

ŻAŁ DOSKONAŁY

JAK MOGĘ POJEDNAĆ SIĘ Z BOGIEM I KOŚCIOŁEM
KIEDY NIE MAM FIZYCZNEJ MOŻLIWOŚCI
SKORZYSTANIA Z SAKRAMENTU POKUTY



Zgodnie z nauczaniem Kościoła katolickiego żał za grzechy zajmuje wśród aktów penitenta pierwsze miejsce (KKK 1450).

Katechizm Kościoła Katolickiego naucza, że *żał doskonały*, określany jako *żał z miłości*, to żał, który wypływa z miłości do Boga. Taki żał *odpuszcza grzechy powszednie i przynosi przebaczenie grzechów śmiertelnych, jeśli zawiera mocne postanowienie przystąpienia do spowiedzi sakramentalnej, gdy tylko będzie to możliwe* (KKK 1452).

Zamieszczony poniżej schemat stanowi jedynie propozycję mogącą pomóc we wzbudzeniu aktu żalu doskonałego. Zarówno teksty jak i postawy ciała należy dostosować do swoich możliwości, gdyż istotą wzbudzenia aktu żalu doskonałego jest wewnętrzne usposobienie.

Przygotuj miejsce, w którym chcesz przeżyć ten szczególny moment modlitwy i pojednania. Możesz postawić na stole krzyż, zapalić przy nim świecę. Niech to będzie czas Twojego osobistego spotkania z Miłosiernym Bogiem, który przychodzi do Ciebie.

Zaproś Boga do tej chwili robiąc na swoim ciele znak krzyża i wypowiadając Jego Imię.

W imię Ojca i Syna i Ducha Świętego. Amen.

Teraz otwartym sercem posłuchaj co Bóg chce Ci powiedzieć. Odczytaj powoli i w skupieniu fragment Pisma Świętego, w którym On zawsze zwraca się do Ciebie jak do ukochanego dziecka.

Z Ewangelii według św. Łukasza (Łk 18, 9-14)

Jezus powiedział też do niektórych, co ufali sobie, że są sprawiedliwi, a innymi gardzili, tę przypowieść: «Dwóch ludzi przyszło do świątyni, żeby się modlić, jeden faryzeusz a drugi celnik. Faryzeusz stanął i tak w duszy się modlił: "Boże, dziękuję Ci, że nie jestem jak inni ludzie, zdziercy, oszuści, cudzołężnicy, albo jak i ten celnik. Zachowuję post dwa razy w tygodniu, daję dziesięcinę ze wszystkiego, co nabywam". Natomiast celnik stał z daleka i nie śmiał nawet oczu wznieść ku niebu, lecz bił się w piersi i mówił: "Boże, miej litość dla mnie, grzesznika!" Powiadam wam: Ten odszedł do domu usprawiedliwiony, nie tamten. Każdy bowiem, kto się wywyższa, będzie poniżony, a kto się unіża, będzie wywyższony».

Możesz wybrać także inny tekst, np. Mk 12, 28-34; Łk 15, 11-32

Po przeczytaniu fragmentu Ewangelii usiądź i pomyśl chwilę, co Bóg Ci chce powiedzieć? W której z tych postaci się odnajdujesz? Która postawa porusza Twoje serce i dlaczego?

Teraz odmów w skupieniu i ze zrozumieniem słowa, wyznania wiary, nadziei, miłości oraz żalu, które znasz od najmłodszych lat. Niech to nie będzie tylko formuła, ale słowa, które kierujesz do kochającego Cię Ojca.

**Wierzę w Ciebie, Boże żywy,
W Trójcy jedyny, prawdziwy.
Wierzę w coś objawił Boże,
Twe słowo mylić nie może.**

**Ufam, Tobie, boś Ty wierny,
Wszchemocny i miłosierny;
Dasz mi grzechów odpuszczenie,
Łaskę i wieczne zbawienie.**

**Boże, choć Cię nie pojmuję,
Jednak nad wszystko miłuję.
Nad wszystko, co jest stworzone,
Boś Ty dobro nieskończone.**

**A jako samego siebie,
Wszystkich miłuję dla Ciebie.**

**Ach, żałuję za me złości
Jedynie dla Twojej miłości.
Bądź miłościw mnie grzesznemu,
Do poprawy dążącemu**

*Zrób teraz **Rachunek Sumienia**. Podziękuj najpierw za wszelkie otrzymane od Niego dobro - bądź w tym dziękczynieniu jak najbardziej konkretny.*

Następnie zapytaj siebie i jak najkonkretniej odpowiedz na pytania:

Jak w minionym czasie kochałem Boga?

W jaki konkretny sposób ta miłość się wyrażała się (nie wyrażała)?

Jak w minionym czasie kochałem drugiego człowieka?

W jaki konkretny sposób ta miłość się wyrażała się (nie wyrażała)?

Jak w minionym czasie kochałem samego siebie?

W jaki konkretny sposób ta miłość się wyrażała się (nie wyrażała)?

Możesz posłużyć się także podpowiedzią Rachunku Sumienia z Drogi do Nieba. Niech to jednak będzie czas przede wszystkim Twojej osobistej rozmowy z Bogiem o Twoim życiu.

*W chwili ciszy, klęcząc lub stojąc, mając w pamięci to wszelkie dobro, które otrzymałeś(-aś) od Niego i to jak często to dobro marnujesz bądź źle je wykorzystujesz **wzbudź teraz w sobie akt żalu doskonałego***

***Żałuj za swoje grzechy**, proś Boga o ich wybaczenie, a także o to, by każdego dnia otwierał Twoje serce i oczy byś potrafił(-a) dostrzec dary Jego Miłości, dobrze na nie odpowiedzieć i jak najlepiej z nich skorzystać.*

Tej modlitwę zakończ słowami, którymi tak często modlimy się w czasie Eucharystii

**Spowiadam się Bogu wszechmogącemu
i wam, bracia i siostry,**

**że bardzo zgrzeszyłem myślą, mową,
uczynkiem i zaniedbaniem:**

moja wina, moja wina, moja bardzo wielka wina.

**Przeto błagam Najświętszą Maryję zawsze Dziewicę
wszystkich Aniołów i Świętych i Was, bracia i siostry,
o modlitwę za mnie do Pana Boga naszego.**

Módl się tymi lub podobnymi słowami

- **Proszę Cię, Panie, abyś dał mi łaskę prawdziwej pokuty.**
- **Proszę Cię, Panie, abyś udzielił mi przebaczenia i darował karę za grzechy.**
- **Proszę Cię, Panie, aby Twoje dzieci, które przez grzech oddaliły się od świętego Kościoła, po otrzymaniu przebaczenia znowu do niego wróciły.**
- **Proszę Cię, Panie, o łaskę jak najszybszego skorzystania z darów sakramentu pokuty i możliwości przyjęcia Ciebie w Eucharystii.**

*Pomódl się teraz tą modlitwą, którą nas nauczył Pan Jezus
Ojcze nasz...*

Na zakończenie możesz pomodlić się słowami Psalmu, którym modlił się król Dawid świadomy swoich grzechów.

Psalm 51, 3-9

**Zmiłuj się nade mną, Boże, w swojej łaskawości,
w ogromie swej litości zgładź nieprawość moją.
Obmyj mnie zupełnie z mojej winy
i oczyść mnie z grzechu mojego.
Uznaję bowiem nieprawość moją,**

**a grzech mój jest zawsze przede mną.
Przeciwko Tobie samemu zgrzeszyłem
i uczyniłem, co złe jest, przed Tobą.
Abyś okazał się sprawiedliwy w swym wyroku
i prawy w swoim sądzie.
Oto urodziłem się obciążony winą
i jako grzesznika poczęła mnie matka.
A Ty masz upodobanie w ukrytej prawdzie,
naucz mnie tajemnic mądrości.
Pokrop mnie hizopem, a stanę się czysty,
obmyj mnie, a nad śnieg wybieleję (...).**

*Podczas wymawiania poniższych słów od „Chwała Ojcu...”
możesz wykonać znak krzyża albo głęboki skłon w stronę krzyża.*

**Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu,
jak była na początku, teraz i zawsze, i na wieki wieków.
Amen**