

Czym jest Sakrament Spowiedzi?

Jezus Chrystus ustanowił ten sakrament dla wszystkich członków Kościoła: przede wszystkim dla tych, którzy od momentu Chrztu św. popełnili grzech ciężki, a przez to stracili łaskę Chrztu i zranili jedność Kościoła. W sakramencie tym – zwanym też sakramentem nawrócenia, pojednania lub pokuty – Bóg daje nam swoją łaskę miłosierdzia i przebacza nam grzechy. Spowiedź jedna nas też z Bogiem odnawiając naszą przyjaźń z Nim oraz ze wspólnotą Kościoła zranioną grzechem człowieka.

Jak się dobrze przygotować i przeżyć ten sakrament?

Właściwe przygotowanie do sakramentu Spowiedzi rozpoczyna się **rachunkiem sumienia**, w którym człowiek analizuje swoje moralne życie z perspektywy Dziesięciu Przykazań oraz moralnego nauczania Ewangelii i Kościoła.

Pierwsze miejsce wśród elementów Spowiedzi zajmuje **żał za grzechy**. Jest to osobisty żal spowiadającego się i odrzucenie grzechów. Żal ten powinien być połączony z mocnym postanowieniem niepowracania do grzechów oraz poprawy życia moralnego.

Następnie następuje **wyznanie** kapłanowi wszystkich **grzechów** ciężkich przypomnianych sobie w czasie rachunku sumienia. Wszystkie grzechy ciężkie, które są świadome penitentowi, muszą być wyznane – nawet te najbardziej osobiste i skryte. Wyznanie grzechów lekkich, mimo że niekonieczne, jest gorąco polecane przez Kościół.

Sakrament Spowiedzi kończy się odprawieniem **pokuty**, którą wyznacza kapłan. Celem pokuty jest zjednoczenie z Chrystusem, który poprzez swoją śmierć i zmartwychwstanie odkupił wszystkich ludzi. Pokuta powinna być odprawiona jak najszybciej, zwykle zaraz po wyspowiadaniu się.

Jak często należy się spowiadać?

Katolicy mają obowiązek spowiadać się przynajmniej raz w roku lub za każdym razem, gdy człowiek popełnia grzech ciężki. Pamiętajmy, że przyjmowanie Komunii św. w stanie grzechu ciężkiego jest świętokradztwem, czyli również grzechem ciężkim.

Czy kapłan może wyjawić to, co usłyszał w czasie spowiedzi?

Absolutna tajemnica spowiedzi jest częścią rzeczywistości tego sakramentu. Kapłan pod żadnym pozorem i w żaden sposób nigdy nie może wyjawić to, co usłyszał w czasie spowiedzi. Spowiednik, który bezpośrednio łamie tajemnicę spowiedzi, podlega karze automatycznej ekskomuniki, czyli wykluczenia ze wspólnoty Kościoła. Jest również całkowicie zabronione spowiednikowi wykorzystywać w jakikolwiek sposób to, co usłyszał w konfesjonale.

Zapomniałem/-am wyznać grzech ciężki. Co teraz?

Każdy jest zobowiązany wyznać wszystkie grzechy ciężkie. Jeśli jednak osoba zapomniała wyznać taki grzech kapłanowi, nie ma powodów do obaw. Rozgrzeszenie w tym przypadku jest ważne i osoba ta może przystępować do Komunii św. Przy okazji następnej spowiedzi należy ten zapomniany grzech wyznać. Jeśli jednak dana osoba umyślnie nie wyzna grzechu ciężkiego, rozgrzeszenie jest nieważne! W takiej sytuacji, należy jeszcze raz przystąpić do sakramentu Spowiedzi.

Praktyczne wskazówki:

- Pamiętajmy, aby poświęcić kilka dodatkowych minut na dokładny rachunek sumienia. Książeczka do modlitwy zawierająca taki rachunek jest bardzo w tym pomocna.
- Wyznając grzechy ciężkie bądźmy dokładni i zwięzli w określeniu danego grzechu. Należy również podać ile razy ten grzech został popełniony.
- Jeśli nie dosłyszeliśmy lub niezrozumieliśmy pokuty, nie wahajmy się zapytać spowiednika o jej powtórzenie.
- Czas, jaki dana osoba spędza w konfesjonale wcale nie świadczy, że ma ona mniej lub więcej grzechów. Nie oceniamy innych według ich "czasu w konfesjonale".