

Żal doskonały

w czasie pandemii koronawirusa

Częścią Tradycji Kościoła katolickiego jest przekonanie, że „żal doskonały”, czyli taki, który przeżywamy ze względu na miłość do Boga, połączony z pragnieniem spowiedzi, gdy tylko będzie to możliwe. Skutkuje on odpuszczeniem grzechów ciężkich.

Katechizm Kościoła Katolickiego naucza: „Gdy żal wyływa z miłości do Boga miłowanego nade wszystko, jest nazywany «żalem doskonałym» lub «żalem z miłości» (*contritio*). Taki żal odpuszcza grzechy powszednie. Przynosi on także przebaczenie grzechów śmiertelnych, jeśli zawiera mocne postanowienie przystąpienia do spowiedzi sakramentalnej, gdy tylko będzie to możliwe” (nr 1452).

Jak wzbudzić akt żalu doskonałego?

W sytuacji, gdy nie ma możliwości wyznania grzechów przed kapłanem, należy:

- 1) wzbudzić w sobie pragnienie przyjęcia sakramentu pokuty (z postanowieniem przystąpienia do niego przy najbliższej okazji);
- 2) zrobić rachunek sumienia i w odniesieniu do wykrytych grzechów postanowić nie popełniać ich w przyszłości (jak w ramach przygotowania do spowiedzi sakramentalnej);
- 3) wzbudzić w sobie żal za popełnione grzechy ze względu na miłość do Boga – tak uczciwie, jak tylko potrafimy; można wypowiedzieć formułę: „Boże, bądź miłościw mnie grzesznemu” albo przeczytać np. Psalm 51(50);
- 4) przyjąć sobie jakiś czyn pokutny w ramach pokuty za grzechy;
- 5) przyjąć Komunię św. (sakramentalnie lub duchowo).