Czego potrzeba z naszej strony, aby Pan Bóg odpuścił nam osobiste grzechy? Dwa akty są konieczne: żal i postanowienie poprawy. Żal zawiera osobiste potępienie złych czynów z przeszłości, a postanowienie poprawy zawiera decyzję na odwrócenie się od grzechu w przyszłości.

Żal doskonały rodzi się w duszy przez ubolewanie, że się popełniło zło oraz przez odrazę do popełnionego zła i jego potępieniem. Akty te są ze sobą nierozerwalnie złączone tak, że jeden bez drugiego nie może istnieć. Żal za grzechy może być doskonały lub niedoskonały. Różnią się one motywacją. Motywem żalu doskonałego za grzechy jest Osoba Boga. Żałuję, że wystąpiłem przeciw Bogu, że obraziłem Majestat Boga, że okazałem Bogu, memu największemu dobroczyńcy, niewdzięczność, że wzgardziłem Jego Miłością. Kto z takich pobudek pobudza się do skruchy, ten wzbudza żal doskonały.

Gdy równocześnie grzech swój potępia jako oczywiste zło, dostępuje Łaski Miłosierdzia i usprawiedliwienia od Boga i w sytuacji, gdy nie ma możliwości wyspowiadania się przed kapłanem, dzięki takiemu żalowi dostępuje odpuszczenia grzechów poza Sakramentem Pokuty. Żal doskonały jest boleścią duszy, jest wewnętrznym aktem człowieka, jego umysłu, woli i serca i taki być powinno, dlatego nie wystarczy odmówić jakąś modlitwę... Jeśli zaś posługujemy się jakąś formułą modlitewną, to trzeba jej myśli i uczucia uczynić swoimi. Trzeba pamiętać, że w akcie żalu doskonałego należy mieć takie usposobienie, że Boga cenimy nade wszystko i że gotowi jesteśmy wszystko wycierpieć niżby Boga obrazić. Trzeba też wzbudzić takie usposobienie woli, że z pomocą Łaski Bożej, absolutnie nie chcemy dalej grzeszyć.

Jak przysposobić się do żalu za grzechy?

Najlepiej, gdy będzie to modlitewna forma. Nie musi to być w kościele, ale potrzebne jest wyciszenie i oderwanie się od innych zajęć. Np. tak:

W imię Ojca i Syna i Ducha Świętego...

Akt wiary: Wierzę w Ciebie Boże żywy w Trójcy Jedyny, Prawdziwy. Wierzę coś objawił Boże Twe Słowo mylić nie może. Boże, choć Cię nie pojmuję, jednak nad wszystko miłuję, nad wszystko, co jest stworzone, boś Ty Dobro nieskończone...

Modlitwa: Boże, Ty nas powołujesz z ciemności do swojego światła, z zakłamania do prawdy, ze śmierci do życia, udziel nam Ducha Świętego. Niech On nas oświeci, abyśmy zrozumieli swoje chrześcijańskie powołanie i ochoczo weszli na drogę prawdziwie chrześcijańskiego życia. Przez Chrystusa Pana naszego. Amen.

Tekst Pisma Świętego: Rz 7, 18-25

Bracia, Siostry. Jestem świadom, że we mnie, to jest w moim ciele, nie mieszka dobro: bo łatwo przychodzi mi chcieć tego, co dobre, ale wykonać - nie. Nie czynię bowiem dobra, którego chcę, ale czynię to zło, którego nie chcę. Jeżeli zaś czynię to czego nie chcę, już nie ja to czynię, ale grzech, który we mnie mieszka. A zatem stwierdzam w sobie to prawo, że gdy chcę czynić dobro, narzuca mi się zło. Albowiem wewnętrzny człowiek we mnie ma upodobanie zgodne z Prawem Bożym. W członkach zaś moich spostrzegam prawo inne, które toczy walkę z prawem mojego umysłu i podbija mnie w niewolę pod prawo grzechu mieszkającego w moich członkach. Nieszczęsny ja człowiek! Któż mnie wyzwoli z ciała, co wiedzie ku tej śmierci? Dzięki niech będą Bogu przez Jezusa Chrystusa, Pana naszego. Tak więc umysłem służę Prawu Bożemu, ciałem zaś - prawu grzechu.

Oto Słowo Boże.

Po chwili namysłu nad tekstem

Panie Boże, Ty wszystko wiesz. Wejrzyj na nas i wysłuchaj nasze błagania:

- Prosimy Cię, udziel nam łaski szczerego nawrócenie. Wysłuchaj nas, Panie.
- Prosimy Cię, wzbudź w nas i umocnij nasze postanowienia. Wysłuchaj nas, Panie.
- Prosimy Cię, odpuść nam nasze grzechy i zaniedbania. Wysłuchaj nas, Panie.
- Prosimy Cię, uczyń nas wiernymi uczniami Twojego Syna i żywymi członkami Kościoła.

Wysłuchaj nas Panie.

Rachunek sumienia

Dla dzieci, młodzieży, dla dorosłych - wzory w modlitewnikach.

Modlitwa pobudzająca do skruch i żalu za grzechy

Zmiłuj się nade mną, Boże, według wielkiego miłosierdzia swego, a według mnóstwa litości swojej zgładź nieprawość moja. Tobie samemu zgrzeszyłem i przed Twoimi oczyma złość popełniłem... O Boże wielki i święty, jakże wielka jest niewdzięczność moja względem Ciebie, dobrego i miłosiernego mojego Ojca... Oto zuchwale zgrzeszyłem przeciw Twojej wszechmocy, która mnie stworzyła... wciąż mnie utrzymuje w istnieniu i we wszystkim mnie wspomaga... Zgrzeszyłem przeciw Twojej nieskończonej dobroci, która nieustannie wysila się, aby mnie darzyć Łaskami i dobrodziejstwami... Zgrzeszyłem przeciw Twojej niepojętej miłości, która mnie bez moich zasług umiłowała od wieków, przyjęła mnie za Twoje dziecię, obiecała mi wieczne szczęście w niebie... Zgrzeszyłem przeciw Twemu miłosierdziu bez granic, które już tyle razy przebaczyło mi bardzo wiele... Zgrzeszyłem przeciw Twojej najwyższej mądrości, która objawiła mi drogi zbawienia... Nie śmiem, Boże mój, spojrzeć ku niebu, gdy tyle różnych grzechów obciąża moje sumienie i bezcześci moją godność jako stworzonego na obraz i podobieństwo Twoje... Zawstydzony biję się w piersi i błagam Twoje nieskończone Miłosierdzie: Boże, bądź miłościw grzesznej duszy mojej... Żałuję z całego serca, że Ciebie, mojego Stwórcę i Odkupiciela, mojego Boga, godnego wszelkiej czci, zuchwale grzechami swymi obraziłem... Serdecznie żałuję, że obraziłem Ciebie, najlepszego, kochającego mnie Ojca, nieustannie ofiarującego mi dary, w tym i dar ostateczny, dar życia wiecznego... Na swoje usprawiedliwienie nic sensownego powiedzieć nie mogę, ale pokornie upadam na kolana i biję się w pierś mówiąc słowami syna marnotrawnego: Ojcze, zgrzeszyłem przeciwko Tobie i niebu.. nie jestem godzien nazywać się Twoim Synem. Ty jednak jesteś Ojcem Miłosierdzia, przebacz mi moją nieprawość i przyjmij na nowo do grona Twoich sług, bo odtąd Tobie tylko służyć pragnę i wiernie wypełnić Twoją wolę. Amen.

Modlitwa do Jezusa Zbawiciela

Jezu Chryste, Zbawicielu! Żałuję z całego serca za wszystkie grzechy swoje... Pragnę żałować za nie uczuciami wszystkich pokutników, bo jesteś dobrocią nieskończoną i miłością, która nas do końca umiłowała... Choćbyś mnie, Panie Jezu, za moje grzechy sprawiedliwie odrzucił, to jednak wyjawiam moją skruchę i pragnę za wszystkie grzechy Tobie wynagrodzić bo godzien jesteś tego ze względu dla Twojej dobroci... Oto gotowe jest serce moje, aby Cię chwalić i Tobie służyć... Ty wiesz jednak, Panie, jak wielka jest moja słabość, dlatego zmiłuj się nade mną i udziel mi łaski wytrwania w moim postanowieniu poprawy. Pomnij, Panie, żeś mnie z woli Ojca Twego i przy współudziale Duch Świętego odkupił Twoją świętą krwią. Nie odrzucaj mnie od siebie, ale ukryj mnie w świętych ranach Twoich... Ogniem swej miłości wypal we mnie

wszystko, co niegodne jest dziecka Bożego. Swoimi zasługami uświęć wszystkie akty mojej pokuty, a w przyszłości zachowaj mnie od pokusy do złego. Amen.

Zakończenie - Modlitwa według Psalmu 50

Stwórz, Boże, we mnie serce czyste i odnów we mnie moc ducha. Nie odrzucaj mnie od swego oblicza i nie odbieraj mi świętego ducha swego. Przywróć mi radość z Twojego zbawienia i wzmocnij mnie duchem ofiarnym. Boże moją ofiarą jest duch skruszony, pokornym i skruszonym serce Ty, Boże, nie gardzisz.

Uwaga!!!

Osoba, która skorzystała z żalu doskonałego dla odpuszczenia grzechów obowiązana jest postanowić, że przy najbliższej okazji, gdy będzie miała możliwość, wyspowiada się przed kapłanem, wspominając spowiednikowi, że taki fakt miał miejsce.

Opracował: Ks. Krystian Biernacki SJ w oparciu o: Ks. P. Turbak SJ, Pójdź za mną, Modlitewnik zakonny, 1957, ss. 1019-1053, Imprimatur: Curia Metrop., Cracoviae die 21.06.1957 oraz Ks. P. Piotrowski (red.), Nabożeństwa Pokutne, Wydawnictwo Diecezjalne, Sandomierz 1977.