

## **Spowiedź generalna w trakcie Rekolekcji Ewangelizacyjnych Odnowy (REO)**

To wyjątkowy moment. To nie jest wizyta w sądzie, w którym Bóg jest surowym sędzią. To raczej powrót do domu, gdzie czeka kochający Ojciec, który chce zdjąć z Twoich pleców ciężary niesione często przez całe życie. Bóg jest po Twojej stronie. On kocha Cię bezwarunkowo, bez względu na to, co zobaczysz, zaglądając w swoją przeszłość.

Poniższy rachunek sumienia jest przygotowany tak, abyś mógł (mogła) spojrzeć na swoje życie Jego oczami – najpierw widząc to, co piękne, potem oddzielając to, co jest Twoim bólem, od tego, co jest Twoim grzechem, by na koniec z zaufaniem oddać Mu swoje słabości.

Te pytania to jedynie ogólna sugestia. Najważniejsze jest spokojne przyjrzenie się swojemu życiu. Nie musisz przypominać sobie każdego, najmniejszego grzechu. W spowiedzi generalnej chodzi bardziej o uchwycenie ogólnego obrazu siebie i oddania się Miłosiernemu Bogu.

W czasie spowiedzi ważne jest, żeby powiedzieć Bogu o swoich grzechach, oddać mu je.

---

### **Krok 1: Bóg uśmiecha się na Twój widok (Dziękczynienie za dobro)**

Zanim zaczniesz szukać cieni, musisz stanąć w świetle. Bóg, patrząc na Ciebie, widzi przede wszystkim swoje ukochane dziecko. Jesteś pełen (pełna) dobra, które On w Tobie zaszczyił. Zastanów się przez chwilę:

- **Moje serce dla innych:** Gdzie w moim życiu (w dzieciństwie, w liceum, na studiach, w rodzinie) potrafiłem(am) bezinteresownie pomóc? Kogo potrafiłem(am) wysłuchać, pocieszyć, przy kim po prostu być?
- **Moje talenty i rozwój:** W co włożyłem(am) swój wysiłek? Jakie dobre pasje i talenty rozwinąłem(am)? Za jakie sukcesy (nawet te najmniejsze, codzienne) mogę być wdzięczny(a)?
- **Moje zmagania:** Gdzie wykazałem(am) się wytrwałością? Ile razy mimo trudności (np. w nauce, w relacjach, z dala od domu rodzinnego) nie poddałem(am) się i walczyłem(am) o to, co dobre?
- **Obecność Boga:** Gdzie w moim życiu czułem(am), że Bóg mnie prowadzi, chroni, daje mi dobrych ludzi na mojej drodze?
- **Obecność innych:** Kto najbardziej pomógł mi w życiu? Komu najwięcej zawdzięczam? Komu pragnę za to dobro podziękować?

*Dostrzeż to dobro. Zobacz, jak wiele piękna już w Tobie jest. Bóg w tym pięknie jest obecny.*

---

## **Krok 2: Oddzielenie bagażu od winy (zranienia i emocje)**

To jeden z najważniejszych kroków w spowiedzi generalnej. Nie jesteśmy winni za wszystko, co nas boli. Bóg pragnie uzdrowić Twoje rany, a nie Cię za nie karać. Spróbuj nazwać w sobie to, co **nie jest Twoim grzechem**, aby móc o tym opowiedzieć Jezusowi i powierzyć Mu to, ale nie oskarżać o to samego(samej) siebie:

- **Emocje to nie grzech:** To, że czujesz złość, gniew, zazdrość, smutek, lęk czy pociąg do czegoś – nie jest grzechem. Emocje to pewne sygnały, naturalne reakcje na różne wydarzenia. Grzechem jest dopiero to, co z tą emocją świadomie zrobisz (np. czy pod wpływem złości kogoś celowo zranisz, czy zatrzymasz się na niej).
  - **Zranienia od innych:** Jeśli ktoś Cię skrzywdził (w rodzinie, w związku, wśród rówieśników), odrzucił, manipulował Tobą – nie jesteś temu winny(a). Poczucie bycia gorszym(gorszą), które z tego wynika, to rana, którą Bóg chce opatrzyć.
  - **Trudne relacje z rodzicami/bliskimi:** Proces oddzielania się od rodziców na studiach często rodzi napięcia. Konflikty, w których po prostu szukasz swojej tożsamości i niezależności, a które rodzą w Tobie poczucie winy, często są po prostu naturalnym etapem dorastania, a nie brakiem szacunku.
  - **Lęk o przyszłość:** Strach przed tym, czy poradzisz sobie na studiach, czy znajdziesz pracę, lęk przed samotnością – to Twoje ciężary. Jezus chce, żebyś powierzył(a) je Jemu a nie obwinił(a) się, że brakuje Ci wiary.
  - **Wątpliwości to nie grzech:** Masz prawo do wątpliwości w wierze, możesz mieć pretensje i żal do Boga. On jest wyrozumiałym przyjacielem, nie obraża się. Chętnie przyjmie Twoje emocje względem Niego, nawet te najtrudniejsze i zaopiekuje się nimi.
- 

## **Krok 3: Stanięcie w prawdzie (Cienie w moim życiu)**

Teraz, wiedząc, że Bóg Cię kocha, a Twoje rany nie są Twoją winą, możesz bezpiecznie przyrzeć się swoim świadomym wyborom. Gdzie w swoim życiu minąłeś (minęłaś) się z miłością?

### **Moja relacja z Bogiem (Zaufanie i wolność)**

- Czy pozwalałem(am) Bogu być Bogiem w moim życiu? Czy raczej wolałem(am) kontrolować wszystko sam(a), traktując Go jedynie jak "pogotowie ratunkowe" przed sesją lub w kryzysie?
- Czy nie uczyniłem(am) sobie bożków ze studiów, ocen, sukcesu, wizerunku, czy też z drugiego człowieka (wchodząc w relacje, w których ta osoba zastępowała mi cały świat)?

### **Moja relacja z drugim człowiekiem (Obecność i prawda)**

- Czy traktowałem(am) ludzi przedmiotowo – używając ich do osiągnięcia własnych celów, zdobywania notatek, czy zaspokajania własnej potrzeby bliskości i akceptacji, nie licząc się z ich uczuciami?
- Czy krzywdziłem(am) innych słowem? Ocenianie, obmawianie, plotkowanie, wyśmiewanie kogoś, budowanie swojego poczucia wartości na poniżaniu innych.
- Czy w moich relacjach i przyjaźniach brakuje szczerości?
- Czy jest we mnie zatwardziałość serca? Kto jest osobą, której świadomie nie chcę przebaczyć i w sercu życzę jej źle? (Pamiętaj: brak gotowości do przebaczenia to decyzja; sam trudny proces emocjonalnego przebaczenia to często długa droga – Bóg to rozumie).

### **Moja relacja z samym sobą (Szacunek i odpowiedzialność)**

- Czy szanuję własne zdrowie, ciało i psychikę? Czy nie uciekam przed problemami, lękiem i stresem w nałogi (alkohol, używki, destrukcyjne ucieczki w internet, gry, pornografię)?
  - Czy marnuję dany mi czas i potencjał przez chroniczne lenistwo i zaniedbywanie swoich podstawowych obowiązków (nie z powodu przemęczenia, ale z wygody)?
  - Czy kocham samego(samą) siebie? Bóg dał Ci życie jako dar – czy niszczysz siebie samokrytyką, brakiem przebaczenia sobie błędów z przeszłości, odrzucaniem swojej wartości?
- 

### **Zakończenie**

Spójrz na to wszystko jeszcze raz – na piękno, na rany i na grzechy. Jezus widzi to wszystko naraz. I nadal chce oddać za Ciebie życie. Spowiedź z tego okresu to moment, w którym On mówi: "Zostaw to u Mnie. Jesteś wolny(a). Zaczynamy od nowa". Z odwagą wyznaj Chrystusowi swoje grzechy w sakramencie pokuty i pojednania.