

POZASAKRAMENTALNE LITURGICZNE FORMY POKUTY

Mówiąc o konieczności i pożytku sakramentu pokuty Rytuał *Obrzędy pokuty* zawiera również ważne stwierdzenia dotyczące sposobów czynienia nieustannej pokuty i oczyszczania się z grzechów. Chodzi tu o pozasakramentalne formy przepraszania Boga za grzechy. Można je podzielić na dwie grupy: liturgiczne i nie związane bezpośrednio z liturgią. Do grupy pierwszej należą te wszystkie elementy celebracji liturgicznych, w których wierni wyznają, że są grzesznikami, i proszą Boga i braci o przebaczenie. Ma to miejsce głównie w czasie głoszenia i słuchania słowa Bożego, w specjalnych w celebracjach pokutnych, we wspólnej modlitwie i elementach pokutnych liturgii mszalnej.

Sakramentu pokuty i pojednania nie należy więc uważać za jedyną drogę prowadzącą do otrzymania przebaczenia grzechów, zwłaszcza gdy chodzi o grzechy powszednie. Z tych bowiem uwalnia sam udział w Eucharystii; istnieją też liczne, wyżej wymienione, już pozasakramentalne sposoby ich gładzenia. Wszystkie jednak winny być ożywione wiarą, nadzieją i miłością, mają one prowadzić do Eucharystii — ofiary naszego pojednania, złożonej przez Chrystusa raz na zawsze na odpuszczenie grzechów.

Obecnie dokumenty Kościoła zalecają zwłaszcza wspólnotowe celebracje słowa Bożego oraz celebracje pokutne.

1. *Głoszenie słowa Bożego wezwaniem do pojednania z Bogiem*

Główną i czasowo pierwszą formą posługi Kościoła, która prowadzi do pojednania człowieka z Bogiem, jest głoszenie słowa Bożego. Chrystus powierzył Apostołom posłannictwo głoszenia w Jego imieniu pokuty i odpuszczanie grzechów wszystkim narodom (por. Łk 24, 27). Już pierwsze wystąpienie Piotra w dzień Pięćdziesiątnicy zawiera wezwanie do nawrócenia i przyjęcia chrztu w imię Jezusa na odpuszczenie grzechów (Dz 2, 38). Od tego dnia Kościół nigdy nie zaprzestał wzywać ludzi do nawrócenia z grzechów i przez celebrację pokuty ukazywać zwycięstwo Chrystusa nad grzechem.

Głoszenie słowa Bożego jako posługa pojednania odnosi się nie tylko do niewierzących, aby uwierzyli i pojednali się z Bogiem, lecz skierowane jest także do ochrzczonych i wierzących jako orędzie wiary i wezwanie do pokuty, zachęta do czynów miłości, pobożności i apostołstwa, aby coraz bardziej stawali się światłością świata. Dlatego każda forma głoszenia słowa Bożego w Kościele jest przepowiadaniem „słowa pojednania” (2 Kor 5, 19). „Słowo Boże oświeca wiernego, aby poznał swoje grzechy, wzywa go do nawrócenia i ufności w miłosierdzie Boże” oraz do coraz doskonalszego upodobnienia się do Chrystusa. Słowo Boże ukazuje także tajemnicę pojednania przez Misterium Paschalne Chrystusa i dar Ducha Świętego, określa, co jest dobre, a co złe w życiu ludzi, i przez to pomaga do zrobienia dobrego rachunku sumienia. Uczestnicząc w celebracji słowa Bożego wierni słyszą wezwanie do nawrócenia i odnowy życia oraz poznają prawdę o wyzwoleniu z grzechów przez śmierć i zmartwychwstanie Chrystusa.

Św. Augustyn nazywa słowo Boże „sakramentem słownym”. Odnosi się to głównie do opisanych w Piśmie świętym wydarzeń zbawczych oraz zawartych w Objawieniu Bożym prawd wiary i wskazań dotyczących życia moralnego. Dla wyrażenia podobieństwa

i współzależności słowa i sakramentu nazywa się niekiedy słowo Boże „sakramentem słyszalnym”, a sakrament „słowem widzialnym”. Tak rozumiana rola słowa Bożego wskazuje na jego moc zbawczą w tym sensie, że uzdalnia ono człowieka do otwarcia się na Boże wezwanie do wiary i nawrócenia oraz do dania na nie pozytywnej i konsekwentnej odpowiedzi. Potwierdza to tekst Listu do Hebrajczyków: „Żywe bowiem jest słowo Boże, skuteczne i ostrzejsze niż wszelki miecz obosieczny, przenikające aż do rozdzielenia duszy i ducha, stawów i szpiku, zdolne osądzić pragnienia i myśli serca” (Hbr 4, 12). W proklamowanym w Kościele słowie Bożym sam Chrystus przemawia i jest w nim obecny (por. KL 7). Od słuchaczy oczekuje odpowiedzi wyrażającej się wiarą i kształtowaniem całego ich życia według usłyszanego i przyjętego słowa. Sobór stwierdza, że „w słowie Bożym tkwi tak wielka moc i potęga, że jest ono dla Kościoła podporą i siłą życiową, a dla synów Kościoła utwierdzeniem wiary, pokarmem duszy oraz źródłem czystym i stałym życia duchowego” (KO 21). Taka moc i działanie słowa Bożego nie odnosi się jedynie do słowa głoszonego w czasie liturgii, ale także czytanego i rozważanego w prywatnej lub wspólnotowej lekturze. Dzięki wierze słuchacz słowa Bożego przyjmuje je w ten sposób, jak czynili to współcześni Chrystusowi. Tak przyjmowane słowo Chrystusa prowadzi do nawrócenia serca, obdarza udręczonych pokojem i pozwala pokonać trudności związane z dochowaniem wierności Bogu.

2. Celebracje pokutne

Rytuał *Obrzędy pokuty* zalicza celebracje pokutne do „licznych i różnych” sposobów podejmowania przez Kościół pokuty i zaznacza, że są one „bardzo pożyteczne w życiu jednostek i wspólnot”. Celebracje pokutne jako zgromadzenia wiernych na słuchanie słowa Bożego mają strukturę właściwą dla wspólnotowych celebracji słowa Bożego. Celem celebracji pokutnych jest: rozwijanie ducha pokuty we wspólnotach chrześcijańskich, przygotowanie do indywidualnej spowiedzi, wychowanie dzieci do właściwego rozumienia, czym jest grzech, i wyzwolenie z niego przez Chrystusa, pomoc katechumenom w ich procesie nawrócenia.

Celebracje pokutne zawierają w swej strukturze wiele elementów będących pozasakramentalnymi formami pokuty. Wspólna modlitwa, żal za grzechy, rachunek sumienia, które mają miejsce podczas tychże celebracji, a przede wszystkim słowo Boże, stanowią bardzo dobrą pomoc w autentycznym przeżywaniu nawrócenia. Wzbudzają one w sercach uczestników szczerzy żal za popełnione grzechy, a przez to prowadzą do darowania grzechów powszednich oraz usposabiają do oczyszczenia się także z grzechów śmiertelnych. Zawsze jednak pozostają jedynie pozasakramentalną formą pokuty. Ta zaś, chociaż jest wystarczająca do darowania grzechów powszednich, to jednak nie jest zwyczajnym sposobem pojednania z Bogiem i z Kościołem wiernych obciążonych grzechami śmiertelnymi. Jedynie w sytuacjach nadzwyczajnych, np. w przypadku braku kapłanów, niebezpieczeństwa śmierci, z czym wiąże się fizyczna niemożność skorzystania z sakramentalnego pojednania, przyczynia się do odzyskania łaski uświęcającej, przy uwzględnieniu także drugiego warunku: pragnienia przystąpienia do sakramentu pokuty przy najbliższej okazji.

Nigdy jednak uczestnictwo w takich celebracjach pokutnych nie zastępuje sakramentu pokuty i pojednania, lecz do niego przygotowuje przez kształtowanie prawdziwego ducha pokuty chrześcijańskiej, dobrego rachunku sumienia i szczerego żalu za grzechy. Ponadto celebracje pokutne podkreślają społeczny charakter grzechu i pokuty chrześcijanina, ale także społeczny wymiar pojednania z Bogiem i Kościołem, który wstawia się za grzesznikiem i przyczynia się do jego nawrócenia przez modlitwę. Będąc jedną z pozasakramentalnych form

gładzenia grzechów powszednich, w żadnym wypadku nie są łatwiejszą drogą pojednania z Bogiem i nie zastępują sakramentu pokuty i pojednania.

INNE FORMY POKUTY POZASAKRAMENTALNEJ

Do nieliturgicznych form pokuty możemy zaliczyć wszelkiego rodzaju nabożeństwa przebłagalne, uczestnictwo w Drodze Krzyżowej i Gorzkich Żalach, odmawianie psalmów i modlitw pokutnych. Duże znaczenie w czynieniu pokuty i moc gładzenia grzechów mają również: cierpliwość (por. 1 P 4, 13), współuczestnictwo w cierpieniach Chrystusa, spełnianie dzieł miłosierdzia i miłości, gdyż „miłość zakrywa wiele grzechów” (1 P 4, 8), codzienne nawracanie się według wskazań Ewangelii, połączone z wolą działania i postanowieniem porzucenia grzesznego sposobu życia. Jako środki prowadzące do otrzymania przebaczenia grzechów *Katechizm Kościoła Katolickiego* wymienia ponadto „wysiłki podejmowane w celu pojednania się z bliźnim, łączy pokuty, troskę o zbawienie bliźniego (por. Jk 5, 20), wstawiennictwo świętych i praktykowanie miłości” (KKK 1434).

Po Soborze Watykańskim II zaczęto ponownie zwracać uwagę na integralne rozumienie pokuty chrześcijańskiej i w konsekwencji przypominać o pozasakramentalnych sposobach gładzenia grzechów powszednich.

Drogami wiodącymi do pojednania z Bogiem i braćmi są według papieża Jana Pawła II także: pokonywanie egoizmu, znoszenie niesprawiedliwości i dominacji nad drugim człowiekiem, znoszenie wyzysku innych, pokonywanie grzesznego przywiązania do dóbr materialnych, zwycięstwo nad niepohamowaną przyjemnością.

Katechizm Kościoła Katolickiego do pozasakramentalnych form pokuty zalicza czyny i wysiłki podejmowane celem pojednania się z bliźnimi, łączy żalu, troskę o uświęcenie drugich, wstawiennictwo świętych i codzienną praktykę miłości bliźniego. Pokuta prowadząca do prawdziwego wewnętrznego nawrócenia dokonuje się również przez troskę o biednych, o sprawiedliwość i praworządność, unikanie własnych błędów, braterskie upomnienie, rachunek sumienia, kierownictwo duchowe, przyjęcie i cierpliwe znoszenie prześladowań (KKK 1435).

1. *Pokutny charakter życia chrześcijańskiego*

Papież Paweł VI w Konstytucji apostolskiej *Paenitemini* (17 lutego 1966) pisze, że do czynienia pokuty zobowiązani są wszyscy specjalnym przykazaniem (Mk 1, 15; Łk 13, 3-5). Zaznacza równocześnie, że nie należy dążyć do wyszukanych form pokuty, gdyż już samo życie codzienne chrześcijanina może być formą pokuty, która przejawia się w wytrwałym spełnianiu obowiązków swego wieku, stanu, powołania i na cierpliwym znoszeniu utrapień w życiu każdego dnia. Kościół „nalega, aby wszyscy praktykowali cnotę pokuty, wytrwale wypełniając obowiązki swego wieku i stanu oraz cierpliwie znosząc utrapienia, jakie towarzyszą codziennym potrzebom ich ziemskiego życia, i niepewne warunki, które wnoszą do duszy udrękę”. Pokutne znaczenie mogą mieć także choroba, ból, cierpienie, niedostatek, bieda, jeśli znoszone są z poddaniem się woli Bożej i połączone z intencją wynagrodzenia za własne lub innych grzechy. Nie oznacza to oczywiście biernego poddania się tym cierpieniom ani nie zwalnia innych do niesienia pomocy ludziom znajdującym się w takich sytuacjach.

Każdy chrześcijanin podejmując różne formy pokuty zewnętrznej nie może zapominać o istotnym znaczeniu pokuty wewnętrznej. To, co jest najbardziej istotne w chrześcijańskim

rozumieniu pokuty, zawiera się w greckim słowie *metánoia*, które oznacza „wewnętrzną zmianę całego człowieka, dzięki której zaczyna on właściwie myśleć, sądzić i układać swe życie, przeniknięty tą świętością i miłością Boga, które w Jego Synu zostały nam na nowo objawione oraz w pełni udzielone”. W tym sensie nawrócenie obejmuje cztery etapy: poznanie i zrozumienie popełnionego zła; żal i skruchę z powodu grzechów; postanowienie czynienia dobra; ekspiację za popełnione grzechy. Tę samą myśl wyraża *Katechizm Kościoła Katolickiego* mówiąc o pokucie wewnętrznej jako warunku owocnego przyjmowania sakramentu pokuty i pojednania:

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. Temu nawróceniu serca towarzyszy zbawienny ból i smutek, który Ojcowie Kościoła nazywali smutkiem duszy i skrucą serca (KKK 1431).

2. Uczynki pokutne: modlitwa, post i jałmużna

Pokuta, która obejmuje myśli i serce człowieka, powinna następnie przejawiać się na zewnątrz w sposób właściwy do warunków danego czasu: „Kościół uwzględniając znaki czasu, prócz postu i wstrzymania się od potraw mięsnych, szuka zawsze nowych form pokuty, które w tym celu dla poszczególnych czasów powinny być bardziej odpowiednie i lepiej dostosowane”. Papież Paweł VI wskazuje następnie na konieczność „cielesnego umartwienia”, które jest „dalekie od poglądów stoickich i nie oznacza potępienia i pogardy ciała, gdyż ongiś przyjął je nawet Syn Boży”. Oznacza ono wyzwolenie człowieka z kajdan nieuporządkowanej pożądlivosti (por. Rz 7, 23), aby przez post ciała otrzymał on duchową moc, o której mówi prefacja: „przez post ciała uśmierzasz wady, podnosisz ducha, udzielasz cnoty i nagrody”. Dlatego Kościół zachęca wszystkich wiernych, aby oprócz niewygód i nieszczęść, jakie przynosi życie codzienne, odpowiedzieli również na Boże przykazanie pokuty przez jakies czyny cielesnego umartwienia (por. KK 42; KL 9; 12; 104).

Według Pawła VI są trzy „znakomite sposoby, przekazane z dawnych wieków, którymi można zadośćuczynić Bożemu przykazaniu pokuty, mianowicie: modlitwa, post i uczynki miłosierdzia, jakkolwiek wstrzymanie się od potraw mięsnych i post otaczane są szczególnym uznaniem. Te sposoby pełnienia pokuty były wspólne wszystkim okresom”. W III Niedziele Wielkiego Postu liturgia (kolekta) przypomina, że sam Bóg wskazał swojemu ludowi, że lekarstwem na grzechy jest post, modlitwa i jałmużna.

Katechizm Kościoła Katolickiego, odwołując się do Pisma świętego i nauczania Ojców Kościoła, także dużą wagę przywiązuje do tych trzech tradycyjnych form pokuty, jakimi są post, modlitwa i jałmużna. Wyrażają one „nawrócenie w odniesieniu do samego siebie, do Boga i do innych ludzi” (KKK 1434). Praktyki te powinny towarzyszyć wiernym przez cały rok, ale mają specjalne znaczenie w piątce całego roku i w okresie Wielkiego Postu. Wielki Post jest bowiem czasem szczególnie odpowiednim dla „ćwiczeń duchowych, liturgii pokutnej, pielgrzymek o charakterze pokutnym, dobrowolnych wyrzeczeń, jak post i jałmużna, braterskiego dzielenia się z innymi” (KKK 1438). Podejmowanie codziennych praktyk pokutnych jest zwyczajną formą zadośćuczynienia za grzechy. Post wyraża nawrócenie do siebie samego, modlitwa — nawrócenie do Boga, a jałmużna — otwarcie się i zwrócenie do innych ludzi (por. KKK 1434; 1969).

Postawa pokutna nie może istnieć bez uczynków pokutnych. Papież Paweł VI obok ducha pokuty wymaga także pokuty zewnętrznej, uczynków pokutnych, panowania nad swoim ciałem przez post i wstrzemięźliwość, cierpliwość, naśladowanie Chrystusa cierpiącego i zaleca modlitwę, post i jałmużnę.

Według KPK kan. 1249 nakazane dni pokuty są po to, aby wierni jednoczyli się we wspólnym wypełnianiu czynów pokutnych, które ma polegać na bardziej intensywnej modlitwie, pełnieniu czynów miłości, umartwieniu siebie „przez wierniejsze wypełnianie własnych obowiązków, zwłaszcza zaś zachowanie postu i wstrzemięźliwości”.

a) M o d l i t w a

W Ewangelii czytanej w liturgii Środy Popielcowej, rozpoczynającej okres Wielkiego Postu, Kościół zaleca swoim wiernym trzy główne praktyki pobożne, które winny być szczególnie przez nich pielęgnowane jako przygotowanie do świąt Paschy: jałmużnę, modlitwę i post (por. Mt 6, 1-6.16-18). Każda z nich ma wartość tylko wtedy, gdy nie jest wykonywana przed ludźmi, aby otrzymać od nich pochwałę, lecz znana jest jedynie Bogu, który „widzi w ukryciu” i nagrodzi każdy dobry czyn człowieka.

Modlitwa zawsze jest znakiem wiary i miłości do Boga Stwórcy i Zbawiciela. Wyrażać się może w niej Jego uwielbienie, dziękczynienie za otrzymane dobrodziejstwa, prośba o Jego błogosławieństwo i przebłaganie za popełnione grzechy. Ta ostatnia forma modlitwy ma ścisły związek z poznaniem Bożego miłosierdzia i poczuciem winy za popełnione grzechy. Wtedy rodzi się w sercu grzesznika pragnienie i potrzeba pojednania z Bogiem. Modlitwa prośby grzesznika jest już powrotem do Boga, gdyż uznaje on, że Bóg jest jego Stwórcą i Panem (por. KKK 2629). Z kolei prośba o przebaczenie jest pierwszym dążeniem modlitwy błagalnej (por. KKK 2631). Poznając z Pisma świętego ogrom Bożego miłosierdzia i doświadczając go we własnym życiu, człowiek wierzący kieruje z kolei do Boga modlitwą dziękczynienia za otrzymany dar łaski i uwielbia Go za okazane mu przebaczenie grzechów.

Modlitwa przebłagalna za grzechy może być wspólnotowa lub prywatna. Jej treścią jest zwykle przyznanie się przed Bogiem do grzechu, odwołanie się do Bożego miłosierdzia i pokorna prośba o przebaczenie win. Wzorem takiej modlitwy o odpuszczenie grzechów jest modlitwa Dawida zawarta w Psalmie 51:

Zmiłuj się nade mną, Boże, w łaskawości swojej,
w ogromie swej litości zgładź moją nieprawość.
Uznaję bowiem nieprawość swoją,
a grzech mój jest zawsze przede mną.
Przeciwko Tobie samemu zgrzeszyłem
i uczyniłem, co złe jest przed Tobą.
Odwróć swe oblicze od moich grzechów
i zmaż wszystkie moje przewinienia.

Także inne Psalmy zawierają prośby o odpuszczenie grzechów i mogą być używane w modlitwie wspólnotowej lub indywidualnej, np. Psalmy pokutne (Ps 6; 32; 51; 102; 130; 143); formuły modlitw pokutnych ze Starego Testamentu (Iz 63, 7-64; 11; Tb 3, 1-6; Dn 9, 4-19). Formą krótkiej i częstej modlitwy zawierającej prośbę o przebaczenie grzechów mogą być krótkie wezwania zaczerpnięte z Pisma świętego, np.: „Boże, bądź miłosierny”

grzesznemu”, „Zmiłuj się nade mną, Boże, w swoim miłosierdziu” itp., lub modlitwy zawierające żal za grzechy zamieszczane w licznych książeczkach do nabożeństwa.

Modlitwą przebiegającą za grzechy są również Droga Krzyżowa, Gorzkie Żale, Koronka do Miłosierdzia Bożego oraz inne modlitwy zawierające prośby o odpuszczenie grzechów. Występują one zwłaszcza we wspólnotowych nabożeństwach pokutnych, ale także w czasie modlitw indywidualnych. Modlitwą, która wyprasza u Boga przebaczenie grzechów, jest także indywidualnie lub wspólnotowo odmawiana po rachunku sumienia „Spowiedź powszechna”.

Według św. Augustyna „trzema sposobami odpuszczają się grzechy w Kościele: przez chrzest, przez Modlitwę Pańską i przez pokorę większej pokuty”. Odmawianą przez chrześcijan modlitwę „Ojciec nasz” nazwał także „codziennym chrztem”. Zachęcał do niej wiernych słowami: „Nie mogę wskazać nic lepszego nad codzienną modlitwę, w której pouczył nas Chrystus, pokazał, jak mamy mówić do Ojca, a wyraził to słowami: *Źi odpuść nam nasze winy, jako i my odpuszczamy naszym winowajcom*”.

Zawartą w Modlitwie Pańskiej prośbę o odpuszczenie win *Katechizm Kościoła Katolickiego* określa „zadziwiająca prośbą”, gdyż jej wysłuchanie jest uwarunkowane spełnieniem przez proszącego określonych wymagań (KKK 2838). Sama prośba o odpuszczenie win jest już przyznaniem się do grzechów, ale jednocześnie wyznaniem wiary w Boże miłosierdzie i nadzieję, że Bóg udziela przebaczenia, ponieważ dzięki Jego Synowi „mamy odkupienie — odpuszczenie grzechów” (Kol 1, 14; Ef 1, 7). Jednocześnie proszący winien być świadomy, że otrzyma łaskę przebaczenia grzechów jedynie wtedy, gdy sam przebaczy swoim winowajcom. Odmowa odpuszczenia win bliźnim zamyka serce, czyniąc je zatwardziałym, i przez to „staje się ono niedostępne dla miłosiernej miłości Ojca” (KKK 2840). Staje się ono otwarte na Jego łaskę tylko wtedy, gdy człowiek przyznaje się przed Bogiem do własnego grzechu i udziela przebaczenia innym (tamże). W ten sposób należy rozumieć słowa: „jako i my odpuszczamy naszym winowajcom”. Do takiego postępowania wzywa Chrystus w przypowieści o nielitościwym dłużniku i przestrzega, że „podobnie uczyni wam Ojciec mój niebieski, jeżeli każdy z was nie przebaczy z serca swemu bratu” (Mt 18, 23-35). Św. Paweł zaś pisze: „przebaczmy sobie tak, jak i Bóg nam przebaczył w Chrystusie” (Ef 4, 32). Przebaczenie chrześcijańskie winno obejmować bez wyjątku wszystkich ludzi, także nieprzyjaciół (por. Mt 5, 43-44). Staje się wtedy świadectwem, że miłość silniejsza jest od grzechu (por. KKK 2844).

b) P o s t

Modlitwa o odpuszczenie grzechów winna być złączona z postem i jałmużną. Post chrześcijański nie oznacza pogardy dla cielesnej natury człowieka, gdyż przyjął ją sam Chrystus, lecz jest jedynie środkiem do celu, czyli do panowania ducha nad ciałem i poddania się działaniu Ducha Świętego, który daje właściwe rozumienie wymagań Chrystusa zawartych w Ewangelii.

Kościół był i jest przeciw jedynie zewnętrznemu stosowaniu postu jako pokuty na wzór faryzejskiego postępowania. Już św. Augustyn ostrzegał swych wiernych przed tego rodzaju postami w następujących słowach: „Posty chrześcijańskie należy więcej odnieść do sfery duchowej niż cielesnej. Przede wszystkim więc należy powstrzymać się od grzechów, aby posty nasze nie zostały potępione przez Pana, jak to się stało z postami żydowskimi”. „Posty żydowskie” stały się synonimem postów cielesnych, obejmujących tylko sferę somatyczną człowieka. Św. Augustyn określił jako „nieużyteczny i próżny” ten post, który skłania nas tylko

do odmówienia pożywienia brzuchowi, nie uwzględnia zaś potrzeby „usunięcia zła i nieprawości z naszego i serca, i umysłu”. Podobnie według św. Jana Chryzostoma zawężenie postu wyłącznie do sfery fizycznej jest jego największą dewaluacją, gdyż „istotna wartość postu nie zasadza się na abstynencji od pokarmów, lecz na odstąpieniu od grzechów. Kto by zatem zawężał posty do samej tylko wstrzemięźliwości od pokarmów, ten zarazem najbardziej by je deformował”. Nie należy więc skupiać całej uwagi na formie zewnętrznej postów, lecz na ich wartości wewnętrznej. „Z dobrymi zaś i świętymi postami nic tak zbawiennie nie idzie w parze jak uczynki miłosierdzia [...] Kto współczuje z serca jakiegokolwiek nędzy, cnotą zyczliwości i dobrem pokoju uszczęśliwi siebie [...] Szeroki jest zakres uczynków miłosiernych”. Św. Leon Wielki pisze również, że „nie na samym ograniczeniu pokarmów polega istota naszych postów. Na nic się zda głodzenie ciała, jeżeli duch nie wyrzeknie się wszelkiej nieprawości i niepohamowany język nie zaprzestanie oszczerstw”. Według niego sam post bez jałmużny wprowadzie „karci ciało, lecz nie oczyszcza duszy”. Podobnie pisze św. Augustyn: „post bez miłosierdzia nic nie znaczy”. Według św. Cezarego z Arles „post bez jałmużny, to tyle co lampa bez oliwy”.

Ojcowie Kościoła mówią o poście „miłym i doskonałym w oczach Bożych”, który obejmuje trzy elementy: wstrzemięźliwość od zła (w myśli, mowie i uczynkach), wstrzemięźliwość od pokarmów i napojów i dobre uczynki. Św. Jan Chryzostom pisze:

Pościsz? Udowodnij to czynami. Zapytasz jakimi? Gdy ujrzysz biednego — ulituj się nad nim; spotkasz nieprzyjaciela — pojednaj się z nim; zobaczysz przyjaciela, który coś dobrego czyni — nie zazdrość mu; spotkasz piękną niewiastę — nie zatrzymuj się. Niech nie pości tylko podniebienie, lecz także oko, ucho, nogi, ręce i wszystkie członki naszego ciała”.

Chrześcijański post jest postawą wstrzemięźliwości całego człowieka, obejmuje jego sferę fizyczną i duchową. Nie można, jak to czyni się obecnie, sprowadzać postu jedynie do kategorii fizycznych i traktować jako powstrzymanie się od pokarmów mięsnych lub ograniczenie ich przyjmowania. Ma on objąć całego człowieka i dotyczyć jego życia we wszystkich wymiarach: indywidualnym, rodzinnym i społecznym. Według papieża Jana Pawła II post może być praktykowany „w sposób dawny i nowy, jako znak nawrócenia, skruchy i osobistego umartwienia, jednocześnie w łączności z Chrystusem Ukrzyżowanym i w solidarności z głodującymi i cierpiącymi”. Współczesną formą postu mogą być przykładowo: ograniczenie oglądania telewizji (post dla oczu), słuchania radia czy muzyki, zwłaszcza typowo rozrywkowej (post dla uszu), rezygnacja lub ograniczenie korzystania z używek — kawa, alkohol, słodczyce itp.

c) J a ł m u ż n a

Już w Starym Testamencie jałmużna oznaczała gest dobroci człowieka względem jego brata jako naśladowanie czynów Boga, który pierwszy okazał dobroć człowiekowi. Jako akt religijny prowadzi do przebaczenia grzechów: „Woda gasi płonący ogień, a jałmużna głodzi grzechy” (Syr 3, 30) oraz „Jałmużna uwalnia od śmierci i oczyszcza z każdego grzechu. Ci, którzy dają jałmużnę, nasyceni będą życiem” (Tb 12, 8-9). Do dawania jałmużny zachęca Chrystus: „Gdy ty dajesz jałmużnę, niech nie wie lewica twoja, co prawica twoja czyni” (Łk 6, 55). Czyn dobry w postaci jałmużny ma być całkowicie bezinteresowny i znany jedynie Bogu. Ważna jest także nie tyle ilość czy wielkość złożonego daru, ile raczej wewnętrzne nastawienie dającego, czyli jego intencja. Potwierdza to sam Chrystus, kiedy chwali grosz wrzucony do skarbonki przez

ubogą wdowę (por. Łk 4, 25). Wartość jałmużny jest jeszcze większa, jeśli dawana jest nie z tego, co zbywa, lecz z tego, co niezbędne, oraz jeśli świadczona jest chętnie, gdyż „radosnego dawcę miłuje Bóg” (2 Kor 6, 10). Scena sądu ostatecznego jest przestrożą dla tych, którzy nie byli wrażliwi na potrzeby bliźnich. Biednego nakarmić, nagiego przyodziać, podróżnego ugościć, chorego i więźnia odwiedzić jest równoznaczne z uczynieniem tego samego Chrystusowi (por. Mt 25, 35-46). Podobnie w listach apostołskich znajdujemy zachęty do dzielenia się dobrami z potrzebującymi. „Kto by miał majątność tego świata, a widziałby brata swego w potrzebie i zamknął przed nim serce swoje — jakże może w nim przebywać miłość Boża?” (1 J 3, 17). Św. Jakub zaś ostrzega: „Sąd bowiem bez miłosierdzia spotka tego, który miłosierdzia nie czyni, a miłosierdzie przewyższa sąd” (Jk 2, 13). Jałmużna w każdej postaci powinna być wyrazem miłości Boga. Zwraca na to uwagę Jan Paweł II: „Dawanie i oddanie się nie zależy od ilości posiadanych rzeczy, lecz od żywionej w duszy miłości do Boga. Nasze pokorne oddanie się — samo w sobie może znikome, jak oliwa wdowy z Sarepty lub grosz ubogiej wdowy — staje się miłe w oczach Boga dzięki zjednoczeniu z ofiarą Jezusa”. Jałmużna nie tylko wyprasza Boże błogosławieństwo, ale także leczy rany grzechu oraz chroni przed nimi.

Ważne jest jednak właściwe rozumienie i praktykowanie jałmużny. Dzielić się można nie tylko dobrami materialnymi, ale także duchowymi. Jałmużna bowiem nie jest jedynie formą materialnej pomocy świadczonej potrzebującemu. Zwracał na to uwagę już św. Cezary z Arles: „Wiecie bowiem doskonale, że są dwa rodzaje jałmużny: pierwszy — dać głodnemu kęs chleba, drugi zaś posłużyć niewiedzącemu wiedzą. Jeżeli obfitujesz w coś, czym mógłbyś okazać pomoc ciału, Bogu niech będą dzięki! Jeżeli nie masz czym ciała nakarmić, wzmocnij duszę słowem Bożym”.

Św. Augustyn wymienia następujące rodzaje jałmużny: „Nie tylko ten, kto daje łaknącemu pokarm, pragnącemu napój, nagiemu odzienie, podróżnemu gościnę, jeńcowi wykupienie, słabemu wspomoczenie, smutnemu pocieszenie, błądzącemu drogę, wątpiącemu radę i potrzebującemu, co jest mu konieczne, lecz także kto daje przebaczenie grzeszącemu — jałmużnę daje [...] ponieważ miłosierdzie wyświadcza”. Za największą jałmużnę uważano darowanie komuś wyrządzonej przez niego krzywdy.

Według Jana Pawła II „*jałmużna* jest środkiem nadania konkretnego wyrazu miłości przez dzielenie się swoimi dobrami z tymi, którzy ponoszą skutki ubóstwa”.

Wyrazem miłości, czyli formą duchowej jałmużny, będzie więc każde zainteresowanie się także wyższymi potrzebami człowieka i w miarę możliwości zaspokojenie ich własnym działaniem lub zorganizowanie skutecznej pomocy. Taką pomocą może być dobra rada, zachęcające i podtrzymujące na duchu słowo, porada prawna, pomoc w załatwieniu formalności i skierowanie do właściwego urzędu, wskazanie i polecenie przeczytania wartościowej książki lub artykułu, wyjaśnienie spraw dotyczących życia religijnego.

Katechizm Kościoła Katolickiego spośród uczynków miłosierdzia wylicza także jałmużnę dawaną ubogim i zalicza ją do „podstawowych świadectw miłości braterskiej” oraz „praktykowania sprawiedliwości, która podoba się Bogu” (KKK 2447; 2462; por. Mt 6, 2-4; Łk 3, 11; 11, 41; Jk 2, 15-16). Jałmużna chrześcijańska różni się od wszelkiego rodzaju działań filantropijnych czy nawet akcji humanitarnych ze względu na motyw, z których wynika. Nierzadko bowiem działania te związane są z bardziej lub mniej wyraźną intencją zdobycia rozgłosu (reklamy, wszelkiego typu tzw. sponsoring) lub zaspokojenia potrzeby publicznego

uznania. Tymczasem głównym motywem dawania jałmużny powinna być miłość Boga i bliźniego w duchu słów samego Chrystusa: „Wszystko, co uczyniliście jednemu z tych braci moich najmniejszych, Mnieście uczynili” (Mt 25, 40).

Z licznych czynów miłosiernych co do duszy wylicza się zwykle następujące: *g r z e s z n y c h u p o m i n a ć*, aby odwrócili się od zła i pojednali się z Bogiem; *n i e u m i e j ę t n y c h p o u c z y ć*, aby na miarę swoich możliwości poznali zasady wiary i moralności chrześcijańskiej i według nich żyli; *w ą t p i ą c y m d o b r z e r a d z i ć*, aby mieli jasne rozeznanie dotyczące zwłaszcza oceny moralnej swego postępowania; *s t r a p i o n y c h p o c i e s z a ć*, gdyż smutek może prowadzić do rozpacz, pesymizmu i psychicznego załamania, którego konsekwencją jest niekiedy nawet utrata wiary i odejście od Boga; *k r z y w d y c i e r p l i w i e z n o s i ć*, mając świadomość, że sami nie jesteśmy bez winy i niekiedy również na różne sposoby krzywdzimy naszych bliźnich; *u r a z y c h ę t n i e d a r o w a ć*, gdyż Bóg zawsze przebacza nam popełnione grzechy i od tego, czy przebaczymy innym, zależy to, czy sami otrzymamy od Niego darowanie win; *m o d l i ć s i ę z a ż y w y c h i u m a r ł y c h*, aby uprosić u Boga dla żyjących łaskę pełnej i doskonałej realizacji ich życiowego powołania, a dla zmarłych łaskę miłosierdzia i wiecznego zbawienia.

Wydaje się, że łatwiejsza jest pomoc człowiekowi w zakresie potrzeb odnoszących się do jego ciała, co tradycyjnie określa się jako uczynki miłosierne względem ciała. Są one tak bardzo konkretne, że nie wymagają komentarza, a jedynie przypomnienia i zachęty, aby o nich pamiętać i w miarę swoich możliwości zaradzać tym potrzebom naszych bliźnich. Pomocą będą zawsze słowa napomnienia i przestrogi wypowiedziane przez Chrystusa w kontekście sądu ostatecznego: „Wszystko, czego nie uczyniliście jednemu z tych najmniejszych, tegoście i Mnie nie uczynili” (Mt 25, 45). Jednocześnie należy mieć świadomość, że obecnie w naszym kraju znacznie wzrosła liczba osób ubogich, a nawet żyjących w nędzy, osób życiowo niezaradnych, które oczekują wielorakiej pomocy, bez której sami nie są w stanie poprawić warunków swojej egzystencji. Pomoc okazana tym osobom wchodzi z całą pewnością w zakres uczynków miłosiernych względem ciała wyliczanych przez *Katechizm*: „łaknących nakarmić, pragnących napoić, nagich przyodziać, podróżnych w dom przyjąć, więźniów pocieszać, chorych nawiedzać, umarłych grzebać”.

Jałmużną jest także dar przebaczenia temu, kto zgrzeszył względem nas. Przebacząc innym, sami otrzymujemy od Boga przebaczenie własnych grzechów. Jałmużna przyczynia się także do tego, że modlitwy zanoszone do Boga będą przez Niego przyjęte i wysłuchane. Św. Augustyn pisze: „Czyńcie jałmużnę, aby wasze modlitwy były wysłuchane przez Boga i aby wam pomógł poprawić wasze życie”. Wymienione wyżej uczynki miłosierne są przejawem zachowań chrześcijanina w obliczu elementarnych potrzeb człowieka, aby je zaspokoić w sposób przynajmniej podstawowy. Dzisiaj jednak należy mieć na uwadze nie tylko konkretnego człowieka, tego najbliższego nam żyjącego, ale także potrzeby całych społeczności narodowych i międzynarodowych, gdyż wszyscy tworzą jedną rodzinę ludzką. Zwraca na to uwagę Jan Paweł II, apelując często, zwłaszcza w związku z Jubileuszem, aby darować długi krajom biednym. Byłby to z pewnością czyn miłosierdzia chrześcijańskiego całych społeczności państwowych, ale przy aktywnym udziale także poszczególnych osób. Zresztą istnieją już w ramach organizacji międzynarodowych struktury, które w sposób instytucjonalny niosą pomoc będącym w potrzebie. W tych działaniach wyraża się solidarność międzyludzka i konkretna miłość. Nawet gdy nie są to organizacje chrześcijańskie, jeśli czynią dobrze

i bezinteresownie pomagają biednym, chorym, więźniom, głodującym — realizują polecenie Chrystusa.

d) pielgrzymki

Pielgrzymki mają uzasadnienie biblijne. Misja publiczna Chrystusa związana była ściśle z jego pielgrzymowaniem do świętego miasta Jeruzalem (por. KKK 583). Cały Kościół jest także ludem pielgrzymującym do niebieskiej ojczyzny (por. KK 2; 48-49; KKK 671). Również życie każdego chrześcijanina jest pielgrzymką, „czasem łaski i miłosierdzia, jaki Bóg ofiaruje człowiekowi, by realizował swoje ziemskie życie według zamysłu Bożego i by decydował o swoim ostatecznym przeznaczeniu” (KKK 1013; por. 1344; 1392; 1469). Dlatego pielgrzymka może być symbolem życia chrześcijańskiego (por. Hbr 11, 13), gdyż jesteśmy jedynie przechodniami na tej ziemi (por. 1 P 2, 11). Pielgrzymka jest aktem religijnym należącym do pobożności ludowej i jako taka podejmowana jest w celu dziękczynienia, prześlągnięcia i zadośćuczynienia za grzechy lub prośby (por. KKK 1674). Pielgrzymka zawsze związana jest z wysiłkiem i ofiarą. Jest czasem intensywnej modlitwy, słuchania słowa Bożego, umocnienia wiary, pełniejszego zjednoczenia z Bogiem i braćmi. Ma także aspekt eschatologiczny — jest obrazem pielgrzymowania do domu Ojca w niebie.

Papież Jan Paweł II w *Incarantionis mysterium* pisze, że pielgrzymki są świadectwem wiary i wspomagają religijność chrześcijańskiego ludu, uświadamiając mu, że życie ludzkie jest wędrówką, gdyż człowiek z natury swej jest *homo viator*. Pielgrzymka do sanktuarium jest zawsze ważnym wydarzeniem w życiu chrześcijan jako symbol indywidualnej wędrówki człowieka wierzącego śladami Odkupiciela, „jest praktyką czynnej ascezy i pokuty za ludzkie słabości, wyraża nieustanną czujność człowieka wobec własnej ułomności i przygotowuje go wewnątrz do przemiany serca. Przez czuwanie, post i modlitwę pielgrzym postępuje naprzód drogą chrześcijańskiej doskonałości...”.

Pielgrzymka wtedy ma właściwe znaczenie i prowadzi do przebaczenia grzechów, jeśli podejmowana jest w motywów religijnych i połączona jest z uczestnictwem w praktykach pobożnych zarówno w czasie drogi, jak i w samym sanktuarium. Pielgrzymi winni mieć również należyłą intencję ofiarowania wszystkich trudów pielgrzymowania za popełnione grzechy oraz pragnienie otrzymania od Boga ich przebaczenia, połączone ze szczerym żalem i mocnym postanowieniem poprawy.

Zakończenie

Obdarzony przez Boga darem nowego życia w sakramencie chrztu i wezwany do ustawicznego jego rozwoju oraz ciągłego doskonalenia naśladowania Chrystusa stosownie do swego powołania i stanu życia, każdy chrześcijanin powinien czynić pokutę. Jeśli popełni grzech ciężki, który zrywa jego więzi przyjaźni z Bogiem i Kościołem, powinien poddać się pokucie sakramentalnej, tzn. wyznać go w indywidualnej spowiedzi, przyjąć i wypełnić wyznaczone przez kapłana zadośćuczynienie (czyn pokutny). Sakrament pokuty i pojednania Kościół zaleca także tym wiernym, którzy nie popełnili żadnego grzechu wymagającego sakramentalnej pokuty, aby jego łaską umocnili się w dobrym i prowadzili coraz doskonalsze życie chrześcijańskie. Natomiast tak jedni, jak i drudzy powinni spełniać uznane i zalecane przez Kościół praktyki pokuty codziennej. Jej formy są bardzo różne i przez to dostępne dla każdego, kto świadom swych grzechów pragnie za nie prześlągnąć Boga i otrzymać od Niego łaskę przebaczenia. Zaniedbywanie i lekceważenie tych pozasakramentalnych dróg pojednania

z Bogiem prowadzić może także do odejścia od sakramentalnej spowiedzi, wynikającego z przekonania o własnej doskonałości i braku grzechu. Natomiast podejmowanie z wiarą i miłością codziennej pokuty doskonale przygotowuje i usposabia do duchowo owocnego spotkania z miłosiernym Bogiem w sakramencie pokuty i pojednania. W życiu religijnym każdego chrześcijanina jest zatem miejsce i stosowny czas zarówno na sakrament pokuty i pojednania, jak i na wielorakie formy tzw. pokuty codziennej, która także gładzi grzechy powszednie i przez to doskonali miłość do Boga.

Ks. Czesław Krakowiak
Przewodniczący Archidiecezjalnej
Komisji Liturgicznej

* Jest o przedruk części artykułu z "Roczników Teologicznych" 48:2001 z.6 s.103—120.

[1] OP nr 4.

[2] Zob. H. S o b e c z k o. *Sakramentalne i pozasakramentalne praktyki pokutne*. ŚSO 11:1985 s. 163-180.

[3] OP nr 36.

[4] B. M o k r z y c k i. *Zagadnienie nabożeństw pokutnych*. CT 46:1976 z. 1 s. 132-136; t e n ż e. *Nabożeństwo pokutne na rozpoczęcie Wielkiego Postu*. Tamże s. 136-143; B. M a r g a ń s k i. *Pokutne nabożeństwa słowa Bożego*. W: *Odnowiona liturgia małżeństwa. Pokuta chrześcijańska*. Red. W. Wojdecki. Warszawa 1980 s. 223-230.

[5] OP nr 17.

[6] Por. OP nr 24.

[7] Por. OP nr 36.

Zob. A. D u r a k. *Zbawcza pedagogia nawrócenia w celebracji nabożeństw pokutnych*. RBL 49:1996 s. 184-193; Cz. K r a k o w i a k. *Celebracje pokutne w świetle Rytułu „Obrzędy pokuty”*. „Anamnesis” 6:1999/2000 nr 20 s. 81-101; M. K ę p a. *Celebracje pokutne z udziałem dzieci i młodzieży według Rytułu „Obrzędy pokuty”*. WAL 72:1998 s. 757-763.

[9] OP nr 4.

[10] OP. Dodatek II nr 1.

[11] OP nr 36; por. OP nr 49-60

[12] OP nr 37.

[13] Tamże.

[14] J. O r z e s z y n a. *Spółeczno-eklezyjalny wymiar sakramentu pokuty*. Kraków 1996 s. 241-253.

[15] Por. OP nr 4.

[16] *Reconciliatio et poenitentia* nr 8.

[17] *Paenitentini* III a; por. KK 34; 36;41; zob. J. P r y s z m o n t. *Pokuta chrześcijańska według Konstytucji „Paenitentini”*. CT 37:1967 z. 1 s. 113-122.

[18] Zob. W. S c h e n k. *Postawa pokuty w życiu codziennym*. WODO 37:1982 s. 92-99.

[19] *Paenitentini* I; por. Kol 1, 19; Ef 1, 23.

[20] *Paenitentini* II; por. KL 110.

[21] *Paenitentini* III.

[22] Zob. W. G ł o w a. *Konieczność pokuty i wychowanie do niej*. „Liturgia Sacra” 2:1996 nr 1-2 s. 65-68; Z.

W i t. *Kształtowanie postawy pokuty w parafii*. CzST 12-13:1985 s. 309-329.

[23] Cz. B a r t n i k. *Sakramentologia społeczna*. Lublin 200 s. 311.

[24] *Kazanie do katechumenów o wyznaniu wiary* 8, 16

[25] *Kazanie* 352 7.

[26] *Paenitentini* II.

[27] *Mowa* 175 1; zob. F. D r ą c z k o w s k i. *Rewaloryzacja idei postów w nauczaniu Ojców Kościoła*. W: *Asceza odczłowieczenie czy uczyłwieczenie?* Red. W. Słomka. (Homo meditans III). Lublin 1985 s. 125-136.

[28] *Mowa* 146 1.

[29] *Do ludu antiocheńskiego. Homilia* III 4.

- [30] Leon Wielki. *Mowa 42 2*.
- [31] Tamże.
- [32] *Mowa 15 2*.
- [33] *Mowa 25 7*.
- [34] *Homilia 159 2*
- [35] *Do ludu antiocheńskiego. Homilia III 4*.
- [36] *Reconciliatio et paenitentia* nr 26
- [37] Zob. F. Greniuk. „Czynić miłosierdzie drugim”. W: *Miłosierdzie w postawie ludzkiej*. Red. W. Słomka. (Homo meditans V). Lublin 1989 s. 53-64.
- [38] Jan Paweł II. Homilia z 7 XI 1982 r.
- [39] *Kazanie 1 8*.
- [40] *Podręcznik dla Wawrzyńca 72*.
- [41] *Reconciliatio et paenitentia* nr 26.
- [42] Zob. S. Mójek. *Upomnienie braterskie wyrazem czynnej miłości bliźniego*. WAL 73:1999 s. 391-407.
- [43] *Mowa 39 6*.
- [44] Bartnik. *Sakramentologia społeczna* s. 313.
- [45] Zob. J. Rieś. *Panorama pielgrzymek. Aspekty religijne i kulturowe*. „Communio” 17:1997 nr 4 s. 3-12; G. Ravaśi. *Abraham i Boży lud pielgrzymi*. Tamże s. 13-21.
- [46] Zob. H. Langkammer. *Pielgrzym Jezus i Jego pierwsi naśladowcy*. Tamże s. 22-31.
- [47] *Incarantionis mysterium* nr 7.