



**LIST PASTERSKI
BISKUPA FREDRIKA HANSENA
DO WIERNYCH KATOLICKIEJ DIECEZJI OSŁO
O SAKRAMENCIE POKUTY I POJEDNANIA**

Niech będzie pochwalony Jezus Chrystus! Niech będzie pochwalone święte imię Jego!

1. W tegorocznym orędziu na Wielki Post¹ gorąco zachęcałem wszystkich wiernych, aby w ciągu tych czterdziestu świętych dni przystąpili do sakramentu pokuty. Aby jeszcze bardziej umocnić miejsce spowiedzi w naszym Kościele lokalnym, pragnę w liście pasterskim przedstawić kilka podstawowych kwestii dotyczących tego sakramentu, grzechu oraz Bożego miłosierdzia, a także udzielić kilku praktycznych wskazówek.

Spowiedź w nauczaniu Kościoła

2. Sakramenty należą do liturgicznego życia Kościoła i mają na celu „uświęcenie człowieka, budowanie Mistycznego Ciała Chrystusa oraz oddawanie kultu Bogu”². Siedem sakramentów – chrzest, bierzmowanie, Eucharystia, namaszczenie chorych, pokuta, małżeństwo i święcenia kapłańskie – zostało ustanowionych przez naszego Pana, Jezusa Chrystusa³, i dlatego w żadnym razie nie są one czymś przypadkowym. Sakramenty są chciane przez Boga i wypływają ze zbawczego dzieła Jezusa.

3. Ponadto, sakramenty „są widzialnymi i skutecznymi znakami łaski”⁴. Są konkretne, namacalne i widzialne. W momencie sprawowania sakramentów otrzymujemy przez nie łaskę. Łaska jest Bożym darem dla nas, ludzi⁵; darem, który wspiera nas na naszej „drodze do świętości”⁶. Sakramenty są zatem słusznie nazywane środkami łaski i środkami zbawienia. W sakramencie pokuty otrzymujemy przebaczenie za zniewagę i grzech, których się dopuściliśmy⁷.

Grzech i Boże miłosierdzie

4. Aby zrozumieć to przebaczenie, musimy pojąć, czym jest grzech i jak na nas wpływa. Podczas każdej Mszy Świętej wyznajemy, że grzech to „myśli, mowa, uczynki i zaniechania”⁸, które sprzeciwiają się prawu Bożemu. Grzesząc, próbujemy zająć miejsce Boga i uczynić siebie samych sędziami dobra i zła, tak jak uczynili to Adam i Ewa w rajskim ogrodzie⁹.

5. Każdy grzech niszczy naszą relację oraz więź z Bogiem, z Kościołem oraz z naszymi bliźnimi. Grzechy ciężkie¹⁰, zwane również śmiertelnymi, całkowicie zrywają te więzi. Grzechy powszednie nie zrywają owych więzi, ale je osłabiają¹¹. Jeśli zrywamy naszą więź z Bogiem, Kościołem i bliźnimi, pozostajemy zupełnie sami, podobnie jak syn marnotrawny w przypowieści Jezusa¹². Święty Paweł napisał wprost: „Albowiem zapłatą za grzech jest śmierć”¹³. Grzech jest zatem w naszym życiu o wiele bardziej niszczący, niż często nam się wydaje.

6. Oświeceni pełnymi mocy słowami Jezusa, żyjemy jednak w nadziei, że to nie grzech ma ostatnie słowo w naszym życiu. W sakramencie pokuty Bóg w swoim miłosierdziu przebacza nam, odnawia w nas życie Boże i przywraca do przyjaźni z Nim oraz do jedności z Kościołem. Jak czytamy w Pierwszym Liście św. Jana: „Jeżeli wyznajemy nasze grzechy, [Bóg] jako wierny i sprawiedliwy odpuści je nam i oczyści nas z wszelkiej nieprawości”¹⁴.

7. Dlatego przystępujemy do spowiedzi nie po to, by rozpamiętywać nasze upadki, ale by doświadczyć niezgłębionego Bożego miłosierdzia i przyjąć Jego przebaczenie oraz pokój. Jeśli jest bowiem coś, co nasza wiara głosi szczególnie wyraźnie, to to, że Bóg jest bogaty w miłosierdzie i raduje się z każdego grzesznika, który się nawraca. Księga Psalmów mówi: „Bo jak wysoko niebo wznosi się nad ziemią, tak można jest Jego łaskawość dla tych, którzy się Go boją”¹⁵, a święty Łukasz przypomina, że gdy zagubiony i skruszony syn pojednał się z ojcem, domownicy „zaczęli się bawić”¹⁶.

Przystępowanie do spowiedzi

8. Droga do konfesjonału powinna być zatem krótka i wolna od przeszkód. Drogą tą powinniśmy kroczyć regularnie, a nawet biec nią za każdym razem, gdy popełnimy grzech ciężki. Jeśli trwamy w grzechu, pozbawieni łaski uświęcającej, pozostajemy sami. To często prowadzi do kolejnych upadków. Świadomość grzechu powinna więc budzić w nas pragnienie gorliwego wyznania win i przyjęcia Bożego przebaczenia. Należy w tym miejscu przypomnieć nauczanie Kościoła, że osoba świadoma popełnienia grzechu ciężkiego powinna powstrzymać się od przyjmowania Komunii Świętej¹⁷.

9. Każdy wierny powinien regularnie przystępować do spowiedzi. Dzięki temu uczymy się badać nasze życie pod kątem grzechów powszednich, coraz lepiej rozumieć prawo Boże i z gorliwością dążyć do świętości, do której wzywa nas Pan: „Bądźcie więc wy doskonali, jak doskonały jest Ojciec wasz niebieski”¹⁸. Dobra praktyka spowiedzi oznacza coś więcej niż jedną spowiedź w roku. Pozwalam sobie zatem zachęcić wszystkich wiernych do przystępowania do spowiedzi co najmniej trzy razy do roku: w okresie Wielkiego Postu, latem przed świętem św. Olafa (Olsok) oraz w okresie Adwentu.

10. Ważne jest, aby dobrze przygotować się do spowiedzi i w ten sposób spełnić wymagania sakramentu, to znaczy: prawdziwie żałować za grzechy, pokornie je wyznać i wiernie wypełnić zadaną pokutę¹⁹. Rozpoczyna się to od cichej i modlitewnej refleksji nad własnym życiem, co pozwala nam rozeznąć, z jakich grzechów powinniśmy się wyspowiadać i co konkretnie wyznać w konfesjonale. Pomocą w tym rachunku sumienia mogą być: specjalne modlitewniki, rozważanie Dziesięciu Przykazań lub innych ważnych tekstów biblijnych.

Kilka słów do wiernych i do kapłanów

11. Drodzy wierni! Dla wielu z was przystąpienie do spowiedzi bywa trudne. Być może upłynęło dużo czasu od ostatniej spowiedzi. Być może nie jesteśmy pewni, co powiedzieć, jak to powiedzieć i jak zareaguje kapłan. Być może nie pamiętamy, jak zacząć ani jak przebiega sam obrzęd. Być może nosimy w sobie grzechy tak ciężkie lub wydające się tak niewybaczalne, że droga do konfesjonału jawi się jak bardzo strome podejście. Jako biskup czuję się zobowiązany, by pomóc wiernym, którzy z tych lub innych powodów wahają się przystąpić do spowiedzi. Dlatego proszę was, abyście pisali do mnie o tym, co utrudnia wam przystąpienie do spowiedzi, tak abyśmy wspólnie mogli uczynić sakrament pokuty żywą częścią życia wszystkich wiernych.

12. Drodzy bracia w posłudze kapłańskiej! Wiemy, jak wielkim darem jest sakrament spowiedzi i jak ważną rolę odgrywa w życiu naszym oraz powierzonych nam wiernych. Dlatego zachęcam Was, a także samego siebie, byśmy dawali przykład, sami regularnie i wiernie przystępując do spowiedzi. Uczyńmy spowiedź jeszcze bardziej dostępną, łatwiejszą do podjęcia, dającą poczucie bezpieczeństwa i stanowiącą jeszcze głębsze, żywe spotkanie z nieskończonym Bożym miłosierdziem. W ramach dalszych prac nad tym zagadnieniem poproszę Radę Kapłańską o przedstawienie konkretnych propozycji, w jaki sposób możemy umocnić praktykę sakramentu pokuty w naszym lokalnym Kościele w nadchodzących miesiącach i latach.

13. Pozostał jeden tydzień, zanim z naszym Panem wyruszymy do Jerozolimy. Z tajemnic paschalnych, a zwłaszcza ze śmierci Jezusa na drzewie krzyża za nasze grzechy, jaśniej zwycięstwo nad śmiercią i grzechem. To zwycięstwo urzeczywistnia się w nas poprzez sakrament pokuty. Niech on wciąż i coraz bardziej staje się naszą pomocą w życiu uczniów Pana.

Katedra św. Olafa w Oslo, w V. Niedzielę Wielkiego Postu 2026 r.



+Fredrik Hansen
Biskup Oslo

Przypisy

1. Biskup Fredrik Hansen, Orędzie na Wielki Post 2026 dla Katolickiej Diecezji Oslo, 14 lutego 2026 r.
2. Sobór Watykański II, Konstytucja o liturgii świętej „Sacrosanctum Concilium”, 59.
3. Katechizm Kościoła Katolickiego, 1114. Zob. także Sobór Trydencki, Wprowadzenie do sesji siódmej, 3 marca 1547 r.
4. Kompendium Katechizmu Kościoła Katolickiego, 224.
5. Zob. Ef 2, 6.
6. Kompendium Katechizmu Kościoła Katolickiego, 231.
7. Sobór Watykański II, Konstytucja dogmatyczna o Kościele „Lumen Gentium”, 11.
8. Mszał Rzymski, Akt pokuty (Spowiedź powszechna).
9. Rdz 3, 1-7.
10. Katechizm Kościoła Katolickiego, 1855-1861.
11. Katechizm Kościoła Katolickiego, 1862-1863.
12. Łk 15, 11-32.
13. Rz 6, 23.
14. 1 J 1, 9.
15. Ps 103, 11.
16. Łk 15, 24b.
17. Kodeks Prawa Kanonicznego, Kan. 916.
18. Mt 5, 48.
19. Katechizm Kościoła Katolickiego, 1450-1460.