



WSPÓLNOTA: Dobry owoc

Chrystus zaprasza swoich wyznawców do **głębokiej wspólnoty** z Ojcem. Trwać we wspólnocie z Jezusem oznacza być z Nim w **bliskiej przyjaźni**. Jezus naucza: „Ja jestem krzewem winnym, wy - latoroślami. Kto trwa we Mnie, a Ja w nim, ten przynosi owoc obfity, ponieważ beze Mnie nic nie możecie uczynić.” (*J 15:5*).

Kiedy trwamy w komunii z Jezusem to żyjemy w wiarę i **polegamy na Nim** we wszystkich naszych decyzjach. Trwać w komunii z Jezusem oznacza doświadczać Jego **przebaczenia, otrzymywać Jego nieprzemijającą miłość, którą nas obdarza** oraz pozwalać tej miłości rozlewać się na innych. Kiedy żyjemy w komunii z Chrystusem, dobre **“owoce Ducha”** dojrzewają wśród nas. Są to “miłość, radość, pokój, cierpliwość, uprzejmość, dobroć, wierność, łagodność, opanowanie” (*Ga 5:22-23*).

“Jeśli nie odnajdujemy w sobie miłosierdzia i radości z przebaczenia, to nie trwamy w komunii z Bogiem nawet jeśli przestrzegamy Jego przykazań. To miłość zbawia człowieka, a nie zachowywanie samych przykazań (...) Miłość Boża, jego radość: Przebaczenie; On nieustannie na nas czeka! Ktoś może nosić jakiegoś rodzaju ciężar na swoim sercu i powtarzać: ‘Zrobiłem to i tamto...’ Jednak Bóg na ciebie czeka. Jest twoim ojcem i ciągle cię wypatruje!”

– **Papież Franciszek**

MODLITWA O WZBUDZENIE ŻAŁU ZA GRZECHU

Panie Jezu, ty jesteś życiem wiecznym. Wierzę, że jesteś Mesjaszem, Synem Boga Żywego. Kocham Cię i pokładam moją ufność w Tobie.

Przepraszam za wszystkie moje grzechy, za oddalenie się od Ciebie w jakikolwiek sposób. Proszę, wybac mi i ulecz wszelki ból, które spowodowałem. Wybaczam wszystkim, którzy mnie skrzywdzili i proszę Cię, abyś im błogosławił. W Twoje Imię Jezu, odrzucam wszystko co nie pochodzi od Ciebie, a co dopuściłem do mojego serca i rozumu. Obmyj mnie w Twoim miłosierdziu i napełnij mnie mocą Twojej Przenajświętszej Krwi i Duchem Świętym.

Ojcze, całą moją potrzebę miłości i bycia kochanym odnajduje w Twoich kochających ramionach. Niech już nigdy nie opuszczę mojego domu, którym jest Twoje serce. Przez Twoją łaskę, postanawiam pozostać w Twoim schronieniu i oczekiwać, aż odnowisz we mnie radość Twojego zbawienia. (*Ps 91, Ps 51*). Amen.



„Bóg nigdy nie męczy się przebaczeniem nam; (...) Z łagodnością, która nigdy nie rozczarowuje, ale zawsze przywraca nam radość, pozwala nam podnieść głowę i zacząć wszystko od początku.”

– **Papież Franciszek**

Nihil Obstat:
Ks. George Welzbacher, Censor librorum

Imprimatur:
+ J.E. Abp Bernard A. Hebda
Arcybiskup Archidiecezji St. Paul-Minneapolis

Z wyrazami wdzięczności dla Instytutu „Stałej Formacji Duchowieństwa” w Seminarium św. Pawła w Minnesocie za dotychczasowy rozwój i dystrybucję. Obecna dystrybucja jest prowadzona przez Amoris Christi w stanie Floryda.



AMORIS CHRISTI

Of the love of Christ

W celu uzyskania dodatkowych kopii, odwiedź naszą stronę internetową:

www.amorischristi.org/confession

© Amoris Christi



SAINT PAUL
SEMINARY

Sakrament Pokuty i Dar Bożego Miłosierdzia

Przewodnik dla Penitentów i Spowiedników

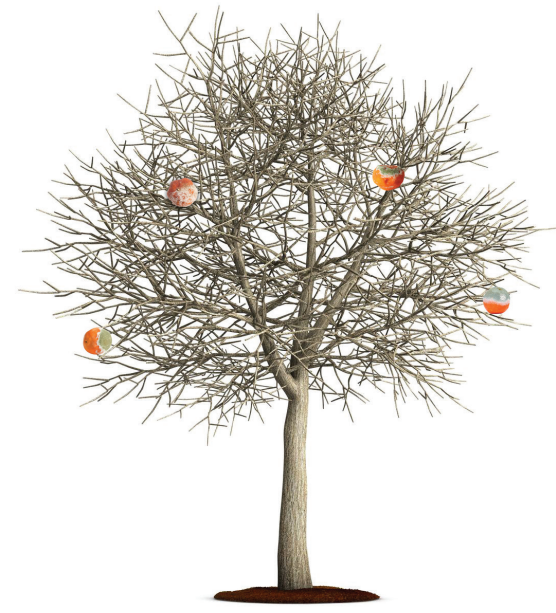
“Gdy człowiek zdaje sobie sprawę, że jest grzesznikiem i zostaje zbawiony przez Jezusa, to przez przyznanie tej prawdy przed sobą odkrywa ukrytą perłę, zakopany skarb. Odkrywa jak wspaniałe jest życie. Odkrywa, że jest ktoś kto go kocha tak bardzo, że oddał za niego życie.”

– **Papież Franciszek**



Poprzez działanie Ducha Świętego i łaskę chrztu, staliśmy się **ukochanymi dziećmi** Ojca w Jezusie. Niestety, nasze grzechy wpłynęły na tę relację i sprawiły, że oddaliliśmy się od Boga. Bóg jednak **nieustannie nas szuka**. Do tego stopnia, że wysłał nawet swojego Syna Jezusa nie po to, aby świat potępił, ale aby oddał Swoje życie, aby go odkupić (*J 3:16*). Pozwólmy mu się odszukać i **przyjąć dar Bożego Miłosierdzia!**

Spowiedź jest zaproszeniem do odrzucenia samotności grzechu i do przyjęcia daru Bożej miłości, która niszczy wszelki strach (*1 J 4:19*). **Dokonaj teraz tej decyzji**, wpadnij w miłosierne ramiona Ojca i rozpocznij życie we wspólnocie z Jezusem, który czyni wszystko nowe. (Ap 21:5)



SAMOTNOŚĆ: Zły owoc

Osoba, która żyje w **samotności, z dala od Chrystusa** to osoba, która żyje według **kłamstwa: “Jestem sam.”** Gdy żyjemy w samotności to polegamy bardziej na sobie niż na Bogu. Gdy izolujemy się od Boga **to nie jesteśmy w stanie przyjąć Bożej miłości i przebaczenia**. Życie w samotności to życie w ciemności, smutku, pustce, niepewności i niewierze.

Jezus ostrzega tych, którzy się od niego oddalają: “Ten, kto we Mnie nie trwa, **zostanie wyrzucony jak winna latorośl i uschnie**. I zbiera się ją, i wrzuca do ognia, i płonie.” (*J 15:6*). Ta samotność jest korzeniem wielu grzechów. Życie w samotności prowadzi do **“złych owoców”** — “nierządu, nieczystości, wyuzdania, bałwochwalstwa, nienawiści, sporów, zawiści, wzburzenia, niewłaściwej pogoni za zaszczytami, niezgody, rozłamów, zazdrości, pijaństwa, i tym podobnych” (*Ga 5:19-21*).

“Jedną z form najgłębszego ubóstwa, jakiego człowiek może doświadczyć, jest samotność (...) Ubóstwo często rodzi się z odrzucenia miłości Bożej, z pierwotnego tragicznego zasklepienia się w sobie człowieka, który uważa, że sam sobie wystarcza (...) Człowiek dowartościowuje siebie nie przez izolację, lecz poprzez relacje nawiązywane z innymi oraz z Bogiem.”

– **Papież Benedykt XVI**

PRZYGOTOWANIE DO SPOWIEDZI

Żywa tradycja Kościoła naucza o **Siedmiu Grzechach Głównych**. Przeciwstawiają się im **Cnoty Główne**. Korzeniem grzechów głównych mogą być **kłamstwa w które wierzymy** a które często stanowią wyraz **najgłębszych obaw naszych serc**. + Poniżej, w lewej kolumnie umieszczone zostały **najczęstsze kłamstwa i obawy**, które pracują w nas gdy nie korzystamy z daru wiary. W lewej kolumnie zostały umieszczone cytaty biblijne, które pozwalają nam wzrastać w komunii z Chrystusem, w której **kwitnie cnotliwe i święte życie**. + **Poproś Ducha Świętego** w modlitwie, aby odkrył przed tobą wszystkie kłamstwa i obawy, które prowadzą cię do grzechu. Gdy uświadomisz sobie te wszystkie obawy, odrzuć je **w imię Jezusa** dzięki mocy otrzymanej w sakramencie chrztu i poproś Ojca, aby obdarzył cię Cnotami, które się im przeciwstawiają. Na przykład powiedz, *“W imię Jezusa, odrzucam kłamstwa i obawy, które mówią, że jestem sam, która zaprowadziły mnie do grzechu pychy i samowystarczalności. Ojcze, ufam, że jesteś zawsze ze mną”* LUB *“W imię Jezusa, odrzucam kłamstwo, że zostałem przez wszystkich opuszczony, wierząc, że doprowadziło mnie ono w strachu przed samotnością do grzechu nieczystości. Ojcze, ufam, że nigdy mnie nie odrzucisz.”*

SIEDEM GRZECHÓW GŁÓWNYCH Które oddalają od Chrystusa	CNOTY GŁÓWNE Które prowadzą do komunii z Chrystusem
PYCHA <i>Próżność* Arogancja* Samowystarczalność</i> “Jestem sam. Muszę zadbać sam o siebie.” “To ja dedyduje o tym co jest dobre, a co złe.”	POKORA/KOCHAJĄCE POSŁUSZEŃSTWO Łk 1:38 “Oto Ja służebnica Pańska, niech Mi się stanie według twego słowa!”
ZAZDROŚĆ <i>Porównywanie się z innymi· Zawist· Krytykanctwo</i> “Muszę być idealny. Nie jestem wystarczająco dobry.” “Nic dobrego nigdy mi się nie przytrafi.”	ŻYCZLIWOŚĆ/ZACHWYT Łk 15:31 “Moje dziecko, ty zawsze jesteś przy mnie i wszystko moje do ciebie należy.”
CHCIVOŚĆ <i>Egoizm· Żądza pieniędzy· Pożądliwość</i> “Muszę to mieć.”· “Mój czas należy do mnie.” “Bóg mi nie wystarcza.”	DOBROCZYNNOŚĆ/WIELKODUSZNOŚĆ Flp 2:3-4 “W pokorze oceniając jedni drugich za wyżej stojących od siebie. Niech każdy ma na oku nie tylko swoje własne sprawy, ale też i drugih!”
NIEUMIARKOWANIE <i>Bezwartościowość· Użalanie się nad sobą· Nieopanownie</i> “Nie mam prawa odmawiać sobie lub innym.” “To się tak naprawdę nie liczy.”	OPANOWANIE/UMIARKOWANIE Ps 23:1-2 “Pan jest moim pasterzem, nie brak mi niczego. Pozwala mi leżeć na zielonych pastwiskach.”
NIECZYSTOŚĆ <i>Samotność· Niepewność· Ucieczka w nieczystość</i> “Czuję się niepotrzebny i opuszczony.” “Inni istnieją aby zaspokajać moje potrzeby seksualne.”	CZYSTOŚĆ/NIEWINNOŚĆ Ps 51:12, 14 “Stwórz, o Boże, we mnie serce czyste i odnów w mojej piersi ducha niezwyćzonego (...) Przywróć mi radość z Twojego zbawienia i wzmocnij mnie duchem ochoczmy!”
GNIEW <i>Odrzucenie· Nienawiść do samego siebie· Zemsta</i> “Nigdy nie wybaczę...” “Nie zrobię tego o co mnie proszą.”	CIERPLIWOŚĆ/PRZEBACZENIE Łk 23:34 “Ojcze, przebacz im, bo nie wiedzą, co czynią.”
LENISTWO W SŁUŻBIE BOŻEJ <i>Niepewność i brak zaufania· Apatia· Rozpacz</i> “Muszę zasłużyć na miłość Bożą.” “Bóg nie ma dla mnie planu.”	PRACOWITOŚĆ/GORLIWOŚĆ Jr 29:11 “Jestem bowiem świadomy zamiarów, jakie zamysłam co do was - wyrocznia Pana - zamiarów pełnych pokoju, a nie zguby, by zapewnić wam przyszłość, jakiej oczekujecie. “

CELEBRACJA SAKRAMENTU

1. Przygotuj się i zacznij

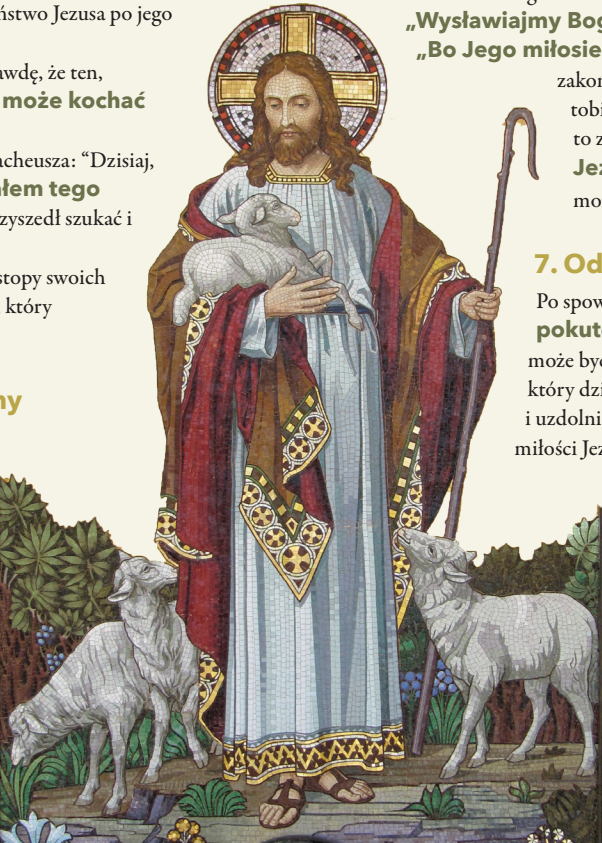
Przypomnij sobie słowa Jezusa **“Przyjdźcie do Mnie** wszyscy, którzy utrudzeni i obciążeni jesteście, a **Ja was pokrzepię”** (*Mt. 11:28*). **Poproś Ducha Świętego** o pomoc w wykonaniu Rachunku Sumienia (możesz użyć pomocy zamieszczonej z lewej strony broszury). Potem wejdź do konfesjonału w gotowości do nazwania i wyznania twoich grzechów. Na początku uczyni znak krzyża.

2. Wsłuchaj się w Słowo

Ksiądz powita cię i może **pozdrowić cię** cytatem lub fragmentem z Pisma Świętego, który ma za zadanie pomóc Ci w zaufaniu w Bożą dobroć oraz w otwarciu się i przyjęciu leczniczej mocy Jego miłosierdzia. Na przykład:
Łk 15:11-32 Obraz Ojca wybiegającego na **twoje** spotkanie z wielką radością i z otwartymi ramionami; Jego powitanie cię w domu.
J 10:10-16 Jesteś **niesiony** w ramionach przez Jezusa, Dobrego Pasterza, który mówi: “Przyszedłem po to abyście mieli życie i mieli je w obfitości.”
Łk 2:7,16-20 Jesteś w **ramionach Maryi**, Najświętszej Matki, na podobieństwo Jezusa po jego Narodzeniu.
Łk 7:40-48 Uświadom sobie prawdę, że ten, któremu coś zostało wybaczone **może kochać jeszcze bardziej**.
Łk 19:9-10 Jezus mówiący do Zacheusza: “Dzisiaj, **zbawienie stało się udziałem tego domu...** bo Syn Człowieczy przyszedł szukać i zbawić to co zginęło.”
J 13:1-10 Jezus umywający nogi stopy swoich uczniów – twoje nogi jako tego, który **wierzy**.

3. Wyznaj swoje grzechy

Teraz powiedz księdzu **ile czasu minęło** od twojej ostatniej spowiedzi. Potem **wyznaj swoje grzechy**. Możesz też dodać też jakie obawy i kłamstwa doprowadziły cię do ich popełnienia. Poprzez wyznanie swoich win przyznajesz, że nie są one mile widziane w twoim sercu i pozwalasz Bogu na **odebranie im mocy** nad twoim życiem



4. Żałuj za grzechy

Po wyznaniu twoich grzechów kapłan poprosi cię, abyś wyraził swój **żał za grzechy**. Przed spowiedzią możesz pomodlić się modlitwą umieszczoną z tyłu tej broszury, która pomoże ci wyrazić twój **szczerzy żał za grzechy**. W tym momencie spowiedzi możesz powtarzać, bijąc się w piersi: „Boże bądź miłościw mnie grzesznemu.”

5. Przyjmij dar Bożego Miłosierdzia

Kapłan wypowie and tobą **modlitwę rozgrzeszenia**, wybaczącą twoje grzechy. Czyni on to w mocy Trójcy Świętej: poprzez miłosierdzie Ojca, miłość Syna, który pojednał świat ze sobą na Krzyżu, i uzdrawiającą moc Ducha Świętego. Ksiądz, działając **w osobie Jezusa i w imieniu całego Kościoła** (*J 20:22-23*) wypowiada słowa rozgrzeszania z racji **szczególnej władzy** nadanej mu w święceniach kapłańskich. Wsłuchaj się w słowa bezwarunkowego przebaczenia i przyjmij **wspaniały dar** Bożego miłosierdzia.

6. Podziękuj i idź w pokoju

Po modlitwie rozgrzeszenia ksiądz może dodać: **„Wysławiamy Boga bo jest dobry”**. Odpowiedz: **„Bo Jego miłosierdzie trwa na wieki”**. Ksiądz zakończy słowami: „Bóg **odpuścił** tobie grzechy. Idź w pokoju”. Stanowi to zaproszenie do przyjęcia **pokoju Jezusa**, pokoju, którego świat dać nie może (*J 14:27*).

7. Odmów Pokutę

Po spowiedzi **odmów zadaną ci pokutę**. Uczyni to jak najszybciej. Pokuta może być modlitwą lub dobrym uczynkiem, który działa jak **duchowe lekarstwo** i uzdolni cię do przyjęcia przebaczącej miłości Jezusa. Zastanów się nad czymś co pomoże ci żyć jeszcze pełniej w komunii z Bogiem. Podziękuj jeszcze raz za dar Bożego Miłosierdzia i poproś, abyś mógł pewnie i w duchu pokuty kroczyć z Jezusem jako twoim **przyjacielem i towarzyszem**.