

AKT ŻALU DOSKONAŁEGO

propozycja

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, zdybiercy, 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 wierny,
Wszechmocny 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 zaniebdaniem: 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...

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,
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

Opracowanie: Diecezja Opolska