

**Modlitwa Przebaczenia o. Roberta DeGrandisa SSI obejmuje najważniejsze obszary naszego życia, wymagające przebaczenia. Jej słowa przypomną Ci również inne, które dotyczy wyłącznie Twoich własnych doświadczeń. Pozwól działać Duchowi Świętemu – będzie przywołał Ci na myśl te osoby lub grupy ludzi, którym potrzebujesz przebaczyć.**

Wypisuj je na marginesie kartki z tą modlitwą, 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 osoby i sytuacje, z którymi związały Cię bolesne doświadczenia. Dlaczego warto podjąć ten trud przebaczenia? Ono nie tylko uzdrowi Twoje własne 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”. 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. Bądź wytrwały w tej modlitwie. A kiedy ją skończysz po 30 dniach – podaj dalej, gdziekolwiek widzisz, że ktoś choruje, cierpi, ma problemy z przebaczeniem lub nie potrafi otworzyć się na łaskę uzdrowienia.

## **MODLITWA**

**PANIE JEZU CHRYSSTE** – proszę Cię dzisiaj, abym przebaczył wszystkim ludziom, których spotkałem w moim życiu. Wiem, że udzieliś 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.

**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.

**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, postugiwania się tablicami do seansów spirytystycznych, uczestniczenia w seansach, czytania horoskopów, odczytywania przyszłości, używania talizmanów i wymawiania zaklęć na szczęście. Wybieram Ciebie jako mojego jedyne PANA I ZBAWICIELA. Napełnij mnie swoim DUCHEM ŚWIĘTYM.

**Następnie przebaczam sobie branie Twojego imienia nadaremno, nie oddawanie Ci czci przez chodzenie 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.**

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. Kiedy wyjawiała mi, że byłem niechcianym dzieckiem, przypadkiem, błędem lub nie urodziłem się tym, kim ona by chciała. Przebaczam jej to.

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.

**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.

**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.

**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 mój niepokój.

**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 im słowa, myśli, uczynki i zaniedbania, które zraniły mnie i zadały mi ból.

**PANIE** – proszę Cię, pomóż mi przebaczyć moim **krewnym**: babci i dziadkowi, ciotkom, kuzynom, którzy może ingerowali w sprawy naszej rodziny, a zaborczo traktując moich rodziców – spowodowali w niej zamieszanie, nastawiali jedno z rodziców przeciwko drugiemu.

**JEZU** – pomóż mi przebaczyć moim **współpracownikom** którzy są nieprzyjemni lub utrudniają mi życie. Tym, którzy zrzucają na mnie swoje zadania, którzy nie chcą współpracować, usiłują zagarnąć moje stanowisko – przebaczam im.

**sąsiadom**, którzy potrzebują mojego przebaczenia – ich hałasy, śmiecie, uprzedzenia, obmawianie mnie i oczernianie innych sąsiadów – to wszystko przebaczam im, PANIE.

Teraz przebaczam wszystkim **księżom**, pastorom, zakonnikom, 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.

**PANIE** – przebaczam osobom **odmiennych przekonań**: tym, którzy należą do innych opcji politycznych, którzy atakowali mnie, ośmieszali, dyskryminowali, przez których poniosłem szkodę materialną.

Przebaczam przedstawicielom **innych wyznań**, którzy próbowali mnie nawrócić na siłę, napastowali mnie, atakowali, kłócili się ze mną, narzucali mi swój punkt widzenia.

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.

**PANIE** – przebaczam też wszystkim **specjalistom**, którzy w jakikolwiek sposób mnie skrzywdzili: lekarzom, pielęgniarcom, 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.

JEZU, przebaczam mojemu **pracodawcy** to, że nie płacił mi wystarczająco, nie doceniał mojej pracy, nie chwalił za osiągnięcia.

**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 „głupim”, zmuszali, żebym zostawał po szkole. Przebaczam im PANIE, z serca.

**JEZU** – przebaczam moim **przyjaciołom**, którzy mnie zawiedli, zerwali ze mną kontakt, nie wspierali mnie i byli nieosiągalni, gdy ich potrzebowałem, pożyczyci pieniądze i nigdy nie oddali, plotkowali o mnie.

**PANIE JEZU** – w szczególny sposób modłę się o łaskę przebaczenia **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.

**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.

Dziękuję Ci, PANIE JEZU, że jestem teraz uwalniany od zła, jakim jest brak przebaczenia. Niech Twój ŚWIĘTY DUCH napełni mnie światłem i rozjaśni każdy mroczny obszar mojego umysłu. Amen. (o. Robert DeGrandis, SSJ)

**Asystent kościelny: ks. Przemysław Filipkiewicz**

**Teksty przygotowała D.B.**

**Kontakt: [cp.cichy.przyjaciel@gmail.com](mailto:cp.cichy.przyjaciel@gmail.com)**

**Przeczytaj i podaj dalej**

# Cichy Przyjaciel Nr 135

Bezpłatne pismo katolickie

*Żarliwością roznałłem się o chwałę Pana Boga*

**„abyście się wzajemnie miłowali”**

(J 15,12)



**„Ile jest rodzin, które nie mogą sobie wybaczyć, ileż braci i siostr... We wszystkich relacjach międzyludzkich trzeba stosować miłość miłosierną: między małżonkami, między rodzicami a dziećmi, w naszych wspólnotach, w Kościele, a także w społeczeństwie i w polityce. Nie jest łatwo wybaczyć; w chwilach spokoju mówimy: «ten czy tamten zrobił mi różne rzeczy, no ale ja też mam sporo na sumieniu, więc lepiej wybaczyć, żeby i mi wybaczone». Ale później ta uraza wraca – to jest jak irytująca mucha latem, która odganiana ciągle wraca... Wybaczenie to nie jednorazowa decyzja, to walka z powracającą urazą i nienawiścią. Pomyślmy o końcu, przestańmy nienawidzić”.**

(Franciszek)