



Znajdź 3 minuty dziennie zdaj sobie sprawę ze swojej winy przed Bogiem i powtarzaj z wiarą:

Bóg obiecuje Ci w swoim słowie
Kto wzywa imienia Pana będzie zbawiony

Jezu, Jezu, Jezu
Zmiłuj się nade mną grzesznikiem

Zrób to w duchowym spojrzeniu do 5 ran Chrystusa, czyli 5 razy

1. Modlitwa i uwielbienie do prawej ręki
2. Do lewej ręki
3. Do prawej stopy
4. Do lewej stopy
5. Do rany boku



To jest żal doskonały

Niczego więcej w godzinie śmierci nie będziesz potrzebował

Akt Żalu Doskonałego

Gdy nie możesz skorzystać ze spowiedzi, żałuj za swoje grzechy najlepiej, jak potrafisz, z miłości do Boga i postanów, że wyznasz je na spowiedzi, najszybciej, jak będzie to możliwe. Tak przeżyty żal usuwa wszystkie grzechy – powszednie i ciężkie.

1. Zrób rachunek sumienia. Uświadom sobie swoją słabość i grzeszność.
2. Wzbudź szczerzy żal za grzechy.

Skrusz swoje serce przed Bogiem, który nigdy nie przestaje Cię kochać. Przeprós Go szczerze za wszystkie swoje grzechy.





Komunia Święta Duchowa



Komunia Święta Duchowa

Gdy nie możesz przyjąć Jezusa w Eucharystii, przyjmij Go w Komunii duchowej. Możesz to czynić codziennie.

Módl się swoimi słowami albo powtarzaj:

Jezu, wierzę w Twoją obecność pod postacią Chleba. Jezu, przyjdź do mojego serca, kocham Cię i tęsknię za Tobą.

Obdarz mnie łaskami, które teraz są mi najbardziej potrzebne. Jezu, ufam Tobie.

Kładę się u Twych stóp, o mój Jezu, i ofiarowuję Ci moje skruszone serce uniżone w swojej nicości i Twojej świętej obecności.

Adoruję Cię w sakramencie Twojej miłości, niewysłowionej Eucharystii.

Pragnę przyjąć Ciebie w tym ubogim przybytku, jaki oferuje Ci mój umysł.

Czekając na radość z sakramentalnej Komunii, pragnę przyjąć Cię w duchu.

Przyjdź do mnie, O mój Jezu, kiedy ja, ze swojej strony, przychodzę do Ciebie!

Niech Twoja miłość ogarnie moje całe jestestwo w życiu i śmierci.

Wierzę w Ciebie, Tobie ufam, Ciebie miłuję

