

JAK PRZEŻYĆ AKT ŻALU DOSKONAŁEGO

Przygotowanie miejsca:

- *ustawić krzyż w godnym miejscu (np. na stole),*
- *jeśli to możliwe można zapalić przy nim świece,*
- *postawić obok Słowo Boże - Pismo Święte,*
- *jako pomoc przygotować rachunek sumienia (np. książeczka do I Komunii św. lub inne)*

Przebieg:

1. Wykonanie znaku krzyża wraz z wymówieniem formuły

W imię Ojca i Syna i Ducha Świętego. Amen.

2. Odczytanie wybranego fragmentu z Pisma Świętego

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, cudzołźnicy, 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».

Oto Słowo Pańskie.

(Można przeczytać inny tekst, np.: Mk 12, 28-34; Łk 15, 11-32)

3. Odmówić akt wiary, nadziei, miłości i żalu

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.

Ach, żałuję za me złości
Jedynie dla Twej miłości.
Bądź miłociw mnie grzesznemu,
Do poprawy dążącemu

Rachunek sumienia – w ciszy (patrzac na krzyż, jest to czas szczegółowego, dokładnego badania swojego serca wobec Bożej miłości - czym nie odpowiedziałem na miłość Boga? czym zraniłem miłość, która stała się z miłości do mnie Miłością Ukrzyżowaną?).

WZBUDZENIE ŻALU DOSKONAŁEGO

(można posłużyć się poniższymi modlitwami, jako pomocą do stanięcia z własnym sercem w skruszę, z żalem przed Miłością-Bogiem).

Bardzo żałuję, Panie Jezu, że obraziłem Cię moimi grzechami.
Chcę Ci powiedzieć, że Cię kocham. Chcę być zawsze z Tobą.
Ach, żałuję za me złości jedynie dla Twojej miłości.
Boże, bądź miłościw mnie grzesznemu do poprawy dążącemu.
Panie Jezu, przyjmij mój szczerzy żal za te winy,
które przypomniałem sobie w rachunku sumienia
i za te, których już nie pamiętam.
Chcę naprawdę odrzucić od siebie to wszystko,
co nie pozwala mi całym sercem kochać Ciebie i ludzi, moich braci.
Zmiłuj się nade mną, Boże, w łaskowości swojej;
odwróć oblicze swe od moich grzechów i wymaż wszystkie moje przewinienia;
stwórz, Boże we mnie serce czyste i odnow we mnie moc ducha. Amen.

albo:

Modlitwa św. Tomasza z Akwinu o grzechów odpuszczenie (fragm.)

Do Ciebie, źródło miłosierdzia, Boże, zbliżam się grzeszny,
więc zechciej obmyć mnie, zbrukanego.
Bowiem grzesząc, Ciebie, Boże mój, obrażam, bliźniemu szkodzę,
siebie nie oszczędzam.
Grzeszyłem, Boże mój, słabością przeciwko Tobie,
Ojczy wszechmocny, niewiedzą przeciwko Tobie,
Synu najmędrzy, złośliwością przeciwko Tobie,
Duchu Święty najłaskawszy,
w tym wszystkim Ciebie obraziłem, Trójco doskonała.
Jakoż dla słabości mojej błagam,
abyś nie wejrzał na moją nikczemność,
ale na Twoją dobroć niezmierną
i odpuścił łaskawie, co uczyniłem,
dając cierpienie za przeszłe i czujność usilną w przyszłości. Amen.

Chwila ciszy (trwam w ciszy serca, adorując chwałę Boga Ukrzyżowanego, który mi z miłości przebacza, podnosi mnie i daje mi pokój, radość, jedność).

4. Akt pokuty

Spowiadam się Bogu wszechmogącemu i wam, bracia i siostry, że bardzo zgrzeszyłem myślą, mową, uczynkiem i zaniechaniem: moja wina, moja wina, moja bardzo wielka wina. Przeto

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

5. Prośby

Proszę Cię, Panie, abys dał mi łaskę prawdziwej pokuty.

- *Wysłuchaj mnie, Miłosierny Jezu*

Proszę Cię, Panie, abys udzielił mi przebaczenia i darował karę za grzechy.

- *Wysłuchaj mnie, Miłosierny Jezu*

Proszę Cię, Panie, abys obdarzył miłością tych, którym wyrządziłem krzywdę, a mi łaskę ich naprawienia

- *Wysłuchaj mnie, Miłosierny Jezu*

Proszę Cię, Panie, aby Twoje dzieci, które przez grzech oddaliły się od świętego Kościoła, po otrzymaniu przebaczenia znowu do niego wróciły.

- *Wysłuchaj mnie, Miłosierny Jezu*

Proszę Cię, Panie, aby najbiedniejsi grzesznicy, których dzisiaj odwołasz z tego świata, dostąpili łaski nawrócenia przed śmiercią.

- *Wysłuchaj mnie, Miłosierny Jezu*

Proszę Cię, Panie, aby wszyscy zmarli pozostający w czyśccu otrzymali łaskę życia wiecznego.

- *Wysłuchaj mnie, Miłosierny Jezu*

6. Modlitwa Pańska

Ojcze nasz, któryś jest w niebie,

święć się imię Twoje;

przyjdź królestwo Twoje;

bądź wola Twoja jako w niebie, tak i na ziemi.

Chleba naszego powszedniego daj nam dzisiaj;

i odpuść nam nasze winy, jako i my odpuszczamy naszym winowajcom;

i nie wódź nas na pokuszenie,

ale nas zbaw ode złego.

**Na zakończenie można odmówić fragment z Psalmu i oddać cześć Trójcy Świętej
*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 (...).

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

oprac. ks. krzysztof stąpor mic

Góra Kalwaria, marzec 2020 r.

częściowo w odwołaniu do:

Diecezja Opolska, *Żal doskonały*,

<https://www.diecezja.opole.pl/index.php/homepage/aktualnosci/2515-25-marca-w-poludnie-odmowmy-ojczy-nasz>, z dn. 26.03.2020 r.

J. Kempa, *O uzyskaniu przebaczenia grzechów ciężkich
w sytuacji nadzwyczajnej poza spowiedzią (do wykorzystania duszpasterskiego)*,

https://www.archidiecezjakatowicka.pl/dane/zalacznik_1_pojednanie_poza_spowiedzia.pdf, z dn. 26.03.2020 r.