

## **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 wypływa 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).