

MODLITWA PRZEBACZENIA WG O. ROBERTA DEGRANDISA SSJ

1. WSTĘP

Modlitwa Przebaczenia o. Roberta DeGrandisa SSJ obejmuje najważniejsze obszary naszego życia, wymagające przebaczenia. Jej słowa przypomną Ci również inne, które dotyczą wyłącznie Twoich własnych doświadczeń. Pozwól działać Duchowi Świętemu – będzie przywodził Ci na myśl te osoby lub grupy ludzi, którym potrzebujesz przebaczyć. Wypisuj je na marginesie tej kartki, aby pamiętać o nich przez kolejne dni. Niektórzy mogą z zaskoczeniem stwierdzić, że lista ta obejmuje ponad setkę „winowajców”, choć na początku nie wierzyli, że mają komuś coś do przebaczenia.

Ojciec DeGrandis poleca ją odmawiać przez 30 kolejnych dni, pozwalając w ten sposób Bogu wydobywać z Twojej podświadomości te wszystkie osoby i sytuacje, z którymi związały Cię bolesne doświadczenia. Dlaczego warto podjąć ten trud przebaczenia? Ono nie tylko uzdrowi Twoje relacje z innymi (włączając w to samego Boga), ale przez nie przychodzi Twoje własne uzdrowienie duchowe, emocjonalne, psychiczne i fizyczne. Bóg pragnie leczyć Twoje serce, jak i przebaczać Ci grzechy, w odpowiedzi na prośbę, jaką codziennie do Niego zanosisz: „I odpuść nam nasze winy, jako i my odpuszczamy naszym winowajcom”, „i przebacz nam nasze winy, jak i my przebaczymy tym, którzy przeciw nam zawinili” (Mt 6,12).

Te fragmenty modlitwy, które nie będą Cię dotyczyły osobiście, np. nie masz rodzeństwa, więc nie musisz przebaczać braciom i siostram, możesz pominąć lub ofiarować za znane Ci osoby, które mają złe relacje z wymienioną grupą ludzi; jeśli ktoś, kto Cię zranił, już nie żyje, nie rezygnuj z przebaczenia mu. On potrzebuje go jeszcze bardziej niż żyjący.

Życzymy Ci wytrwałości w tej modlitwie. A kiedy ją skończysz po 30 dniach – podaj dalej, gdziekolwiek widzisz, że ktoś choruje, cierpi, ma problem z przebaczeniem lub nie potrafi się otworzyć na łaskę uzdrowienia. Odmawiaj tę modlitwę przez trzydzieści dni a zobaczysz, że zmieni się Twoje życie.

- Przebaczenie jest aktem woli, nie uczuciem. Jeśli modlimy się za kogoś, możemy być pewni, że przebaczyliśmy tej osobie.
- Aby pomóc sobie kogoś zaakceptować i otworzyć się na tę osobę bardziej, wyobraź ją sobie z Jezusem i powiedz do Pana: „Kocham ją, ponieważ Ty ją kochasz”.
- PRZEBACZENIE JEST ZOBOWIĄZANIEM NA CAŁE ŻYCIE.
- Każdego dnia jesteśmy zaproszeni do przebaczenia tym, którzy nas krzywdzą lub ranią.
- „To jest moje przykazanie, abyście się wzajemnie miłowali, tak jak Ja was umiłowałem” - przypomina nam Jezus (J 15,12).

- „Bądźcie dla siebie nawzajem dobrzy i miłosierni. Przebaczajcie sobie tak, jak i Bóg nam przebaczył w Chrystusie” (Ef 4,32).

UWAGA:

Oczywiście, wszystkie wymienione problemy mogą być uwarunkowane również głównie czynnikami psychologicznymi, zdrowotnymi, szczególną sytuacją życiową i innymi. Wówczas to pierwszorzędne znaczenie mają zwykłe sposoby radzenia sobie z nimi, pomoc przyjaciół i odpowiednich specjalistów, praca nad sobą itp.

Może być i tak, iż podłoże wymienionych trudności ma w przeważającej mierze naturę duchową, ale oprócz przytoczonej modlitwy niezbędne są środki dodatkowe: jakaś forma postu, regularnie odmawiany różaniec, modlitwa wstawiennicza, codzienne korzystanie z Eucharystii, Słowo Boże (codzienne czytanie Biblii) i inne.

Zalecane jest także powtarzanie modlitwy każdego dnia (zwłaszcza przed trudnymi sytuacjami).

Może być stosowana przez każdego, przy użyciu znaku Krzyża św. i wody święconej, często nad sobą samym i innymi, także na odległość, w czasie ciężkich pokus i prób, w razie wielkiego strachu i zamętu myślowego, przy nacisku lęków i wątplenia, przed załatwieniem ważnych spraw i rozstrzygnięć, nad wrogo nastawionymi ludźmi, szczególnie na łożu choroby i śmierci.

Prośby do Pana Boga o uwolnienie i uzdrowienie od gusła, czarów, uroków, przekleństw, pokus, nałogów i innych zniewoleń.

Leczenie przez Sakramenty, sakramentalia, modlitwy osobiste, post, modlitwy grup modlitewnych, pokutę, nawrócenie ze złego życia.

2. MODLITWA PRZEBACZENIA

1. **PANIE JEZU CHRYSSTE**, proszę Cię dzisiaj, abym przebaczył wszystkim ludziom, jakich spotkałem w moim życiu. Wiem, że udzielisz mi siły, abym mógł tego dokonać i dziękuję Ci, że kochasz mnie bardziej niż ja sam siebie i bardziej pragniesz mego szczęścia, niż ja go pragnę.
2. **BOŻE OJCZE**, przebaczam **CI** te wszystkie momenty, kiedy śmierć weszła w moją rodzinę, chwile kryzysu, trudności finansowe i te wydarzenia, które uznałem za karę zesłaną przez Ciebie, gdy inni mówili: „Widać Bóg tak chciał”, a ja stałem się zgorzkniały i obraziłem się na Ciebie. Proszę dzisiaj, oczyść moje serce i mój umysł.
3. Panie mój, przebaczam **SOBIE** moje grzechy, winy i słabości oraz wszystko to, co złego jest we mnie lub co ja uważam za złe. Wyrzekam się wszelkich przesądów i wiary w nie, posługiwania się tablicami do seansów spirytystycznych, uczestniczenia w seansach, czytania horoskopów,

odczytywania przyszłości, używania talizmanów i wymawiania zaklęć na szczęście. Wybieram Ciebie jako mojego jedynego Pana i Zbawiciela. Napelnij mnie swoim Duchem Świętym.

4. Następnie przebaczam **SOBIE** branie Twojego imienia nadaremno, nieoddawanie Ci czci przez zaniechanie chodzenia do kościoła, ranienie moich rodziców, upijanie się, cudzołóstwo, homoseksualizm. Ty już mi to przebaczyłeś w sakramencie pokuty, dziś ja przebaczam sobie samemu, także aborcję, kradzieże, kłamstwa, oszustwa, zniesławianie innych.
5. Z całego serca przebaczam mojej **MATCE**. Przebaczam te wszystkie momenty, w których mnie zraniła, gniewała się na mnie, złościła się i karała mnie, gdy faworyzowała moje rodzeństwo. Przebaczam jej to, że mówiła, iż jestem tępy, brzydki, głupi, najgorszy z jej dzieci i że dużo kosztuję naszą rodzinę. Przebaczam jej, jeśli wyjawiała mi, że byłem niechcianym dzieckiem, przypadkiem, błędem lub nie urodziłem się tym, kim ona by chciała.
6. Przebaczam mojemu **OJCU**. Przebaczam mu te dni i lata, w których zabrakło mi jego wsparcia, miłości, czułości lub choćby uwagi. Przebaczam mu brak czasu i to, że mi nie towarzyszył w ważnych momentach mojego życia; jego pijaństwo, kłótnie i walki z mamą lub moim rodzeństwem. Jego okrutne kary, opuszczenie nas, odejście z domu, rozwód z moją mamą lub jego zdrady. Przebaczam mu to.
7. Panie, tym przebaczeniem pragnę ogarnąć również moich **BRACI** i **SIOSTRY**. Przebaczam tym, którzy mnie odrzucali, kłamali o mnie, nienawidzili mnie, obrażali się na mnie, walczyli ze mną o miłość naszych rodziców, ranili mnie lub krzywdzili fizycznie. Przebaczam tym, którzy byli dla mnie okrutni, karali mnie lub w jakikolwiek inny sposób uprzykrzali mi życie.
8. Panie przebaczam mojemu **MĘŻOWI/ŻONIE** brak miłości, czułości, rozwagi, wsparcia, uwagi, zrozumienia i komunikacji, wszelką winę, wady, słabości i te czyny i słowa, które mnie raniły i niepokoiły.
9. Jezu, przebaczam moim **DZIECIOM** ich brak szacunku do mnie, nieposłuszeństwo, brak miłości, uwagi, wsparcia, ciepła, zrozumienia. Przebaczam im ich złe nawyki, odejście od Kościoła, wszelkie złe uczynki, które wzbudziły niepokój.
10. Mój Boże, przebaczam rodzinie mojego współmałżonka i dzieci: **TEŚCIOWEJ, TEŚCIOWI, SYNOWEJ, ZIĘCIOWI** i pozostałym, którzy przez małżeństwo weszli do mojej rodziny, a którzy traktowali ją z brakiem miłości. Przebaczam ich słowa, myśli, uczynki i zaniedbania, które zraniły mnie i zadały mi ból.
11. Panie, proszę Cię, pomóż mi przebaczyć moim **KREWNYM**: babci i dziadkowi, ciotkom, wujkom, kuzynom, którzy może ingerowali w sprawy naszej rodziny, zaborczo traktując moich rodziców spowodowali w niej zamieszanie, nastawiali jedno z rodziców przeciwko drugiemu.

12. Jezu, pomóż mi przebaczyć moim **WSPÓLPRACOWNIKOM**, którzy są nieprzyjemni lub utrudniają mi życie. Tym, którzy zrzucają na mnie swoje zadania, którzy nie chcą współpracować, usiłują zagarnąć moje stanowisko. Przebaczam im.
13. **SĄSIADOM**, którzy potrzebują mojego przebaczenia – ich hałasy, śmiecenie, uprzedzenia, obmawianie mnie i oczernianie innych sąsiadów. To wszystko przebaczam im, Panie.
14. Przebaczam wszystkim **KSIĘŻOM**, pastorom, zakonnicom, mojej parafii, organizacjom parafialnym i grupom modlitewnym, mojemu duszpasterzowi, biskupowi, Papieżowi, całemu **KOŚCIOŁOWI**: brak wsparcia, potwierdzenia mojej wartości, złe kazania, małostkowość, brak zainteresowania, brak zachęty, której nasza rodzina bardzo potrzebowała; także wszelkie zranienia, jakie zadano mnie lub mojej rodzinie, nawet w odległej przeszłości. Przebaczam im dzisiaj.
15. Panie, przebaczam **OSOBOM ODMIENNYCH PRZEKONAŃ**: tym, którzy należą do innych opcji politycznych, którzy atakowali mnie, ośmieszali, dyskryminowali; przez których poniosłem szkodę materialną.
16. Przebaczam przedstawicielom **INNYCH WYZNAŃ**, którzy próbowali mnie nawrócić na siłę, napastowali mnie, atakowali, kłócili się ze mną, narzucali mi swój punkt widzenia.
17. Przebaczam tym, którzy zranili mnie **ETNICZNIE**: dyskryminowali mnie, wyszydzali, mówili dowcipy o mojej narodowości lub rasie, wyrządzili mojej rodzinie krzywdę fizyczną, emocjonalną lub materialną. Przebaczam im dzisiaj.
18. Panie, przebaczam też wszystkim **SPECJALISTOM**, którzy w jakikolwiek sposób mnie skrzywdzili: lekarzom, pielęgniarce, prawnikom, sędziom, politykom i pracownikom administracyjnym. Wybaczam wszystkim pracującym w służbach społecznych: policjantom, strażakom, kierowcom autobusów, sanitariuszom, a szczególnie fachowcom, którzy zażądali zbyt wiele za swoją pracę.
19. Jezu, przebaczam mojemu **PRACODAWCY** to, że nie płacił mi wystarczająco, nie doceniał mojej pracy, nie chwalił za osiągnięcia.
20. Panie Jezu, przebaczam moim **NAUCZYCIELOM** i **WYKŁADOWCOM**, zarówno dawnym, jak i obecnym, tym, którzy mnie karali, upokarzali, obrażali mnie, traktowali niesprawiedliwie, wyśmiewali, nazywali „tępy” lub „głupi”, zmuszali, żebym zostawał po lekcjach w szkole. Przebaczam im, Panie, z serca.
21. Jezu, przebaczam moim **PRZYJACIOŁOM**, którzy mnie zawiedli, zerwali ze mną kontakt, nie wspierali mnie i byli nieosiągalni, gdy ich potrzebowałem, pożyczili pieniądze i nigdy nie oddali, plotkowali o mnie.

22. Panie Jezu, w szczególny sposób modłę się o przebaczenie **TEJ JEDNEJ OSOBIE**, która w całym moim życiu zraniła mnie najbardziej. Proszę, pomóż mi przebaczyć temu, kogo uważam za swojego największego wroga; komu najtrudniej jest mi przebaczyć; o kim powiedziałem, że nigdy nie przebaczę.
23. Panie, **SAM** również proszę o przebaczenie tych wszystkich ludzi za ból, jaki im zadałem - szczególnie moją matkę i ojca oraz mojego współmałżonka. Przepraszam z całego serca, zwłaszcza za te największe krzywdy, jakie im wyrządziłem.
24. Dziękuję Ci, Panie Jezu, że jestem teraz uwolniony od zła, jakim jest brak przebaczenia. Niech Twój Święty Duch napęlni mnie światłem i rozjaśni każdy mroczny obszar mojego umysłu. Amen.

3. INNE MODLITWY PRZEBACZENIA

- A. Panie Jezu Chryste, proszę Cię dzisiaj o to, bym przebaczył każdemu człowiekowi, który w moim życiu skrzywdził mnie. Wiem, że Ty dasz mi siłę, abym to uczynił; dziękuję Ci za to, że kochasz mnie bardziej niż ja kocham siebie i że pragniesz mojego szczęścia bardziej niż ja sam pragnę go dla siebie.

Panie Jezu, pragnę być wolny od uczuć żalu, goryczy i nieprzebaczenia względem Ciebie, które rodziły się we mnie, ilekroć myślałem, że to Ty zsyłasz śmierć, trudności, kłopoty finansowe, kary i choroby na moją rodzinę.

Panie, podczas spowiedzi wyznałem Ci moje grzechy, winy i słabości. Wszystko to, co jest naprawdę złe we mnie, i to, co wydaje mi się, że jest złe, ponieważ Ty mi wszystko przebaczyłeś, dlatego ja również przebaczam sobie. Wszelkie praktyki okultystyczne, seanse spirytystyczne, stawianie horoskopów, wróżenie, rzucanie czarów; to, że nadużywałem Twojego imienia, że nie oddawałem Ci czci, że raniłem swoich rodziców, że upijałem się, brałem narkotyki; przebaczam sobie wszelkie grzechy nieczystości, cudzołóstwa, aborcje, kradzieże, kłamstwa - to wszystko dziś sobie przebaczam. Dziękuję Ci, Panie, za Twoją łaskę w tej właśnie chwili. Amen.

- B. Panie Jezu, przebaczam (*wymień imię i nazwisko osoby, której pragniesz przebaczyć*), ponieważ Ty zawsze przebaczasz wszystkie moje grzechy. Pragnę kochać ją (go) tą samą miłością, jaką Ty mnie i ją (jego) kochasz. Ulecz rany mojego serca i uwolnij mnie od wszystkich negatywnych myśli i uczuć, które spontanicznie rodzą się na myśl o (*wymień imię osoby*). Proszę Cię, Panie, abym zawsze zło zwyciężał miłością i przebaczeniem i tak, jak Ty, mógł zawsze kochać i przebaczać. Ponieważ bardziej ode mnie pragniesz mojego dobra i szczęścia, dlatego proszę Cię, abym również i ja tego samego pragnął dla (*wymień imię i nazwisko*). Panie, niech Twoja miłość przepłynie przez moje serce do niej (do niego), uwolnij ją (go) od wszelkiego zła i doprowadź do pełni szczęścia. Amen.