

## ŻAL ZA GRZECHY I POSTANOWIENIE POPRAWY

(Punkty są m. in. skrótem tekstu O. Jacek Salij OP „Żal za grzechy”, z portalu „Adonai”)

### Z tekstu O. Jacaka Salija OP

1. **Zaczyna się od uznania, że moja godność została poniżona przez mój grzech.**
2. Mój grzech to nie tylko moje złe czyny, to również coś niedobrego, co pojawiło się w moim wnętrzu i co jest źródłem tych złych czynów.
3. W świetle tego spostrzeżenia spójrzmy na opis żalu za grzechy, jaki znajduje się u proroka Joela: "Nawróćcie się do Mnie całym sercem, przez post i płacz, i lament; rozdierajcie jednak serca wasze, a nie szaty" (Jl 2,12n). Krótko mówiąc, **żal za grzechy wtedy dopiero ma swój sens religijny, kiedy dokonuje rozdarcia w moim sercu. Bo w sercu moim pojawiła się, niestety, jakaś skamielina, z której wyrastają moje czyny bezduszne, czyny obce miłości. Tę skamielinę trzeba oddzielić od tej części mojego serca, która pragnie żyć miłością - i z siebie wyrzucić, aby w całym moim sercu miłość odzyskała należne jej prawa.**
4. Pomaga nam w tym **łaska Boga** - "Wyjmę z nich serce kamienne, a dam im serce z ciała" (Ez 11,19; 36,26).
5. Właśnie dlatego autentyczny żal za grzechy można **nazwać skruchą**: bo rzeczywiście **kruszy on skamielinę mojego serca**, dzięki czemu może ono pełniej otworzyć się na miłość.
6. **SAMA POPRAWA NIE WYSTARCZY** - Teraz wyobraźmy sobie człowieka, który postanawia porzucić swoje dotychczasowe złe postępowanie, ale który dokonuje tego bez żalu za grzechy. Nawet jeśli poprawa mu się udała, skamielina w jego sercu nadal pozostaje, toteż jego czynom brakuje dostatecznej miłości. Nawrócenie takiego grzesznika, który wprawdzie zaprzestał grzeszenia, ale nie wyrzucił z siebie grzechu, może być trudniejsze jeszcze niż nawrócenie kogoś, kto wciąż czyni wiele zła.
7. **SAM ŻAL BEZ POPRAWY NIE WYSTARCZY** (gdybym znowu musiał zrobićbym to samo)
8. **PARADOKS**, jaki zawiera się w samym pojęciu żalu za grzechy. Z jednej strony nie chodzi tu o uczucie żalu, ale o skuteczne niszczenie w sobie "grzechowej" skorupy, a z drugiej strony o żalu za grzechy mówimy w taki sposób, jakbyśmy opisywali jakąś postawę emocjonalną. Nawet Pan Jezus mówił w ten sposób: "Błogosławieni, którzy płaczą" (Mt 5,4).
9. **Żal za grzechy, który się ogranicza do samego tylko uczucia, jest czymś pustym i jałowym.** Nie jest to żal autentyczny, nawet jeśli grzesznik przeżywa go z wielką intensywnością - potrafi odpowiedzieć: "Musiałem tak, proszę księdza, nie było innego wyjścia". Widać jak na dłoni, że jest to żal czysto egocentryczny, który niczego nie zmienia w duszy człowieka.
10. **ROZTOPIĆ LODY SERCA** - **Żal za grzechy jest to po prostu miłość, jaką - dzięki łasce Bożej - staram się wypowiedzieć Bogu ja, grzesznik**, który się tej miłości sprzeniewierzyłem. To właśnie ta miłość chce się wyrazić między innymi w moich czynach pokutnych i to z tej miłości bierze się moc kruszenia skamieliny, jaka zalega moje serce. Dla miłości zaś jest czymś naturalnym, że ogarnia również naszą sferę emocjonalną. Jeśli moje serce zalega lodowiec - powiedziała kiedyś śp. Anna Kamieńska - **to trzeba ten lód z siebie wypląkać**. A **tylko ciepło miłości może roztopić lody, jakie znajdują się w człowieczym wnętrzu.**
11. **MIŁOŚĆ JEST SPRAWCZYNIĄ SMUTKU**, o którym pisze Apostoł Paweł: "Raduję się nie dlatego, żeście się zasmucili, ale żeście się zasmucili ku nawróceniu. Zasmuciliście się

bowiem po Bożemu, tak iż nie ponieśliście przez to żadnej szkody. Bo smutek, który jest z Boga, dokonuje nawrócenia ku zbawieniu" (2 Kor 7,9n).

- 12. MIŁOŚCI NIE ZAWSZE TOWARZYSZY ODCZUCIE EMOCJONALNE. RÓWNIEŻ AUTENTYCZNEMU ŻALOWI ZA GRZECHY NIE ZAWSZE TOWARZYSZY ODCZUCIE ŻALU.** Bo najważniejsze, żebym zobaczył, iż Bóg, który mnie kocha, potępia mój grzech. I żebym umiał Bogu powiedzieć: **"Boże, Ty masz rację! Mój grzech zasługuje na potępienie! I daj mi moc, abym umiał przyłączyć się do tego potępienia,** jakie wypowiadasz przeciwko mojemu grzechowi! Abym uczynił to nie tylko wewnętrznym przeświadczeniem, ale również pokutnymi czynami!"

### **INNE MYŚLI**

1. Żal za grzechy **pomaga wziąć odpowiedzialność za grzech** – przestanę go wypierać lub lekceważyć
2. Zawsze muszę dążyć do **odróżnienia poczucia winy od prawdziwego żalu (j.w.)**
3. **Postanowienia poprawy powinno być szczegółowe i realne**

### **DWA PYTANIA POMOCNICZE POMAGAJĄCE OCENIĆ NASZ ŻAL I POSTANOWIENIE**

1. **Co bym zrobił, gdyby dziś mnie spotkała taka sama sytuacja, i mógłbym znowu popełnić ten sam grzech, za który usiłuję żałować?**
2. **Czy jestem smutny i jest mi żal, że inni też popełniają taki sam grzech?**

**Żal za grzechy, jak określił Sobór Trydencki,** cytowany w aktualnym wprowadzeniu teologicznym i pastoralnym do sakramentu pokuty, to: **ból duszy i obrzydzenie sobie popełnionego grzechu z postanowieniem niegrzeszenia na przyszłość.** Aby wejść do Królestwa Chrystusa niezbędna jest tzw. metanoja, czyli wewnętrzna przemiana całego człowieka, dzięki której zacznie on właściwie myśleć, sądzić i układać swoje życie, przeniknięty tą świadomością i miłością Boga,

**Rozróżniamy tzw. żal doskonały i żal niedoskonały.** Gdy wypływa on z miłości do Boga miłowanego ponad wszystko, jest nazywany żalem doskonałym lub żalem z miłości. Odpuszcza on grzechy powszednie, a także przynosi przebaczenie grzechów śmiertelnych w sytuacjach ekstremalnych, jeśli zawiera mocne postanowienie przystąpienia do spowiedzi sakramentalnej, gdy tylko będzie to możliwe (por. KKK nr 1452). Żal niedoskonały - dar Boga, poruszenie Ducha Świętego - rodzi się z rozważenia brzydoty grzechu lub lęku przed potępieniem wiecznym i innymi karami, które grożą grzesznikowi. Takie poruszenie sumienia może zapoczątkować wewnętrzną ewolucję, która pod działaniem łaski może zakończyć się rozgrzeszeniem sakramentalnym. Żal ten nie przynosi przebaczenia grzechów ciężkich, ale przygotowuje do niego w sakramencie pokuty (por. KKK nr 1453)