

Żal doskonały i Komunia duchowa

Co zrobić, jeśli nie możesz iść do Spowiedzi św. lub Komunii św. z powodu koronawirusa COVID-19.



Jeśli musisz izolować się lub poddać kwarantannie z powodu koronawirusa COVID-19, jest mało prawdopodobne, że będziesz mógł przyjmować sakramenty w normalny sposób.

W takich okolicznościach można skorzystać z praktyk, które umożliwiają uzyskanie rozgrzeszenia (pod pewnymi warunkami) i pociechy łaski płynącej z Eucharystii.

Te praktyki są oficjalnie propagowane przez Kościół i były wykorzystywane przez Świętych.

Jak wzbudzić akt żalu doskonałego

Poprzez akt żalu doskonałego otrzymujesz przebaczenie za swoje grzechy poza Spowiedzą św., nawet grzechów śmiertelnych, pod warunkiem, że zdecydujesz się zmienić swoje życie i podejmiesz stanowcze postanowienie, by jak najszybciej udać się do spowiedzi sakramentalnej, gdy tylko będzie to możliwe.

Żal doskonały jest łaską od Boga, więc szczerze proś o ten dar przez cały poprzedzający dzień przed dokonaniem aktu żalu: "Mój Boże, udziel mi żalu doskonałego za wszystkie moje grzechy".

1. W rzeczywistości lub w wyobraźni uklęknij u stóp krucyfiksu i powiedz: "Jezu, mój Boże i Zbawicielu, w czasie Twojej agonii pamiętałeś o mnie, cierpiełeś dla mnie, chciałeś zetrzeć moje grzechy".
2. Żal jest 'doskonały' jeśli żałujesz za swoje grzechy, ponieważ kochasz Boga i żałujesz, że Go obraziłeś i spowodowałeś cierpienia Chrystusa na krzyżu. Przed Chrystusem Ukrzyżowanym pamiętaj o swoich grzechach, pokutuj za nie, ponieważ sprowadziły one na naszego Pana cierpienia na krzyżu. Obiecay Mu, że z Jego pomocą nie zgrzeszysz ponownie.
3. Odmawiaj powoli i szczerze akt żalu, będąc skupionym na dobroci Boga i twojej miłości do Jezusa: "O mój Boże, ponieważ jesteś tak dobry, bardzo żałuję, że zgrzeszyłem przeciwko Tobie. Z pomocą Twojej łaski nie zgrzeszę ponownie. Amen".
4. Podejmij stanowcze postanowienie udania się do spowiedzi sakramentalnej tak szybko, jak tylko to będzie możliwe.

Jak przyjąć Komunię duchową

Dla Komunii duchowej kluczowe jest pomnażanie w sercu stałego pragnienia Najświętszego Sakramentu.

1. Jeśli jesteś świadomy poważnego lub śmiertelnego grzechu, wzbudź akt żalu doskonałego.
2. Przywołaj w wyobraźni święte słowa i czynności Mszy św. albo obejrzyj ją online lub w telewizji.
3. Dokonaj tych wszystkich aktów wiary, pokory, czci, miłości i pragnienia, które zwykle wyrażasz przed przyjęciem Komunii św.
4. Pragnij, z gorącą tęsknotą, przyjąć naszego Pana obecnego — Ciałem, Krwią, Duszą i Bóstwem — w Najświętszym Sakramencie.
5. Odmów tę modlitwę św. Alfonsa Liguoriego: "Mój Jezu, wierzę, że jesteś obecny w Najświętszym Sakramencie. Miłuję Cię ponad wszystko i pragnę Ciebie w mojej duszy. Ponieważ teraz nie mogę przyjąć Cię sakramentalnie, przyjdź przynajmniej duchowo do mego serca. Obejmuję Cię, mój Jezu, jakbyś już tam był i jednoczę się z Tobą całkowicie; nie dozwól, abym się miał oddalić od Ciebie. Amen".
6. Po chwili cichej adoracji dokonaj wszystkich tych aktów wiary, pokory, miłości, dziękczynienia i ofiary, które zwykle wyrażasz poprzez modlitwę po Komunii św.