

## Akt żalu doskonałego (wersja dłuższa)

Zgodnie z nauczaniem Kościoła katolickiego żal za grzechy zajmuje wśród aktów penitenta pierwsze miejsce (KKK 1450). Katechizm Kościoła Katolickiego naucza, że „żał doskonały”, określany jako „żał z miłości”, to żal, który wypływa z miłości do Boga. Taki żal „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, zdziercy, 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. 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 wiorny,  
Wszehmocny 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 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.

**9.** Odmówienie modlitwy Pańskiej: Ojcze nasz...