

---

# ZANIM SIĘ WYSPOWIADASZ...

---

Poradnik sakramentu pokuty i pojednania



## **GODZINY SPOWIEDZI W NASZYM KOŚCIELE:**

**W niedziele:** podczas każdej liturgii

**W dni powszednie:** 07.00-07.20, 17.30-18.15

**W okresie kolędowym (wizyt duszpasterskich):** 17.30-17.55

**Parafia Rzymskokatolicka  
pw. Miłosierdzia Bożego**

ul. Ułanów Jazłowieckich 3, 73-110 STARGARD

[miłosierdzie.stargard@gmail.com](mailto:miłosierdzie.stargard@gmail.com)

[www.milosierdzie.stargard.pl](http://www.milosierdzie.stargard.pl)



# Spowiedź jako sezonowa usługa religijna?

## O kryzysie sumienia i nawrócenia

Zbliżają się święta. Albo chrzest. Albo ślub. Albo ktoś z rodziny prosi, żeby zostać rodzicem chrzestnym. Trzeba jeszcze wszystko dopiąć: posprzątać dom, zrobić zakupy, przygotować ubrania, ustalić szczegóły, pozamykać zaległe sprawy.

Przed świętami trzeba umyć okna.

Przed chrztem trzeba załatwić formalności.

Przed ślubem trzeba dopiąć szczegóły.

Przed Pierwszą Komunią dziecka trzeba wszystko przygotować tak, żeby „było, jak należy”.

A gdzieś pomiędzy tym wszystkim zostaje jeszcze jedno:

### **„trzeba się wyspowiadać.”**

Nie jako wydarzenie łaski.

Nie jako spotkanie z Bogiem.

Nie jako początek nawrócenia.

Tylko jako kolejny punkt do załatwienia.

I właśnie tutaj zaczyna się problem dużo poważniejszy, niż tylko „rzadkie chodzenie do spowiedzi”. Bo w tym jednym odruchu ujawnia się coś znacznie głębszego: sakrament pokuty bardzo często przestał być przeżywany jako droga zbawienia, a zaczął funkcjonować jak sezonowa usługa religijna.

To sformułowanie może brzmieć ostro. Ale być może przestało już brzmieć wystarczająco ostro – właśnie dlatego, że ten model religijności stał się dla nas czymś zwyczajnym.

A nie powinien.

Nie chodzi o to, że ktoś przychodzi „dopiero wtedy”

Trzeba to powiedzieć od razu, żeby nie wejść w tani moralizm.

Nie ma nic złego w tym, że człowiek przychodzi do spowiedzi właśnie w Wielkim Poście, przed Wielkanocą, przed chrztem dziecka czy przed ważną rodzinną uroczystością. Kościół od wieków żyje rytmem czasu liturgicznego i rytmem ludzkiego życia. Bywa, że właśnie święta albo ważne wydarzenie rodzinne stają się dla człowieka jedynym momentem zatrzymania. Jediną szczeliną, przez którą łaska jeszcze może wejść. Tego nie wolno lekceważyć, wyśmiewać ani duchowo pogardzać.

Problem nie polega więc na tym, że ktoś przychodzi wtedy.

Problem polega na tym, że często przychodzi tylko wtedy.

I jeszcze bardziej: że bardzo często nie przychodzi po nawrócenie, ale po religijny spokój.

Nie po to, żeby wrócić do Boga.

Nie po to, żeby stanąć w prawdzie.

Nie po to, żeby coś realnie w nim umarło i mogło narodzić się na nowo.

Ale po to, żeby już nie uwierało.

Żeby „mieć to za sobą”.

Żeby wejść w święta albo uroczystość „na czysto”.

Żeby wszystko się zgadzało.

I właśnie tu zaczyna się kryzys.

Bo kiedy spowiedź zostaje włączona w logikę „domknięcia przygotowań”, zaczyna pełnić zupełnie inną rolę niż ta, dla której została dana Kościołowi.

## **Spowiedź nie jako sakrament, ale jako funkcja**

To jest najważniejsza zmiana, która dokonała się po cichu.

W teorii nadal mówimy o sakramencie pokuty.

W praktyce bardzo często korzystamy z niego funkcjonalnie.

Nie jako z miejsca spotkania z Chrystusem, który przebacza i przemienia, ale jako z religijnego narzędzia do uporządkowania napięcia. Spowiedź zaczyna wtedy pełnić określoną funkcję:

- ma uspokoić sumienie,
- ma przywrócić poczucie porządku,
- ma usunąć wewnętrzny dyskomfort,
- ma przywrócić dopuszczalność do świąt, Komunii, chrztu, ślubu czy roli chrzestnego.

Właśnie dlatego tak wielu ludzi nie myśli dziś o spowiedzi w kategoriach łaski, prawdy i nawrócenia, ale w kategoriach warunku do spełnienia.

Nie zadają sobie pytania:

„Czy naprawdę chcę pojednać się z Bogiem?”

Znacznie częściej zadają inne:

„Czy już mogę mieć to z głowy?”

A kiedy sakrament zaczyna funkcjonować w taki sposób, nie dzieje się nic niewinnego. To nie jest tylko „słabsza praktyka religijna”. To jest przesunięcie środka ciężkości całego doświadczenia wiary.

Religia przestaje być drogą.  
Zaczyna być obsługą.

I to właśnie dlatego spowiedź tak łatwo wpisuje się dziś w ten sam porządek co zakupy, porządki i formalności.

## **Święta obsłużone, sumienie uspokojone**

Najbardziej niepokojące jest to, że ten model wydaje się dziś ludziom całkowicie logiczny.

Przecież święta mają być dobrze przeżyte.

Przecież trzeba się przygotować.

Przecież dobrze byłoby być pojednanym z Bogiem.

Przecież „nie wypada” usiąść do stołu czy stanąć przy chrzcie po latach bez spowiedzi.

Przecież dobrze jest „wejść w to wszystko z czystym sumieniem”.

Tylko że właśnie tu trzeba zadać pytanie:  
co to właściwie znaczy?

Co to znaczy „czyste sumienie”?

Czy chodzi o łaskę?

Czy o prawdę?

Czy o zerwanie z grzechem?

Czy o realną przemianę życia?

A może często chodzi po prostu o to, żeby już nie czuć religijnego dyskomfortu?

To jest pytanie niewygodne, ale konieczne. Bo można wyjść z konfesjonału z ulgą – i wcale nie wyjść z niego nawróconym.

Można mieć poczucie, że „już jest dobrze”,  
a nadal nie dotknąć tego, co naprawdę w człowieku chore, twarde, niepojednane,  
nieoddane Bogu.

Można nawet odczuć pewien rodzaj duchowego oczyszczenia – i nadal nie wejść  
w prawdę o własnym życiu.

I właśnie dlatego ten temat nie jest jedynie sprawą „częstotliwości praktyk  
religijnych”. On dotyka samego rozumienia tego, czym jest zbawienie i czym jest  
nawrócenie.

## **Ulgą nie jest jeszcze łaską**

To trzeba powiedzieć bardzo jasno: ulga po spowiedzi nie jest jeszcze dowodem  
nawrócenia.

Oczywiście, pokój serca jest czymś dobrym. To może być owoc działania łaski. Ale  
łaska nie jest tym samym co ulga. Dziś bardzo często te rzeczy zostały pomyłone.

Człowiek idzie do spowiedzi, bo coś go uwiera.

Wychodzi, bo już mniej uwiera.

I myśli: sprawa załatwiona.

Ale sakrament nie został dany po to, żeby tylko obniżyć poziom duchowego  
napięcia.

Nie został ustanowiony po to, żeby religijnie rozładować stres.

Nie po to, żeby poprawić samopoczucie przed świętami czy rodzinną uroczystością.

Został ustanowiony po to, żeby pojednać człowieka z Bogiem i przywrócić go do życia.

A to jest znacznie bardziej wymagające niż świąteczna ulga.

Bo ulga nie wymaga przemiany.

Ulga wymaga tylko wykonania rytuału.

Nawrócenie wymaga śmierci czegoś starego.

I dlatego właśnie tak wielu ludzi woli religijną obsługę niż sakrament w pełnym sensie.

Bo obsługa jest bezpieczna.

A prawdziwe spotkanie z Bogiem już takie nie jest.

## **Sakrament pokuty według Kościoła – i to, czym się stał**

Kościół nigdy nie rozumiał spowiedzi jako religijnej formalności. Sakrament pokuty jest pojednaniem z Bogiem i Kościołem. Zakłada nie tylko wypowiedzenie listy grzechów, ale nawrócenie serca.

Klasyczna nauka Kościoła mówi jasno: potrzeba

- rachunku sumienia,
- żalu za grzechy,
- mocnego postanowienia poprawy,
- szczerego wyznania,
- i zadośćuczynienia.

To wszystko nie jest dodatkiem. To jest struktura sakramentu.

I właśnie dlatego trzeba odróżnić dwie rzeczy:

ważność sakramentu od jego owocności

To bardzo ważne rozróżnienie, które dziś niemal zniknęło z duszpasterskiej świadomości.

Bo spowiedź może być ważna, a jednak przeżyta płytko.

Może być formalnie poprawna, a jednak prawie nie dotknąć życia.

Może dać rozgrzeszenie, a nie uruchomić realnej drogi przemiany.

Ale może być też odwrotnie: ktoś przychodzi po latach, nieporadny, niewyrobiony religijnie, z motywacją jeszcze mieszaną – a jednak wewnątrz naprawdę pęka, naprawdę żałuje, naprawdę zaczyna wracać. I wtedy właśnie w tym „niedoskonałym” przyjściu dokonuje się łaska.

To rozróżnienie jest dziś bardzo potrzebne. Bo bez niego łatwo albo popaść w tani rygorizm, albo przeciwnie – w sakramentalny automatyzm.

A oba są duchowo fałszywe.

### **„Bo chrzest”, „bo ślub”, „bo mam być chrzestnym”**

Są sytuacje szczególnie charakterystyczne. Bardzo częste. Bardzo odslaniające.

Spowiedź:

- bo mam być chrzestnym,
- bo mam ślub,
- bo dziecko idzie do Komunii,
- bo będzie rodzina,
- bo „ksiądz powiedział, że trzeba”.

I tutaj trzeba powiedzieć coś ważnego i precyzyjnego.

Sama zewnętrzna motywacja nie unieważnia spowiedzi.

To trzeba mocno podkreślić. Bo byłoby wielkim uproszczeniem powiedzieć, że jeśli ktoś przyszedł „bo ślub” albo „bo chrzest”, to jego spowiedź jest z góry nieważna. Nie. Bardzo często właśnie taki zewnętrzny impuls staje się początkiem łaski. Czasem ktoś przyszedł „bo trzeba”, a w konfesjonale po raz pierwszy od lat naprawdę stanął w prawdzie.

Ale jest też druga strona.

Jeśli człowiek przychodzi wyłącznie po to, żeby spełnić warunek, a wewnątrz:

- nie żałuje,
- nie chce nic zmieniać,
- nie chce pojednania z Bogiem,
- chce tylko „załatwić temat religijny”,

to zaczynamy dotykać nie tylko problemu duszpasterskiego, ale samej dyspozycji do sakramentu.

I o tym mówi się dziś za mało.

Bo my często zakładamy, że skoro ktoś „przyszedł do kratki”, to już wszystko jest w porządku.

A to po prostu nie jest prawda.

Nie wystarczy mieć spowiedź.

Trzeba jeszcze wejść w prawdę.

I właśnie tutaj rozgrywa się jedno z najtrudniejszych pytań duszpasterskich naszych czasów: jak odróżnić jeszcze „niedoskonały początek drogi” od zwykłej religijnej formalności.

## Najbardziej niepokojące: zanik świadomości grzechu

Gdyby trzeba było wskazać najgłębszy problem, nie powiedziałbym od razu: „ludzie dziś bardziej grzeszą”.

Powiedziałbym raczej:

ludzie coraz częściej nie wiedzą już, co naprawdę w ich życiu wymaga nawrócenia.

I to jest dużo poważniejsze.

Bo w konfesjonale coraz częściej nie spotykamy człowieka złego, zbuntowanego czy zdemoralizowanego. Coraz częściej spotykamy człowieka wewnątrznie niewidzącego.

Człowieka, który po kilku latach bez spowiedzi mówi:

„przeklinałem, gniewałem się, więcej nie pamiętam.”

I problem nie polega na tym, że on „źle się przygotował”.

Problem polega na tym, że on często naprawdę nie ma już języka, żeby nazwać własne oddalenie od Boga.

Nie widzi już:

- pychy,
- życia bez modlitwy,
- zamknięcia serca,
- chłodu wobec najbliższych,
- uzależnień,
- życia w pozorze,
- podwójnego życia,
- seksualnego chaosu,

- nieprzebaczenia,
- cynizmu,
- manipulacji,
- obojętności wobec prawdy.

Nie dlatego, że to wszystko zniknęło.

Ale dlatego, że sumienie przestało to rozpoznawać jako grzech.

I tu dochodzimy do miejsca naprawdę groźnego.

Bo problemem nie jest już tylko moralna słabość.

Problemem staje się rozpad świadomości duchowej.

A człowiek, który nie widzi własnej choroby, nie będzie szukał uzdrowienia.

Najwyżej będzie szukał uspokojenia.

## **Rachunek sumienia z podstawówki dla człowieka dorosłego?**

Trzeba też zapytać uczciwie: skąd to się bierze?

Czy naprawdę tylko z „upadku świata”?

Czy tylko z sekularyzacji, mediów i współczesności?

Nie. To byłoby za łatwe.

W dużej mierze bierze się to stąd, że ogromna liczba katolików przez całe życie nie została nauczona dojrzałego rachunku sumienia.

Dostali narzędzie na poziomie dziecka – i z tym narzędziem weszli w dorosłość.

I potem dorosły człowiek bada swoje życie mniej więcej tak, jak badał je przed pierwszą Komunią:

- czy byłem niegrzeczny,
- czy kłamałem,
- czy się złościłem,
- czy przeklinałem,
- czy opuściłem Mszę.

To wszystko może być ważne.

Ale jeśli rachunek sumienia zatrzymuje się na tym poziomie, to nie jest jeszcze rachunek sumienia człowieka dojrzałego.

Bo dorosły grzech bardzo rzadko wygląda już tylko jak „zrobiłem coś złego”.

Znacznie częściej wygląda jak sposób życia, który krok po kroku oddala serce od Boga.

Grzech dorosłego człowieka często ma strukturę, a nie tylko incydent.

Ma mechanizm, a nie tylko epizod.

Ma swoje usprawiedliwienia, swoją retorykę, swój pancerz.

I właśnie tego ogromna liczba ludzi po prostu nie umie zobaczyć.

Nie dlatego, że są gorsi niż kiedyś.

Ale dlatego, że przez lata byli religijnie utrzymywani raczej w logice obowiązku niż w logice wewnętrznego rozeznania.

Nie tylko minimalizm. Jest też druga skrajność

Żeby jednak nie popaść w jednostronność: nie wszyscy mają dziś problem minimalizmu.

Są też ludzie, którzy przeżywają spowiedź w sposób neurotyczny.

I ich również jest niemało.

To osoby, które:

- stale wracają do tych samych rzeczy,
- boją się nieważności,
- analizują każde słowo,
- nie wierzą, że Bóg już przebaczył,
- żyją bardziej lękiem niż sumieniem.

To także jest deformacja.

Bo jeśli minimalista praktycznie niczego nie widzi,  
to skrupulant widzi grzech niemal wszędzie.

Jeden traktuje spowiedź jak formalność.

Drugi jak niekończący się proces oczyszczania z czegoś, co nigdy nie jest  
wystarczająco oczyszczone.

Jeden nie dopuszcza prawdy.

Drugi nie dopuszcza miłosierdzia.

I znów: w obu przypadkach gubi się to, co najważniejsze – żywa relacja z Bogiem i  
prawda o człowieku.

Dlatego nie wolno pisać o kryzysie spowiedzi tak, jakby wszyscy mieli ten sam  
problem. Nie mają. Ale bardzo wielu z nich ma wspólny mianownik: sakrament  
przestał być dla nich miejscem dojrzewania sumienia.

## Parafia w trybie świątecznego przeciężenia

A teraz jeszcze jedna niewygodna prawda.

Nie da się uczciwie pisać o kryzysie spowiedzi, nie mówiąc czegoś również o samym duszpasterstwie.

Bo my, jako Kościół, też współtworzymy ten model.

Jak?

Bardzo prosto.

Przez większą część roku spowiedź bywa dostępna symbolicznie:

- 15 minut przed Mszą,
- w sobotę „jak ksiądz będzie”,
- w pośpiechu,
- bez przygotowania,
- bez przestrzeni na głębsze prowadzenie.

A potem, dwa razy do roku, uruchamia się tryb nadzwyczajny:

- rekolekcje,
- kilku księży,
- długie kolejki,
- wzmożenie,
- pośpiech,
- i wszyscy udają, że tak właśnie powinno to działać.

Nie powinno.

To jest model duszpastersko niewydolny.

I co gorsza – on sam wychowuje ludzi do tego, żeby spowiedź przeżywać sezonowo.

Bo jeśli przez cały rok sakrament jest ledwo dostępny, a realnie „dzieje się” dopiero przed świętami, to jaką świadomość my właściwie wytwarzamy?

Dokładnie tę, którą potem krytykujemy.

A potem jeszcze się dziwimy, że ludzie ustawiają się w kolejkach nie dlatego, że żyją sakramentem, ale dlatego, że „już czas”.

Nie wystarczy więc narzekać na wiernych.

Trzeba też zapytać: jaką praktykę kościelną im przez lata zbudowaliśmy?

Religia kulturowa nie umiera. Ona się rytualizuje

Tu dochodzimy do jeszcze głębszego wymiaru – socjologicznego i duchowego zarazem.

Wiele osób dziś nie odrzuca religii całkowicie.

To nie jest jeszcze pełna apostazja serca.

Częściej dzieje się coś innego:

religia zostaje zachowana jako forma przynależności, ale traci wymiar drogi.

Czyli:

- opłatek zostaje,
- święconka zostaje,
- pasterka zostaje,
- spowiedź zostaje,
- ale wszystko to coraz mniej prowadzi do przemiany życia.

Religia nie znika.

Religia się rytualizuje.

Staje się systemem symbolicznych działań, które podtrzymują tożsamość rodzinną, kulturową i emocjonalną. Człowiek nie chce „zerwać z Kościołem”, ale też nie bardzo chce pozwolić, żeby Ewangelia naprawdę go poruszyła.

I właśnie dlatego spowiedź tak łatwo zostaje wpisana w świąteczny albo rodzinno-uroczystościowy scenariusz.

Nie jako miejsce śmierci i zmartwychwstania człowieka.

Ale jako element zachowania religijnej ciągłości.

Nie jako początek nowego życia.

Ale jako znak, że „jeszcze jesteśmy po tej stronie”.

To bardzo ważne, ale też bardzo niebezpieczne. Bo człowiek może przez lata zachowywać religijne formy – i jednocześnie coraz mniej żyć Ewangelią.

A przecież spowiedź nie jest po to, żeby „być w porządku”

Tu warto powiedzieć coś, co może brzmieć prowokacyjnie, ale jest prawdziwe:

**Chrystus nie ustanowił sakramentu pokuty po to, żebyśmy byli „w porządku”.**

To nie jest jego cel.

Nie po to dał Kościołowi władzę odpuszczania grzechów, żeby człowiek mógł raz na jakiś czas „uregulować swoje sprawy religijne”.

**Sakrament pokuty nie jest kościelnym punktem obsługi sumienia.**

On jest miejscem, gdzie człowiek przestaje się bronić.  
Gdzie przestaje się tłumaczyć.  
Gdzie przestaje zarządzać swoim obrazem.  
Gdzie przestaje tylko „być przyzwoity”.

I pozwala, żeby Bóg dotknął prawdy o jego sercu.

To jest dużo bardziej niebezpieczne niż świąteczna spowiedź „na spokojnie”.  
Bo to naprawdę może zmienić życie.

A człowiek religijny – paradoksalnie – często wcale nie chce aż takiej zmiany.  
Chce raczej religijnego bezpieczeństwa.

Chce być oczyszczony, ale niekoniecznie przemieniony.  
Rozgrzeszony, ale niekoniecznie nawrócony.  
Uspokojony, ale niekoniecznie obudzony.

I to jest jeden z najboleśniejszych paradoksów współczesnego katolicyzmu.  
I może właśnie tutaj dotykamy jednego z najbardziej dramatycznych zjawisk współczesnej religijności: człowiek nie odrzuca już sakramentu, ale uczy się go przeżywać bez ryzyka. Przychodzi do spowiedzi, ale nie po to, żeby pozwolić Bogu rozbić jego twardość, obnażyć mechanizmy obronne, dotknąć miejsc, których sam nie chce ruszać. Przychodzi raczej po to, żeby zachować siebie w dotychczasowym kształcie, a jednocześnie odzyskać religijny komfort. To już nie jest bunt przeciw łasce. To coś bardziej subtelного i może groźniejszego: udomowienie łaski, sprowadzenie jej do funkcji podtrzymywania dotychczasowego życia.

A przecież sakrament pokuty nie został dany po to, żeby człowiek mógł wrócić spokojnie do tego samego świata, tych samych mechanizmów, tych samych układów serca, tylko z chwilowo lżejszym sumieniem. Jeśli po spowiedzi nic nie pęka, nic się nie odslania, nic nie zostaje nazwane do końca, jeśli człowiek wychodzi z niej jedynie „uspokojony”, ale nie bardziej prawdziwy, to trzeba odważyć się postawić pytanie: czy my jeszcze naprawdę wierzymy, że Bóg w tym

sakramencie chce człowieka nawracać, a nie tylko pocieszać? Bo jeśli sakrament zostanie zredukowany do religijnego środka łagodzącego, to przestanie być ogniem, a stanie się kościelnym anestetykiem.

I może dlatego tak wielu ludzi latami się spowiada, a tak niewielu naprawdę dojrzewa duchowo. Nie dlatego, że łaska nie działa, ale dlatego, że człowiek nauczył się ustawiać wobec niej bokiem. Dopuszcza tyle, ile nie burzy jego obrazu siebie. Wyznaje tyle, ile nie narusza głębokiej konstrukcji życia. Żałuje tyle, ile nie wymaga realnego zwrotu. Resztę zostawia nienaruszoną. Właśnie stąd bierze się to bolesne doświadczenie duszpasterskie: spowiedź bywa obecna, a nawrócenie nie przychodzi. Sakrament jest, ale droga się nie zaczyna.

## **Co trzeba odzyskać?**

Nie wystarczy powiedzieć:

„ludzie powinni częściej się spowiadać.”

To jest za płytkie.

Bo można spowiadać się częściej i nadal robić to powierzchownie.

Można mieć częstą praktykę sakramentalną i bardzo słabe sumienie.

Można regularnie chodzić do konfesjonału i prawie nigdy nie wejść głębiej.

Dlatego trzeba odzyskać coś bardziej podstawowego.

### **Po pierwsze: dojrzałe sumienie**

Nie listę przewinień, ale zdolność widzenia:

- własnych mechanizmów,
- miejsc nieprawdy,
- sposobu kochania lub niekochania,

- realnego oddalenia od Boga.

### **Po drugie: prawdę o grzechu**

Grzech to nie tylko „zrobiłem coś złego”.

Grzech to również:

- zatwardziałość,
- samowystarczalność,
- duchowa obojętność,
- życie bez modlitwy,
- relacje bez miłości,
- wolność używana przeciw prawdzie.

### **Po trzecie: prawdę o nawróceniu**

Nawrócenie nie jest jednorazowym wzruszeniem ani świątecznym resetem. To proces. Czasem bolesny. Czasem długi. Zawsze konkretny.

### **Po czwarte: odróżnienie spowiedzi od terapii i od pogadanki**

Spowiedź nie jest wszystkim.

Nie zastępuje kierownictwa duchowego.

Nie zastępuje uczciwej rozmowy.

Nie zastępuje pracy nad sobą.

Ale bez niej też bardzo łatwo człowiek zaczyna żyć bez prawdy o sobie.

### **Po piąte: odwaga duszpasterska**

Nie chodzi tylko o to, żeby „zorganizować spowiedź”.

Chodzi o to, żeby odzyskać sakrament.

A to oznacza:

- lepiej formować sumienia,
- dawać ludziom narzędzia do dojrzałego rachunku sumienia,
- przestać infantylizować moralność,
- i przestać udawać, że wszystko działa dobrze, skoro dwa razy do roku kościelny system ledwo wytrzymuje własny ciężar.

Krótko mówiąc: trzeba przestać jedynie obsługiwać praktykę religijną, a zacząć znowu prowadzić ludzi do nawrócenia.

I to jest zadanie dużo trudniejsze niż ustawienie większej liczby księży w konfesjonalach.

## **Najważniejsze na końcu**

Nie piszę tego tekstu przeciw ludziom, którzy przychodzą do spowiedzi przed świętami, przed chrztem czy przed ślubem.

Wręcz przeciwnie.

Wielu z nich przychodzi ostatkiem sił.

Wielu z nich przychodzi po latach.

Wielu z nich naprawdę nie umie lepiej.

Wielu z nich ma jeszcze tylko tę jedną szczelinę, przez którą Bóg może wejść.

I właśnie dlatego ten temat jest tak ważny.

Bo jeśli nawet ta ostatnia szczelina zostanie sprowadzona do sezonowej usługi religijnej, to naprawdę coś bardzo istotnego w Kościele umiera.

Nie chodzi więc o to, żeby zawstydzić ludzi za „święteczną” czy „okolicznościową” spowiedź. Chodzi o to, żeby nie pozwolić im na niej się zatrzymać.

Bo spowiedź nie jest po to, żeby „mieć spokój”.

Nie jest po to, żeby „móc iść do Komunii”.

Nie jest po to, żeby „wypaść jak trzeba”.

Jest po to, żeby człowiek – czasem po raz pierwszy od bardzo dawna – naprawdę wrócił do Boga.

A to już nie jest sezonowa usługa religijna.

To jest początek życia.

## **Rachunek sumienia przed spowiedzią**

Nie po to, by „mieć to z głowy”, ale by stanąć w prawdzie przed Bogiem

Spowiedź nie jest tylko przypomnieniem sobie „co zrobiłem źle”.

Jest przede wszystkim zatrzymaniem się przed Bogiem i pytaniem:

Kim staję się przez sposób, w jaki żyję?

Co we mnie oddala mnie od Boga, od prawdy, od miłości i od wolności?

Nie chodzi więc tylko o pojedyncze czyny, ale również o:

- kierunek życia,
- stan serca,
- relacje,
- sposób myślenia,
- i to, na co się wewnętrznie zgadzam.

Nie spiesz się.

Nie szukaj „ładnej spowiedzi”.

Nie próbuj też na siłę czegoś produkować.

Po prostu stań uczciwie przed Bogiem.

### **Możesz zacząć od krótkiej modlitwy:**

Panie, pokaż mi prawdę o moim sercu.

Daj mi zobaczyć nie tylko moje błędy, ale także to, gdzie żyję bez Ciebie, obok Ciebie albo przeciw Tobie.

Daj mi żal, który nie zamyka mnie w sobie, ale prowadzi do powrotu. Amen.

## 1. Moja relacja z Bogiem

- Czy Bóg jest realnie obecny w moim życiu, czy raczej istnieje gdzieś „w tle”?
- Czy modłę się naprawdę, czy tylko czasem „odhaczam” modlitwę?
- Czy szukam Boga wtedy, gdy Go potrzebuję, czy także wtedy, gdy nic „pilnego” się nie dzieje?
- Czy żyję tak, jakby wszystko zależało tylko ode mnie?
- Czy ufam Bogu, czy raczej chcę wszystko kontrolować sam?
- Czy nie traktuję Boga instrumentalnie: „pomóż mi, załatw, uspokój, pobłogosław”, ale bez realnego oddania życia?
- Czy nie żyję tak, jakby ważniejsze były moje plany, wygoda, bezpieczeństwo, opinia ludzi niż wola Boga?
- Czy nie zaniedbałem modlitwy, Eucharystii, słuchania Słowa Bożego?
- Czy nie przyjmowałem Komunii Świętej bez troski o stan serca?
- Czy nie zlekceważyłem niedzieli, Mszy Świętej, świąt lub czasu poświęconego Bogu?
- Czy nie mam w sobie ukrytego żalu do Boga, pretensji, buntu, rozczarowania, którego nigdy Mu nie oddałem?

### Pytanie głębsze

Czy naprawdę chcę Boga – czy tylko religijnego pocieszenia, porządku albo spokoju?

## 2. Prawda o moim sercu

- Czy żyję w prawdzie, czy raczej buduję obraz siebie?

- Czy jestem uczciwy wobec siebie, czy raczej się tłumaczę i usprawiedliwiam?
- Czy nie uciekam od trudnych pytań o własne życie?
- Czy nie żyję powierzchownie – zajęty wszystkim, ale mało obecny we własnym wnętrzu?
- Czy nie zagłuszam sumienia hałasem, telefonem, serialami, pracą, aktywnością, rozrywką?
- Czy umiem zostać sam ze sobą i przed Bogiem?
- Czy nie odkładam ważnych spraw duchowych „na potem”, „na święta”, „na kiedyś”?
- Czy nie traktuję spowiedzi jako czegoś, co trzeba po prostu „załatwić”?
- Czy nie zależy mi bardziej na poczuciu ulgi niż na prawdzie i nawróceniu?
- Czy nie przychodzę do Boga dopiero wtedy, gdy zbliża się święto, uroczystość, kryzys albo religijna „konieczność”?

### **Pytanie głębsze**

Czy moje sumienie jest żywe – czy tylko czasem daje o sobie znać, gdy coś „wypada” zrobić?

### **3. Moje relacje z ludźmi**

- Czy kocham ludzi konkretnie, czy głównie na poziomie deklaracji?
- Czy jestem obecny dla najbliższych, czy raczej tylko „obok” nich?
- Czy nie zaniedbuję tych, których Bóg mi powierzył?
- Czy nie jestem zimny, obojętny, zamknięty, drażliwy?
- Czy nie ranię innych słowem, tonem, ironią, milczeniem, wycofaniem?
- Czy nie żywię urazy, żalu, pretensji, których nie chcę puścić?
- Czy nie odmawiam przebaczenia?

- Czy nie buduję relacji bardziej na kontroli, obrażaniu się, wywieraniu presji albo manipulacji niż na miłości?
- Czy nie używam innych ludzi dla własnych potrzeb emocjonalnych, seksualnych, psychicznych albo praktycznych?
- Czy nie obmawiam, nie plotkuję, nie oczerniam, nie niszczę reputacji innych?
- Czy nie cieszę się cudzą porażką, nie porównuję się chorobliwie, nie żyję zazdrością?

### **Pytanie głębsze**

Czy ludzie przy mnie naprawdę mogą oddychać – czy raczej muszą się dostosowywać do mojego ego, humoru albo napięcia?

### **4. Odpowiedzialność, uczciwość, codzienność**

- Czy jestem odpowiedzialny w pracy, nauce, obowiązkach, czy raczej uciekam, odkładam, żyję byle jako?
- Czy nie oszukuję – innych, siebie, systemu, rodziny, współpracowników?
- Czy jestem uczciwy finansowo?
- Czy nie nadużywam cudzej dobroci, zaufania, cierpliwości?
- Czy nie żyję w bałaganie moralnym, a potem próbuję to przykryć religijną poprawnością?
- Czy nie zaniedbuję swoich podstawowych obowiązków, a potem nie usprawiedliwiam się zmęczeniem, nastrojem albo „trudnym czasem”?
- Czy nie żyję w chronicznym rozproszeniu, lenistwie, rozbiciu wewnętrznym?

- Czy nie marnuję czasu w sposób, który osłabia moje życie duchowe i relacje?
- Czy jestem wierny temu, co powinienem robić, nawet jeśli nikt mnie nie widzi?

## **Pytanie głębsze**

Czy moje życie jest uporządkowane od środka – czy tylko czasem próbuję je „posprzątać” z zewnątrz?

## **5. Ciało, emocje, przyjemność, uzależnienia**

- Czy umiem przeżywać swoje emocje dojrzałe, czy raczej wyładowuję je na innych albo tłumię?
- Czy nie uciekam od napięcia, samotności, pustki lub smutku w kompulsje i szybkie pocieszenia?
- Czy nie nadużywam:
  - alkoholu,
  - jedzenia,
  - Internetu,
  - telefonu,
  - pornografii,
  - masturbacji,
  - zakupów,
  - pracy,
  - relacji,
  - innych form ucieczki?
- Czy nie używam seksualności w sposób egoistyczny, nieuporządkowany lub oderwany od miłości i prawdy?
- Czy nie pozwalam, by pożądanie, fantazje, kompulsje albo ukryte życie wewnętrzne kształtowały mnie bardziej, niż chcę przyznać?
- Czy nie żyję podwójnym życiem: jedno wobec ludzi, drugie w ukryciu?

- Czy nie zaniedbuję swojego ciała przez brak umiaru, brak troski albo autodestrukcyjne nawyki?

## **Pytanie głębsze**

Gdzie szukam ukojenia, gdy boli – i czy naprawdę szukam wtedy Boga?

## **6. Pycha, obraz siebie, duchowe mechanizmy obronne**

- Czy nie żyję bardziej opinią ludzi niż prawdą?
- Czy nie potrzebuję stale potwierdzenia, uznania, podziwu?
- Czy nie mam w sobie pogardy, wyższości, poczucia moralnej lub religijnej przewagi?
- Czy nie patrzę na innych z pozycji oskarżyciela?
- Czy nie lubię mieć racji bardziej niż kochać?
- Czy nie bronię swojego ego nawet kosztem prawdy?
- Czy nie używam religii do budowania obrazu siebie?
- Czy nie ukrywam własnej słabości pod aktywizmem, poprawnością, humorem, dystansem albo duchowym językiem?
- Czy nie uciekam przed skruchą w intelektualizowanie wszystkiego?
- Czy nie żyję tak, by „dobrze wypaść” także przed Bogiem?

## **Pytanie głębsze**

Czy naprawdę chcę być uzdrowiony – czy tylko dobrze wyglądać duchowo?

## **7. Czy ja naprawdę żałuję?**

Zanim pójdziesz do spowiedzi, zapytaj uczciwie:

- Czy naprawdę żałuję swoich grzechów?

- Czy boli mnie to, że oddaliłem się od Boga?
- Czy chcę wrócić?
- Czy chcę zerwać z tym, co mnie niszczy?
- Czy jest we mnie choćby początek decyzji, żeby nie wracać do tego samego bez walki?
- Czy nie chcę tylko „załatwić spowiedzi”, żeby mieć spokój?
- Czy nie szukam rozgrzeszenia bez gotowości do prawdy?
- Czy nie chcę bardziej ulgi niż przemiany?

Nie chodzi o to, żebyś już wszystko miał uporządkowane.

Nie chodzi o idealną dyspozycję.

Chodzi o jedno:

czy naprawdę chcesz wrócić do Boga, a nie tylko wyjść lżej?

## **8. Na koniec: nie bój się prostoty i prawdy**

W spowiedzi nie trzeba mówić długo.

Nie trzeba mówić pięknie.

Nie trzeba się tłumaczyć.

Nie trzeba robić „ładnej wersji siebie”.

Trzeba stanąć w prawdzie.

Nazwij to, co najważniejsze.

Nie uciekaj w drobiazgi, jeśli głębiej wszystko jest nieuporządkowane.

Nie zasłaniaj serca listą małych rzeczy, jeśli naprawdę chodzi o coś większego.

### **I pamiętaj:**

Spowiedź nie jest po to, żeby „mieć to z głowy”.

Jest po to, żeby wrócić do Boga.

## **Modlitwa przed spowiedzią**

Panie, zmiłuj się nade mną według swego miłosierdzia.

Obmyj mnie z mojej winy

i oczyść mnie z mojego grzechu.

(por. Ps 51,3-4)

Uznaję mój grzech –

on jest zawsze przede mną.

Przeciw Tobie samemu zgrzeszyłem

i uczyniłem to, co złe w Twoich oczach.

(por. Ps 51,5-6)

Jeśli mówię, że nie mam grzechu –

oszukuję samego siebie.

Nie chcę żyć w iluzji.

Nie chcę się ukrywać.

(por. 1 J 1,8)

Stwórz we mnie serce czyste, o Boże,

i odnów we mnie moc ducha.

Nie odrzucaj mnie od swego oblicza

i nie odbieraj mi swego Ducha.

(por. Ps 51,12-13)

Daj mi skruchę, która jest prawdą,

a nie tylko wstydem.

Daj mi żal, który prowadzi do życia,

a nie tylko do chwilowego spokoju.

(por. 2 Kor 7,10)

Ty, Panie, pojednałeś świat ze sobą w Chrystusie.  
I dziś mówisz także do mnie:  
pojednaj się z Bogiem.  
(por. 2 Kor 5,19-20)

Nie chcę tylko ulgi.  
Nie chcę tylko zamknąć sprawy.  
Nie chcę tylko „mieć spowiedzi za sobą”.

Chcę wrócić do Ciebie.

Jeśli wyznam mój grzech,  
Ty jesteś wierny i sprawiedliwy:  
odpuścisz mi  
i oczyścisz mnie z wszelkiej nieprawości.  
(por. 1 J 1,9)

Dlatego przychodzę.  
Nie dlatego, że jestem godny,  
ale dlatego, że Ty jesteś miłosierny.

Jezu, Synu Boga żywego,  
zmiłuj się nade mną grzesznikiem.  
(por. Łk 18,13)

Przyjmij mnie takim, jaki jestem –  
i nie pozwól mi odejść takim samym.

Amen.

