

Akt żalu (wersja krótsza):

Jezu drogi! Patrzę na Ciebie, jak cierpisz na krzyżu.

Ty cierpisz w koronie cierniowej, a ja grzeszyłem myślami. **Jezu, przebac mi!**

Jezu, Ty masz oczy zalane krwią, a ja grzeszyłem wzrokiem. **Jezu, przebac mi!**

Jezu, Ty masz usta spieczone od gorączki, a ja kłamałem, wypowiadałem wulgarne słowa. **Jezu, przebac mi!**

Jezu, Twoje ręce są przebite gwoździami, a ja nie chciałem pracować, krzywdziłem innych... **Jezu, przebac mi!**

Jezu, Twoje nogi są przybite do krzyża, a ja nie chciałem chodzić na Mszę świętą, albo pomóc innym... **Jezu, przebac mi!**

Jezu, Twoje serce zostało otwarte włócznią, a ja Cię tak mało kochałem. **Jezu, przebac mi!**

Boże mój, żałuję, że zgrzeszyłem. Żałuję, że Cię zasmuciłem. Za wszystkie moje grzechy żałuję.

Zmiłuj się nade mną, Boże, obmyj mnie z mojej winy.

O Boże, daj mi serce czyste, przywróć mi radość.

Amen.

Akt Komunii św. duchowej:

Kładę się u Twych stóp. o mój Jezu i ofiarowuję Ci moje skruszone serce, uniżone w swojej nicości i Twojej świętej obecności. Adoruję Cię w sakramencie Twojej miłości, niewysłowionej Eucharystii.

Pragnę przyjąć Ciebie w tym ubogim przybytku, jaki oferuje Ci mój umysł.

Czekając na radość z sakramentalnej komunii,
PRAGNĘ PRZYJĄĆ CIĘ W DUCHU.

Przyjdź do mnie. o mój Jezu. kiedy ja, ze swojej strony, przychodzę do Ciebie!

Niech Twoja miłość ogarnie moje całe jestestwo w życiu i śmierci.

WIERZĘ W CIEBIE, TOBIE UFAM, CIEBIE MIŁUJĘ.

(PAPIEŻ FRANCISZEK)