

Taki Jestem



Obiecuje

- RACHUNEK SUMIENIA -

Wprowadzenie

Źródłem dziesięciu przykazań jest spotkanie Mojżesza z Bogiem na górze Synaj. Ich rozmowa zaowocowała powstaniem tablic, na których umieszczone zostało dziesięć wskazówek do odkrycia jaki Bóg jest i czego dla człowieka pragnie. Nie są to jedynie reguły, zakazy, których przestrzeganie nas uchroni. Za każdym przykazaniem kryje się Boża obietnica, a nieprzestrzeganie ich jest rezygnowaniem z tego, co Bóg obiecuje.

Iz 55,7

Niech niegodziwy porzuci swą drogę,

a człowiek występny swoje zamysły!

Niech wróci do PANA,

aby obdarzył go miłością,

do naszego Boga,

gdyż On jest hojny w przebaczeniu!

Modlitwa przed spowiedzią

Panie, idę na spotkanie z Tobą. Chcę przed Tobą stanąć w prawdzie. Ty nie okażesz mi oblicza surowego, bo jesteś miłosierny. Chcesz mnie obdarować tym, co Twoje. Chcesz zaliczać mnie do Twoich synów i córek, mimo, że ja to nieustannie odrzucałem. Nie dotrzymałem Ci wiary. Teraz chcę powrócić i proszę Cię: pomóż mi słuchać Twojego głosu i dostrzec czym się od Ciebie odwracałem, bym był gotów na Twoje przebaczenie. (Por. Jr 3-4)

Warunki dobrej spowiedzi

- ❖ **RACHUNEK SUMIENIA** – pomyśl o tym co w ostatnim czasie (od ostatniej spowiedzi) wydarzyło się w Twoim życiu. Zwróć uwagę na wszystkie dobre momenty i podziękuj za nie Bogu. Zauważ także w pokorze i szczerości wszelkie zło, które uczyniłeś. Przywołaj je, nazwij, zastanów się skąd się wzięło.
- ❖ **ŻAŁ ZA GRZECHY** – rozważając popełnione grzechy wzbudź w sobie szczery i mocny żal za dokonane zło. Każdy grzech jest zdradą i raną zadaną Bogu i wystąpieniem przeciwko Jego miłości. Wyraż ten żal na modlitwie. Przeprasza Pana najszczerzej jak potrafisz.
- ❖ **MOCNE POSTANOWIENIE POPRAWY** – widząc popełnione zło i to jaką krzywdę wyrządza Tobie, Bogu i Waszej relacji pomyśl o tym co zrobić by już więcej nie wracać do grzechu. Zastanów się jak najskuteczniej możesz unikać prowokacji zła. Niech postanowienie będzie mądre, realne do wykonania i konkretne.
- ❖ **WYZNANIE GRZECHÓW** – nie ma przebaczenia bez winy. Podczas sakramentalnej spowiedzi nazwij i wymień popełnione grzechy. Bądź otwarty i precyzyjny. Nie uciekaj przed prawdą, nie próbuj niczego ukryć. Wsłuchaj się w naukę skierowaną do Ciebie na spowiedzi i zadaną pokutę. I nie bój się. Bóg jest Miłością i z miłością słucha.
- ❖ **ZADOŚĆUCZYNIENIE BOGU I BLIŻNIM** – każde zło wymaga naprawy. Nie zwlekaj z odprawieniem nałożonej pokuty, ani naprawieniem zła wobec bliźnich, których być może trzeba przeprosić lub zrekompensować ich straty.

1 Nie będziesz miał bogów cudzych przede Mną.

Na górze Synaj Mojżesz i Bóg byli sami. Spotkali się sam na sam. Twarzą w twarz. To spotkanie było prototypem każdego spotkania człowieka z Panem Bogiem. Bóg chce widzieć się z człowiekiem twarzą w twarz. Zawsze. Chce by człowiek żył w świetle Jego oblicza nieprzysłoniętego czymkolwiek co mogłoby rozproszyć jego wzrok, jego myśl o Nim. Pierwsze przykazanie jest ogromnym pragnieniem Pana Boga by człowiek był nieustannie wpatrzony w Niego. Jak by chciał powiedzieć: „Patrz na Mnie, a nic ci się nie stanie. Patrz na mnie, a nie zbłądzisz. Patrz na mnie, a będziesz bezpieczny”. W tym przykazaniu Pan Bóg obiecuje, że da wszystko człowiekowi co będzie mu potrzebne by był szczęśliwy. To objawia naturę Stwórcy – On chce dla człowieka szczęścia. Szczęścia, które jest burzone przez grzech, nieprawość, egoizm, pieniądz – przez bożki, ku którym człowiek się zwraca szukając szczęścia możliwego do znalezienia tylko w Bogu. Bóg obiecuje człowiekowi szczęście i to, że mu niczego nie będzie brakować. By móc ten dar otrzymać trzeba być skupionym na wpatrywaniu się w Jego oblicze, w Jego wolę. On pragnie być pierwszą opcją, a nie ostatnią deską ratunku.

Za każdym razem, gdy skupiam mój wzrok na innym „bogu”, mówię prawdziwemu, jedynemu Bogu – nie.

Za każdym razem, gdy...

...podejmując decyzję pomijam Boże przykazania, moralność katolicką, wolę Bożą, mówię Bogu nie.

...jestem zapatrzony w swoje życie, plany, sukcesy, pracę, mówię Bogu nie.

...mam pretensje do Boga, mówiąc „gdzie Ty jesteś”, zamiast zadać sobie pytanie „gdzie ja jestem” – mówię Bogu nie.

...nie odczytuję Bożych znaków, wezwania do nawrócenia, poprzez bliznich, sytuacje, niekiedy trudne, odrzucam możliwość pojednania z Nim, mówię Bogu nie.

...szukam dla Boga alternatywy w innych religiach, wierzeniach lub nie przykładam uwagi i nie rozwijam swojej wiary, w ten sposób pogłębiając swoją niewiarę, mówię Bogu nie.

...inwestuję czas i siły w dobrowolne wątpienie, jak lekceważenie wiary lub odrzucanie jej prawd, mówię Bogu nie.

...celem mojej modlitwy nie jest spotkanie z Bogiem, a osiągnięcie jakiegoś swojego celu, mówię Bogu nie.

...fascynuję się złem lub pozwalam by zło było powodem do lęku zamiast szukać nadziei w Bogu, mówię Bogu nie.

...bardziej ufam własnym przekonaniom niż nauce kościoła, mówię Bogu nie.

...tłumaczę brak kontaktu z Panem Bogiem brakiem czasu, możliwości, innymi obowiązkami, mówię Bogu nie.

...traktuję modlitwę jak zaklęcie lub skupiam się na otrzymaniu tego o co proszę pomijając gotowość na otrzymanie tego co Pan Bóg chce dać, mówię Bogu nie.

...ubóstwiam to co nie jest Bogiem, pokładam ufność we wróżbiarstwie, magii, symbolach, przedmiotach, mówię Bogu nie.

II Nie będziesz brał imienia Pana Boga twego nadaremno.

Bóg dobrze wie jak bardzo człowiek Go potrzebuje. Wie także, jak szybko człowiek zapomina o tym i szuka innych rozwiązań, pomysłów jak zaspokoić potrzeby swojego życia. Wówczas najczęściej ucieka w grzech, w zło, błędzi. Szuka daleko, a źródło jest tuż obok, w Bogu, którego „Imię zostało wezwane nad nami” (Jr 14,9). Gdy Mojżesz wpatrzony w Boże oblicze otrzymywał drugie przykazanie został zapewniony o hojności Boga, o tym, że nigdy nie zabraknie człowiekowi tego co potrzebuje, a nawet więcej – dostanie w nadmiarze. Byle tylko traktował dary Boże poważnie. Jak by Bóg chciał powiedzieć: „dam Ci wszystko czego potrzebujesz, dam Ci moją obecność i opiekę. Przyjmij ją proszę”. Jego imię zostało wezwane nad człowiekiem trzykrotnie podczas chrztu. Innymi słowy Bóg obiecuje swoją opiekę, obiecuje siebie. Potrzeba jednak, aby potraktować Go poważnie. Każda modlitwa, w której człowiek nie jest z Bogiem, jest grzechem.

Pan Bóg traktuje bowiem człowieka bardzo poważnie. Obiecuje człowiekowi w pierwszym przykazaniu, że jeśli ten tylko będzie z Nim, wpatrzony w Jego oblicze, niezawiedziony czymkolwiek co by rozpraszało kontakt człowieka ze Stwórcą będzie z Nim bezpieczny. W drugim deklaruje, że to co otrzyma będzie wystarczające, niewyczerpywalne i lepsze ponad wszelką miarę. Aby móc ten wielki dar przyjąć trzeba człowiekowi traktować go jako właśnie taki – wielki dar – z należyтым szacunkiem, bojaźnią, tajemnicą.

Za każdym razem, gdy nie traktuję Boga poważnie, mówię Bogu nie.

Za każdym razem, gdy...

...wzywam Boga bez przekonania, z pustej pobożności, bezmyślnie, bez zaangażowania serca, mówię Bogu nie.

...deklaruję, obiecuję Bogu poprawę bez jej szczerego pragnienia, mówię Bogu nie.

...wątpię w Boże działanie, mówię Bogu nie.

...spotykam się z Bogiem bez szacunku, z oczywistością, z obojętnością, mówię Bogu nie.

...jestem przywiązany do moich wyobrażeń o życiu i przyszłości, mówię Bogu nie.

...bezrefleksyjnie wymawiam imię Boże lub w sytuacjach, gdy nie jest to konieczne, mówię Bogu nie.

...nie dbam o skupienie na modlitwie, Mszy świętej, podczas spowiedzi, mówię Bogu nie.

...modląc się, zanosząc prośby, robię to nieszczerze, nie wierząc w wystarczenie tej modlitwy, mówię Bogu nie.

...traktuję modlitwę mechanicznie, przedkładam ilość modlitw nad skupienie nad nią, mówię Bogu nie.

...modlę się z obowiązku, lęku przed karą lub nieprzychylnością, zamiast modlić się z otwartym, szczerym sercem, mówię Bogu nie.

...nie wykorzystuję łaski w postaci sił i możliwości do poprawy mojej sytuacji, mówię Bogu nie.

...poddaję się w walce z grzechem, słabością, żalem, nie wierząc w to, że Bóg naprawdę może mi pomóc, mówię Bogu nie.

...gdy marnuję Boże dary w postaci talentów, zdolności, umiejętności, czasu na rozwój, mówię Bogu nie.

III Pamiętaj, abys dzień święty święcił.

Pan Bóg stwarzając świat siódmego dnia „odpoczął”. Nie dlatego, że był zmęczony, ale po to by zachwycić się dokonanym stworzeniem. W każdym bycie Stwórca widział, „że było dobre”. Przy stworzeniu ludzi zaś zauważył jeszcze więcej uznając, że to człowiek, jako ktoś stworzony na obraz i podobieństwo Boga jest koroną wieńczącą stworzenie. To dopiero pojawienie się człowieka sprawiło, że wszystko stało się „bardzo dobre”. Bóg siódmego dnia zachwyił się stworzeniem. Zachwyił się człowiekiem.

W trzecim przykazaniu nakazującym świętowanie dnia Pańskiego Bóg zaprosił Mojżesza, a tym samym każdego człowieka, do zatrzymania się nad pięknem stworzenia, stanu dostrzeżenia Bożego daru jakim jest życie oraz wzbudzenia wdzięczności za taki dar. Szatan nie mógł znieść tego jaki jest człowiek w Bożych oczach i buntując się rozpoczął walkę o duszę człowieka, w której nieustannie zabiera sprzed oczu perspektywę piękna stworzenia. To grzech czyni ślepym na piękno, pozbawia wrażliwości na dostrzeganie Bożych darów, nie pozwala cieszyć się stanem bycia na Jego obraz i Jego podobieństwo. Bóg obiecuje, że człowiek mimo skłonności do grzechu, ma w sobie niezatracalne piękno, którego On jest gwarantem. To czego człowiekowi potrzeba to zatrzymać się, spojrzeć na Stwórcę by zobaczyć piękno, na podobieństwo którego został stworzony i docenić je. Jak by chciał powiedzieć: „Przypomnij sobie jak Ja na ciebie patrzę. Skoro Ja, Bóg, który ciebie wymyślił i stworzył, widzę ciebie pięknym, to nie ma powodu, dla którego ty miałbyś sądzić inaczej”. Taką wolność i taki pokój może dać tylko Bóg.

Za każdym razem, gdy nie poświęcam czasu na spotkanie z Bogiem, na docenienie Jego daru stworzenia, mówię Bogu nie.

Za każdym razem, gdy...

...nie świętuję niedzieli – nie spotykam się z Panem na Mszy świętej, nie odpoczywam, marnuję czas na błahe sprawy, mówię Bogu nie.

...nie doceniam życia, narzekam, marudzę, rozpaczam, mówię Bogu nie.

...w drugim człowieku pomijam to, co dobre i piękne, zauważając tylko jego wady, mówię Bogu nie.

...patrzę na siebie przez pryzmat słabości zamiast Bożymi oczyma, mówię Bogu nie.

...gdy nie wychodzę z rutyny, pędu codzienności zapominając o właściwym odpoczynku dla duszy i ciała, mówię Bogu nie.

...niedzielną lub świąteczną Mszą świętą nie jest dla mnie uroczystością, lecz cotygodniowym obowiązkiem, mówię Bogu nie.

...naruszam świętość dnia Pańskiego niewłaściwie i nieroztropnie przeżywając sobotni wieczór, skutkiem czego w niedzielę jestem jedynie zmęczony, mówię Bogu nie.

...nie przykładam się do przygotowania do sakramentów, np. idę bezrefleksyjnie na Eucharystię, mówię Bogu nie.

...nie znajduję właściwej równowagi pomiędzy pracą a odpoczynkiem podejmując się niekoniecznych obowiązków w niedzielę i święta, mówię Bogu nie.

...w dzień Pański nie oddaję swojej rodzinie i bliskim czasu i starania, o które trudno w pozostałe dni tygodnia, mówię Bogu nie.

...nie podejmuję refleksji nad radością stworzenia jak i zmartwychwstania Chrystusa, mówię Bogu nie.

IV Czcij Ojca swego i Matkę swoją.

W pierwszych trzech przykazaniach Pan Bóg pokazał człowiekowi jak wygląda miłość – czuła, nastawiona na obecność drugiego oraz wrażliwość na piękno Boże zapisane w każdym. Teraz zaprasza do takiej miłości. Jako stworzenie społeczne, powołane do życia z innymi, człowiek nieustannie wchodzi z drugim w interakcję. Relacje, więzi, koneksje rodzinne, bliscy, koledzy, przypadkowi ludzie – człowiek potrzebuje drugiego człowieka do właściwego funkcjonowania. To Bóg zapisał tę prawdę w jego sercu wiedząc, że jest to droga szczęścia, bowiem „nie jest dobrze, żeby mężczyzna był sam” (Rdz 2,18). Prawdą jest, że najtrudniej się kocha tych, którzy są najbliżej, których się najlepiej zna. Kimś takim zwykle są rodzice, ale przecież nie tylko. Każdy kto staje na drodze człowieka jest zawsze jakimś darem i zadaniem. Z darem wiąże się zawsze łaska, z zadaniem zawsze miłość.

Mojżesz wpatrzony w Boże oblicze otrzymał od Pana zaproszenie do miłości na wzór tego, jak Bóg traktuje człowieka. Grzeszna natura człowieka bez ustanku ten wzorzec komplikuje. Niekiedy miłość wobec trudnego bliźniego wydaje się niemożliwa. Dlatego Bóg w czwartym przykazaniu obiecuje, że uzdolni człowieka do trudnego kochania. Nawet więcej. Z poszanowaniem tego przykazania Bóg zapewnia, wraz z owocami duchowymi, doczesne owoce pokoju i pomyślności. Jak by chciał powiedzieć: „Wiem, że nie zawsze będzie łatwo o miłość, ale pamiętaj, że jej źródłem jestem Ja, Bóg. Dam Ci to czego potrzebujesz, tylko kochaj”.

Za każdym razem, gdy nie podejmuję się miłości wobec drugiego człowieka, zwłaszcza tego, którego trudno się kocha, mówię Bogu nie.

Za każdym razem, gdy...

...nie pamiętam o bliźnim, jego potrzebach lub nie zwracam na nie uwagi, mówię Bogu nie.

...nie dbam o dobre relacje z ludźmi, których Bóg postawił na mojej drodze, zwłaszcza z bliskimi i rodzicami, mówię Bogu nie.

...nie podejmuję starania by kochać kogoś z kim trudno mi żyć, mówię Bogu nie.

...nie znajduję czasu dla bliźniego, nie odbieram telefonu, nie odpisuję na wiadomości, nie odpowiadam na próby kontaktu, z egoistycznych powodów odrzucam czyjąś prośbę o pomoc, mówię Bogu nie.

...pozwalam moim bliskim na zło w ten sposób okazując im brak troski o ich zbawienie, mówię Bogu nie.

...nie okazuję wdzięczności moim rodzicom, dziadkom i przodkom za dar narodzin i wychowania, bez względu na to jakie się za tym kryją historie, mówię Bogu nie.

...nie podejmuję należycie moich obowiązków dziecka, wnuka, ucznia, pracownika, podwładnego, obywatela, mówię Bogu nie.

...nie ma we mnie woli pojednania, zakończenia sporów, chęci ugody wobec tych, którzy choćby słusznie mi zawinili, mówię Bogu nie.

...nie szanuję poglądów moich bliskich, gdy zamykam się na słuchanie, mówię Bogu nie.

...nie czynię dobra wobec drugiego człowieka, dlatego, że moje starania nie zostały docenione, nie opłaciły się, nie były zauważone, mówię Bogu nie.

...nie doceniam starania drugiego człowieka, nie dostrzegam trudu włożonego w jego pracę, jego poświęcenia, mówię Bogu nie.

V Nie zabijaj.

Bóg jest Stwórcą. Panem życia i śmierci. On jest tym, który daje, i który może zabrać. To jest Jego rola i robi to zawsze w swojej sprawiedliwości i miłości. Bóg patrząc na Mojżesza na Synaju, zapewniając go o swojej obecności i trosce, przekonując o pewności i pięknie swoich zamysłów, daje do zrozumienia każdemu człowiekowi, żeby nie zabierał tego, co On daje. Jak pisali Ojcowie Kościoła – bicie serca, każde jego uderzenie, jest Bożym „chcę” wobec człowieka. Pan Bóg pragnie nieustannie dawać, dzielić się, obdarowywać i obiecuje to robić. Jak by chciał powiedzieć: „Będziesz nieustannie dostawał. Więcej i więcej. Gdy będę zabierał to tylko po to byś mógł dostać jeszcze więcej. Przyjmuj te dary a nie pozbawiaj ich ani siebie, ani innych. Niczego Ci nie zabraknie”. Niezgoda na przyjęcie tego co On daje, choćby było to coś trudnego do przyjęcia, jest niezgodą na przyjęcie dobra, którym człowiek ma być obdarowany.

W Bożej trosce i opatrności człowiek może dostrzec, że nic nie dzieje się przez przypadek, bez Bożej woli. Tylko grzech jest wykroczeniem przeciwko Bożym zamysłom, choć Pan Bóg w swojej wielkości i grzech może wykorzystać do jeszcze większego dobra. Każde jednak wystąpienie przeciwko Bożym darom jest nie tylko niedocenieniem Jego miłości, lecz także powstrzymaniem konkretnego dobra, które Pan zamierza, a które człowiek sprzeniewierza lub zabija.

Za każdym razem, gdy zabijam, zabieram to, co Bóg dał, mówię Bogu nie.

Za każdym razem, gdy...

...wyrządzam komuś krzywdę fizycznie lub psychicznie, poprzez ranienie słowem lub zachowaniem mówię Bogu nie.

...narażam swoje lub czyjeś życie mówię Bogu nie.

...pozwalam, choćby milczeniem, na wyrządzaną krzywdę lub gdy nie stoję w obronie drugiego człowieka, zwłaszcza tego, który nie ma szans się obronić, mówię Bogu nie.

...szkodzę sobie na zdrowiu poprzez korzystanie z niszczących używek, nadużywanie przyjemności, przesadną konsumpcję, mówię Bogu nie.

...bez powodu wyrządzam krzywdę wszelkiemu stworzeniu, mówię Bogu nie.

...zabijam w kimś wiarę poprzez moje niestosowne i gorszące zachowanie, mówię Bogu nie.

...zrzekam się odpowiedzialności za życie drugiego człowieka poprzez niezwracanie uwagi lub przyzwolenie na zło, namawianie kogoś do zła, grzechu lub nie zajmowanie jasnego stanowiska wobec zła, mówię Bogu nie.

...zgadzam się na zabieranie niezbywalnego prawa do życia każdej istoty ludzkiej, mówię Bogu nie.

...prowokuję lub godzę się na przerywanie ciąży, która zawsze jest kanałem Bożej łaski, lub uderzam w płodność, która zawsze jest darem służącym do powoływania życia, mówię Bogu nie.

...nie dbam o pokój i zgodę lub nie chcę uniknąć konfliktu i godzę się na nienawiść w sercu, gniew ukierunkowany przeciwko drugiemu, mówię Bogu nie.

...zabijam w sobie lub drugim człowieku pragnienie świętości, życia z Bogiem, modlitwy, poprzez swoje słowa lub zachowanie stając się zgorszeniem, mówię Bogu nie.

VI Nie cudzołóż.

Każda Boża obietnica zawarta w przykazaniach jest jednocześnie Bożym pragnieniem bycia z człowiekiem i obdarowywania go. Przykazania są obietnicą Bożego dawania, odkrywają Bożą naturę, ale także podkreślają potencjał jaki Bóg pozostawił człowiekowi.

Pan Bóg patrząc na Mojżesza, widząc w nim każdego człowieka, widzi również cały szereg zagrożeń mających na celu zepsucie tej relacji. Jednym z nich jest nieumiejętność właściwego wykorzystania narzędzi, którymi został człowiek obdarzony. Tak jak nóż, który służąc jako pomoc w kuchni, niewłaściwie użyty, może stać się narzędziem zbrodni, tak miłość i seksualność z nią związana, służące szczęściu i pokojowi, niewłaściwie użyte mogą stać się przyczyną krzywdy, bólu i grzechu.

Obietnica związana z szóstym przykazaniem dotyczy daru czystości. Rodzaju kochania, który jest najlepszym nośnikiem miłości i pewnym kanałem Bożej łaski. Sposobu miłowania, który wymyślił w człowieku Bóg. Zdolności serca, która bierze swoje źródło z miłości do Niego. Czystość jest konsekwencją bycia z Bogiem. Jak by Pan chciał powiedzieć: „Pragnę dla Ciebie najpiękniejszej możliwej miłości. Miłości, którą jesteś darzony przeze Mnie. Miłości, która jest zapisana w Tobie, a którą odkryjesz tylko będąc ze Mną. Tak kochaj, a będziesz szczęśliwy”. Człowiek jest zaproszony do kochania. Każda nieczystość, której źródłem jest pycha i egoizm, która zwraca człowieka na siebie, a nie na drugiego, przeczy Bożemu darowi, przeczy miłości.

Za każdym razem, gdy wykorzystuję potencjał kochania podarowany od Boga w sposób nieczysty kierując się egoizmem i pychą, mówię Bogu nie.

Za każdym razem, gdy...

...nie żyję moim powołaniem wątpiąc, szukając innych rozwiązań, podważając jego sens, mówię Bogu nie.

...nie dbam o czystość obyczajów, właściwe słownictwo, skromne czyny, powściągliwość, mówię Bogu nie.

...kieruję się własnym interesem w relacjach chcąc jedynie brać lub gdy okazuję miłość, nie kochając naprawdę, mówię Bogu nie.

...wątpię w to, że Pan Bóg zaspokoi moje wszelkie potrzeby, mówię Bogu nie.

...nie pracuję, nie podejmuję starań w zmaganiu się z nieczystością, mówię Bogu nie.

...próbuję okiełznać moją seksualność własnymi sposobami, zamiast uciekać się w zbliżenie do Boga, mówię Bogu nie.

...pozwalam sobie na lenistwo – źródło niestałości i marnowania czasu, narażając się w ten sposób na nieczystość, mówię Bogu nie.

...nie zwracam uwagi, na to co prowadzi do grzechu lub lekceważę lekkie grzechy nie stając w prawdzie o sobie i swoich problemach, skrywając je, w ten sposób nie pozwalając Bogu ich uleczyć, mówię Bogu nie.

...nie traktuję z szacunkiem płciowości mojej i drugiego człowieka oraz tożsamości z nią związanej, gdy dyskryminuję, naśmiewam się, krytykuję osoby zmagające się ze swoją seksualnością, zamiast okazać im wsparcie psychiczne i duchowe, mówię Bogu nie.

...w małżeństwie jestem niezaangażowany w budowanie jedności i miłości, tym samym sprawiam, że moje serce nie jest oddane współmałżonkowi w sposób ostateczny i całkowity, mówię Bogu nie.

...staję na drodze płodności kierując się jedynie przyjemnością bez odpowiedzialności, mówię Bogu nie.

VII Nie kradnij.

Naturę Boga świetnie przedstawia dogmat o Trójcy Świętej. Jest to prawda o tym, że Bóg jest jeden, ale w trzech osobach. *Jeden jest Bóg i Ojciec, od którego wszystko pochodzi; jeden Pan Jezus Chrystus, dla którego jest wszystko; jeden Duch Święty, w którym jest wszystko (KKK 258).* Trzy osoby, nie tracąc swojej tożsamości, stanowią jednego Boga. Jest to możliwe dzięki temu co te trzy osoby łączy – miłość, polegająca na ofierze z siebie i nieustannym dawaniu siebie. Naturą Boga jest dzielenie się, dawanie, obdarowywanie. Wszystko dając, nie traci nic.

Gdy Mojżesz spotkał Boga na górze Synaj widział w nim człowieka stworzonego na swój obraz i podobieństwo, ale też skażonego konsekwencjami grzechu z Raju. Wtedy to człowiek dał się okłamać, że Pan Bóg przestrzegając przed owocami z drzewa poznania dobra i zła chce mu coś zabrać, zachować dla siebie. Człowiek posądził Boga, że jest tym, który zabiera. Tymczasem jest zupełnie odwrotnie. Bóg jest tym, który nieustannie daje.

Od samego stworzenia człowiek został obdarowany niezliczonymi darami. W każdym przykazaniu Bóg zawarł podarunek dla człowieka. Siódme przykazanie jest obietnicą, że człowiek nie musi się bać, że mu czegośkolwiek zabraknie oraz że jest zdolny do dawania. Jakby Bóg chciał powiedzieć: „Nie lękaj się o to co masz. Niczego Ci nie zabraknie. Popatrz na mnie i zaufaj, że wszystkiego Ci wystarczy. Nie obawiaj się rozdawać, bo każdą pustkę Ja wypełnię”. Człowiek nie potrzebuje troszczyć się o to co ma, a wręcz przesadna troska o dobrobyt wzmacnia chciwość i nienasycenie.

Za każdym razem, gdy w imię posiadania rezygnuję z dawania, mówię Bogu nie.

Za każdy razem, gdy...

...dobra materialne, łaski, talenty, czas wykorzystuję zaspokajając jedynie swoje potrzeby, mówię Bogu nie.

...mam opór w dzieleniu się tym co mam, zarówno materialnie jak i duchowo, zwłaszcza gdy jestem proszony, mówię Bogu nie.

...nie daję przystępu do siebie, nie wchodzę w relację, mówię Bogu nie.

...nie dotrzymuję danego słowa, obietnicy, spóźniam się, mówię Bogu nie.

...gdy odkładam jakieś dobra na później, chcąc zabezpieczyć swoją przyszłość, w wyniku czego nie dzielę się dobrami otrzymanymi od Boga, mówię Bogu nie.

...gdy przywiązany do posiadania czegokolwiek i konsumuję dary ponad miarę nie zwracając uwagi na potrzebujących, mówię Bogu nie.

...zwracam na siebie nadmierną uwagę, moim byciem ograniczam czyjeś funkcjonowanie, wyolbrzymiam błahе potrzeby zabierając komuś czas, mówię Bogu nie.

...gdy bez pytania i zgody zabieram nieswoje rzeczy, choćby były komuś nieprzydatne, mówię Bogu nie.

...gdy nie szanuję czyjejś własności, nie dbam o nią lub nadmierne interesuję się czyjąś prywatnością, mówię Bogu nie.

...korzystam z usług, mediów, czyjejś pracy nie płacąc za nią, gdy jestem niesprawiedliwy w wynagradzaniu drugiego człowieka lub wykorzystuję jego niewiedzę na swoją korzyść, mówię Bogu nie.

...zazdroszczę komuś posiadanych rzeczy, talentów, darów, umiejętności, historii, znajomości, mówię Bogu nie.

...gdy odzieram człowieka z jego wartości, poniżając go, śmiejąc się jego wad lub pozbawiając go praw okradając go wówczas z godności, mówię Bogu nie.

VIII Nie mów fałszywego świadectwa przeciw bliźniemu swemu.

Pan Jezus na pytanie Tomasza „Panie, jak możemy znać drogę?” odpowiedział bardzo precyzyjnie – „Ja jestem drogą, prawdą i życiem”. Prawda jest wartością ściśle złączoną z Panem Bogiem. Każde kłamstwo jest zaprzeczeniem Bogu. Każde unikanie prawdy jest unikaniem Boga.

Grzech Adama i Ewy w raju, pierwszy grzech na świecie, był właśnie kłamstwem. Najpierw ludzie uwierzyli w kłamstwo węża, następnie się go nauczyli. Kain nie przyznał się do zabójstwa brata, Jakub okłamał ojca by otrzymać błogosławieństwo, starcy łgali oskarżając Zuzannę o nieprawość. W końcu to kłamstwo, a dokładnie fałszywe świadectwa były powodem skazania Chrystusa na śmierć. Mówienie nieprawdy by ukryć swoją winę od początku było ogromną pokusą dla człowieka. Pokusą, której często ulega. Bóg widząc tę grzeszną skłonność zapisał w sercu człowieka siłę do odwrócenia tego zła. Jak by chciał powiedzieć: „Przez życie w kłamstwie nie żyjesz życiem, które jest prawdziwe, które dla ciebie przygotowałem. Obiecuję, że dostaniesz konieczną pomoc by poradzić sobie z tym, z czym się zmagasz, tylko żyj w Prawdzie. Żyj we Mnie”. Jeśli tylko człowiek będzie bezwzględnie służył prawdzie, uda mu się wrócić do stanu z Raju. Stanu bycia z Bogiem. Stanu życia bez lęku o to co człowiek ma i jaki jest.

Szatan jest ojcem kłamstwa. Nie kierując się prawdą, nie kierując się Bogiem i Jego zaproszeniami, człowiek wchodzi w logikę zła, drogę, którą proponuje Zły.

Za każdym razem, gdy nie żyję w prawdzie, mówię Bogu nie.

Za każdym razem, gdy...

...oskarżam kogoś nie mając dowodów lub ich nie weryfikując, gdy przez to co mówię niszczę dobre imię i cześć bliźniego, mówię Bogu nie.

...składałam obietnice bez pokrycia, bez zamiaru ich spełnienia, gdy biorę na siebie odpowiedzialność jako chrzestny lub świadek bierzmowania, nie dotrzymując złożonej obietnicy, mówię Bogu nie.

...nie chcę cierpieć za prawdę lub milczę nie opowiadając się po stronie prawdy, mówię Bogu nie.

...nie mówię o dobru dostrzeżonym u drugiego człowieka, nie chwale za dobro, mówię Bogu nie.

...nie wywiązuję się z roli, którą pełnię w życiu drugiego człowieka – nie wspieram, odwracam się od kogoś, jestem niesłowny, niewierny, mówię Bogu nie.

...w myśleniu i działaniu kieruję się swoim dobrem, siebie stawiając w centrum zamiast pytać o to co jest dobre dla drugiego człowieka, mówię Bogu nie.

...zatajam grzechy na spowiedzi, nie wyznaję wszystkiego szczerze i konkretnie, mówię Bogu nie.

...udaję kogoś kim nie jestem, jestem dwulicowy, obłudny, stawiam siebie w lepszym świetle, jestem próżny, mówię Bogu nie.

...przez komplementy, pochlebstwo lub służalczość zachęcam i utwierdzam drugiego człowieka w złu, którego dokonuje, mówię Bogu nie.

...kpię z kogoś, ośmieszam, posługuję się ironią w celu poniżenia kogoś, mówię Bogu nie.

...nie szanuję tajemnicy zawodowej, tajemnicy spowiedzi rozmawiając o tym co miało miejsce w konfesjonale, mówię Bogu nie.

...manipuluję faktami lub wykorzystuję wiedzę do kierowania zachowaniem drugiego człowieka, mówię Bogu nie.

IX Nie będziesz pożądał żony bliźniego swego,

X ani żadnej rzeczy, która jego jest.

Bóg stworzył człowieka i dał mu wszystko. Świat, ciało, dobra materialne i duchowe, dał drugiego człowieka do życia we wspólnocie. Dał wszystko i niczego człowiekowi nie brakowało. To szatan wpoił lęk, że może w końcu czegoś zabraknąć, i pożądanie, by mieć więcej lub na stałe to co posiadam. Wpoił człowiekowi lęk, że Bóg nie wystarczy, że musi sam sobie zabezpieczyć byt.

Wiedząc jak słaby i chwiejny jest człowiek, Bóg przez Mojżesza w dziewiątym i dziesiątym przykazaniu potwierdza raz jeszcze to, o czym zapewniał go od początku – „Ja będę z Tobą i niczego ci nie zabraknie. Nie musisz niczego pożądać, nie musisz szukać szczęścia w czymkolwiek innym. Obiecuję, że masz w sobie siłę oprzeć się wszelkim pożądaniom. Obiecuję, że Ja wystarczę”.

Pożądanie jest nieuporządkowanym pragnieniem, buntem ciała wobec ducha. To właśnie pożądanie jest siłą wroga w każdej walce duchowej. Każde pożądanie jest pragnieniem czegoś innego niż Bóg. A do szczęścia pełnego i prawdziwego potrzeba Jego. I tylko Jego.

Za każdym razem, gdy pożadam szukając spełnienia poza Bogiem, mówię Bogu nie.

Za każdym razem, gdy...

...zazdroszczę lub narzekam nie doceniając tego co mam, mówię Bogu nie.

...w moich myślach i czynach kieruję się pragnieniem posiadania, zaspokojenia potrzeby, a nie dobrem, zwłaszcza drugiego człowieka, mówię Bogu nie.

...nie podejmuję walki o czystość myśli, słów i uczynków poddając się pożądaniu, mówię Bogu nie.

...podejmuję decyzje bez zastanowienia, przemodlenia i rozpatrzenia ich względem Bożej woli, mówię Bogu nie.

...wątpię w to, że Bóg uzdolni mnie do walki z grzechem, mówię Bogu nie.

...nie rozwijam w sobie cnoty wstydlivosti chroniącej moją czystość, mówię Bogu nie.

...nie mam umiaru w zaspokajaniu pragnień rzeczy przyjemnych, mówię Bogu nie.

...jestem chciwy i zachłanny, mówię Bogu nie.

...jestem zazdrosny lub smutny z powodu dobra drugiego człowieka, mówię Bogu nie.

...zgadzam się zaspokojenie pragnienia nasycenia, a nie dbam o podejmowanie praktyk ascetycznych, mówię Bogu nie.

...nie podejmuję ascezy w piątki, dni nakazane i wybrane, takiej jak post, wstrzemięźliwość, uczynki miłosierdzia, mówię Bogu nie.

...szukam rozwiązań konfliktów w sile, przemocy, krzyku, obrażaniu się, mówię Bogu nie.

...pozwalam pożądliwości władać mną, mówię Bogu nie.

Przebieg spowiedzi

Po przeprowadzonym rachunku sumienia znajdź czas na szczera spowiedź. Jeśli np. nie ma księdza w konfesjonale, podejdź i poproś kapłana o spowiedź. Gdy wejdiesz do konfesjonatu uczynź znak krzyża i poproś w ciszy Ducha Świętego by oświecił Cię łaską skruchy potrzebną do wyznania wszystkich grzechów. Powiedz, kiedy ostatni raz się spowiadałeś i krótko się przedstaw. Opowiedz, czy jesteś w związku, czy masz dzieci lub inne ważne fakty rzutujące na Twoje życie. Następnie powiedz księdzu nad czym aktualnie duchowo pracujesz, jaką wadę główną starasz się wykorzenić i uczciwie oceń postęp w tej dziedzinie. Wreszcie szczerze i rzetelnie wyznaj swoje grzechy. Zastanów się czy na pewno wyznałeś wszystkie przewinienia, które pamiętasz. Jeśli tak, powiedz o tym kapłanowi. A teraz najważniejsze: wzbudź w sobie żal za grzechy i pragnienie poprawy i powiedz o tym spowiednikowi. Na koniec poproś o rozgrzeszenie i pokutę. Kapłan wówczas udzieli Ci nauki. Być może o coś zapyta, może coś wyjaśni. Miej odwagę pytać w wątpliwościach, zwłaszcza gdy nie dosłyszałeś lub nie zrozumiałeś. Jeśli chcesz, zapytaj o radę. Na zakończenie spowiednik zada Ci pokutę. Może to być modlitwa, fragment Pisma Świętego do przeczytania, jakaś asceza, wyrzeczenie lub konkretny czyn. Upewnij się, że wiesz jaką pokutę masz wypełnić. Wówczas kapłan udzieli Ci rozgrzeszenia. W tym czasie raz jeszcze przeproś Pana Boga za każdą zniewagę i podziękuj za dar Jego Miłosierdzia. Na słowa *I ja odpuszczam Tobie grzechy w Imię Ojca i Syna i Ducha Świętego*, uczynź znak krzyża. Przed wyjściem dobrze jest podziękować kapłanowi za posługę.

Ps 32

Szczęśliwy ten, komu została odpuszczona nieprawość,
którego grzech został puszczonej w niepamięć.

Szczęśliwy człowiek,
któremu Pan nie poczytuje winy,
w którego duszy nie kryje się podstęp.

Póki milczałem, schnęły kości moje,
wśród codziennych mych jęków.

Bo dniem i nocą ciążyła
nade mną Twa ręka,
język mój ustawał
jak w letnich upałach.

Grzech mój wyznałem Tobie
i nie ukryłem mej winy.

Rzekłem: «Wyznam nieprawość moją wobec Pana»,
a Tyś darował winę mego grzechu.

Toteż każdy wierny będzie się modlił do Ciebie
w czasie potrzeby.

Choćby nawet fale wód uderzały,
jego nie dosięgną.

Tyś dla mnie ucieczką:
z ucisku mnie wyrwiesz,
otoczysz mnie radościami ocalenia.

«Pouczę cię i wskażę drogę, którą pójdziesz;
umocnię moje spojrzenie na tobie.

Nie bądźcie bez rozumu niczym koń i muł:
tylko wędzidłem i uzdą można je okiełznać,
nie zbliżą się inaczej do ciebie».

Liczne są boleści grzesznika,
lecz łaska ogarnia ufających Panu.

Cieszcie się sprawiedliwi i weselcie w Panu,
wszyscy o prawym sercu, wznoscie radosne okrzyki!

Modlitwa po spowiedzi.

Panie Jezu, Prawda, którą jesteś, rozświeciła moje sumienie. Dzięki Tobie widzę jak łatwo schodzę z Drogi - rezygnuję z Ciebie Boże, a tym samym ze szczęśliwego Życia, które jest możliwe tylko w Twoim cieniu. Wyznałem moje grzechy, a Ty je zabrałeś, bo wiesz, że mi ciążą. Dziękuję Ci, Jezu. Wiele jeszcze pracy przede mną. Jeszcze nie raz będę upadał szukając szczęścia poza Tobą. Ratuj mnie wtedy. Pomóż bym wówczas pokornie prosił o wybaczenie i pomoc. Jesteś miejscem, do którego zawsze mogę wrócić, w którym jest bezpiecznie i wszystko czego potrzebuję na mnie czeka, miejscem gdzie czuję się najlepiej. Jezu, Ty jesteś moim domem. Wskaż jak najlepiej mogę zadośćuczynić za popełnione zło i już do niego nie wracać, bo nie chcę żyć bez Ciebie.