

Spowiedź z całego życia. Jak ją zrobić?

„Spowiedź z całego życia” – już na wstępie brzmi przerażająco, prawda? Od razu pojawiają się głowie „ciężkie” myśli. To one powodują u Ciebie blokadę, strach i niechęć do zrobienia rachunku sumienia z całego życia. Wyobrażasz sobie, że to będzie trudne zadanie, które pochłonie mnóstwo czasu i siły... Muszę Cię zaskoczyć. Jest takie rozwiązanie, które pomaga rozpocząć cały proces rachunku sumienia. Chociaż musisz w nie włożyć całe swoje serce, ono naprawdę czyni cuda...

O dobrą spowiedź trzeba się modlić :D

Dobry rachunek sumienia trzeba rozpocząć modlitwą .

Spowiedź generalna (to „fachowa” nazwa dla spowiedzi z całego życia) jest dla tych, którzy w przeszłości zaniedbali jeden (lub więcej) z warunków pokuty, bądź zataili grzechy ciężkie, przez co każda ich spowiedź (aż do tej pory) była nieważna. Jest ona również *polecana tym, którzy podejmują ważną zmianę w swoim życiu*. Poprzez taką spowiedź odcinają się od negatywnej przeszłości, która poprzez niewypowiedziane grzechy ciążyła na ich dalszym rozwoju. Trzecim powodem spowiedzi generalnej jest w końcu chęć dogłębnego nawrócenia.

Aby ją dobrze przeprowadzić przyda Ci się kartka i długopis. Długi okres czasu może spowodować, że lista będzie zawierała wiele punktów. Taką kartkę, po odczytaniu spowiednikowi trzeba spalić, bądź oddać kapłanowi w konfesjonale.

Na przygotowanie do spowiedzi z całego życia składa się:

Generalny rachunek sumienia

Zacznij modlitwą dziękczynną. Podziękuj Bogu za wszystkie dobrodziejstwa, którymi Cię obdarzył. Przypomnij sobie cytaty o Bożej miłości z Pisma Świętego. Niech rachunek sumienia nie będzie dla Ciebie przykrym doświadczeniem, lecz wylaniem Boskiej miłości w Twoje myśli. Przecież skoro Bóg Cię kocha, to pomoże Ci przejść ten „proces”. Wystarczy, że oddasz Jemu swoje myśli.

Proś w modlitwie również o dar poznania swoich grzechów i przewinień i o moc porzucenia ich.

Żal za grzechy

Żal za grzechy, jest uświadomieniem sobie istnienia dobra i zła w naszym życiu. Gdy zdamy sobie z tego sprawę, zaczynamy widzieć, gdzie popełniliśmy błąd i jaki był on wielki. Pojawia się w nas wtedy skrucha. Zaczynamy pojmować, że miłość Boga jest wielka, bo On czeka na nas w każdym momencie – nie ważne jak wielkie były nasze grzechy. On jest i przyjmie nas z otwartymi ramionami. Tutaj pojawia się chęć zwrócenia w stronę Boga i odwrócenia się od grzechów.

Mocne postanowienie poprawy

Świadomie podejmijmy się unikania popełniania grzechów, zwłaszcza tych ciężkich. Między innymi poprzez rezygnację z okazji do ich realizowania.

Wyznanie grzechów

Gdy przychodzi moment spotkania „Boga za kratkami” część z nas paraliżuje strach. **NIE BÓJ SIĘ!** Pomódl się w ławce, uspokój myśli, przypomnij sobie o Bożej miłości do Ciebie. Bóg nie osądza, nie wali piorunami podczas wyznawania przez Ciebie grzechów. On się raduje, że znalazłeś w sobie odwagę, by się z Nim spotkać.

Ważne jest to byś podczas wyznawania swoich grzechów nie wybielał się, nie zrzucał winy na kogoś innego, że popełniłeś dany grzech. Zrezygnuj z tłumaczenia się. Wyznaj z żalem i pokorą grzechy, które



zagnieździły się w Tobie najgłębiej. Opowiedz o tym, co chciałbyś ukryć. Wyrzuć z siebie to, co Cię zawstydzia i nie bój się ocenienia.

Zadośćuczynienie

Jeśli dotarłeś do tego miejsca, to jesteś na ostatniej prostej. Prawda, że brzmi to pięknie? Teraz skup się na pokucie, którą otrzymałeś. Odpraw ją z otwartym sercem, z chęcią poprawy, z mocnymi postanowieniami – z czystą kartą! Od tego momentu to od Ciebie zależy, jak wiele zakrętów pojawi się na Twojej drodze. Oby było ich jak najmniej, a jeśli już zaczną się pojawiać, to obyś prostował je jak najszybciej, nie odkładając ich na ostatni moment. Udaj się, wtedy do kolejnej spowiedzi!

Ania Bzdurska

Św. Faustyny przepis na spowiedź

Kto przeczytał chociaż fragmenty *Dzienniczka św. siostry Faustyny Kowalskiej* wie, jak ogromną wagę ta Apostołka Bożego Miłosierdzia przykładła do sakramentu pokuty. Sama przystępowała do niego co siedem dni, a i tak zdarzało się, że miała wątpliwości czy nie robi tego zbyt rzadko! Czytając jej zapiski dotyczące przeżywania spowiedzi świętej możemy bardzo się zawstydić, kiedy popatrzymy na swoje własne przeżywanie tego sakramentu. Przyjrzyjmy się pokrótce wskazówkom, które pozostawiła nam ta niezwykła Święta.

Według św. Faustyny ze spowiedzi świętej powinniśmy odnosić dwie korzyści: uleczenie oraz wychowanie – dusza nasza potrzebuje ciągłego wychowania, jak małe dziecko. Przed ukłonieniem przy kratkach konfesjonatu powinniśmy pomodlić się za spowiednika o światło Ducha Świętego dla niego. Tak jak czyniła to za każdym razem św. Faustyna. Podaje ona również cztery cechy, które są niezbędne, aby spowiedź święta była dobra, owocna i pożyteczna dla penitenta. Po pierwsze są to szczerłość i otwartość. *Dusza nieszczera, skryta naraża się na wielkie niebezpieczeństwo w życiu duchownym i sam Pan Jezus nie udziela się takiej duszy w sposób wyższy, bo wie, że ona nie odniosłaby korzyści z tych łask szczególnych.* – pisze św. Faustyna. *Jaka jest moja spowiedź? Czy stoję w prawdzie przed Bogiem i samym sobą? Czy nie kombinuję i wymyślam usprawiedliwienia, szukam okoliczności łagodzących? Czy co gorsza nie zatajam jakiegoś grzechu? Dalej św. Faustyna zwraca uwagę na konieczność posiadania pokory. Czytamy w Dzienniczku: **Pycha duszę utrzymuje w ciemności.** Ona nie wie i nie chce dokładnie wnikać w głąb swej nędzy, maskuje się i unika wszystkiego, co by ją uleczyć miało. Czy potrafię przyznać się do winy? Czy posiadam szczerą intencję oczyszczenia się z grzechów i poprawy? Czy nie traktuję spowiedzi jak pralnię – pozbędę się brudu, a potem i tak wrócę do „starego życia”? Po trzecie, aby spowiedź była dobra potrzebne jest posłuszeństwo. Św. Faustyna uzasadnia to w następujący sposób: *Dusza nieposłuszna nie odniesie żadnego zwycięstwa, chociażby ją sam Pan Jezus bezpośrednio spowiadał. Spowiednik najdoświadczniejszy nic takiej duszy nie pomoże. Na wielkie nieszczęścia naraża się dusza nieposłuszna i nic nie postąpi w doskonałości, i nie da rady w życiu duchownym. Bóg najhojniej obsypuje duszę łaskami, ale duszę posłuszną. **Grzeszymy, ponieważ bardziej słuchamy świata, siebie i szatana niż Pana Boga.** Czy moje przygotowanie do spowiedzi opiera się na posłuszeństwie Bożym przykazaniom? Czy nie tworzę własnych definicji grzechu, wybierając tylko to, co według mnie jest złe? Czy potrafię przyjąć słowa spowiednika, choćby te najsurowsze, ufając że pochodzą one od samego Jezusa?**

Spowiedź święta opierająca się na fundamencie szczerości, pokory i posłuszeństwa to spowiedź dobrze odbyta. Taka, która pozwala później przykładem św. Faustyny odczuć wdzięczność za dobrze przeżyty sakrament pokuty. *Kiedy odejdę od kratki, obudzę w duszy mojej wielką wdzięczność ku Trójcy Świętej za ten cudowny i niepojęty cud miłosierdzia* – pisze siostra. **Warto wziąć pod uwagę wskazówki Apostołki Miłosierdzia i dokonać rachunku sumienia pod kątem tych cnót, które ona podaje.** W końcu Święci są po to, aby nie tylko nas zawstydić, ale przede wszystkim stanowić przykład jak troszczyć się o życie duchowe, przecież przerabiali to na własnej skórze!

Magdalena Pawełczyk



PATRON DOBREJ SPOWIEDZI - ŚW. GERARD MAJELLA;

Modlitwa przed rachunkiem sumienia

Duchu Święty, Ty znasz wszystkie moje grzechy. Dopomóż mi je sobie dokładnie przypomnieć, abym mógł za nie Boga przeprosić, szczerze je na spowiedzi wyznać i z nich się poprawić. Matko Boża, Aniele Stróżu mój i Ty, – święty Patronie, uproście mi łaskę dobrej spowiedzi świętej. Amen.

Modlitwa po rachunku sumienia

Panie Boże mój, z głębi serca żałuję za wszystkie grzechy całego życia mego, ponieważ obraziłem Cię i zasłużyłem na to, żebyś mnie jako Sprawiedliwy Sędzia ukarał tu na ziemi i w wieczności.

Najbardziej jednak żałuję za grzechy, dlatego, że Ciebie najlepszego Ojca grzechami moimi tak bardzo zasmuciłem i obraziłem. Żałuję, że z powodu odwrócenia się od Ciebie, zmarnowałem zasługi gorzkiej męki mojego Zbawiciela Jezusa Chrystusa, Syna Twojego, który z miłości dla mnie w Ogrójcu krwią się pocił, był ubiczowany, cierniem ukoronowany, niósł ciężki krzyż, na którym w wielkich boleściach umarł.

Postanawiam przy pomocy Twojej łaski poprawić życie moje i więcej nie grzeszyć. Niech odtąd zrozumieć lepiej, że mój dom rodzinny, miejsce pracy, obowiązki moje i bliźnich są warsztatem mojej doskonałości i świętości. Pragnę wynagrodzić wszelką szkodę, którą wyrządziłem. Pragnę zawsze do Ciebie należeć i przy pomocy łaski Twojej unikać wszystkich grzechów oraz okazji do nich.

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

Św. Gerardzie Majella, módl się za nami!

Dostępne rachunki sumienia: <http://dobraspowiedz.pl/rachunek-sumienia/>