



Nakaz kościelny, a także Kodeks Prawa Kanonicznego nakazuje wiernym spowiadać się przynajmniej raz w roku (por. KPK 920). Podobnie Katechizm Kościoła Katolickiego zachęca do przyjmowania Komunii Świętej podczas uczestnictwa w Eucharystii, zobowiązując wiernych do tego przynajmniej raz w roku, szczególnie w okresie wielkanocnym. Ale, z drugiej strony, Kościół zaleca przyjmowanie Komunii Świętej w niedziele i święta lub częściej, nawet codziennie (por. KKK 1389). † Należy jednak pamiętać, że każdy chrześcijanin jest powołany przez Boga do doskonałości i świętości: „Bądźcie więc doskonali, jak doskonały jest Ojciec wasz niebieski” (por. Mt 5, 48). Dlatego należy zawsze starać się być w stanie łaski uświęcającej i nie zwlekać z pojednaniem z Bogiem i Kościołem po grzechu śmiertelnym. Nawet, gdy udaje się unikać grzechów śmiertelnych, nie wolno trwać w grzechach codziennych przez bardzo długi czas. Wskazane jest spowiadanie się co najmniej raz w miesiącu, a zwłaszcza przed dużymi świętami kościelnymi. Przed ważnymi wydarzeniami życiowymi, na przykład, po osiągnięciu pełnoletności, przed przyjęciem sakramentów małżeństwa, bierzmowania lub namaszczenia chorych, a także w ciężkiej chorobie, można dokonać generalnej spowiedzi – zrobić rachunek sumienia z całego życia lub z jego dłuższego okresu i wyznaczyć wszystkie grzechy, które można sobie przypomnieć.