

## „POKUTY, POKUTY, POKUTY!!!”

### Spowiedź generalna jako przygotowanie do Paruzji

#### 1. Niektóre owoce sakramentu Pokuty

Każda dobra spowiedź może być źródłem ogromnej radości i pokoju, które nie tylko przeżywa penitent (z łaciny: czyniący pokutę). Przecież Pan Jezus powiedział, że większa jest radość w Niebie z jednego grzesznika, który się nawraca, niż z 99 świętych. A więc podwójna radość: na ziemi i w Niebie! Gdy więc ktoś tak się spowiadał, że nic w nim nie drgnęło, i jak przyszedł (smutny i ze spuszczoną głową), tak i odchodzi – trudno mi z tym się pogodzić! Taki smutek może świadczyć o głębszej chorobie duszy, a nawet o zniewoleniu szatańskim, skoro radość jest owocem Ducha Świętego. Gdyby uklękło obok siebie dwóch ludzi: wielki święty i świeżo rozgrzeszony wielki grzesznik – Bóg patrzy na nich tak samo, nie odróżnia jednego od drugiego. Dlaczego? Ponieważ przekreślił w znaku Krzyża, uczynionym przez kapłana nad głową penitenta, całą jego złą przeszłość i nie chce nigdy do niej wracać, a Anioł Stróż wymazał ją na zawsze w Niebie z księgi życia. I jak tu się nie cieszyć?!

Jednak diabeł nie śpi; nie może tego znieść, że musiał Bogu oddać tę duszę, w której zasiadał (być może latami!) na Jego tronie, i przypuszcza atak. Najpierw podważa Miłosierdzie Boga: „Ty myślisz, że tak w jednej chwili wszystko zostało ci darowane?” Potem przypomina dawne grzechy, swoje własne zwycięstwa: „Byłeś garbaty (garb to twoja przeszłość) i co, nagle jesteś prosty...?”. Arsenał jego podstępów jest pokaźny! Jest to m.in. wzbudzanie lęku i oporów przed (następną) spowiedzią, zniechęcanie do niej, przeszkadzanie przy konfesjonale. Najgorzej by było, gdyby szatanowi udało się długo trzymać nawróconego z dala od następnej spowiedzi, gdyż stępi wrażliwość jego sumienia, podsunie usprawiedliwienia, pobudzi do lekceważenia zła – z początku małego, a potem coraz większego. Regularna spowiedź, np. miesięczna, jest więc wymagana do pełnego nawrócenia.

Ktoś powie: to w takim razie po co Czyścić? Jeżeli wina przestała istnieć, dusza powinna iść prosto do Nieba! Jednak to są dwie różne rzeczy: wina i naprawienie jej skutków. Gdy dziecko, mimo zakazu rodziców, bawiło się ogniem i spowodowało pożar domu, potem przeprosiło ich i otrzymało przebaczenie. Cieszy się nim, jest wdzięczne, że nie otrzymuje surowej kary. Jednak domu nie ma, więc powinno teraz rzucić się do pomocy przy budowie nowego – z entuzjazmem, z energią, z poświęceniem. Tak też powinien żyć

rozgrzeszony grzesznik. Gdyby zaskoczyła go śmierć – z takim samym nastawieniem rzuci się do Czyśćca w duchu wynagrodzenia Bogu i bliźniemu.

## **2. „Szczęśliwi owi słudzy, których Pan zastanie czuwających, gdy nadejdzie”**

102 lata temu w uszach pastuszków fatimskich, zanurzonych w wizji „Trzeciej Tajemnicy”, rozległo się to potrójne (jak w tytule) wołanie Anioła, stojącego z mieczem ognistym, skierowanym ku ziemi. Od tamtej pory świat odchodził coraz dalej od Boga, zamiast pokutować, a więc i wydarzenia „apokaliptyczne” są coraz bliżej. Anioł nie cofnął miecza, lecz wprost przeciwnie: z pewnością już dotyka nim niepokutującej ziemi! Z każdym dniem bliżamy się więc do Sądu Ostatecznego, przez który przejdzie nasze pokolenie.

Jezus, jak wierzymy i wyznajemy, przyjdzie teraz „sądzić żywych i umarłych”. Oczywiście to określenie odnosi się do stanu dusz, a nie ciał, gdyż fizycznie umarli, będący w Niebie, Czyśćcu, Otchłani lub piekle, zostali już osądzeni i skierowani na miejsce dla nich właściwe. Duchowo umarli to żyjący w grzechu ciężkim i poddani szatanowi, mieszkającemu w ich duszy, a żywi – żyjący w łasce uświęcającej i zjednoczeni z Bogiem w nich mieszkającym. Zanim jednak Sędzia postawi przed swym obliczem „umarłych”, mogą oni stać się „żywymi”, i właśnie to Apokalipsa nazywa „pierwszym zmartwychwstaniem”. Gdy wytrwają w Bożej łasce, nie grozi im „śmierć druga” czyli piekło. Niech więc przygotowują się do dobrej spowiedzi, nawet z całego życia. Bardzo potrzebna jest ona także „żywym”, co dalej wykażę.

Sąd Ostateczny będzie miał 3 fazy: prześwietlenie sumień, trzy dni ciemności oraz (już na samym końcu świata) osądzenie i zabranie z ziemi wtedy żyjących – jednych do Nieba, a drugich do piekła (Czyśćca już nie będzie).

Pierwsze dwie fazy Sądu będą miały dla niektórych – dla tych, którzy zechcą – charakter poprawczy. Aby tak się stało, muszą się do tych wydarzeń dobrze duchowo przygotować. Od tego przygotowania zależy zarówno przebieg sądu szczegółowego nad nimi – identycznego jak ten po śmierci, tyle że bez śmierci – jak też duchowe oczyszczenie i przemiana pod koniec trzech dni ciemności. Będą mieli szansę znaleźć się w odnowionym świecie, który jako wielką niespodziankę przygotowuje dla nich Bóg.

Pozostali ludzie to idący na wieczne potępienie. Będą oni należeć do

dwóch kategorii: jedni nie zechcą się nawrócić i od razu zdecydowanie odrzucają Boga i Jego miłość, a drudzy to ci, którzy wciąż odkładali pokutę i nawrócenie na później i nie zdążyli wprowadzić jej w życie. Biada tym drugim, gdyż, jak to ktoś powiedział, włosy będą sobie wrywać z rozpacz, że się nie nawrócili, gdy było to możliwe, a nawet łatwe. Gdy nadejdzie apokaliptyczne „pierwsze Biada”, a po nim następne, opanuje ich serca trwoga oraz pochłonie ich krzątanie wokół tego, by zapewnić przetrwanie sobie i swoim bliskim. Jak w tych warunkach dokonać obrachunku ze swoim życiem i przygotować się do dobrej spowiedzi? Na to jest czas tylko teraz, gdy dostępni są kapłani. Do rozumiejących to kieruję niniejszą zachętę oraz przemyślenia. W oparciu o nie mogą przygotować się do spowiedzi z całego życia.

### **3. Jak ważna jest teraz spowiedź z całego życia**

W obliczu zbliżającego się Bożego Sądu (szczegółowego) nad nami spowiedź „generalna” potrzebna jest nam wszystkim (nawet najlepszym!), którzyśmy jeszcze przez nią nie przeszli, a to z następujących powodów:

1. nie zawsze dobry był nasz rachunek sumienia. Pomijaliśmy niektóre grzechy uznawane przez nas za lekkie, dalej takie (nawet poważne), do których przyzwyczailiśmy się i sumienie przestało na nie reagować (np. palenie papierosów jako powolne samobójstwo i zabijanie innych w otoczeniu, współzycie płciowe niezgodne z naturą, oglądanie filmów niemoralnych, przekleństwa, zaniedbywanie obowiązków), grzechy „cudze” (a więc o podwójnym ciężarze – gdy przyczyniliśmy się do czyichś grzechów – np. przez nieskromne ubieranie się, pokazywanie gorszących zdjęć, częstowanie alkoholem, doradzanie lub pomoc w zabójstwie nienarodzonego dziecka). Rzadko pamiętamy o grzechach zaniedbania, a przecież bogacz poszedł do piekła za brak litości dla biednego Łazarza. Prawie nikt nie spowiada się z oziębłości wobec Boga-Miłości, którego mamy przecież miłować z całego serca i ze wszystkich sił, a tymczasem znajduje się On na marginesie naszego życia... Wkrótce, stając zszokowani przed majestatem Najświętszego Sędziego, nawet najmniejszy swój grzech zlekceważony, nieodpokutowany ujrzemy jako niebotyczną górę brudu i zła.

2. Nie zawsze wzbudzaliśmy sobie wytarczający żal za grzechy. Skupiając uwagę na sobie i na osobie spowiednika, nie przyłgnęliśmy mocno do Ran Jezusa, zadanych Mu własną ręką, i nie wczuwaliśmy się w zadany Mu ból. A przecież ranił Go i rani każdy grzech każdego człowieka, np.

grzechy nieczyste to biczowanie Go. Może nawet wcale przed spowiedzią nie pomyśleliśmy o Jego męce i szliśmy do niej jak na rozmowę ze spowiednikiem, a nie na Golgotę, pod Krzyż Odkupiciela?

3. Ponieważ ludzie zapominają o prawdziwym, mocnym postanowieniu poprawy, zwłaszcza przy spowiedzi rzadkiej albo „przy okazji”, może być ona nawet z tego powodu nieważna, gdy dotyczy grzechów ciężkich. Postanowienie to jest trudne u nałogowców, u skłóconych z innymi, u złodziei, leni, łatwo zaniebujących obowiązki, wybuchowych... Jest trudne, ale absolutnie konieczne, gdyż bez niego ludzie do spowiedzi idą, ale całymi latami się nie poprawiają.

To prawda, że nikt nie może dać gwarancji Bogu albo spowiednikowi, że natychmiast się poprawi, ale musi dać gwarancję, że od tej chwili zdecydowanie już nigdy więcej do grzechów nie chce wrócić, choćby to było bardzo trudne, a nawet wiązało się z cierpieniem. Wolę sam cierpieć, niż zadawać ból Bogu, którego kocham – taka dopiero postawa prowadzi do poprawy. Lepiej w męce „amputować” grzech jak oko, rękę czy nogę, niż zdrowym iść do piekła – czy nie tego uczył nas Jezus, i to w tych czasach, gdy nie znano skutecznych środków znieczulających?

4. Spowiedź „szczerą” to nie tylko wyznanie wszystkiego co pamiętamy, ale i wyznanie takie, by spowiednik wszystko usłyszał i zrozumiał. Zwłaszcza gdy chodzi o grzech ciężki, należy podać jego częstotliwość (ewentualnie liczbę) oraz okoliczności, rzucające światło na całą sytuację, a nie „owijać go w bawełnę”. Bez bagatelizowania, bez usprawiedliwiania się, bez wstydliwych przemilczeń. Spowiedź to stanięcie przed Bogiem, przed którym jesteśmy całkowicie nadzy... Pomiąć możemy jedynie to zło, które miało miejsce (w życiu naszym lub innych) wprawdzie w naszej obecności, ale bez żadnego naszego udziału albo przyzwolenia. W carskich czasach jeden z moich przodków strzelił w kierunku krzaka, z którego dochodziło głośnie stękanie, i zabił nie dzikiego zwierza, lecz załatwiająca się kobietę! Ludzie ukarali go bardzo surowo, lecz Bóg nie miał za co, gdyż to zabójstwo nie było ani świadome, ani dobrowolne.

Gdyby ksiądz zaczął już wypowiadać słowa rozgrzeszenia, a komuś przypomniał się jakiś grzech, może go spokojnie uznać za objęty spowiedzią, jednak gdyby to był grzech ciężki, lepiej przeprosić księdza, przerwać mu i grzech wyznać. A gdyby przypomniał się już po spowiedzi – wprawdzie zapomniany uznajemy za objęty rozgrzeszeniem, jednak dobrze jest wyznać go na najbliższej spowiedzi.

5. Zadośćuczynienie Bogu i bliźniemu jest bardzo ważne, chociaż i bez niego możemy pójść do następnej spowiedzi, wyznając jednak na niej jego zaniedbanie. Gdybyśmy je zlekceważyli całkowicie, odkładamy sobie pokutę na Czyściec, lecz tam będzie o wiele cięższa. Tu mieliśmy jakby kładkę nad przepaścią grzechu, po której mogliśmy łatwo przejść, np. jakąś modlitwę lub uczynek, tam zaś będziemy musieli czołgać się po dnie tej przepaści wśród wielkiego cierpienia.

Spowiedź może być świętokradzka (a po niej taka sama byłaby Komunia święta) z różnych powodów. To nie podręcznik teologii moralnej, by je tu wymieniać, niektóre zostały poruszone w powyższych 5 punktach. Po takiej spowiedzi bez ważnego rozgrzeszenia (nawet gdy spowiednik wypowiedział wymagane słowa, lecz Bóg nie rozgrzeszył), wszystkie następne są świętokradzkie aż do czasu powrotu do tamtej pierwszej i wypełnienia wszystkich warunków sakramentu, ze spowiedzią z okresu tych wszystkich lat łącznie. Dotyczy to np. narzeczonych, z których jedno spowiada się z ciężkich grzechów nieczystych, a drugie nie, nawet im zaprzecza na pytanie księdza (pamiętam taką spowiedź: najpierw po jednej stronie konfesjonau było zaprzeczenie, potem po drugiej potwierdzenie, byłem więc wstrząśnięty, lecz bezradny). „Kłóciłem się z sąsiadem” – takie niepełne wyznanie pociągnęło za sobą świętokradztwo, gdyż penitent nie przyznał się, że kłótnia trwa nadal. „I wam nie przebaczy Ojciec wasz Niebieski, jeśli każdy z was z serca nie przebaczy swojemu bratu” – powiedział Jezus.

Bądźmy przygotowani na to, że na wstępie otrzymamy od spowiednika pytanie, z jakiego powodu chcemy właśnie teraz przystąpić do spowiedzi generalnej. Jeśli mu powiemy, że z powodu bardzo bliskiego Sądu Ostatecznego, z reguły potraktuje nas jak „świra”, który już teraz spodziewa się końca świata (przecież on ma być za „tysiące lat”!). Na dyskusję czasu nie będzie, więc lepiej dać mu odpowiedź najprostszą, do przyjęcia, a zarazem prawdziwą: gdyż mam wątpliwości co do tego, czy moje dotychczasowe spowiedzi były dobre.

#### **4. Komu i po co konieczna jest spowiedź generalna?**

Obecnie do spowiedzi generalnej (z całego życia) powinni w pierwszym rzędzie, i to jak najszybciej, przystąpić ci, którzy uwierzyli w bliską Paruzję, czyli przyjście Jezusa na Sąd Ostateczny, zwłaszcza tworzący naszą „Iskrę z Polski”, tak duchowni, jak i świeccy. Gdy obmyją się, dokładnie i całkowicie, we Krwi Branka, będą szczęśliwi, gdy nagle znajdą się przed Jego tronem na

oczach rzeszy Aniołów. Nie będą jak dziecko, które ma coś na sumieniu, więc boi się spojrzeć rodzicom w oczy, spuszcza głowę. Wprawdzie sąd pozostanie sądem – każdy czyn, słowo lub myśl staną się jawne, także każde zaniedbanie – te jednak, jako zanurzone w świetle łaski, a nie w ciemnościach, nie będą „bolały”. Bóg Ojciec spojrzy na to swoje dziecko nie bezpośrednio, lecz przez Rany swojego Syna. Jego sprawiedliwość ustąpi przed miłosierdziem.

Janek Bosko, późniejszy święty, pod nieobecność mamy dobrał się do słoja z konfiturami, stojącego wysoko, ściągnął go i potłukł. Spodziewając się kary, wyszedł na spotkanie mamy, przeprosił ją i chciał wręczyć jej różgę. Jak łatwo się domyślić, tym razem kara go ominęła. Idźmy w jego ślady! Po dobrej spowiedzi generalnej wyjdźmy śmiało na spotkanie Sędziego z przekonaniem, że nie użyje „różgi” kary, lecz okaże nam swoje nieskończone Miłosierdzie. Wyjdźmy w szacie łaski uświęcającej, która może jaśnieć bardziej lub mniej, w zależności od czystości duszy.

Przed wszystkim osoby konsekrowane oraz duchowni zaproszeni są teraz do spowiedzi generalnej. Gdyby dane im było przeżyć to co mnie – dwie fazy Sądu Ostatecznego, a ponadto druzgocące doświadczenie nieskończonej wielkości „małego” grzechu – nie mieliby co do tego wątpliwości. Im więcej komuś dał Bóg, tym więcej będzie od niego wymagał. Odczytywaliśmy latami (najczęściej w Adwencie) prorocstwo Malachiasza (rozdział 3) o Dniu Pańskim, czy jednak czyniliśmy to z pełnym zrozumieniem, odnosząc je do naszych dni? Czy określenie „synowie Lewiego” kojarzyliśmy sobie ze swoim własnym powołaniem? Jeśli tak, to czy wstrząsało nami porównanie Jezusa z ogniem złotnika i z ługiem farbiarzy, a Jego dzieło Sędziego z przetapianiem i oczyszczaniem właśnie nas (!) jak złota i srebra? Mało tego: z precedencją, a więc pozostawieniem tylko niektórych?! Tym „precedencją” będzie teraz wiele kolejnych wydarzeń: wojna i głód, opieranie się Bestii, która zechce wyrugować ze świata wiarę w Boga, męczeństwo powołanych do niego, straszliwe uderzenie w ziemię asteroidy i jego skutki: ruina miast, splukanie całych krajów przez monstrualne fale itd. Niełatwo będzie doczekać końca 3 dni ciemności i wejść do Nowego Świata! Pewne wydarzenia spowodują, że wielu będzie chciało się spowiadać, lecz stanie się to niemożliwe. Będą wtedy żałować, że tego wcześniej nie uczynili.

„Synowie Lewiego” odpowiedzą przed Bogiem także za to, że na czas nie zachęcili wiernych do spowiedzi generalnej i nie usłużyli im jak należało. Już teraz powinniśmy dysponować długą listą umówionych z nami na taką spowiedź! To jest palące i absolutnie konieczne zadanie. Nie czekajmy, aż

biskupi nam je zlecą, gdyż nie przed nimi, a przed samym Bogiem jesteśmy za nie odpowiedzialni. Nie czekajmy na trąby anielskie i drastyczne wydarzenia, żeby nabrać „pewności”. Bez niej też działajmy, gdyż spowiedź nie jest czymś na tyle spektakularnym, byśmy mieli obawiać się rechotu piekła i jego ludzi.

## **5. Czy mieliśmy pojęcie, że Sąd Ostateczny będzie dany ludzkości ku poprawie, ku przemianie życia?**

Ktoś zapyta: po co nam do tej przemiany sąd, nie wystarczy dobra spowiedź?

Po pierwsze – nie znamy dostatecznie, w najdrobniejszych szczegółach, swojego życia, które chce nam pokazać Bóg. Tym samym nie mamy pojęcia, jak On patrzy na nasze najmniejsze zło i jakiej doskonałości od nas oczekuje, jaki stopień świętości dla każdego z nas zaplanował. Nawet najdokładniejszy nasz rachunek sumienia jest niczym w porównaniu z tym „obrachunkiem” z naszym przeszłym życiem, którego dokona Bóg, gdy pozwoli nam spojrzeć na wszystko nie naszymi, lecz Jego oczyma! Na tle Jego Nieskończonej Świętości nawet najmniejsza plamka zła czy niedoskonałości wyda się nam niebotyczną górą i przeszkodą w wejściu nie tylko do Nieba, ale także do Nowego Świata. Gdyby nie nasze spojrzenie na życie z tej Bożej perspektywy, drugi etap sądu pod koniec 3 dni ciemności byłby nieuzasadniony. Bo jak moglibyśmy odrzucić od siebie najmniejsze zło i obrzydzić je sobie, nie wiedząc, jak patrzy na nie Bóg? Pływamy po samej powierzchni, a On chce nas zabrać na głębię zła i dobra. Komu będzie dane wejść do Nowego Świata, będzie miał dzięki temu większą szansę niż ktokolwiek dotychczas, by wznieść się na niespotykany dotąd poziom świętości.

Po drugie – nie wystarczy samo darowanie winy, gdyż pozostaje naprawienie jej skutków, wyrównanie, zadośćuczynienie. Jak jednak doskonale to uczynić, nie znając tak naprawdę skutków winy? Oto przykład. Sumienie szeptało: nie rzucaj pod nogi tej skórki banana, Anioł Stróż próbował wzmocnić ten szept, lecz na próżno: została rzucona. Na niej ktoś się pośliznął i złamał nogę, co bardzo skomplikowało mu życie. Ileż takich szepców zlekceważyliśmy, ileż dobrych natchnień i ostrzeżeń, lecz czy znamy skutki tegoż?

Niestety każdy grzech wzbudza w otoczeniu, w świecie jakieś „fale” zła, rozchodzące się podobnie jak zmarszczki wokół kamienia wrzuconego do wody. Tego my jednak nie widzimy, nie znamy, więc Bóg nam to pokaże.

Gloria Polo, zwęglona Kolumbijka (znamy jej książkę „Trafiona przez piorun”, gościliśmy ją w Polsce), wisząc nad czarną przepaścią piekła, zobaczyła nie tylko swoje grzechy, ale także ich skutki. Wstrząsający jest jej opis tego sądu nad nią z łamania wszystkich po kolei Bożych przykazań. Oglądała wpływ swoich zaniedbań, źle użytych pieniędzy, marnotrawstwa, obmowy, obojętności na cierpienia i krzywdy bliźnich. Gdyby nie otrzymała od Boga szansy na poprawę, poszłaby na wieczne potępienie. Na szczęście dla wielu ludzi Jezus, który w Paruzji pokaże im wszystkie szczegóły ich życia, da podobną szansę na poprawę – wszystkim, którzy zechcą tę łaskę przyjąć. Nawet gdyby wkrótce zginęli w ruinach miast czy falach oceanu, będą zbawieni.

Po trzecie – gdybyśmy przez ten sąd szczegółowy przeszli, jak dotychczas wszyscy, dopiero po śmierci, zobaczylibyśmy swoje miejsce w Czyśćcu i w duchu pokuty zanurzylibyśmy się w nim. Będzie jednak ogromną łaską pozostać jeszcze na ziemi, by teraz wszelkie zło dobrem zwyciężać, a w miejsce wad budować cnoty. By na miłość Boga odpowiedzieć miłowaniem Go z całego serca i ze wszystkich sił. By dla Niego cierpieć, trudzić się, wszystko Mu ofiarować, i to z wielkim zapałem.

Dlaczego ten „czyściec na ziemi” będzie aż tak ogromną łaską, w niczym niezastąpioną? Otóż dlatego, że Czyściec po śmierci jest już tylko i wyłącznie zadośćuczynieniem za uczynione zło i za zaniedbane dobro, ale nie jest miejscem zasługi – ta kończy się wraz ze śmiercią. Tak więc w Czyśćcu nie można wznieść się na wyższy poziom świętości, a przez to zasłużyć sobie na większą chwałę w Niebie, co na ziemi do końca jest możliwe. Teraz możemy żyć dla siebie coraz wspanialszą szatę godową, wzrastając w łasce uświęcającej, w Czyśćcu zaś możemy reperować i prać tylko tę szatę, w której umarliśmy. Poza tym tam musimy pokutować, cierpiąc w sposób straszliwy, z ziemskimi warunkami nieporównywalny. Ileż to śladów swojej dłoni wypaliły na różnych ziemskich przedmiotach dusze czyścicowe, by nas o tym przekonać? Wiele z nich znajduje się w muzeum w Rzymie. Na ziemi natomiast cierpienia są nie tylko o wiele lżejsze, lecz mają wartość podwójną: ofiarowane za innych, za nawrócenie grzeszników, oczyszczają jednocześnie tych, którzy je Bogu ofiarowali. To dlatego tworzący „Iskrę z Polski”, ofiarując swój krzyż za cały świat, spodziewają się całkowicie uniknąć Czyścica.



## **RACHUNEK SUMIENIA Z CAŁEGO ŻYCIA**

– Aby go dobrze przeprowadzić, trzeba mieć sporo czasu. Przy tym dobrze by było wtedy oderwać się od nadmiaru informacji, obrazów, kontaktów itp.

– Rachunek sumienia zaczynamy od ufnej modlitwy do Ducha Świętego o odpowiednie natchnienia i poszerzenie pamięci. O to samo możemy prosić także Matkę Bożą, jeśli jesteśmy Jej oddani, jak też Anioła Stróża jako świadka naszego życia.

– Należy zaopatrzyć się w notes i aż do dnia spowiedzi zapisywać sobie wszystko, co przychodzi na myśl, pojawia się w pamięci. Z tą kartką pójdziemy do spowiedzi. Gdybyśmy mieli wątpliwości, czy będzie można z niej skorzystać (czy np. nie będzie przy konfesjonale ciemno), zapytajmy o to wcześniej spowiednika, z którym się umawiamy. Takie umówienie się z nim jest nie tylko pożyteczne, lecz wręcz konieczne. Za wszelką cenę unikajmy stawania w kolejce, gdyż wtedy możemy nie być przyjęci ze względu na krótki czas, który spowiednik może każdemu poświęcić.

– Jest nie do pomyślenia, żeby ktoś przyszedł do spowiedzi z książeczką, zawierającą szczegółowy rachunek sumienia, i czytając po kolei jego punkty zastanawiał się: „tak czy nie?”, „wspomnieć czy pominąć”...? Miewałem takie spowiedzi – wychodziłem z siebie, zerkając kątem oka, ile jeszcze tych stron zostało, ale cóż mogłem zrobić? Na instrukcję było za późno! Dlatego ostrzegam penitentów, by tego nie robili, a jeśli przychodzą z kartką, by nie było w tym przesady. By nie był to np. gruby plik kart, pisanych maczkiem na komputerze. Niech przychodzą, jak wyżej napisałem, „na Golgotę i pod Krzyż, pod strumień Krwi Baranka”, a nie na rozmowę z księdzem, i to jeszcze okraszoną usprawiedliwianiem się...

### **Praktyczne sposoby**

#### **I. Rachunek sumienia zwięzły.**

W 3 punktach można uszeregować i zmieścić grzechy z całego życia, jeśli ktoś potrafi.

1. Ja wobec Boga: w czym wyrażał się mój brak miłości do Niego, nieposłuszeństwo Jego przykazaniom (także kościelnym), Jego natchnieniom. Jak wyglądały moje praktyki religijne (z zewnątrz, ale także od strony mojego serca). Praktyki ściśle obowiązujące, ale też takie jak rekolekcje, lektura Biblii, Różaniec...

2. Ja wobec bliźnich: najbliższych (męża czy żony, rodziców i krewnych) oraz

dalszych: kolegów i podwładnych, ubogich i chorych itd. Jak okazywałem im zwykłą, ludzką pomoc? Jaki dawałem im przykład? Jak apostołowałem, pomagając im do zbawienia (mój codzienny krzyż za bliźnich i moja za nich modlitwa, pouczanie, napominanie grzeszących)? Czy grzeszyłem wobec nich myślą, słowem (np. przez osądzanie, obmowy czy nawet oszczerstwa) i czynem? Czy nie narażałem na szkody i cierpienia, np. przekraczając przepisy drogowe czy jeżdżąc pod wpływem alkoholu, „okadzając” innych dymem z papierosów, spalając plastiki? Czy nie zwałłem na innych swoich własnych obowiązków? Trzeba też uwzględnić odpowiedzialność rodziców za poziom moralny dzieci, za tworzenie atmosfery religijnej w rodzinie, za otwarcie rodziny na zewnątrz (ubodzy w Kraju i na misjach, wsparcie szlachetnych dzieł i fundacji). Warto dokonać przeglądu uczynków miłosiernych co do ciała i co do duszy, wymienionych w niektórych książeczkach do nabożeństwa i w internecie.

3. Moje spojrzenie na samego siebie.

Pół-żartem: może kobiety pomyślą tu o lustrze i o czasie przed nim spędzonym, o wysiłku wkładanym w podobanie się ludziom... „Ciało” to np. dbałość o zdrowie, higienę i konieczny wypoczynek, o porządek wokół siebie. Ale ważniejsza jest dusza, a więc chodzi nam o rozpoznanie własnych wad i wykorzenianie ich: pychy, egoizmu, sobkostwa i znieczulicy na potrzeby bliźnich, gniewliwości, lenistwa i łatwego porzucania rozpoczętych prac czy dzieł, nieczystości (ta w różnych okresach życia mogła przybierać różne formy, a teraz zależy od naszego stanu), obciążania otoczenia swoim złym humorem i częstym niezadowoleniem ze wszystkich i ze wszystkiego. Będą to także nałogi. Często się zdarza, że ktoś tak się do nich przyzwyczaił, że pomija je na spowiedzi: alkoholizm (nie upijam, ale piję w małych ilościach, często i przy byle okazji), nikotynizm (przecież to powolne samobójstwo!), uzależnienie od gier, filmów, także pornograficznych, obżarstwo.

## **II. Rachunek sumienia „kalendarzowy”**

Będzie się on opierał na przeglądzie kolejnych lat i okresów życia, od pierwszej spowiedzi począwszy, z zaangażowaniem wyobraźni, która pozwala przewędrować przez te okresy, przywołując na pamięć miejsca i osoby. Osądzimy siebie w oparciu o głos dobrze ukształtowanego sumienia, które w ciągu życia reagowało na łamanie przez nas przykazań Bożych i kościelnych, na nasze zaniedbania. Może to być połączenie w jedną całość dwóch sposobów: wykorzystanie powyższego (I) rachunku „związłego” z zaproponowanymi w nim punktami, lecz odniesienie ich do poszczególnych

(kolejnych) okresów i lat życia, dla łatwiejszego uporządkowania całości.

### III. Rachunek sumienia szczegółowy

W internecie roi się od różnych rachunków sumienia, przeznaczonych dla osób różnego wieku i stanu, więc może warto do nich zajrzeć, prosząc Boga o światło do wybrania najbardziej dla nas odpowiedniego. Dla przykładu zamieszczę tu jeden z nich („dla dorosłych wzór I”), autorstwa franciszkanina Bonifacego H. Knapika, opatrzone aprobatą władzy zakonnej oraz biskupa ordynariusza katowickiego w 1988 roku, już znany i drukowany.

Informacja (**zg**) oznacza, że może chodzić tu chodzić o grzech nie tylko osobisty, ale także o **zgorzenie** czyli „grzech cudzy”, a więc o zły wpływ na innych ludzi przez dawanie im złego przykładu, zachęcanie do złego, „rozgrzeszanie ich” („Skoro on może, więc czemu nie ja?”), wywoływanie ich oburzenia. Literami (**mw**) są zaznaczone grzechy, których materia jest zawsze wielka. Są one grzechami ciężkimi, np. opuszczenie Mszy świętej w niedzielę, jeśli były świadome i dobrowolne. Wielkość materii należy oceniać nie według własnego odczucia szkody, ale według odczucia osoby lub osób poszkodowanych oraz w zależności od wielkości szkody (krzywdy), jaką człowiek przez ten grzech wyrządził: 1) Bogu, 2) sobie, 3) bliźniemu, 4) grupie społecznej lub społeczeństwu. Oto niektóre przykłady:

ad 1) Odwodziłem innych od Boga, np. wykazując, że Bóg w ogóle nie istnieje, albo wyśmiewając ich.

ad 2) Szkodziłem sobie na zdrowiu, narażałem swoje zdrowie lub życie, oglądałem pornografię.

ad 3) Namawiałem do grzechu (nieczystego, kradzieży, krzywoprzysięstwa itp.).

ad 4) Przekazywałem innym złe książki, publikowałem w internecie niemoralne treści.

W nawiasach klamrowych [...] uzupełnienia moje, ks. A.S.

**UWAGA!** Każdy grzech, popełniony przeciw **pierwszym trzem** przykazaniom Bożym, godzi bezpośrednio w przykazanie „Będziesz miłował Pana Boga twego z całego serca, z całej duszy, ze wszystkich myśli i ze wszystkich sił swoich”. Każdy grzech popełniony przeciw przykazaniom Bożym **od czwartego do dziesiątego** godzi pośrednio w przykazanie miłości Boga, a bezpośrednio w przykazanie miłości bliźniego: „Będziesz miłował bliźniego swego jak siebie samego”, [uzupełnione przez Pana Jezusa słowami:

„Miłujcie się wzajemnie, jak Ja was umiłowałem].

**PIERWSZE PRZ. BOŻE: *Nie będziesz miał bogów cudzych przede Mną***

1. Nie modliłem się [w ogóle, rzadko, nieregularnie, niedbale itp.]
2. Dobrowolnie wątpiłem o prawdach wiary (jakich?).
3. Zaparłem się wiary (zg) - (mw).
4. Publicznie krytykowałem prawdy wiary (zg) - (mw).
5. Wstydiłem się swojej wiary.
6. Nie starałem się o pogłębienie swojej wiedzy religijnej przez słuchanie kazań, czytanie Pisma Świętego, ksiązek religijnych itp.
7. Nie ufałem Bogu, np. w grzechowych utrapieniach...
8. Narzekałem na Pana Boga, np. w niepowodzeniach [jeśli głośno – (zg)].
9. Poddawałem się rozpacz i zwątpieniu...
10. Wierzyłem w zabobony, wróżby czy horoskopy... [jeśli wciągałem innych – (zg)].
11. Znieважаłem osoby duchowne, miejsca i rzeczy poświęcone, np. kościoły, cmentarze, krzyże, obrazy itp. (zg).
12. Przeszkadzałem innym w spełnianiu praktyk religijnych, np. w rodzinie, w środowisku pracy...
13. Bardziej ceniłem pieniądze, wygody, przyjemności, sport itp. niż sprawy Boże i zbawienie własnej duszy...
14. Narażałem się na utratę wiary przez złe widowiska, filmy, książki, programy telewizyjne, towarzystwo... 15. Należałem lub należą do organizacji ateistycznej [lub wrogiej Kościołowi] (zg) - (mw).
16. Zapierałem się Boga lub Go zwalczałem (zg) - (mw).
17. Odwodziłem innych od Boga...
18. Występowałem przeciw nauce Bożej lub nauce Kościoła (zg) - (mw).
19. Dawałem zgorszenie swoim złym zachowaniem lub złym mówieniem...
20. Nosilem lub noszę symbole religijne niechrześcijańskie, [obstawiałem się figurkami Buddy, „drzewkami szczęścia”, wieszałem na ścianach symbole, obrazy lub płaskorzeźby skażone okultyzmem].
- [21. Nie chronilem dzieci przed wpływami okultyzmu i satanizmu (pozwalając na złe gry, tatuaże, pokemony, „hell-o-kitty” na ubraniach i przedmiotach itp.) (zg)].
- [22. Posługiwałem się czarami, fetyszami, zaklęciami, korzystając ze złych mocy dla zaszkodzenia bliźniemu (zg)].

**DRUGIE PRZ. BOŻE:** *Nie będziesz brał imienia Pana Boga twego nadaremno*

1. Wymawiałem imiona Świętych lub imię Boże bez uszanowania, bez potrzeby, w żartach, w gniewie, z przyzwyczajenia...
2. Błędziłem przeciw Bogu lub Świętym (zg) - (mw)... [Nie ma grzechu ten, komu zły duch, wbrew jego woli, podsuwa myśli bluźniercze].
3. Nie dotrzymywałem przysięgi albo ślubu złożonego Bogu (mw).
4. Przysięgałem niepotrzebnie lub złożyłem fałszywą lub niemoralną przysięgę. Czy naprawiłem wyrządzoną przez to krzywdę? (mw).
5. Przyjąłem po świętokradzku Sakramenty święte – które? (mw).
6. Przeklinałem kogoś w myślach lub publicznie (zg), [co mogło ułatwić szatanowi ataki na niego].
7. Rozmawiałem o sprawach religijnych lekceważąco...
8. Wstydziałem się chrześcijańskiego pozdrowienia lub zewnętrznych gestów religijnych, jak znak krzyża świętego, przyklęknięcia, zdjęcie czapki przed kościołem lub krzyżem... itp. (zg).
9. Nosilem lub noszę symbole religijne (dewocjonalia) jako ozdobę, maskotkę lub fetysz, a nie jako zewnętrzny wyraz wiary...
10. Używałem słów z Pisma Świętego dla żartów, dla obrony grzesznych interesów, dla poparcia błędnej nauki...
11. Brałem udział w seansach spirytystycznych.
- [12. Brałem udział w imprezach urządzanych w kościołach, nie licujących z powagą i świętością miejsca].

**TRZECIE PRZ. BOŻE:** *Pamiętaj, abyś dzień święty święcił*

1. Opuszczałem [ile razy, jak często?] z własnej winy Mszę świętą w niedzielę lub w święta nakazane (zg) - (mw).
2. [Z własnej winy] spóźniłem się na Mszę świętą w niedzielę lub w święto nakazane.
3. We Mszy świętej nie brałem czynnego udziału.
4. Przeszkadzałem innym w skupieniu w czasie Mszy świętej.
5. Pracowałem w niedzielę lub w inne święto [obowiązujące] bez koniecznej potrzeby (zg).
6. Znieważylem Dzień Pański przez pijaństwo lub udział w grzesznych zabawach i rozrywkach (zg).

**CZWARTE PRZ. BOŻE: *Czczij ojca twego i matkę swoją***

1. Nie okazywałem swoim rodzicom miłości i szacunku...
2. Odnosiłem się do rodziców w sposób ubliżający, kłóciłem się z nimi, obmawiałem ich, biłem ich, wstydziłem się swoich rodziców...
3. Nie starałem się pomóc rodzicom...
4. Nie byłem posłuszny rodzicom, nauczycielom, wychowawcom...
5. Nie modliłem się za rodziców [żyjących lub zmarłych]...

**[Zaniedbane] obowiązki rodziców**

6. Nie dbałem o moralne i religijne wyrobienie i wychowanie dzieci (modlitwa, Msza święta w niedziele i święta, uczęszczanie na lekcje religii, przyjmowanie Sakramentów świętych itp.).
7. Nie starałem się o współpracę z duszpasterzem w katechizacji dzieci...
8. Nie dawałem dzieciom dobrego przykładu w wypełnianiu obowiązków religijnych, w pracy zawodowej, we współżyciu z sąsiadami...
9. Nie poświęcałem dzieciom czasu, nie interesowałem się ich problemami żywymi...
10. Nie dbałem o ich wykształcenie, utrzymanie i odpoczynek...
11. Nie starałem się ich kochać i traktować jednakowo...
12. Byłem niesprawiedliwy w karaniu.
13. Rozpieszczałem swoje dzieci przez spełnianie wszystkich ich zachcianek, np. przy oglądaniu telewizji...
14. Nie starałem się o wspólną modlitwę, czytanie Pisma Świętego, rozmowy religijne oraz o znaki wiary w mieszkaniu (krzyż, obrazy religijne)...
15. Byłem obojętny na to, z kim się moje dziecko przyjaźni...
16. Nie wymagałem od dzieci odpowiedniego szacunku dla rodziców, kapłanów, nauczycieli, ludzi starszych i dla każdego człowieka...
17. Krytykowałem w obecności dzieci duchowieństwo (zg).
18. Wtrącałem się w życie małżeńskie dzieci, powodując konflikty...
19. Nie wypełniałem obowiązków wobec chrześniaka...

**[Zaniedbane] obowiązki małżonków**

20. Nie kochałem szczerze męża/żony.
21. Nie troszczyłem się o zdrowie współmałżonka.
22. Nie poczuwałem się do odpowiedzialności za uświęcenie i zbawienie współmałżonka.
23. Ukrywaliśmy przed sobą ważne sprawy.
24. Utrudnialiśmy sobie życie przez zły humor, kaprysy, gniew itp.
25. Podsycaliśmy niezgodę, opowiadając innym, co nas dzieli...
26. Nie dochowałem wierności małżeńskiej (mw).

27. Unikaliśmy potomstwa w sposób grzeszny (mw).
28. Ograniczaliśmy liczbę dzieci dla własnej wygody.
29. Nasz dom nie jest wzorem i przykładem życia chrześcijańskiego.

**[Zaniedbane] obowiązki względem Ojczyzny**

30. Nie szukałem szczerze dobra mojego kraju...
31. Nie spełniałem solidnie swoich obowiązków zawodowych...
32. Nie dałem dobrego przykładu współpracownikom...
33. Szerzyłem zło w środowisku pracy przez przekleństwa i wulgarne słowa, obmowy, używanie alkoholu...
34. Patrzyłem przez palce na zło, aby mieć spokój.
35. Zmuszałem podwładnych do pracy ponad siły.
36. Niedobrze żyłem lub żyję z kolegami w pracy...
37. Dawałem niesprawiedliwą zapłatę...
38. Pomijałem pracowników w awansie.

**PIĄTE PRZ. BOŻE: *Nie zabijaj***

Wszelka krzywda: fizyczna, psychiczna czy moralna, wyrządzona pośrednio lub bezpośrednio, sobie lub bliźniemu – godzi w piąte przykazanie Boże.

1. Szkoziłem sobie na zdrowiu, np. przez nadmiar jedzenia, palenie tytoniu, nadmierne picie alkoholu, przeciążenie pracą, lekceważenie snu, wypoczynku...
2. Usiłowałem popełnić samobójstwo (mw).
3. Życzyłem sobie lub bliźniemu śmierci.
4. Lekkoomyślnie narażałem swoje zdrowie i życie...
5. Zabiłem człowieka, może nienarodzonego (mw).
6. Stosowałem środki poronne (mechaniczne lub chemiczne) lub namawiałem do tego (mw).
7. Zachęcałem, namawiałem lub zmuszałem do przerwania ciąży (zg) - (mw).
8. Żywi[łem] do bliźnich nienawiść lub niechęć [(Aktualne trwanie w nienawiści zamyka drogę do spowiedzi! – zob. niżej 21)]...
9. Pobiłem lub pokaleczyłem kogoś...
10. Gorszyłem bliźnich swoim postępowaniem, [godzącym w życie lub zdrowie]...
11. Szkoziłem bliźniemu (w jaki sposób?).
12. Namawiałem do grzechu (jakiego?).
13. Prowadziłem pojazd w stanie nietrzeźwym.
14. Lekceważyłem przepisy bezpieczeństwa na drodze lub przy pracy...

15. Nie traktowałem środowiska naturalnego jako dzieła Bożego...
16. Niszczyłem moje naturalne otoczenie lub nie przestrzegałem obowiązujących przepisów odnośnie do ochrony środowiska naturalnego...
17. Znęcałem się nad zwierzętami...
18. Gardziłem drugim człowiekiem...
19. Wyśmiewałem się z bliźniego, przezywałem go...
20. Nie modliłem się za osobistych wrogów i prześladowców...
21. Nie przebaczyłem komuś w swoim sercu...
22. Nie ratowałem bliźniego w zagrożeniu, odmówiłem mu pomocy...
23. Nie panowałem nad swoimi złymi skłonnościami, np. do gniewu, chciwości, zmysłowości, zazdrości... 24. Bawiłem się cudzym kosztem...
25. Przyczyniłem się do rozwoju nałogu u siebie lub u innych (zg).
26. Zadawałem świadomie cierpienia fizyczne, psychiczne lub moralne...
27. Niszczyłem przyjaźń między ludźmi...
28. Zanieczyściłem swój rozwój intelektualny, moralny, religijny, fizyczny, umysłowy, psychiczny...
29. Przebywałem w złym towarzystwie...

**SZÓSTE PRZ. BOŻE: *Nie cudzołóż***

**DZIEWIĄTE PRZ. BOŻE: *Nie pożądaj żony bliźniego twego***

1. Nie miałem należytego poszanowania dla ciała i jego sił rozrodczych...
2. Miałem upodobanie w myślach nieskromnych (mw).
3. Pragnąłem widzieć nieskromności.
4. Podniecałem się do grzechu nieczystego przez lekturę, wyobrażenia, filmy, widowiska, pornografię itp. (mw)...
5. Popełniłem grzechy nieczyste ze sobą lub z inną osobą (zg) - (mw) [ile razy?]...
6. Pożądałem drugiej osoby.
7. Prowadziłem nieprzyzwoite rozmowy (zg) - (mw).
8. Nie odsunąłem od siebie okazji do grzechów nieczystych, np. [nie unikałem] podejrzanych osób, obrazków porno, książek, zdjęć, filmów, programów telewizyjnych...
9. Przekazywałem innym złe książki, filmy, obrazki porno itp. (zg) - (mw).
10. Nie przestrzegałem rozumnej wstydlivości, tak w ubiorze [nawet idąc do kościoła], jak i w zachowaniu. 11. Nadużywałem praw małżeńskich (stosunki przerywane, środki poronne, antykoncepcyjne...) (mw).
12. Nie starałem się poznać etycznych metod kierowania płodnością...
13. Nie szanowałem w małżeństwie czasowej niemożności współżycia...



14. Nie uświadamiałem stopniowo swoich dzieci w dziedzinie seksualnej...
15. Stwarzałem sytuacje, rozbudzające pożądanie (zg) - (mw).
16. Podglądałem życie seksualne innych...
17. Wciągałem w przeżycia seksualne osoby nieletnie (zg) - (mw).
18. Obnażałem się publicznie dla podniecenia innych (zg) - (mw).
19. Spowodowałem zwleknięcie z rodzeniem dzieci z urojonych przyczyn.
20. Podejmowałem współżycie seksualne w małżeństwie w stanie nietrzeźwym (mw).
21. Planowałem i zmierzałem do rozwodu (mw).
22. Rozwiodłem się (zg) - (mw). [Czy byłem w tym stroną czynną, wnoszącą o rozwód, i dlaczego?].
23. Wszedłem po rozwodzie w następny związek małżeński (cywilny) (zg) - (mw) \*

**UWAGA 1!** Każdy grzech przeciw szóstemu i dziewiątemu przykazaniu Bożemu, popełniony w obecności innej osoby, jest równocześnie wielkim **grzechem zgorszenia**, zwłaszcza popełniony w obecności dziecka. [Tam gdzie to możliwe, należy podać liczbę lub częstotliwość tych grzechów].

\* [UWAGA 2! Para żyjąca w związku cywilnym i nie mogąca zawrzeć małżeństwa kościelnego ma prawo do udziału w Sakramentach wyłącznie wtedy, gdy po zgłoszeniu się do swojego ks. proboszcza podpisze się pod decyzją o wykluczeniu współżycia płciowego. Proboszcz ma wtedy prawo udzielić zgody na Sakramenty, lecz poza miejscem zamieszkania, by uniknąć zgorszenia ludzi, nie wiedzących o życiu tej pary w czystości].

**SIÓDME PRZ. BOŻE: *Nie kradnij***

**DZIESIĄTE PRZ. BOŻE: *Nie pożądaj żadnej rzeczy bliźniego twego***

1. Przywłaszczyłem sobie cudzą rzecz (prywatną, społeczną).
2. Przywłaszczyłem sobie owoce cudzej pracy lub zasługi innych...
3. Zabierałem innym czas, każąc na siebie czekać...
4. Wyrządziłem szkodę przez lenistwo, spóźniałstwo, niedotrzymanie umowy lub ustalonych terminów...
5. Zatrzymałem rzecz znaną, [gdy miałem szansę odszukać jej właściciela], lub pożyczoną...
6. Nie oddałem długu w terminie albo w ogóle nie oddałem...
7. Rzecz skradzioną kupiłem albo sprzedałem...
8. Dałem się przekupić przez dawanie albo branie łapówek...
9. Zniszczyłem cudzą własność...

10. Nie dopilnowałem rzeczy, będących własnością wspólną, społeczną...
11. Oszukałem bliźniego w handlu \*
12. Byłem chciwy, zazdrosny, pożądałem dobra cudzego...
13. Nie wynagrodziłem krzywd ani przed Spowiedzią świętą, ani potem...
14. Urządziłem się materialnie cudzym kosztem...
15. Nie wynagradzałem sprawiedliwie za pracę...
16. Przywiązywałem się zbyt do rzeczy materialnych...
17. Byłem nieoszczędny, a skąpy wobec potrzebujących...
18. Marnowałem talenty swoje i innych (np. wykładowca nieprzygotowany prowadził lekcję)...
19. Zabierałem innym bezmyślnie czas...
20. Wykorzystywałem czas pracy lub środki służbowe do celów prywatnych...
21. Oszukiwałem przy transakcjach...

**Uwaga 1:** Wszelka szkoda wyrządzona bliźniemu musi być naprawiona, [i to jak najszybciej, nawet] przed Spowiedzią świętą [...].

\* **Uwaga 2:** Gdy to było częste i długie, np. niedopłacanie reszty – zwrot pieniędzy poszkodowanemu jest niemożliwy, więc trzeba im wynagrodzić w sferze duchowej, np. przez modlitwę, Mszę świętą czy jałmużnę w ich intencji.

### **ÓSMIE PRZ. BOŻE:** *Nie mów fałszywego świadectwa przeciw bliźniemu twemu*

1. Kłamałem i kłamię z przyzwyczajenia...
2. Posądzałem lekkomyślnie...
3. Bez potrzeby mówiłem o wadach lub grzechach bliźnich (obmowy)...
4. Oczerniałem bliźniego, opowiadając o nim nieprawdziwe, złe rzeczy...
5. Byłem obłudny wobec bliźniego...
6. Nie naprawiłem krzywd spowodowanych moim kłamstwem...
7. Nie zachowałem powierzonej mi tajemnicy albo sekretów...
8. Nie zachowałem tajemnicy zawodowej (np. lekarz, pielęgniarka)...
9. Nie dotrzymałem słowa, obietnic...
10. Osądzałem bliźnich...
11. Pozywałem do sądu z błahych powodów...
12. Stawałem po stronie nieprawdy, np. dla korzyści... (zg)
13. Byłem wścibski, podsłuchiwałem, podglądałem...
14. Zwalałem winę na bliźniego...
15. Doniosłem fałszywie lub fałszywie zeznawałem...

16. Mówiłem bezmyślnie, głupio (gadulstwo)...

17. Falszowałem dokumenty...

18. Zmuszałem kogoś do przyjęcia poglądów sprzecznych z jego przekonaniem...

## 5 PRZYKAZAŃ KOŚCIELNYCH

### Wersja dawna:

1. **Ustanowione przez Kościół dni święte święcić** (por. III przykazanie Boże).

2. **W niedziele i święta nakazane we Mszy świętej nabożnie uczestniczyć.**

3. **Posty nakazane zachowywać\*** – należy umartwiać się przez wszystkie piątki całego roku, potraw mięsnych nie spożywać. W piątek Pan Jezus był torturowany i konał na krzyżu dla naszego zbawienia, dlatego każde nasze umartwienie ma być z miłości i wdzięczności dla Pana Jezusa.

4. **Przynajmniej raz w roku spowiadać się i Komunię świętą przyjmować.** Dla bezpieczeństwa naszego zbawienia Kościół poleca w dzisiejszych czasach częstą Spowiedź świętą, np. co miesiąc. Po dłuższej przerwie, np. po trzech miesiącach, do dobrej Spowiedzi świętej należy przygotować się koniecznie przy pomocy dobrego (np. niniejszego) rachunku sumienia.

5. **W czasach zakazanych zabaw hucznych nie urządzać.** W okresach pokutnych [w piątki całego roku z wyjątkiem tych, w które wypada uroczystość liturgiczna, jak też w Wielkim Poście] należy codziennie umartwiać się, np. rezygnować z przyjemności dozwolonych, a więcej czasu poświęcić na modlitwę, czytanie Pisma Świętego i książek religijnych, spełniać uczynki miłosierdzia, ubogacać swoją wiedzę religijną.

\* [Uwaga! Kościół dopuszcza tu takie wyjątki, jak skorzystanie z dyspensy Władzy Duchownej, niemożność znalezienia innego pokarmu (np. w podróży czy przy zbiorowym żywieniu). Wtedy jednak należy zdobyć się na umartwienie w innej dziedzinie].

**Wersja uaktualniona**, zatwierdzona dla Polski przez Kongregację Nauki Wiary:

1. W niedziele i święta nakazane uczestniczyć we Mszy świętej i powstrzymać się od prac niekoniecznych.

2. Przynajmniej raz w roku przystąpić do Sakramentu Pokuty.

3. Przynajmniej raz w roku, w okresie wielkanocnym, przyjąć Komunię świętą.

4. Zachowywać nakazane posty i wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych, a w okresach pokuty powstrzymać się od udziału w zabawach.

5. Troszczyć się o potrzeby wspólnoty Kościoła.

## GRZECHY CUDZE (9 rodzajów) – *narażanie innych na grzech (zg)*

Grzechy te zdarzają się bardzo często, a popełnia je każdy, kto:

1. **Pobudza do grzechu**, np. przez nieskromny ubiór, rozgniewanie, złe mówienie, złe zachowanie itp.
2. **Doradza grzech**, np. kradzież...
3. **Nakazuje popełnić grzech**, np. dzieciom, domownikom, podwładnym...
4. **Milczy na grzech bliźniego**, np. żeby mieć spokój...
5. **Zezwala popełnić grzech**, np. podwładnym lub domownikom...
6. **Pomaga popełnić grzech**, np. przy rabunku...
7. **Nie karze grzechu**, np. popełnionego przez dzieci, podwładnych...
8. **Broni grzechu** popełnionego przez kogokolwiek...
9. **Pochwala grzech** popełniony przez kogokolwiek...

## GRZECHY GŁÓWNE (7 rodzajów)

Są to najbardziej niebezpieczne grzechy, ponieważ burzą w zasadniczy sposób moralność, przerażając się łatwo w groźne i trudno uleczalne nałogi. [Powtarzane, tworzą jakby głęboko wrośnięty w naturę człowieka korzeń, z którego w każdej chwili może odbić grzech, czyli świadome i dobrowolne działanie]. Te właśnie grzechy i nałogi prowadzą do najcięższych zbrodni, np. do zabójstwa, bałwochwalstwa, do utraty wiary, do samobójstwa. Należy więc te grzechy szczególnie śledzić w swoim postępowaniu, aby każdy z nich w zarodku likwidować.

1. **Pycha** to wynoszenie się ponad innych: w myślach, w mowie i w czynie. Człowiek pyszny łatwo odmówi posłuszeństwa Bogu i Kościołowi, [Bóg nie może się nim posłużyć do swoich celów]...
2. **Chciwość** przejawia się w pogoni za niesprawiedliwym zyskiem i w skąpstwie [zob. VII i X prz. Boże]...
3. **Zazdrość** rodzi niechęć do ludzi, którym się dobrze powodzi, którzy są ubogaceni darami naturalnymi. Tym właśnie ludziom próbuje zazdrośnik zaszkodzić, np. przez zniesławienie...
4. **Nieczystość** – zob. VI i IX przykazanie Boże.
5. **Nieumiarkowanie w jedzeniu i piciu** – ktokolwiek je ponad miarę, staje się chory, ociężały i zmysłowy. Picie alkoholu w celu upicia się jest grzechem ciężkim, [a picie mało a często prowadzi do nałogu].
6. **Gniew** – zdarza się najczęściej u pyszałków. Człowiek, który lekceważy tę skłonność u siebie, dopuszcza się wielu grzechów niesprawiedliwości przez zniewagi, rozsiewanie strachu, niszczenie przyjaźni i majątku... 7. **Lenistwo**

jest najbardziej niebezpieczne w dziedzinie własnego uświęcenia, np. przez zaniedbywanie praktyk religijnych... Innym przejawem lenistwa jest lekceważenie swoich obowiązków, np. przez ich opuszczenie lub złe wykonanie...

### **GRZECHY PRZECIW DUCHOWI ŚWIĘTEMU (6 rodzajów)**

Ktokolwiek lekceważy te grzechy, nie może się nigdy dobrze wypowiadać. Trzeba więc najpierw te grzechy przeciw Duchowi Świętemu starannie poznać, codziennie nad nimi czuwać i do końca swojego życia wykluczyć.

1. **Grzeszyć zuchwale w nadziei miłosierdzia Bożego** – ktokolwiek z pełną świadomością planuje popełnić grzech ciężki, licząc na przebaczenie w Sakramencie Pokuty, popełnia grzech przeciw Duchowi Świętemu (mw)...
2. **Wątpić o łasce Bożej** – grzesznik uświadamia sobie wiele ciężkich zbrodni, które popełnił, jednak uważa, że nie zasługuje na przebaczenie Boże i rezygnuje z tej łaski...
3. **Jakieś prawdzie chrześcijańskiej sprzeciwiać się**, np. tej, że Bóg jest sędzią sprawiedliwym, który za dobre czyny wynagradza, a za złe karze (mw) [stąd i podważanie wieczności piekła!]
4. **Bliźniemu łaski Bożej zazdrościć**. Zdarza się to najczęściej takim ludziom, którzy przez dłuższy czas są skłóceni z Bogiem. Drażni ich ludzka pobożność i zwalczają wszelkie praktyki religijne.
5. **Zatwardziałość wobec natchnień Ducha Świętego**, np. lekceważenie natchnień Ducha Świętego do dobrych uczynków [i do unikania złych], do Spowiedzi świętej...
6. **Odkładanie pokuty aż do śmierci**, np. żyje ktoś w ciężkim grzechu i daje posłuch szatanowi, który zapewnia go, że przed śmiercią jeszcze się nawróci (mw)...

### **GRZECHY WOŁAJĄCE O POMSTĘ DO NIEBA (4 rodzaje)**

1. **Umyślne zabójstwo** - najczęstszą zbrodnią w obecnych czasach jest mordowanie dzieci nienarodzonych. Zbrodniarzami w tej materii są: lekarze, położne, rodzice, pielęgniarki i ci wszyscy, którzy do tej zbrodni zachęcali, radzili, zmuszali lub nie [starali się] przeszkodzić (zg) - (mw). [Na biorących czynny udział spada ekskomunika czyli wyłączenie z Kościoła].
2. **Grzech sodomski** – są to grzechy nieczyste przeciwne naturze, np. homoseksualizm (zg) - (mw).
3. **Uciskanie ubogich, wdów i sierot**. Jest to grzech wielkiej niesprawiedliwości, którą trzeba koniecznie naprawić przed Spowiedzią

świętą lub jak najprędzej po niej.

4. **Zatrzymywanie zapłaty pracownikom** – chodzi o niesprawiedliwe wynagrodzenie, płacenie alkoholem, nierządem lub czymś niegodziwym, ociąganie się z zapłatą za pracę... (zg).

**GRZECHY ZANIEDBANIA** dobrych uczynków, które każdy chrześcijanin powinien codziennie spełniać: jedno z obowiązku, a inne w duchu pokuty i dla doskonalenia się w miłości.

### **Zaniedbywane uczynki miłosierdzia**

#### a) **względem duszy** (7 rodzajów)

1. Nie upominałem grzeszących.
2. Nie pouczałem nieumiejących [albo: nieumiejętnych].
3. Wątpiącym nie użyczyłem dobrej rady.
4. Nie pocieszałem strapionych.
5. Nie chciałem krzywdy cierpliwie znosić.
6. Nie chciałem uraz chętnie darować.
7. Nie modliłem się ani za żywych, ani za zmarłych.

#### b) **względem ciała** (7 rodzajów)

8. Nie nakarmiłem głodnego.
9. Nie napiłem spragnionego.
10. Nie użyczyłem gościny komuś w wielkiej potrzebie.
11. Nie wspomogłem kogoś w wielkiej potrzebie.
12. Nie starałem się o [pocieszenie] więźniów, np. kogoś z bliskich.
13. Nie odwiedzałem chorych, starych (rodziców, krewnych, znajomych)...
14. Przyczyniłem się do niegodziwego pogrzebu, zwłaszcza kogoś z rodziny.

### **[Inne zaniedbania]**

15. Zaniedbywałem najprzedniejsze dobre uczynki: modlitwę, post, jałmużnę.
16. Nie starałem się o dary Ducha Świętego: mądrości, rozumu, rady, męstwa, umiejętności, pobożności i bojaźni Bożej.
17. Nie ubiegałem się o cnoty: 7 cnót głównych [pokora, hojność, czystość, miłość, umiarkowanie, cierpliwość, gorliwość – pracowitość], 4 cnoty kardynalne [roztropność, sprawiedliwość, umiarkowanie, męstwo], 3 cnoty Boskie [wiara, nadzieja i miłość].
18. Nie starałem się uzyskać odpustu zupełnego.
19. Nie pogłębiałem swojej wiary przez czytanie Pisma Świętego i książek (czasopism) religijnych..
20. Trwoniłem czas na nieużyteczne lub szkodliwe zajęcia, np. oglądanie niebezpiecznych programów telewizyjnych, długie zabawy, plotki...