

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...”
można 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.

ŻAŁ DOSKONAŁY

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.

Zachęca się, by ustawić krzyż w godnym miejscu np.: na stole, jeśli to możliwe można zapalić przy nim świece.

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 – jeśli możliwe – w postawie stojącej.

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, zdzierycy, oszuści, cudzołóżnicy, 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. Następnie można odmówić:

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. Następuje rachunek sumienia – w ciszy

(Można przyjąć postawę siedzącą lub klęczącą)

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

6. Chwila ciszy

7. Spowiadam się Bogu wszechmogącemu i wam, bracia
i siostry, że bardzo zgrzeszyłem myślą, mową, uczynkiem
i zaniebaniem: 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.

9. Odmówienie modlitwy Pańskiej: Ojciec nasz...

10. Na zakończenie można odmówić fragment z Psalmu:

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,