

よい告解（ゆるしの秘跡）のための手引き

まだ今日でもなんらかの理由で告解をためらう人がいるならば、次のことを思い出しましょう。自分の誤りの真実を告白キリストに赦しを願うことのできる人は、自己の人間としての尊厳をまし偉大な霊性を示すものであることを。（ヨハネ・パウロ二世ダブリンにて1979年9月29日）

1. 良心の糾明

まず第一に告白する人の正しい透明な良心が必要です。透明な良心の秘跡的ゆるしは伝統的に<良心の糾明>と呼ばれる行為です。これは単なる心理的洞察ではありません。内面的な倫理のおきてに対して、私たちの人生の手本であるイエズス・キリストに対して、私たちを善と完全にお呼びになる天の御父に対して誠実に冷静に向かいあうことです。

主に光を願い、次のような箇条または同じような箇条によって糾明する。

1. カトリックの信仰の基本的諸真理をよく勉強しているでしょうか？ 疑ったり否定したりしたことはありませんか？
2. 迷信を信じますか？ 教会の教えに反する考えを受け入れることがありますか？
3. 必要もなく神の名にかけて誓ったことはありますか？ 立てた誓いは守ったでしょうか？
4. 大罪のまま、またはその疑いをもって聖体を拝領したことはありませんか？ 拝領前の断食をまもっていますか？
5. 自分の落ち度から日曜日と守るべき祝日のミサを怠ったことはありませんか？
6. 大齋・小齋の日を守りましたか？
7. 告白にさいして、意識して大罪を言わなかったことはありませんか？
8. 両親・目上の人々に尊敬と愛情を表していますか？
9. 家庭のことを大切に、夫（妻）や子供たちの物心両面に配慮していますか？
10. 周閣の人々に悪い手本を示しませんでしたか？ 罪を犯すように勧めたり誘ったりしたことはありませんか？
11. 子供たち、その他の人々を、怒りをこめてまたは不当な態度で責めませんでしたか？
12. 人としばしばいさかいがありますか？ 侮辱されたと感じるとき赦すのに手間どるでしょうか？
13. 他人の問題の解決に手を貸しましたか？ 頼まれたとき断ったことはありませんか？
14. 家庭での努め・社会への義務に不注意ではなかったでしょうか？ この不注意によって、人が義務を怠る原因とならなかったでしょうか？

15. ことば・おこないをもって、人を傷つけたことはありませんか？ 他の人に憎しみ・恨みを抱いていませんか？
16. 泥酔したことはありませんか？ 他人を深酒に誘いませんでしたか？ 度をこした食事をしたことはありませんか？
17. 不潔な行為をしましたか？ ひとりでしましたか？ 他人としましたか？
18. みだらな思い・考え・視線を意識しつつ継続したでしょうか？
19. 罪を犯す危険に、意識しつつ自分をさらしたでしょうか？たとえば、非道徳的な写真、映画、TV の番組、雑誌、書物などを見たり読んだりすることによって。
20. 自分のものではない金銭・物品を手に入れたり、手元にとどめておいたりしたことはありませんか？
21. 借りたものはきちんと返したでしょうか？ 返却に手間どり、貸してくれた人に迷惑をかけなかったでしょうか？
22. 不当な額を請求して人をだましたことはありませんか？
23. 自分の力に応じた施しをしているでしょうか？
24. 虚栄心、身勝手によってお金を浪費していませんか？ 不必要なものを買ったり、自分の力をこえた買い物をしたことはありませんか？
25. 嘘をついたことはありませんか？ それによって人に迷惑をかけたことはありませんか？
26. 人のことを悪く考えたり、言ったりしたことはありませんか？
27. 他人を羨んだことはありませんか？ あるいは自分をほこり、人を軽蔑したことはありませんか？
28. 怠惰が主要な悪のひとつであることを忘れて。怠惰に流れたことはありませんか？
29. 注意深く責任をもって仕事をしますか？ たてたスケジュールはきちんと守りますか？
30. 毎日の仕事を神にささげますか？ 少なくとも朝晩には、神のことを思いだすでしょうか？

2. 悔い改めと遷善の決心

告白する人にとって、ゆるしの秘跡でのもっとも大切な行為は悔い改めです。すなわち、神への愛によってそして悔い改めの心から生まれる愛によって、犯した罪をきっぱりと過げ、もう二度と犯すまいという決心を立てることです。したがって、ゆるしの秘跡の真の価値は悔い改めの心にかかっています。

次の祈りは悔い改めの心をもつために役立つかもしれない。

「真の神にして真の人なるイエズス・キリストよ、我は罪を犯せしことを心より悔やみ奉る。そは、天国を失い地獄にふさわしきがゆえなり。とりわけ、かくも善にて在し我を愛し給う神、我もまた万事に越えて愛さんと努める我が神なる御身を侮辱し奉りしがゆえなり。恩恵の助けをもって己を改め、罪の機会を避け、罪を告白し、償いを果たさんことを固く約束したてまつる。御身の無限のおん憐れみによりて我を赦し給うことを固く信じ奉る。アーメン。」

3. 個別の告解

<罪の告白>とは、父のもとに立ち帰り平和の接吻をもって迎えいられる放蕩息子の姿勢、気高さと勇気の姿勢、罪があっても赦して下さる神のおん憐れみに対する自己奉獻の姿勢のことです。

良心の糾明をして、痛悔の祈りを唱えてから。告解場に入り、ひざまづいて、次のように始める。

信者 +聖父と聖子と聖霊の御名によりて。アーメン。

司祭 改心をよびかけておられる神の声に心を開いて下さい。

(時間的にゆとりがあれば聖書の一節を読む)

司祭 神のいつくしみに信頼してあなたの罪を告白して下さい。

信者 (最後の告解はいつだったか。何週間前、何ヶ月前、何年前)

(そのときの償いは果たしたかどうか)

(告白 罪の数と種類をはっきりさせる)

今日までの主な罪を告白しました。赦しをお願いいたします。

司祭 (すすめと償いの指示)

それでは神の赦しを求め、心から悔い改めの祈りを唱えて下さい。

信者 悔い改めの祈り。「痛悔の折り」あるいは、

神の子。主イエズス、罪びとの私をあわれんで下さい。

4. 司祭のゆるし

ゆるしの秘跡のもうひとつの大切な瞬間は、審判者であり医者である聴罪司祭に属します。司祭は、立ち帰る者を抱擁しゆるす父なる神の似姿です。これが<罪のゆるし>です。信仰

によって。この瞬間に教い主の神秘的なとりはからいによって赦され消されることを信じています。

司祭 (腕を広げ十字梨のしるしをして、罪を消しけがれの無い状態にあなたを戻すために三位一体がおいでになることを示す。同時にゆるしの祈りを唱える。)

「全能の神、あわれみ深い父は、御子キリストの死と復活によって世をご自分に立ち帰らせ、罪のゆるしのために聖霊を注がれました。神が教会の奉仕の努めを通してあなたにゆるしと平和を与えて下さいますように。わたしは聖父と聖子と聖霊のみ名によって+あなたの罪をゆるします。」

信者 アーメン。

司祭 (祈りを続ける) 「私たちの主イエズス・キリストのご受難、聖母マリアと諸聖人のとりつぎ、あなたの善業と苦しみがあなたの罪の償いとなりますように。恩恵を増し、永遠の生命として報いられますように。平和のうちに行きなさい。神に立ち帰り、罪をゆるされた人は幸せです。ご安心ください。」

信者 ありがとうございます。

5. 償いを果たす

<償いを果たす>ことが秘跡をかざる最後の行為であります。償いの行為は、キリスト信者が秘跡に在す神のみ前で立てた個人的な約束のしるしであり、新たな生活を始めるしるしでもあります。

告解場を退出して、償いの業として司祭の課した祈りを唱える。神に感謝する。あわれみ深いお方であるから、あなたの罪を赦して下さったから、恩恵を下さったからあなたの心を主の平和と喜びで満たして下さったから。

文中の斜体の文章は教皇ヨハネ・パウロ二世の1984年12月2日付の、シノドス後の使徒的勧告『和解とゆるし』からの引用である。

「痛悔しへり下る心をもってあわれみの玉座に近づくなれば。赦されない罪はありえない。どんな悪も、神の無限のおんあわれみには及ばない(. . .)。」

(ヨハネ・パウロ二世リパプールにて、1982年5月30日)