

POMOC DO WZBUDZENIA ŻALU DOSKONAŁEGO

„Żal doskonały” polecany jako droga pojednania z Bogiem w okresie pandemii

Przeżywamy czas zmagania się z epidemią koronawirusa. Dla uniknięcia rozprzestrzeniania się zarazy należy przestrzegać rozsądnych środków zapobiegawczych, które ograniczają bliskie kontakty międzyludzkie, także w życiu religijnym człowieka. Istnieje jednak porządek praw duchowych i duchowych potrzeb, których nie można zaniedbać. Należy do nich także pragnienie oczyszczenia się, wyspowiadania, pojednania z Bogiem. Wielu dzisiejszych ludzi o tym zapomina. Ale są i tacy, którym ciężko żyć przed dłuższy czas bez spowiedzi św. U progu Wielkiego Tygodnia, w którym zazwyczaj przed konfesjonałami ustawiają się wielogodzinne kolejki pragnę podzielić się z wami kilkoma refleksjami na temat ważności tego sakramentu, a przede wszystkim wzbudzenia w sobie żalu doskonałego za grzechy, gdy z powodu zagrożeń nie możemy z niego skorzystać, szczególnie w niebezpieczeństwie śmierci. Znalazłem na ten temat ciekawe przemyślenia jednego z bizantyjskich duchownych: **„Walka z koronawirusem – to walka ze śmiercią. Ważne jest, abyśmy wiedzieli, że nawet jeśli nas koronawirus ominie, to śmierć mnie ani ciebie ostatecznie nie minie. Ale śmierć fizyczna nie jest największym złem. Największym złem dla człowieka jest druga śmierć – wieczne potępienie! (Apokalipsa 20:14). Ratunek przed nim jest tylko w Jezusie Chrystusie. On powiedział: „Kto we Mnie wierzy, choćby i umarł, żyć będzie” (J 11, 25)**

Jakie jest lekarstwo chroniące nas przed utratą zbawienia?, Jakie są sposoby pojednania z Bogiem, gdy nie istnieje możliwość skorzystania ze spowiedzi św.?

Kościół zaleca Doskonały żal za grzechy!

Jak go wzbudzić? Musisz zrobić rachunek sumienia i szczerze wyznać swoje grzechy przed sobą i przed Bogiem, wzbudzić w sobie żal za grzechy (nabrać do nich obrzydzenia) oraz pragnienie wyspowiadania się z nich w najbliższym czasie kiedy to tylko będzie możliwe i mocne postanowienie, by więcej ich nie popełniać.

Następnie uświadom sobie:

Czym jest śmiertelny wirus dla ciała, tym jest grzech dla duszy. Pan Jezus wziął na siebie twoje grzechy i zapłacił za nie na krzyżu. Wzbudź w sobie prawdziwy akt wiary w Niego i wzywaj Jego imienia z wiarą. W Nim jest twoje zbawienie. Pismo mówi: „Każdy, kto wezwie imienia Pańskiego, będzie zbawiony” (Rzym. 10:13). Popatrz na krzyż, albo wyobraź sobie krzyż Chrystusa - rany na głowie, na dłoniach, na stopach i w sercu. Spójrz na każdą ranę z osobna, przez chwilę kontempluj myśląc o cierpieniach zadanych Jezusowi myślą, mową, uczynkiem i zaniedbaniem w miłości. Mów z wiarą i żalem „Panie Jezu Chryste, zmiłuj się nade mną, grzesznym”, pięć razy do pięciu ran. W duchu zauważ, jak z każdej rany, gdy powtarzasz skruszone błaganie, wychodzi promień Bożego przebaczenia i przenika cię. Następnie możesz powtórzyć słowo z Pisma Świętego, na przykład: **„On sam, w**

swoim ciele poniósł nasze grzechy na drzewo, abyśmy przestali być uczestnikami grzechów, a żyli dla sprawiedliwości – Krwią Jego zostaliście uzdrowieni.” (1 Pt 2:24). Na koniec z wiarą wykonaj znak Krzyża Świętego i odmów Koronkę do Bożego Miłosierdzia. Najlepiej byłoby to uczynić o 15.00, w Godzinie Bożego Miłosierdzia.

Jak często powinniśmy przyjmować ten najcenniejszy lek dla chorej duszy?

Ponieważ nie znamy dnia ani godziny naszej śmierci, w sytuacji zagrożenia najlepiej codziennie podtrzymywać w sobie ten żal. Można zmieniać formy. Dobrze byłoby gdybyśmy w ciągu dnia znaleźli dłuższy czas na adorację lub na medytację gdzieś w spokojnym miejscu, w domu czy kościele. Proponuję wtedy rozważyć w spokoju i poczuciu żalu za grzechy oraz postanowienia poprawy psalm 51 i 119, starając się do każdego wersetu przyłgnąć całym sercem.

Jeśli żyjesz z kimś w niezgodzie to pamiętaj, że chcąc dostąpić miłosierdzia Bożego i odpuszczenia swoich win należałoby zaoferować też pojednanie czy przebaczenie swoim bliźnim, choćby dzwoniąc, czy wysyłając do nich maila w tym trudnym czasie. Jest to też wyrazem żalu doskonałego i warunek pojednania z Bogiem. Jezus przecież przypomina nam o tym, ucząc nas modlitwy „Ojcze nasz”. Są tam słowa: „Odpuść nam nasze winy jako i my odpuszczamy naszym winowajcom”. Pamiętajmy, że także uczynki miłosierdzia gładzą wiele naszych grzechów.

Kwarantanna koronawirusa, choć wydaje się to paradoksem, stworzyła warunki do odnowienia rodziny, pozostawiając wszystkich w domu. Pytasz, jaki jest sposób na wzmocnienie rodziny, wzmocnienie wzajemnych relacji małżonków, rodziców i dzieci? Odpowiedź jest następująca – wspólna modlitwa rodzinna w szczególności od 20.30 do 21.00. Niezrównany wielki zysk dla rodziny, jaki daje czas wspólnej modlitwy, wymaga jedynie niewielkiej ofiary – wyeliminować w tym czasie telewizję, telefon komórkowy i internet, nie komunikować się wtedy na płaszczyźnie poziomej, ale komunikować w płaszczyźnie pionowej z Bogiem. Cierpliwe znoszenie wad i przywar bliskich można ofiarować jako pokutę za grzechy i zaniedbania w miłości.

W tym czasie modlą się także wspólnie kapłani. Wielu kapłanów udziela na koniec tej modlitwy błogosławieństwa. W tej chwili niebezpieczeństwa, związanego z koronawirusem, oni proszą również o ochronę twojej rodziny lub o twoje uzdrowienie. Z wiarą przyjmij zatem, po skończonym różańcu duchowe błogosławieństwo, czyniąc z wiarą znak Świętego Krzyża.

Psalmy pomocne do wzbudzenia żalu doskonałego.

Nie do przeczytania lecz rozważenia, kontemplowania i przyjęcia za własne

Psalm 51 (50)

Psalm 119 (118)

PSALM 51(50)

Wezwanie i prośba pokutnika

**Zmiłuj się nade mną, Boże, w swojej łaskawości,
w ogromie swego miłosierdzia wymaż moją nieprawość!**

**Obmyj mnie zupełnie z mojej winy
i oczyść mnie z grzechu mojego!**

**Uznaję bowiem moją nieprawość,
a grzech mój jest zawsze przede mną.**

**Tylko przeciw Tobie zgrzeszyłem
i uczyniłem, co złe jest przed Tobą,
tak że się okazujesz sprawiedliwym w swym wyroku
i prawym w swoim osądzie.**

**Oto zrodzony jestem w przewinieniu
i jako grzesznika poczęła mnie matka.**

**Oto Ty masz upodobanie w ukrytej prawdzie,
naucz mnie tajników mądrości.**

**Pokrop mnie hizopem, a stanę się czysty,
obmyj mnie, a nad śnieg wybieleję.**

**Spraw, bym usłyszał radość i wesele:
niech się radują kości, któreś skruszył!**

**Odwróć oblicze swe od moich grzechów
i wymaż wszystkie moje przewinienia!**

Stwórz, o Boże, we mnie serce czyste

i odnow w mojej piersi ducha niezwycięzonego!

Nie odrzucaj mnie od swego oblicza

i nie odbieraj mi świętego ducha swego!

Przywróć mi radość z Twojego zbawienia

i wzmocnij mnie duchem ochoczym!

Chcę nieprawych nauczyć dróg Twoich

i nawrócą się do Ciebie grzesznicy.

Uwolnij mnie Boże od kary za krew przelaną, Boże, mój Zbawco:

niech mój język sławi Twoją sprawiedliwość!

Otwórz moje wargi, Panie,

a usta moje będą głosić Twoją chwałę.

Ty się bowiem nie radujesz ofiarą

i nie chcesz całopaleń, choćbym je dawał.

Moją ofiarą, Boże, duch skruszony,

nie gardzisz, Boże, sercem pokornym i skruszonym.

Panie, okaż Syjonowi łaskę w Twej dobroci:

odbuduj mury Jeruzalem!

Wtedy będą Ci się podobać prawe ofiary, dary i całopalenia,

wtedy będą składać cielce na Twoim ołtarzu.

Psalm 119

Szczęśliwi, których droga nieskalana,
którzy postępują według Prawa Pańskiego.

Szczęśliwi, którzy zachowują Jego upomnienia,
całym sercem Go szukają

którzy nie czynią nieprawości,
lecz kroczą Jego drogami.

Ty na to dałeś swoje przykazania,
by pilnie ich przestrzegano.

Oby moje drogi były niezawodne
w przestrzeganiu Twych ustaw!

Wtedy nie doznam wstydu,
gdy zważać będę na wszystkie Twe przykazania.

Chcę Ci dziękować szczerym sercem,
gdy nauczę się wyroków Twej sprawiedliwości.

Przestrzegać będę Twych ustaw:
nie opuszczaj mnie nigdy!

Jak młodzieniec zachowa ścieżkę swą w czystości?
– Przestrzegając słów Twoich.

Z całego serca swego szukam Ciebie;
nie daj mi zboczyć od Twoich przykazań!

W sercu swym przechowuję Twą mowę,
by nie grzeszyć przeciw Tobie.

Błogosławiony jesteś, Panie,
naucz mnie Twoich ustaw!

Opowiadam swoimi wargami
wszystkie wyroki ust Twoich.

Cieszę się z drogi Twych upomnień
jak z wszelkiego bogactwa.

Będę rozmyślał o Twych postanowieniach
i ścieżki Twoje rozważałem.

Będę się radował z Twych ustaw:
słów Twoich nie zapomnę

Czyń dobrze słudze swojemu, aby żył
i przestrzegał słów Twoich.

Otwórz moje oczy, abym ujrział
dziwy Twojego Prawa.

Jestem gościem na ziemi,
nie kryj przede mną Twych przykazań!

Dusza moja omdlewa tęskniąc
wciąż do wyroków Twoich.

Zgromiłeś pyszałków;
przeklęci odstępujący od Twych przykazań!

Oddal ode mnie
hańbę i pogardę,
bo zachowuję Twoje napomnienia.

Choć możni zasiadają zmawiając się przeciw mnie,
Twój sługa rozmyśla o Twoich ustawach.

Bo Twoje napomnienia są moją rozkoszą,
Twoje ustawy są moimi doradcami.

Przyłgnęła do prochu moja dusza:

Przywróć mi życie według Twego słowa!

Opowiedziałem Ci moje drogi i wysłuchałeś mnie:

o Twoich ustawach mię poucz!

Pozwól mi zrozumieć drogę Twych postanowień,

abym rozważał Twe cuda.

Moja dusza nie zaznaje spoczynku ze zgryzoty:

podźwignij mię zgodnie z Twoim słowem!

Drogę kłamstwa

odwracaj ode mnie,

daj mi zaś łaskę Twojego Prawa!

Drogę wierności obrałem,

pragnąc Twoich wyroków.

Lgnę do Twoich napomnień,

nie daj mi okryć się wstydem!

Biegnę drogą Twoich przykazań,

bo czynisz moje serce szerokim.

Naucz mnie, Panie,

drogi Twoich ustaw,

bym strzegł ich aż do końca.

Puczaj mnie, bym Prawa Twego przestrzegał,

a zachowywał je całym sercem.

Prowadź mię ścieżką Twoich przykazań,

bo ja się nimi raduję.

Nakłoń me serce do Twoich napomnień,

a nie do zysku!

Odwróć me oczy,
niech na marność nie patrzą;
przez swoje słowo udziel mi życia!

Odwróć moją hańbę, która mnie trwoży,
bo Twoje wyroki są pełne dobroci.

Niech zstąpi na mnie, Panie, Twoja łaska,
Twoje zbawienie, według Twojej obietnicy,

Nie odbieraj moim ustom słowa prawdy
bo ufam Twoim wyrokom,
a Prawa Twego zawsze strzec będę,
na wieki, na zawsze.

O Twych rozkazach chcę mówić
w obecności królów,
a nie doznam wstydu.
I będę się wesoślił z Twoich przykazań,
które miłuję.

Spełnij dla sługi Twego swoją obietnicę,
daną bojącym się Ciebie.

Oto požądam Twoich postanowień:
według Twojej sprawiedliwości zapewnij mi życie!

bym mógł dać odpowiedź tym, którzy mnie znieważają,
bo polegam na Twoich słowach

Chcę kroczyć drogą przestronną,
bo szukam Twoich postanowień.

Wznoszę ręce moje
ku Twym przykazaniom, które kocham,
i rozważam Twoje ustawy.

