

Pokuta i sakrament spowiedzi

W tych szczególnych dniach żyjemy z bólem i pragnieniem sakramentów; zwłaszcza brak nam sakramentu spowiedzi. Doświadczenie wielkiej Miłości, która wzywa nas do siebie, staje się bardziej naglące.

18-03-2020

„Odkrywając wielkość miłości Boga, nasze serce zostaje wstrząśnięte grozą i ciężarem grzechu; zaczyna obawiać się, by nie obrazić Boga grzechem i nie oddalić się od Niego.

Serce ludzkie nawraca się, patrząc na Tego, którego zraniły nasze grzechy.” (Katechizm Kościoła Katolickiego, 1432).

Co możemy zrobić, gdy nie możemy przyjąć sakramentu pokuty? Skoro mogą pojawić się trudności w dostępie do spowiedzi sakramentalnej, chcemy przypomnieć niektóre aspekty sakramentu spowiedzi, zwłaszcza powiązane z nim duch pokuty i akt skruchy, których wartość i znaczenie możemy odkryć na nowo, nie tylko w odniesieniu do sakramentu, ale w ogóle dla naszego życia wewnętrznego.

W Kodeksie Prawa Kanonicznego czytamy: „Kto ma świadomość grzechu ciężkiego, nie powinien bez sakramentalnej spowiedzi odprawiać Mszy świętej ani przyjmować Komunii świętej, chyba że istnieje poważna racja i nie ma sposobności

wyspowiadania się. W takim jednak wypadku ma pamiętać o tym, że jest obowiązany wzbudzić akt żalu doskonałego, który zawiera w sobie zamiar wyspowiadania się jak najszybciej.” (KPK kan. 916; por. KKK 1457)

Poniżej przypominamy kilka cytatów na ten temat i kilka doktrynalnych wskazówek.

Josemaría i błogosławiony Álvaro del Portillo na temat nawrócenia i skruchy

Życie ludzkie jest w pewnym sensie ciągłym powracaniem do domu naszego Ojca. Powracaniem poprzez skruchę, poprzez owo nawrócenie serca, które zakłada pragnienie przemiany, mocną decyzję poprawy życia i które w związku z tym przejawia się w uczynkach ofiary i oddania. (Św. Josemaría, *To Chrystus przechodzi*, 64)

Jakże mi ciebie żal, dopóki nie
poczujesz skruchy z powodu swoich
grzechów powszednich! — Do tego
czasu bowiem nie zaczniesz
prowadzić prawdziwego życia
wewnętrznego.. (Św. Josemaría,
Droga, 330)

Jeśli popełniłeś błąd, mały czy duży,
wracaj biegiem do Boga! —
Rozkoszuj się słowami psalmu: *cor
contritum et humiliatum, Deus, non
despicias* — sercem pokornym i
skruszonym Pan nigdy nie wzgardzi
ani nie będzie wobec niego obojętny..
(Św. Josemaría, *Kuźnia*, 172)

Moim życzeniem, moje dzieci, jest,
aby w waszej duszy zawsze była
radość, którą będziecie przekazywali
ludziom wokół siebie. Nie
zapominajmy jednak, że radość jest
konsekwencją wewnętrznego pokoju
- a więc walki każdego z samym sobą
- i że w tej osobistej walce prawdziwy
pokój jest nierozłącznie związany ze

skruchą, pokornym i szczerym bólem z powodu naszych wad i grzechów, które Bóg przebacza nam w Świętym Sakramencie Pokuty, dając nam swoją siłę do walki z większym zaangażowaniem. (bł. Álvaro, 16/01/1984)

Życie duchowe to ciągle zaczynanie i rozpoczynanie od nowa — umyślnie powtarzam to aż do znudzenia. — Rozpoczynanie od nowa? Tak! Ilekroć czynisz akt skruchy — a codziennie powinniśmy czynić ich wiele — rozpoczynasz od nowa, gdyż przez to ofiarowujesz Bogu nową miłość.. (Św. Josemaría, *Kuźnia*, 384)

Ponawiaj w ciągu dnia swoje akty żalu! Pomyśl, że Jezus jest ciągle obrażany i, niestety, nie wynagradza Mu się za te grzechy w tym samym tempie. Dlatego od dawna ciągle powtarzam: akty żalu, im więcej, tym lepiej! Wykorzystaj to w swoim życiu

i w radach, których udzielasz innym.
(Św. Josemaría, *Bruzda*, 480)

Parę refleksji

Konieczność nawrócenia

Chrzest, oprócz tego, że wymazuje wszystkie grzechy, czyni z nas dzieci Boże i przysposabia nas do przyjęcia boskiego daru chwały niebios; jednak w tym życiu jesteśmy nieustannie narażeni na popełnianie grzechów: nikt nie jest zwolniony z walki z nimi. Ale choć walczymy o bycie wiernymi, doświadczamy częstych upadków. Jezus nauczył nas modlić się do Ojca w niebie: „Odpuść nam nasze winy, jako i my odpuszczamy naszym winowajcom”, i to nie raz na jakiś czas, ale wiele razy dziennie. Jan Apostoł mówi również: „Jeśli mówimy, że nie mamy grzechu, to samych siebie oszukujemy i nie ma w nas prawdy.” Paweł napominał pierwszych chrześcijan w Koryncie: „W imię

Chrystusa prosimy: pojednajcie się z Bogiem!” (2 Kor 5, 20).

Wezwanie Jezusa do nawrócenia: „Czas się wypełnił i bliskie jest królestwo Boże. Nawracajcie się i wierzcie w Ewangelię!” (Mk 1, 15), jest więc skierowane nie tylko do tych, którzy jeszcze jej nie znają, ale także do chrześcijan, którzy muszą wrócić do nawrócenia i ożywić swoją wiarę. „To drugie nawrócenie jest nieustannym zadaniem dla całego Kościoła” (Katechizm, 1428).

Wewnętrzna pokuta

Nawrócenie odbywa się w naszym wnętrzu; gdy ogranicza się do czysto zewnętrznych zachowań, nie jest autentyczne. Nie ma innego sposobu na walkę z grzechem, będącym obrazą Boga, niż poprzez pełnienie dobrych uczynków, cnotliwych czynów, przez które pokutuje się za popełnione zło będące sprzeciwem wobec się woli Bożej i aktywnie dąży

się do wyeliminowania tego nieporządku i wszystkich jego skutków. W tym zawiera się cnota pokuty.

„Pokuta wewnętrzna jest radykalną przemianą całego życia, powrotem, nawróceniem się do Boga całym sercem, zerwaniem z grzechem, odwróceniem się od zła z odrazą do popełnionych przez nas złych czynów. Pokuta wewnętrzna zawiera równocześnie pragnienie i postanowienie zmiany życia oraz nadzieję na miłosierdzie Boże i ufność w pomoc Jego łaski.” (Katechizm, 1431).

Pokuta nie jest dziełem wyłącznie ludzkim, wewnętrznym owocem reorganizacji samego siebie, która wprowadza w życie wszystkie źródła osobistej wiedzy i serię zdecydowanych decyzji.

„Nawrócenie jest najpierw dziełem łaski Boga, który sprawia, że nasze

serca wracają do Niego: «Nawróć nas, Panie, do Ciebie wrócimy» (Lm 5, 21). Bóg daje nam siłę zaczynania od nowa. Odkrywając wielkość miłości Boga, nasze serce zostaje wstrząśnięte grozą i ciężarem grzechu; zaczyna obawiać się, by nie obrazić Boga grzechem i nie oddalić się od Niego. Serce ludzkie nawraca się, patrząc na Tego, którego zraniły nasze grzechy” (Katechizm, 1432).

Różne formy pokuty w życiu chrześcijańskim

Nawrócenie rodzi się z serca, ale nie pozostaje zamknięte w najgłębszym wnętrzu człowieka, tylko objawia się poprzez zewnętrzne działania, włączając w to całą osobę, ciało i duszę. Wśród form pokuty należy przede wszystkim podkreślić te, które są zawarte w celebracji Eucharystii i spowiedzi, która została ustanowiona przez Jezusa Chrystusa,

aby uczynić nas zwycięskimi w walce z grzechem.

Chrześcijanin ma wiele sposobów realizowania w praktyce uczynków będących skutkiem nawrócenia.

„Pismo święte i Ojcowie Kościoła kładą nacisk szczególnie na trzy formy: post, modlitwę i jałmużnę. Wyrażają one nawrócenie w odniesieniu do samego siebie, do Boga i do innych ludzi.” (Katechizm, 1434). Do tych trzech form można sprowadzić wszystkie dzieła, które pozwalają nam naprawić nieporządek grzechu, jaki w nas panuje.

Post oznacza nie tylko umiarkowane wyrzeczenie się przyjemności jedzenia, ale także wszystko to, co sprawia, że wymagamy od ciała, nie dając mu przyjemności, by poświęcić się temu, o co prosi nas Bóg dla dobra innych i własnego.

Poprzez modlitwę możemy zrozumieć każde zastosowanie naszych duchowych zdolności - inteligencji, woli, pamięci - w celu zjednoczenia się z Bogiem, naszym Ojcem w serdecznej i intymnej rozmowie.

Jałmużna to nie tylko dawanie pieniędzy lub innych dóbr materialnych potrzebującym, ale także inne rodzaje pomocy: dzielenie się czasem, opieka nad chorymi, przebaczenie tym, którzy nas obrazili, poprawianie tych, którzy tego potrzebują, pocieszanie tych, którzy cierpią i innych.

Kościół pobudza nas do dzieł pokutnych, szczególnie w pewnych momentach, które służą nam także do większej solidarności z naszymi braćmi w wierze. „Okresy i dni pokuty w ciągu roku liturgicznego (Okres Wielkiego Postu, każdy piątek jako wspomnienie śmierci Pana) są w

Kościele specjalnym czasem praktyki pokutnej.” (Katechizm, 1438).

pdf | dokument generowany
automatycznie z <https://opusdei.org/pl-pl/article/pokuta-i-sakrament-spowiedzi/> (16-03-2026)