

POKUTA  
POKUTA  
POKUTA



## *Nawróć nas, Panie, do Ciebie wrócimy. Lamentacje 5.21*

Po codziennej pokucie w intencji prześlągnięcia Boga za grzechy (własne, a także swoich bliskich, niewierzących, narodu, przyjaciół, świata...) odmówmy poniższe modlitwy, jako jednoczący nas wszystkich akt pokuty:

"O Boże mój, wierzę w Ciebie, uwielbiam Ciebie, ufam Tobie i miłuję Ciebie.

Proszę Cię o przebaczenie dla tych, którzy w Ciebie nie wierzą, Ciebie nie uwielbiają, Tobie nie ufają i Ciebie nie miłują."

"Trójco Przenajświętsza, Ojcze, Synu i Duchu Święty. W najgłębszej pokorze cześć Ci oddaję i ofiaruję Tobie Przenajdroższe Ciało i Krew, Duszę i Bóstwo Jezusa Chrystusa, obecnego na ołtarzach całego świata jako wynagrodzenie za zniewagi, świętokradztwa i obojętność, którymi jest On obrażany. Przez nieskończone zasługi Jego Najświętszego Serca i przez przyczynę Niepokalanego Serca Maryi, proszę Cię o łaskę nawrócenia biednych grzeszników."

Przed objawieniami Maryi w Fatimie, w 1916 r. zjawił się Anioł i modlił się z dziećmi na kolanach, z czołem przy ziemi. Naśladujmy ich uniżenie przed Bogiem, odmawiając modlitwy Anioła.

POKUTA  
POKUTA  
POKUTA



## **Nawróć nas, Panie, do Ciebie wrócimy.**

**Lm 5.21**



## ZACHETA DO POKUTY

Jesteśmy Ruchem Pokutnym, z akceptacją biskupów i wsparciem kapłanów, z którymi uczymy się pokutować w tym trudnym czasie. Pragniemy się tym dzielić, aby Bóg błogosławił nam wszystkim, całej Polsce i światu.

Zachęcamy do pokutowania także z powodu wielu łask i darów Bożych, które są jej skutkiem. Np. w konfliktach małżeńskich jest to rozwiązanie sporów. W rodzinnych waśniach – pojednanie. W niepokojach i lękach – pokój. W smutkach – radość wewnętrzna. W trudnościach z wiarą – umocnienie wiary. Ponadto doświadczenie bliskości Boga.

O pokucie mówimy też, że jest nawróceniem.

- **Pierwszy jej etap to zmiana myślenia** z tego, które dyktuje nam nasza egoistyczna natura na myślenie ewangeliczne – Metanoja. Duch Święty przychodzi z pomocą naszej słabości. Prośmy Go o to. Niech oświeci nasze serce i ukaze grzechy oraz niedbałości, z których się spowiadaliśmy, ale nie żałowaliśmy za nie z całego serca.

- Duch Święty wprowadzi nas w **drugi etap pokuty, wywołując w sercu żal i skruchę, aż do łez**. Przepraszajmy teraz Boga za każdy poszczególny grzech, uczynioną krzywdę, opłakując je ze szczerym sercem.

- **Trzeci etap to ofiarowanie Bogu umartwień i wyrzeczeń**, aby Bóg wzmocnił naszego ducha, który ulegał pożądliwościom natury, ona bowiem domaga się przyjemności. Żyjemy w czasie dogadzania sobie we wszystkim. Post wszelkiego rodzaju, nie tylko w pokarmie, może być pomocny w walce z grzechem i z egoizmem. Możemy pościć od telewizji, Internetu, narzekania...

- **Czwarty etap pokuty to wynagrodzenie Bogu i ludziom**. Post, jałmużna i modlitwa to cenne formy pokutnego wynagrodzenia.

Post pomaga nam samym w nawróceniu, modlitwa kierowana jest do Boga, aby zadośćuczynić Mu za nasze niegodziwości, pokładanie nadziei w bożkach tego świata, oziębłość wiary i miłości.

Prośmy Ducha Miłości, aby rozpałił nasze serca. Bliżnim wynagradzajmy jałmużną wszelkiego rodzaju: czasu, towarzyszenia, miłości. Zwłaszcza w rodzinie serce podpowie małżonkom i rodzicom, jak wynagrodzić zdradę, brak czułości, obecności, rozmowy...

Pokuta jest darem Bożym, łaską, która pogłębia naszą wiarę i ufność, daje wolność wewnętrzną i radość przyjmowanych Sakramentów.