

Temat 22. Pokuta (1)

Chrystus ustanowił sakrament pokuty, ofiarując nam nową szansę nawrócenia się i odzyskania po chrzcie łaski usprawiedliwienia.

10-12-2012

1. Walka z grzechem po chrzcie

1.1. Konieczność nawrócenia

Mimo że chrzest zmazuje każdy grzech, czyni nas dziećmi Bożymi i usposabia człowieka do przyjęcia Bożego daru chwały Niebios, jednak w tym życiu jesteśmy jeszcze

narażeni na popadnięcie w grzech. Nikt nie jest wolny od konieczności walki z grzechem, a upadki są częste. Jezus nauczył nas modlić się w „Ojcze nasz”: „I odpuść nam nasze winy, jako i my odpuszczamy naszym winowajcom” i to nie od czasu do czasu, tylko codziennie, bardzo często. Święty Jan Apostoł mówi również: „Jeśli mówimy, że nie mamy grzechu, to samych siebie oszukujemy i nie ma w nas prawdy” (1 J 1, 8). Natomiast pierwszych chrześcijan w Koryncie Święty Paweł zachęcał: „W imię Chrystusa prosimy: pojednajcie się z Bogiem” (2 Kor 5, 20).

A zatem wezwanie Jezusa do nawrócenia: „Czas się wypełnił i bliskie jest królestwo Boże. Nawracajcie się i wierzcie w Ewangelię!” (Mk 1, 15) nie kieruje się tylko do tych, którzy jeszcze Go nie znają, ale do wszystkich wiernych chrześcijańskich, którzy również

powinni się nawracać i podsycać swoją wiarę. „To drugie nawrócenie jest nieustannym zadaniem dla całego Kościoła” (*Katechizm*, 1428).

1.2. Pokuta wewnętrzna

Nawrócenie rozpoczyna się w naszym wnętrzu. To, które ogranicza się do zewnętrznych pozorów, nie jest prawdziwym nawróceniem. Człowiek może przeciwstawić się grzechowi jako obrazie Boga tylko prawdziwie dobrym aktem, aktem cnoty, poprzez który żałuje tego, co sprzeciwiało się woli Bożej, i próbuje czynnie wyeliminować to nieuporządkowanie ze wszystkimi jego konsekwencjami. Na tym polega 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, wewnętrzną regulacją będącą owocem mocnego panowania nad sobą, która uruchamia wszystkie sprężyny wiedzy o sobie samym oraz szereg zdecydowanych postanowień. „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” (*Katechizm*, 1432).

1.3. Różne formy pokuty w życiu chrześcijanina

Nawrócenie rodzi się z serca, ale nie pozostaje zamknięte we wnętrzu człowieka, tylko przynosi owoce w postaci uczynków na zewnątrz,

wprowadzając do gry całą osobę ludzką – ciało i duszę. Pośród tych uczynków wyróżniają się przede wszystkim te zawarte w celebracji Eucharystii i sakramentu pokuty, który Jezus Chrystus ustanowił, żebyśmy wyszli zwycięsko z walki z grzechem.

Poza tym chrześcijanin ma wiele innych form wprowadzania w życie swojego pragnienia nawrócenia. „Pismo święte i Ojcowie Kościoła kładą nacisk szczególnie na trzy formy: post, modlitwę i jałmużnę (por. Tb 12, 8; Mt 6, 1-18). Wyrażają one nawrócenie w odniesieniu do samego siebie, do Boga i do innych ludzi” (*Katechizm*, 1434). Do tych trzech form sprowadzają się w taki czy inny sposób wszystkie uczynki pozwalające nam naprawić nieuporządkowanie grzechu.

Przez post rozumie się nie tylko umiarkowaną rezygnację z

upodobania do potraw, ale również wszystko to, co zakłada wymaganie od ciała i niesprawianie mu przyjemności w tym celu, żebyśmy poświęcili się temu, o co prosi nas Bóg dla dobra innych i naszego własnego. Jako modlitwę możemy rozumieć wszelkie stosowanie naszych duchowych zdolności – rozumu, woli, pamięci – do zjednoczenia z Bogiem, Ojcem naszym, w przyjaznej i bliskiej rozmowie. W stosunku do innych jałmużna nie jest tylko dawaniem pieniędzy czy innych dóbr materialnych potrzebującym, ale również innymi rodzajami darów: poświęcaniem własnego czasu, opieką nad chorymi, przebaczeniem tym, którzy nas obrazili, upominaniem kogoś, kto potrzebuje upomnienia, żeby się poprawić, pocieszaniem tego, kto cierpi, i wieloma innymi przejawami oddania innym.

Kościół daje nam impuls do uczynków pokutnych szczególnie w niektórych chwilach, które służą nam poza tym do bycia bardziej solidarnymi z 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).

2. Sakrament pokuty i pojednania

2.1. Chrystus ustanowił ten sakrament

„Chrystus ustanowił sakrament pokuty dla wszystkich grzeszników w Kościele, a przede wszystkim dla tych, którzy po chrzcie popełnili grzech ciężki i w ten sposób utracili łaskę chrztu oraz zadali ranę komunii kościelnej. Sakrament pokuty daje im nową możliwość nawrócenia się i odzyskania łaski

usprawiedliwienia” (*Katechizm*, 1446).

Jezus podczas swojego życia publicznego nie tylko zachęcał ludzi do pokuty, ale przyjmując grzeszników, jednał ich z Ojcem[1]. „Chrystus Zmartwychwstały, dając Apostołom Ducha Świętego, udzielił im swojej Boskiej władzy odpuszczania grzechów: «Weźmijcie Ducha Świętego! Którym odpuscicie grzechy, są im odpuszczone, a którym zatrzymacie, są im zatrzymane» (J 20, 22-23)” (*Katechizm*, 976). Władza ta jest przekazywana biskupom, następcom apostołów, jako pasterzom Kościoła i prezbiterom, którzy również są kapłanami Nowego Testamentu, współpracownikami biskupów, na mocy sakramentu kapłaństwa. „Chrystus chciał, by cały Jego Kościół w modlitwie, życiu i działaniu był znakiem i narzędziem przebaczenia i

pojednania, które On nabył dla nas za cenę swojej Krwi. Wykonywanie władzy odpuszczania grzechów powierzył jednak Chrystus władzy apostołskiej” (*Katechizm*, 1442).

2.2. Nazwy tego sakramentu

Sakrament ten otrzymuje różne nazwy w zależności od tego, który jego aspekt się podkreśla. „Nazywa się go *sakramentem pokuty*, ponieważ ukazuje osobistą i eklezjalną drogę nawrócenia, skruchy i zadośćuczynienia ze strony grzesznego chrześcijanina” (*Katechizm*, 1423); „*pojednania*, ponieważ udziela grzesznikowi miłości Boga przynoszącej pojednanie” (*Katechizm*, 1424); „*spowiedzi*, ponieważ (...) spowiedź z grzechów przed kapłanem jest istotnym elementem tego sakramentu” (*ibidem*); „*przebaczenia*, ponieważ przez sakramentalne

rozgrzeszenie wypowiedziane słowami kapłana Bóg udziela penitentowi «przebaczenia i pokoju»” (ibidem); „*nawrócenia*, ponieważ urzeczywistnia w sposób sakramentalny wezwanie Jezusa do nawrócenia” (*Katechizm*, 1423).

2.3. Sakrament pojednania z Bogiem i z Kościołem

„Ci zaś, którzy przystępują do sakramentu pokuty, otrzymują od miłosierdzia Bożego przebaczenie zniewagi wyrządzonej Bogu i równocześnie dostępują pojednania z Kościołem, któremu grzesząc zadali ranę, a który przyczynia się do ich nawrócenia miłością, przykładem i modlitwą” (*Lumen gentium*, 11).

„Ponieważ grzech jest obrazą Boga, która zrywa przyjaźń z Nim, pokuta «zmierza ostatecznie do tego, abyśmy ukochali Boga i całkowicie się Jemu powierzyli». Grzesznik, który dzięki łasce miłosiernego Boga wchodzi na

drogę pokuty, wraca do Ojca, który «pierwszy nas umiłował» (J 4,19), do Chrystusa, który wydał samego siebie za nas, i do Ducha Świętego, który obficie został na nas wylany»[2].

„«Jednakże z niezbadanej i łaskawej tajemnicy Bożego zrządzenia ludzie są połączeni z sobą nadprzyrodzoną więzią, wskutek czego grzech jednego szkodzi także wszystkim, podobnie jak świętość jednego przynosi dobrodziejstwa wszystkim». Dlatego pokuta niesie z sobą także pojednanie z braćmi, którym grzech zawsze szkodzi»[3].

2.4. Zasadnicza struktura pokuty

„Obejmuje on dwa jednakowo istotne elementy: z jednej strony akty człowieka, który nawraca się pod działaniem Ducha Świętego, i rozgrzeszenie kapłana, który w imię Jezusa Chrystusa udziela przebaczenia grzechów i ustala sposób

zadośćuczynienia” (*Kompendium*, 302).

3. Akty penitenta

Są to „akty człowieka, który nawraca się pod działaniem Ducha Świętego, a mianowicie żal, wyznanie grzechów i zadośćuczynienie” (*Katechizm*, 1448).

3.1. Skrucha

„Wśród aktów penitenta żal za grzechy zajmuje pierwsze miejsce. Jest to «ból duszy i znienawidzenie popełnionego grzechu z postanowieniem niegrzeszenia w przyszłości»” (*Katechizm*, 1451)[4].

„Gdy żal wypływa z miłości do Boga miłowanego nade wszystko, jest nazywany «żalem doskonałym» lub «żalem z miłości» (*contritio*). Taki żal odpuszcza grzechy powszednie. Przynosi on także przebaczenie grzechów śmiertelnych, jeśli zawiera mocne postanowienie przystąpienia

do spowiedzi sakramentalnej, gdy tylko będzie to możliwe” (*Katechizm*, 1452).

„Także żal nazywany «niedoskonałym» (*attritio*) jest darem Bożym, poruszeniem Ducha Świętego. Rodzi się on z rozważania brzydoty grzechu lub lęku przed wiecznym potępieniem i innymi karami, które grożą grzesznikowi (żal ze strachu). Takie poruszenie sumienia może zapoczątkować wewnętrzną ewolucję, która pod działaniem łaski może zakończyć się rozgrzeszeniem sakramentalnym. Żal niedoskonały nie przynosi jednak przebaczenia grzechów ciężkich, ale przygotowuje do niego w sakramencie pokuty” (*Katechizm*, 1453).

„Do przyjęcia sakramentu pokuty należy przygotować się przez rachunek sumienia, przeprowadzony w świetle słowa Bożego. Najbardziej

nadają się do tego teksty, których należy szukać w katechezie moralnej Ewangelii i Listów Apostolskich: w Kazaniu na Górze i pouczeniach apostolskich” (*Katechizm*, 1454).

3.2. Wyznanie grzechów

„Wyznanie grzechów wobec kapłana stanowi istotną część sakramentu pokuty: «Na spowiedzi penitencji powinni wyznać wszystkie grzechy śmiertelne, których są świadomi po dokładnym zbadaniu siebie, chociaż byłyby najbardziej skryte i popełnione tylko przeciw dwu ostatnim przykazaniom Dekalogu (por. Wj 20, 17; Mt 5, 28), ponieważ niekiedy ciężiej ranią one duszę i są bardziej niebezpieczne niż popełnione jawnie»” (*Katechizm*, 1456)[5].

„Indywidualna i całkowita spowiedź oraz rozgrzeszenie pozostają jedynym zwykłym sposobem, w jaki wierni mogą się pojednać z Bogiem i

Kościółem, chyba że niemożność fizyczna albo moralna uwalnia ich od takiej spowiedzi”[6]. „Spowiedź sakramentalna nie jest dialogiem ludzkim, lecz Boskim”[7].

Wyznając grzechy, chrześcijanin penitent poddaje się sądowi Jezusa Chrystusa, sprawującego ten sąd za pośrednictwem kapłana, który nakazuje penitentowi uczynki pokutne i odpuszcza mu grzechy. Penitent zwalcza grzech bronią pokory i posłuszeństwa.

3.3. Zadośćuczynienie

„Rozgrzeszenie usuwa grzech, ale nie usuwa wszelkiego nieporządku, jaki wprowadził grzech. Grzesznik podźwignięty z grzechu musi jeszcze odzyskać pełne zdrowie duchowe. Powinien zatem zrobić coś więcej, by naprawić swoje winy: powinien «zadośćuczynić» w odpowiedni sposób lub «odpokutować» za swoje grzechy. To zadośćuczynienie jest

nazywane także
«pokutą»” (*Katechizm*, 1459).

Spowiednik, przed udzieleniem rozgrzeszenia, nakłada pokutę, którą penitent powinien przyjąć, a następnie wypełnić. Ta pokuta służy jako zadośćuczynienie za grzechy, a jej wartość pochodzi przede wszystkim z sakramentu. Penitent był posłuszny Chrystusowi, wypełniając to, co On ustanowił w kwestii tego sakramentu, natomiast Chrystus ofiaruje Ojcu to zadośćuczynienie jednego ze swoich członków.

Antonio Miralles

Bibliografia podstawowa

Katechizm Kościoła Katolickiego,
1422-1484

Lektury zalecane

Ordo Pœnitentię, Pręnotanda, 1-30

Jan Paweł II, adhortacja apostolska
Reconciliatio et Pœnitentia z 2
grudnia 1984 r., 28-34

Paweł VI, konstytucja apostolska
Indulgentiarum doctrina z 1 stycznia
1967 r.

[1] „On widząc ich wiarę rzekł:
«Człowieku, odpuszczają ci się twoje
grzechy»” (Łk 5, 20); „*Nie potrzebują
lekarza zdrowi, ale ci, którzy się źle
mają. Nie przyszedłem wezwać do
nawrócenia sprawiedliwych, lecz
grzeszników*” (Łk 5, 31-32); „*Do niej
zaś rzekł: Twoje grzechy są
odpuszczone*” (Łk 7, 48).

[2] *Ordo Pœnitentiæ, Prænotanda*, 5
(cytaty w języku polskim pochodzą z
przekładu polskiego *Obrzędy Pokuty*,
zamieszczonego również w serwisie
internetowym Komisji do spraw
Kultu Bożego i Dyscypliny
Sakramentów Episkopatu Polski).

Ostatnie zdanie cytatu jest wzięte z konstytucji *Pænitemini* z 17 lutego 1966 r. Pawła VI.

[3] Ibidem. Cytat wewnątrz tego tekstu pochodzi z dokumentu Pawła VI konstytucja *Indulgentiarum doctrina* z 1 stycznia 1967, 4.

[4] Cytat, który przytacza Katechizm, pochodzi z dokumentów Soboru Trydenckiego (DS 1676).

[5] Cytat, który przytacza Katechizm, pochodzi z dokumentów Soboru Trydenckiego (DS 1680).

[6] *Ordo Pænitentiae, Prænotanda*, 31.

[7] Św. Josemaría Escrivá, *To Chrystus przechodzi*, 78.

.....

pl/article/temat-22-pokuta-1/
(08-03-2026)