



# Spowiedź

Sakrament nawrócenia, przebaczenia, pokuty i pojednania. Intymne przybliżenie się do szczerzej prawdy o świecie i sobie samym.

**Sakrament nawrócenia, przebaczenia, pokuty i pojednania. Intymne przybliżenie się do szczerzej prawdy o świecie i sobie samym.**

Sakrament nawrócenia, przebaczenia, pokuty i pojednania. Intymne przybliżenie się do szczerzej prawdy o świecie i sobie samym. Sposób na rozwój najgłębszych pokładów świadomości i duszy. Przywrócenie właściwej relacji do Boga, siebie i świata. W Kościele katolickim sakrament, w którym wyznaje się grzechy w celu nawrócenia i dostąpienia łaski przebaczenia.

Oryginalny artykuł na stronie Encyklopedii OKIEM "[Spowiedź](#)"

Spis treści

[Podstawy w Piśmie Świętym i dokumentach](#)

[Zasady, reguły, wątpliwości](#)

[Historia](#)

[Problemy i pytania](#)

## Podstawy w Piśmie Świętym i dokumentach

**Sakrament** "Zbawiciel nasz Jezus Chrystus ustanowił w swoim Kościele Sakrament Pokuty, aby wierni, którzy popełnili grzech po Chrzcie, mogli otrzymać łaskę i pojednać się z Bogiem"

(Adhortacja Reconsilatio et Peonitentia)

Z Pisma Świętego

*"Tobie dam klucze Królestwa niebieskiego; cokolwiek zwiążesz na ziemi, będzie związane w niebie, a co rozwiążesz na ziemi, będzie rozwiązane w niebie"* (Mt 16, 19). *"Weźmijcie Ducha Świętego! Którym odpuszczacie grzechy, są im odpuszczone, a którym zatrzymacie, są im zatrzymane"* (Jn 20.22-23). *"Dar związywania i rozwiązywania dany Piotrowi udzielony został także Kolegium Apostołów pozostającemu w łączności z Głową swoją"* (Mt 18,18; 28,16-20).

Sobór Watykański II

Ci, którzy przystępują do Sakramentu Pokuty, otrzymują od miłosierdzia Bożego przebaczenie zniewagi wyrządzonej Bogu i równocześnie dostępują pojednania z Kościołem, któremu

grzesząc zadali ranę, a który przyczynia się do ich nawrócenia miłością, przykładem i modlitwą.

#### Czym jest pokuta

*"...pokuta oznacza wewnętrzną przemianę serca pod wpływem Słowa Bożego i w perspektywie królestwa Bożego[9]. Ale pokuta oznacza również przemianę życia zgodnie z przemianą serca..."* (Adhortacja Reconciliatio et Poenitentia).

#### Nawrócenie wewnętrzne

*"wezwanie [Jezusa](#) do nawrócenia i pokuty nie ma na celu najpierw czynów zewnętrznych - "wora pokutnego i popiołu", postów i umartwień, lecz nawrócenie serca, pokutę wewnętrzną"*

(KKK Art. 1430)

#### Dwa rodzaje nawrócenia

Święty Ambroży mówi o dwóch rodzajach nawrócenia w Kościele: *"Kościół ma wodę i łzy: wodę chrztu i łzy pokuty"*.

#### Wybaczenie

Już w Starym Testamencie miłosierdzie Boga jest, wbrew obiegowej opinii, Jego najczęstszym atrybutem. *"On jednak litując się odpuszczał winę, a nie wytraca"* (Ps.78.38)

[początek strony](#)

---

## Zasady, reguły, wątpliwości

Trzy formy sakramentu pokuty Istnieją trzy formy pokuty i pojednania z Bogiem

- **Spowiedź indywidualna** - jedyna forma wyznania i otrzymania rozgrzeszenia za grzechy ciężkie.
- **Rozgrzeszenie ogólne** - Ogólne rozgrzeszenie po ogólnej spowiedzi. Stosowane w wypadkach szczególnych (bariera językowa, przed śmiercią), Nie zwalnia to z obowiązku odbycia spowiedzi szczegółowej (np. po powrocie z podróży).
- **Absolucja wielu penitentów bez uprzedniej spowiedzi** - jest to dopuszczalna forma do zastosowania w szczególnych warunkach (np. brak kapłanów), nie może jednak zastąpić spowiedzi indywidualnej, nie może stać się praktyką, lecz zawsze jest formą zastępczą, wyjątkową.

**Dostrzec swój grzech** Warunkiem nieodzownym jest dostrzeżenie grzechu. Nie chodzi jednak o trwożliwe poniżanie się. Jeśli uda się dostrzec, że dany grzech sprzeciwia się normie etycznej, oznacza to, że ową normę się zna. Człowiek jest słaby i w naszej naturze leży popełnianie grzechów. Grzech jest uczynkiem świadomym i odpowiedzialnym. Przypomnienie właściwego stosunku do świata jest prawdziwym nawracaniem, jest przywróceniem wspólnoty z Bogiem. Nie chodzi więc o to, by stwierdzić, że wg jakiegoś kodeksu to jest grzech, lecz aby potwierdzić, że wierzy się, że pewna postawa jest właściwa, a my ulegliśmy naszej słabości.

**Żal** Nie można szczerze uznać pewnej etyki za właściwą i jednocześnie nie chceć postępować wg niej. Dlatego postawa chęci poprawy wynika z żalu, że nie potrafiło się wytrwać. Żal jest odrzuceniem postawy słabości. Jednocześnie opowiedzenie się po stronie etyki przybliży człowieka do świętości Boga. Prawdziwy żal daje więc radość z pełniejszego stawania się i większej komunii z Bogiem.

**Pokuta to nie tylko kara** "*Pragnę leczyć, a nie oskarżać*" (św. Augustyn). Konfesjonał nie jest trybunałem, lecz osądem miłosierdzia. Bogu chodzi o dobro człowieka, a nie o odegranie się. Szczerłość wypowiedzenia grzechów jest potrzebna również po to, aby kapłan mógł w pełni rozeznaczyć duszę i aby przez to spowiedź stała się miejscem duchowego leczenia.

**Zadośćuczynienie** Wyrównanie za grzech ludziom nie jest zapłatą za odpuszczenie. Jest to gotowość do podjęcia pracy na rzecz bycia bliżej Boga. Uczynki miłości i miłosierdzia zwrócone powinny być w szczególności do tych, którym ów grzech wyrządził zło, poczynając od Boga, a kończąc na bliźnich i samym sobie. Dlatego godne są, oprócz zwyczajowej pokuty, akty czci Bożej, uczynki miłosierdzia i modlitwa.

**Dwa aspekty grzechu** Wymiar indywidualny pokuty zawiera się w stawaniu w prawdzie przed Bogiem. Drugi wymiar, to szkoda wobec wspólnoty Kościoła, która obecna jest w każdym grzechu. Kapłan występuje więc jako zastępca Chrystusa, ale też jako przedstawiciel Kościoła. Dlatego spowiedź nie może być jedynie indywidualną modlitwą (aby obecny był aspekt drugi) i nie może być publicznym wyznaniem grzechów (aby nie zatracić indywidualnego charakteru relacji z Bogiem).

**Rachunek sumienia** Ponieważ w Internecie jest kilka naprawdę dobrych rachunków sumienia, podajemy linki do nich:

\*\* [Wzór rachunku sumienia](#) - podstawowy

\*\* [Typowy rachunek sumienia](#)

\*\* [Trochę bardziej filozoficzny](#)

\*\* [Dla bardziej rozwiniętych duchowo](#) - codzienny Ignacego Loyoli

\*\* [Benedyktyński](#) - choć bardzo prosty, to dobry dla rozwoju duchowego

\*\* [Szczegóły](#) - bardzo rozbudowany

[początek strony](#)

---

## Historia

**Wykluczanie** W IV wieku zarówno na wschodzie jak i w Rzymie ustaliły się dwa kanony penitencjałów - zasad pokuty po spowiedzi. W ich myśl, człowiek był wykluczany na jakiś czas z życia Kościoła i nie mógł przystępować do spowiedzi. Szczególnie na wschodzie rygorystycznie traktowano poszczególne grzechy przyporządkowując je do różnych okresów wykluczenia - od dni aż do lat. W praktyce rzymskiej okresy nie były wyszczególnione tak wyraźnie. Spowiedź wówczas była jawna.

**Spowiedź uszna** W VI wieku rozprzestrzenia się w Europie za sprawę mnichów irlandzkich spowiedź uszna; do tego czasu spowiedź na ogół odbywano publicznie i to bardzo rzadko w ciągu całego życia.

**Penitencjały irlandzkie** W praktyce anglosaskiej w VII wieku ukształtowały się penitencjały, które za grzechy wyznaczały pokutę związaną przede wszystkim z postami, modlitwami, pielgrzymkami, również z zadośćuczynieniem. Pokuty były dobrane tak, aby grzesznik mógł pracować nad własnym rozwojem w danej dziedzinie, w której przedtem objawił słabość. Ta praktyka spowiedzi rozprzestrzeniła się na całą Europę, lecz wkrótce przestano używać penitencjałów na korzyść bardziej indywidualnego podejścia.

**Pokutnicy - flagellaci** W średniowieczu obok zakonów pokutnych pojawił się zwyczaj pokutników. Praktyka biczowania, stosowana czasem do dzisiaj w klasztorach, została przyjęta jako zabobon oczyszczania, lepszy niż modlitwa i sakramenty. Pojawiały się coraz bardziej histeryczne grupy biczowników, uważające za jedyną możliwość oczyszczenia chrzest krwią. Głosili, że biskupi nie mają ważnych święceń bez takiego oczyszczenia, a zbawienie możliwe jest dopiero po krwawym chrzcie. Dochodziło do publicznych kaźni, gdzie grupy nagich biczowników obojga płci uprawiały krwawą flagellację, która czasem przeradzała się w "orgię świętych". Z tego powodu na terenach szczególnie objętych tą praktyką sprawę musiała przejąć Inkwizycja.

**Męczennicy konfesjonau** Spowiedź traktowana jest zawsze bardzo poważnie, jest trudna psychicznie i duchowo. Wielu księży osiągnęło poprzez długotrwałe i wrażliwe słuchanie

spowiedzi szczególną świętość. Najbardziej znani "męczennicy konfesjonału" to św. Jan Nepomucen, św. Jan Maria Vianney, św. Józef Cafasso, św. Leopold z Castelnuovo.

[początek strony](#)

---

## Problemy i pytania

**Czy Bóg jest tak ograniczony, że musi działać jedynie poprzez sakramenty?**

Zbawiciela nie wiążą sakramenty. Jednakże On sam ustanowił prosty sposób, w który możemy otrzymać łaskę odkupienia. Zarozumiałstwem byłoby omijać ten sposób i arbitralnie wymyślać inny na to, jak lepiej o tę łaskę się ubiegać.

**Grzeszny ksiądz** Niektórych razi, że ksiądz, sam grzeszny, odpuszcza grzechy może nawet "mniej" grzeszącemu penitentowi. Kościół jest wspólnotą ludzi grzesznych, w której każdy jest powołany do pewnej funkcji. Kapłani są powołani m.in. do udzielania rozgrzeszenia. Jednak sakrament ów ulega wypaczeniu, jeśli kapłan sam nie korzysta sumiennie z sakramentu pokuty. Ksiądz spowiada się jak każdy, co również pomaga mu rozumieć jak czuje się penitent. W takim świetle spowiedź staje się otwartością wobec osoby, która ową otwartość potrafi zrozumieć.

**Spowiedź przez Internet** Nie jest możliwa spowiedź przez Internet, przez telefon, listownie itp. W każdym z owych przypadków spotkanie dwóch rozmawiających osób jest jedynie spotkaniem w wyobraźni. Choć faktyczne nie jest osobiste. Jakiegokolwiek przybliżenia (mikrofon, kamera itp.) służą jedynie lepszemu wyobrażeniu, a nie powodują, że spotkanie staje się bardziej osobiste. To ten drugi człowiek, obecny w konfesjonale, jest przekazicielem bożej łaski. Nie może jej przekazywać żaden sprzęt, ani nawet sama ludzka wyobraźnia.

**Tajemnica spowiedzi** Niektórzy wątpią, że ksiądz dochowuje tajemnicy spowiedzi. Ujawnienie spowiedzi jest obłożone przez prawo taką samą karą, jak zabicie papieża - ekskomuniką. Tradycja strzeżenia jej jest wyjątkowo silna i wielu księży oddało życie w torturach za niezgodę na ujawnienie jej. Wielu z nich zostało świętymi.

**Kościół spowiedź wymyślił** Może budzić wątpliwość istnienie sakramentu, którego nie ma bezpośredniego ustanowienia w Piśmie. Kościół jednak nie może wymyślać sakramentów. Ich istnienie pochodzi z wsłuchania się w naukę Jezusa. Jego zbawcze dzieło opierało się na kilku głównych "czynnościach", które zostały ujęte w siedem sakramentów. Skonkretyzowanie

nastąpiło w XII w., a praktyka ulegała zmianom w zależności od kultury, mentalności, zwyczajów.

**Stres, strach** Mało jest ludzi, którzy nie odczuwają strachu przed spowiedzią. Czy jest to obawa przed zwierzeniem się obcej osobie? Wydaje się, że tak, jednak na ogół do wszystkiego przyznalibyśmy się bez strachu przy psychologu. Tym, co budzi obawę, jest często fakt, że musimy się do grzechów ustosunkować negatywnie i podjąć decyzję o zaprzestaniu. A przecież grzech zawsze jest przyjemny! Fakt, że wybieramy w życiu codziennym grzech, nie jest spowodowany chęcią umartwiania się. Jest to wygodniejsze, miłsze, "fajniejsze". Zmiana stosunku wydaje się nam za trudnym wysiłkiem, którego się boimy.

**Ale:** przede wszystkim wyznać grzechy to nie znaczy stwierdzić, że dana czynność nie była przyjemna. Owszem, była. Nawrócenie polega jednak na dostrzeganiu, że jeszcze przyjemniejsze jest życie w zgodzie z Prawdą. Proces nie jest prosty i łatwy. Pokuta nam go ułatwia, a ta zaczyna się spowiedzią. "Wzbudzić żal" często oznacza po prostu "żałować, że grzech nie jest nieprzyjemny" - jest to też dobry początek na rozpoczęcie nawracania się. Strach zniknie, jeśli będziemy wiedzieli jakie kroki, małe i proste, mamy postawić. Spowiedź stanie się początkiem jasnej drogi, a nie krokiem w ciemność i nie budzi już strachu.

**Zawstydzenie** Pojawia się często poczucie wstydu przed opowiedzeniem księdzu o skłonnościach. Masturbacja, erotyczne skłonności, dokonywanie przekrętów w pracy itp., nie świadczą o nas na dobrze. To fakt. Często nie pomaga zauważenie, że wielu ludzi ma takie same grzechy. Wstyd jest odpowiedzią podświadomości na proces ujawnienia, proces, który zazwyczaj prowadzi do negatywnego stosunku do danej skłonności. Grzeszna natura broni się. Wydaje nam się, że gdy przyznamy się, to okażemy się bardzo marni i zapominamy o tym, że odwaga potrzebna do wypowiedzenia owych grzechów świadczy o nas na plus. Takie myśli mogą bardzo pomóc w przezwyciężeniu wstydu. Trzeba podejść do sprawy szybko i wkrótce okaże się, że ów wstyd już tak nie ciąży.

"Nie widzę w tym grzechu", "cudzołóstwo z miłości", "przekupstwo, jako elementy gry handlowej", "aborcja z powodów społecznych", "alkohol jako dozwolona przyjemność". Rzadko kiedy grzech wynika z chęci czynienia zła. Czasem jest to słabość. Często jest to konsekwencja czegoś, co uważamy za dobro. Postawa liberalna nie pozwala dostrzec niuansów między dobrem prawdziwym a pozornym. W efekcie w imię owego pozornego dobra popełnia się grzechy, a następnie tłumaczy się je. Skoro są efektem dobra, to nie są grzechem. W takim wypadku nawrócenie jest trudne, bo wymaga głębokiej przemiany. Spowiedź jest początkiem nawracania się nie tylko z tego jednego grzechu, ale nawrócenia całego systemu myślenia. Gdy więc tłumaczymy sobie grzech jako dobro, niech to będzie sygnałem, że nawrócenie stało się konieczne.

**Spowiedź a psycholog** Trzeba pamiętać, że spowiedź, choć bardzo pomaga w problemach psychicznych, to jednak dotyczy innych spraw. Spowiedź służy uregulowaniu stosunku do Boga, bliźnich i przede wszystkim oczyszczeniu z grzechów. Ksiądz, choć poznaje naszą psychikę i zna się na jej problemach, nie jest biegłym psychologiem i w wielu sprawach powinno się jednak zwrócić do specjalisty. Każdy ksiądz zawsze zresztą zareaguje, jeśli z takim problemem przyjdzie się do spowiedzi. W każdym razie jedna wizyta nie przeszkodzi drugiej, o ile psycholog nie jest świecki i antykościelny. W takim wypadku oczywiście nie warto do niego iść, gdyż jego wiedza może być oparta na antychrześcijańskiej wizji człowieka i efekt może być niekiedy nawet pozytywny psychicznie, ale negatywny duchowo i moralnie.

**Nie potrzebuję spowiedzi, aby moralnie żyć** Moralność nie jest ustalonym zbiorem praw i stale trzeba nad nią pracować. Nasza duchowość i sumienie, jeśli nie mają wzorców, ulegają zatarciu. Człowiek coraz bardziej ulega zachciankom. Spowiedź przywraca i pogłębia sferę duchową. Myślenie o samoistnej moralności jest krótkowzroczne

**"Nie mam grzechów"** W przypadku częstego chodzenia do spowiedzi problemem może być brak wyraźnych grzechów do wyświadczenia. Nie należy jednak ulegać pokusie traktowania się jak święty. Nasza miłość nigdy nie będzie doskonała i ciągle jesteśmy w drodze. Może zamiast pójścia znowu, jak co tydzień, do spowiedzi z "niczym", zastanowić się, jak można pójść dalej, głębiej w rozwoju swojego stosunku do Boga, do ludzi, jak lepiej odczytywać wolę bożą i czy obecnie robi się to właściwie, jak dobrze współpracować z Bogiem i realizować lepiej swoje powołanie.

**Kierownik duchowy** Wielu ludzi ma swoich stałych spowiedników. Jest to pozytywne, gdyż taki ksiądz z czasem lepiej poznaje daną osobę, lepiej potrafi jej pomóc, rozwiązać problemy. Wielu ludzi chciałoby mieć stałego spowiednika, ale nie wie jak to zrobić. Najlepiej "upatrzeć" sobie jakiegoś księdza, np. przy szczególnie dobrej spowiedzi albo przy innej okazji i po spowiedzi można poprosić o kierownictwo. Księża też mają różne charaktery, dlatego jednemu z nas będzie pasował ten ksiądz, a innemu nie. Można też pójść do zakrystii, na furtę i po prostu poprosić o rozmowę, zatelefonować. Księża przyzwyczajeni są do takich zdarzeń. Wiele osób korzysta też po prostu ze spowiedzi u stałego spowiednika nie mówiąc o tym, ale znając godziny dyżurów. Pewniejsze jest jednak umawianie się.

**Wzrastanie w pokucie** Rachunek sumienia po pewnym czasie stwarza wrażenie rutyny, dziecinności. Jest to dobra okazja do pogłębienia życia duchowego. Istnieją różne "rachunki sumienia" i można poszukać takich głębszych. Można też, oprócz liczenia grzechów, potraktować ten czas jako okazja do zastanowienia się nad właściwą współpracą z Bogiem. Czy dobrze rozpoznałem swoje powołanie, czy tego Bóg oczekuje? Być może jestem powołany do pełnienia większego dobra, bardziej bezinteresownie, pełniej. Trwożliwe skrupulanctwo

zamienia się wówczas w rozmowę, a patrzenie ku przeszłości zamienia się na planowanie i budowanie dobrej przyszłości

**Czy spowiedź odpuszcza też grzechy nie wypowiedziane** Tak, ale pod warunkiem, że nie są ciężkie i zatajone świadomie. Nie ma potrzeby wypowiadać wszystkich grzechów lekkich, choć dla wzrostu duchowego zalecana jest dokładność. W przypadku zapomnienia grzechu ciężkiego (co jest doprawdy trudne) należy przy najbliższej spowiedzi sprawę poruszyć. Dobrze byłoby też do tej następnej spowiedzi pójść specjalnie szybko.

**Spowiedź księży** Niektórzy zastanawiają się, jak spowiadają się ci, którzy sami słuchają spowiedzi. Księża są zwykłymi ludźmi i normalnie się spowiadają. Mogą to robić swojemu koledze, tak samo jak świecki może się wypowiadać swojemu znajomemu księdzu albo wujkowi, który jest księdzem. Jedynie przestrzega się przeciwko praktykowaniu spowiedzi swoim podwładnym (np. biskup u współpracującego księdza), aby nie mieszać spowiedzi ze stosunkiem "służbowym". Zastrzeżenie to nie jest zakazem, lecz poleceniem praktyki, aby uchronić przed możliwym powstaniem naturalnych skłonności nie traktowania odpowiednio spowiedzi.

**Przesadnie nadwrażliwe sumienie** Dobrze jest kształtować sumienie, jednak również tutaj może dojść do przesady, a nawet choroby. Stan ciągłego niepokoju o nie wypowiedzanie się z wszystkich grzechów, kłopoty ze snem z powodu przypominania sobie grzechów niewypowiedzianych na spowiedzi, oczernianie siebie w przypadku wątpliwości czy dana sytuacja była grzechem, częste powstrzymywanie się od komunii - mogą być podstawą do obawy, czy nie wpada się w chorobę o podłożu pokutnym. W takiej sytuacji dobrze jest owe obawy wyłuszczyć księdzu lub dobrej katolickiej poradni psychologicznej. Należy pamiętać, że nieprzestrzeganie swojego zdrowia (również psychicznego) jest grzechem, dlatego należy w razie takich sytuacji udać się do odpowiednio przygotowanego specjalisty.

**Spowiedź po latach** Trudności w spowiedzi po długim okresie czasu mogą być różne. Dobrze jest nie zdawać się na przypadek, lecz poprosić znajomego praktykującego katolika o skontaktowanie z księdzem w celu rozmowy zakończonej spowiedzią. Dobrze jest przygotować sobie również odpowiedzi na pytania, dlaczego odszedłem od Kościoła, dlaczego chcę wrócić i jak zamierzam teraz żyć.

## Polemika

Wydaje mi się, że nie mógłbym przystąpić do spowiedzi świętej wiedząc, że po drugiej stronie konfesjonału może się czaić jakiś pedofil, złodziej lub człowiek, który jest niegodny pełnienia funkcji duchownego. (Tomek)



Owszem - spowiedź jest to wypowiedzenie swoich grzechów osobie grzesznej. Ale spowiedź nie polega na poradzie psychologicznej. Spowiedź to również obrzęd - sakrament. Bynajmniej nie chodzi tu o zdradzanie sekretów swoich słabości. Chodzi o rodzaj posprzątania w swoim życiu. Życie, tak jak każdy pokój, kurzy się i bałagani trzeba czasem posprzątać, poukładać rzeczy na właściwym miejscu. Trzeba sobie czasem robić taki porządek, zastanowić się, czy nie nabrałem jakiegoś fałszywego, niewłaściwego stosunku do osób, rzeczy, czynności. To nawet nie chodzi o tą poprawę, a przede wszystkim o "przywrócenie właściwego stosunku do rzeczy". Takie przemyślenie nazywa się nawracaniem się - jak widać nie chodzi tutaj o jednorazowy akt nawrócenia na religię ale o nawrócenie - posprzątanie. Jeśli owo nawrócenie jest solidne, to owocuje to pewnymi przemyśleniami, spostrzeżeniami. Żeby dopełnić całości trzeba sprawę powierzyć Bogu i do tego został powołany specjalny sakrament - spowiedź. Ksiądz udziela rozgrzeszenia z racji swojej funkcji i z racji łaski, jaką każdy ksiądz ma od Boga (z zasady) - czyli rodzaju błogosławieństwa na trud wprowadzenia tego nowego porządku w swoje życie.

[początek strony](#)

---

#### **Wykorzystane materiały**

\*\* [Spowiedź święta](#) - Informacje i porady - serwis oo. Salwatorianów

\*\* [Sacrament of penance](#) hasło w: "Encyklopedia Katolicka New Advent (język angielski)

\*\* Herve Masson "Słownik herezji w Kościele katolickim"

\*\* [Leksykon katolicki](#)