

AKT ŻAŁU DOSKONAŁEGO

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. Zachęcam, aby w godnym miejscu, przykładowo na stole umieścić Krzyż, a obok niego świece, Pismo Święte.

Przebieg:

1) W imię Ojca i Syna + i Ducha Świętego. Amen.

- uczynimy widoczny znak Krzyża na swoim ciele.

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

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, zdiejcy, oszuści, cudzołożnicy, 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 unią, będzie wywyższony».

Inne propozycje tekstów: Mk 12, 28-34; Łk 15, 11-32

3) Odmówię Akt Strzelisty, wpatrując się w tym czasie w Krzyż:

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.

4) Rachunek Sumienia – w ciszy

- postawa siedząca lub klęcząca

5) **WZBUDZENIE ŻALU DOSKONAŁEGO** – w postawie stojącej lub klęczącej.

W okolicznościach, w których się znajduję nie mogę wyznać Tobie moich grzechów przed kapłanem. Proszę Cię Panie Jezu, abyś przebaczył mi grzechy, którymi obraziłem Ciebie: *wyznaje swoje grzechy Bogu...* Gdy okoliczności, w których jestem ustaną zobowiązuje się wyznać je przed kapłanem.

6) **Chwila ciszy**

7) **Spowiedź Powszechna** - 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.

8) **Prośby**

- 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.

- można dodać swoje prośby

9) Módl się tak, jak Cię nauczył Jezus Chrystus, przed którym wyznałeś Żal Doskonały z Twoich Grzechów: **Ojcze nasz...**

10) **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 / x 3

Podczas Chwała Ojcu wykonaj głęboki ukłon w stronę Krzyża.