązek ten pod karą grzechu ciężkiego został nałożony na wiernych na IV Soborze Lateraneńskim w 1215 r. i trwa aż do dziś. (zob. KPK kan. 988)

Przyszło nam jednak żyć w czasach ogromnie niebezpiecznych dla duszy. Z każdej strony otoczeni jesteśmy grzechem, do którego popełnienia jesteśmy wręcz zmuszani. Diabeł dla zdobycia duszy wykorzystuje wszystkie możliwe środki.

O tym, jak często należy się spowiadać poucza nas Pan Jezus: **„Kiedy poczujesz, że słabną twe siły, przychodź do źródła miłosierdzia i krzep duszę swoją, a nie ustanieś w drodze”**.(Dz. V-1486)

Przystępuj więc do spowiedzi możliwie często, a bezzwłocznie, jeśli miałeś nieszczęście popełnić grzech ciężki.

Matka Boża w Medjugorje poleca comiesięczną

spowiedź. „Macie spowiadać się raz na miesiąc. Powinniście poświęcić co miesiąc trzy dni na pojednanie się: pierwszy piątek miesiąca, a następnie sobotę i niedzielę”. (1981)

Warto raz na jakiś czas, np. z racji jakichś ważnych wydarzeń w życiu, odbyć spowiedź z całego życia. Taką spowiedź powinieneś odbyć również wtedy, gdy czujesz w sercu taką potrzebę, albo gdy czujesz, że mogłeś kiedyś nie wyznać jakichś grzechów, nawet nieświadomie. Miej swojego stałego kierownika duchowego i żyj w łasce Bożej.

ks. Wiesław Podlódzki Lublin, dn. 3 kwietnia 1998 r.