

## **Piątym warunkiem owocnego przeżycia sakramentu pokuty i pojednania jest zadośćuczynienie.**

Rozgrzeszenie nie tylko nie uwalnia od naturalnych konsekwencji danego grzechu, ale też nie zwalnia z obowiązku wynagrodzenia za popełnione krzywdy. Odpuszczenie usuwa grzechy, ale aby odzyskać pełne zdrowie duchowe grzesznik musi czynić uczynki pokuty, odpokutować za swoje grzechy. Zadana pokuta to także przypomnienie, aby cierpliwie nieść swój codzienny krzyż, naśladując Chrystusa, który pokutował za nasze grzechy. Pokuta ze spowiedzi jest sakramentalna i jako rzecz świętą należy ją traktować. Obowiązkiem penitenta jest zadana mu pokutę przyjąć i wypełnić. Bywa też tak, że czujemy niedosyt, jesteśmy przekonani, że otrzymaliśmy za nasze przewinienia zbyt małą pokutę. Nic jednak nie stoi na przeszkodzie, by z własnej woli ofiarować Panu Bogu od siebie coś więcej.

Zadośćuczynienie Bogu i ludziom za popełnione winy powinno się przejawiać w poprawie życia oraz naprawieniu szkód. Owocem dojrzałego przeżywania sakramentu pokuty i pojednania jest stanowcze i świadome dążenie do świętości, czyli do ofiarnej i dojrzałej miłości mimo naszej niedoskonałości.

# 5. Zadośćuczynienie

Zadośćuczynić wyrządzoną krzywdę to np.: oddać zabraną rzecz, zwrócić pożyczone a jeszcze nieoddane pieniądze czy odwołać oszczerstwo i posądzenie. Chodzi tu o restytucję, czyli zewnętrzne naprawienie zła i zadośćuczynienie moralne, duchowe i materialne.

**Poleca się podejmowanie jako aktów pokutnych dzieł miłości takich jak:**

- Nawiedzanie bliźnich w potrzebie lub trudnych sytuacjach (chorych, więźniów, samotnych, osób starszych, niepełnosprawnych itp.) pielgrzymując niejako do obecnego w nich Chrystusa;
- Wspomaganie ofiarą materialną dzieł o charakterze religijnym czy społecznym (budowę kościoła, porzucone dzieci, trudną młodzież, biedne rodziny, dzieła miłości itp.);
- Przeznaczanie znaczną część swego wolnego czasu na działalność pożyteczną dla otoczenia, np. w zespole charytatywnym lub opiece społecznej, albo inne formy osobistego wyrzeczenia;
- Poświęcenie więcej czasu na osobistą modlitwę np. we Wspólnocie Żywego Różańca czy Wspólnocie Krwi Chrystusa lub innych.

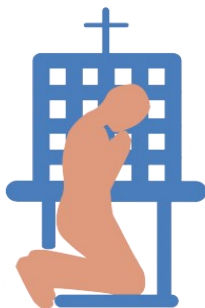
*Obrzędy pokuty pouczają (§ 6):*

*„Chrześcijanin, który po popełnieniu grzechu - pod wpływem Ducha Świętego przystępuje do sakramentu pokuty, powinien przede wszystkim całym sercem nawrócić się do Boga. To wewnętrzne nawrócenie serca, zawierające żal za grzechy i postanowienie nowego życia, wyraża się przez wyznanie grzechów wobec Kościoła, przez należyte zadośćuczynienie i poprawę życia”*

## Jan Paweł II tak poucza:

„Każdy grzech, nawet powszedni, powoduje nieuporządkowane przywiązanie do stworzeń, które wymaga oczyszczenia, albo na ziemi, albo po śmierci, w stanie nazywanym czyścem. Takie oczyszczenie uwalnia od tego, co nazywamy «karą doczesną» za grzech: gdy człowiek ją poniesie, zostanie usunięte to, co stanowi przeszkodę dla jego pełnej komunii z Bogiem i braćmi (...). Miłosierny Ojciec nie policzy nam grzechów, za które szczerze żałujemy. On dzisiaj czyni wszystko nowe, a Jego przebacząca miłość zapowiada nadejście nowych niebios i nowej ziemi. Niech zatem ożywi się wiara i wzrośnie nadzieja, niech miłość podejmuje wciąż nowe dzieła, aby z nową energią dawać chrześcijańskie świadectwo w świecie następnego tysiąclecia”.

---



Dokończ zdanie:

**“SPOWIEDŹ JEST DLA MNE...”**

i zapal płomień Bożego Miłosierdzia w innych

**SAKRAMENT POKUTY W NASZEJ PARAFII:**



---

### MODLITWA PO SPOWIEDZI:

Niech Ci będzie chwała i dziękczynienie, Boże w Trójcy Jedynej, żeś mi z nieskończonego miłosierdzia Twego przez rozgrzeszenie kapłańskie odpuścił grzechy. Dzięki Ci, Ojcze niebieski, żeś mnie nędznego grzesznika przyjął na powrót jako swoje dziecko. Dzięki Ci, Jezu Zbawicielu mój, żeś krwią obmył moją duszę i przywrócił jej życie nadprzyrodzone. Dzięki Ci, Duchu Święty, żeś mi dał łaskę prawdziwego żalu i żeś przez ten sakrament odbudował w duszy mej świątynię Bożą. O jakże wielkie jest moje szczęście! Pragnę przez całą wieczność wysławiać dobroć Twoją, Boże, a tymczasem na ziemi zmienić zupełnie moje życie i oddać Ci serce moje, boś Ty, Panie, godzien całej mojej miłości. Przyjmij łaskawie te modlitwy i uczynki pokutne, które mi sługa Twój naznaczył; przyjmij też wszystkie moje prace, ofiary i przykrości życia. Niech to wszystko posłuży mi na złagodzenie kar doczesnych, a co jeszcze nie dostaje mojej pokucie, niech to uzupełnią zasługi męki Twojej, Zbawicielu najmiłościwszy. Udziel mi, Panie, łaski wytrwania w moich postanowieniach. Amen.