

Dusza moja zawsze w moich rękach (Psalm 119 (118), 109)



1. Dziękuj 2. Proś o światło 3. Zbadaj 4. Żałuj 5. Postanów coś

# SPOWIEDŹ NA DŁONI

W „Ćwiczeniach duchownych” św. Ignacego Loyoli pojawia się rysunek ręki, która pozwala zrozumieć, czym jest prawdziwy rachunek, czyli badanie (egzamin) sumienia. Kto tak go odprawia, szybko zauważy, że badania sumienia stają się prawdziwą modlitwą – rozmową z Bogiem.

**KCIUK** – klęczący człowiek, w chmurze Pan Bóg w papieskiej tiarze na głowie. Wezwanie: *gratias age* – „złóż dziękczynienie” za to, jak zostałeś przez Boga obdarowany, za dobro, które rozpoznajesz w twoim życiu.

**PALEC WSKAZUJĄCY** – Duch Święty, człowiek nadal klęczy. Wezwanie: *pete lumen* – „proś o światło”, by Duch Święty cię oświecił, byś widział lepiej i głębiej zbadał swe sumienie.

**PALEC ŚRODKOWY** – Chrystus w chwale Sądu Ostatecznego, a człowiek z zeszytem. Wezwanie: *examina* – „przeprowadź egzamin” sumienia, zbadaj swoje sumienie, zrób rachunek sumienia.

**PALEC SERDECZNY** – scena ukrzyżowania. Wezwanie: *dole* – „żałuj” za zło, wzbudź żal za grzechy.

**MAŁY PALEC** – rycerz podnosi miecz na śliczną, łagodną pokusę. Wezwanie: *propone* czyli „postanów

coś” – podejmij walkę, wyznacz sobie zadanie, zdecyduj się zmianę, poprawę życia.

## **Z CZEGO SIĘ SPOWIADAĆ?**

**Spowiedź w pierwszym rzędzie dotyczy grzechów śmiertelnych.** Mamy z nimi do czynienia wtedy, gdy są spełnione trzy warunki:

- Prawo Boże zostało przekroczone w ważnej sprawie (jest to tzw. materia ciężka),
- czyn został popełniony ze świadomości zła (trzeba wiedzieć, że to co się czyni jest złe i przekracza Prawo Boże w ważnej sprawie, czyli dotyczy właśnie ciężkiej materii grzechu),
- grzech musi być popełniony dobrowolnie (z własnej winy).

## **POMOC DO RACHUNKU SUMIENIE**

***PRZYKAZANIE I mówi o miejscu Boga w naszym życiu.***

- Oddalanie się od Boga przez unikanie spowiedzi św., trwanie w grzechu śmiertelnym.

- Przyjmowanie Komunii św. w stanie grzechu śmiertelnego (świętokradztwo).
- Spychanie Boga na margines życia, na koniec dnia. Brak codziennej modlitwy. Modlitwa byle jaka, odmawiana bezmyślnie i w pośpiechu.
- Narażanie się na utratę wiary przez nieodpowiednie spotkania, znajomości, lekturę, programy telewizyjne, strony internetowe.
- Wiara we wróżby, zabobony, horoskopy.
- Brak troski o rozwój wiary.

***PRZYKAZANIE II mówi o szacunku wobec Boga i tego, co święte.***

- Odrzucanie woli Bożej wyrażonej w przykazaniach i nauce Kościoła.
- Unikanie przyznawania się do wiary.
- Wysztydzanie ludzi, którzy starają się żyć wiarą i przyznawać do niej.
- Przysięganie bez potrzeby. Niedotrzymywanie przysięgi.
- Nadużywanie imion świętych.

### ***PRZYKAZANIE III mówi o wypełnianiu obowiązków religijnych.***

- Nieobecność na Mszy św. w niedzielę i święta nakazane.
- Brak zaangażowania w czasie Mszy św., modlitwy.
- Zakłócanie niedzieli przez niepotrzebną pracę.
- Brak dorocznej spowiedzi św. i Komunii św. w okresie wielkanocnym.
- Niezachowywanie nakazanych postów (piątki w ciągu roku, Środa Popielcowa, Wielki Piątek).
- Udział w zabawach w okresie Wielkiego Postu.

### ***PRZYKAZANIE IV jest wezwaniem do szacunku i wdzięczności rodzicom i przełożonym.***

- Złe odnoszenie się do rodziców, dziadków, wychowawców.
- Zapominanie o rodzicach i dziadkach. Brak troski o ich życie i zdrowie, zwłaszcza, gdy są już w podeszłym wieku.
- Brak modlitwy za rodziców.
- Brak gotowości do wzięcia odpowiedzialności za sprawy domowe i rodzinne.
- Ze strony rodziców: brak troski o wychowanie dzieci, o rozwój ich wiary; zły przykład.

***PRZYKAZANIE V wzywa do szacunku oraz ochrony życia swojego i innych ludzi.***

- Brak szacunku dla życia ludzkiego od poczęcia aż do śmierci.
- Lekceważenie lub niszczenie zdrowia (zażywanie narkotyków, nadużywanie alkoholu, palenie papierosów, okaleczenia).

Brak umiaru w jedzeniu i picciu.

- Brak odpowiedniego dystansu do zdrowia, sprawności fizycznej i wyglądu – uleganie tzw. kultowi ciała.
- Używanie środków poronnych i antykoncepcyjnych.
- Znieważanie drugiego człowieka słowem lub czynem.
- Uleganie nienawiści, złości.
- Samobójstwo i zabójstwo oraz próba popełnienia tych czynów.
- Dręczenie zwierząt i niszczenie przyrody.

***PRZYKAZANIE VI stoi na straży godności człowieka i szacunku w przekazywaniu życia.***

- Współżycie przedmałżeńskie.
- Wspólne zamieszkanie przed ślubem.

- Zdrada współmałżonka i utrzymywanie relacji naruszających wierność małżeńską.
- Uczynki nieskromne dokonywane w samotności (masturbacja).
- Brak wstydlivosti w stroju, zachowaniu, rozmowach. Prowadzenie innych do nieczystości.
- Molestowanie seksualne. Stosunki homoseksualne. Pedofilia.

***PRZYKAZANIE VII stoi na straży własności drugiego człowieka oraz własności wspólnej.***

- Kradzież.
- Świadome kupowanie i sprzedaż rzeczy kradzionych.
- Niszczenie własności innych lub własności wspólnej.
- Oszustwo i nieuczciwy zysk.
- Trwonienie pieniędzy.

***Przykazanie VIII mówi o odpowiedzialności za słowo.***

- Kłamstwo; brak troski o prawdę w życiu; posługiwanie się półprawdą.
- Oszczyństwo (mówienie nieprawdy), obmowa (rozgłaszanie słabości drugiej osoby), plotki, szkodzenie

innym przez rozpowszechnianie podejrzeń.

- Brak sprostowanie kłamstwa, obmowy.
- Obłuda.

***PRZYKAZANIE IX obejmuje grzechy, które są znakiem wewnętrznego nieuporządkowania w dziedzinie seksualnej.***

- Świadome i dobrowolne dopuszczanie nieskromnych myśli i wyobrażeń.
- Rozbudzanie i podtrzymywanie nieskromnych myśli przez lekturę, oglądanie filmów, czasopism lub stron internetowych o treści erotycznej lub pornograficznej.
- Celowe poszukiwanie tego, co prowadzi do grzechów nieczystych.

***Przykazanie X zwraca uwagę na niewłaściwe pragnienia związane z tym co posiadają inni.***

- Zazdrość. Nienawiść, nieżyczliwość z powodu tego, co posiadają inni.
- Brak radości i dziękczynienia Bogu za to, co posiadamy.
- Brak wrażliwości na potrzeby innych ludzi, niedostrzeżenie ich potrzeb.
- Niewłaściwa hierarchia wartości – sprawy materialne zasłaniają Boga i ludzi.