

Zgodnie z nauczaniem Kościoła katolickiego żal za grzechy zajmuje wśród aktów penitenta pierwsze miejsce (KKK 1450). Katechizm Kościoła Katolickiego naucza, że „żal doskonały”, określany jako „**żal 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, zdiejcy, oszuści, cudzołężnicy, 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 wnieść 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 uniża, będzie wywyższony»

3. Następnie odmówić:

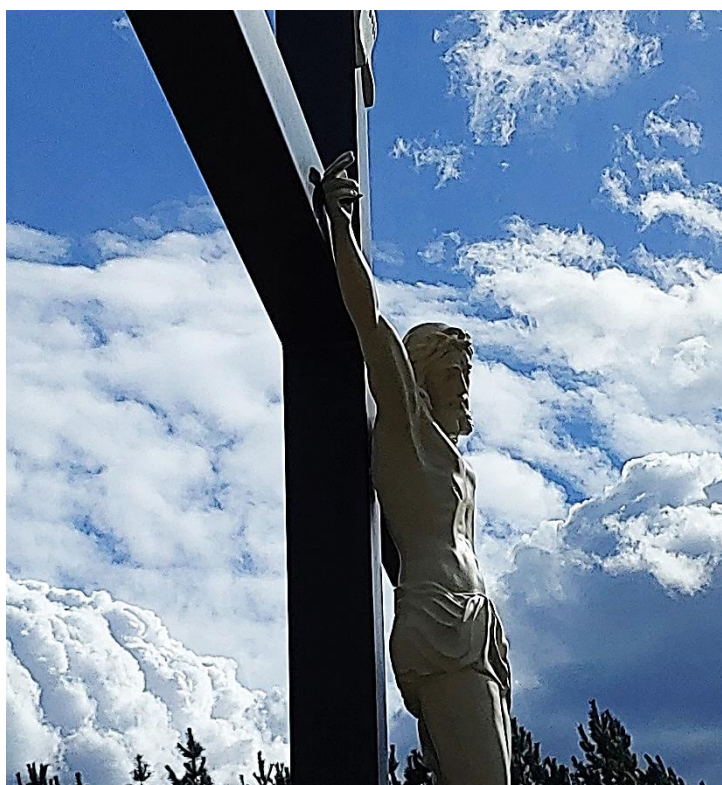
**Wierzę w Ciebie, Boże żywy,  
W Trójcy jedyny, prawdziwy.  
Wierzę w coś objawił Boże,  
Twe słowo mylić nie może.**

**Ufam, Tobie, boś Ty wierny,  
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: Ojciec nasz...

10. Na zakończenie odmówić fragment z Psalmu:

#### **Psalm 51, 3-9**

**Zmiluj 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**

(Podczas wymawiania poniższych słów od „Chwała Ojcu...” można wykonać znak krzyża albo głęboki skłon w stronę krzyża).