

# SAKRAMENT POJEDNANIA MIEJSCEM UZDRAWIANIA PAMIĘCI

Dla wielu chrześcijan sakrament pojednania jest miejscem, gdzie z większym lub mniejszym wstydem wyznają swoje grzechy, aby zostały one przebaczone, gniew Boga nieco uciszony, a oni sami mogli przez jakiś czas żyć ze względnyim spokojem ducha. Jednak taka praktyka sakramentu pojednania nie prowadzi do rzeczywistego pojednania z Bogiem i nie owocuje stałą zmianą życia, co najwyżej krótkoterminową zmianą zachowania, po której następuje powrót do starego życia.

Sakrament pojednania będzie owocował rzeczywistą zmianą życia człowieka, jeśli będzie miejscem naszego spotkania z Jezusem, który kocha nas bezwarunkowo i pragnie dla nas największego dobra, czyli pogłębienia naszego miłosnego zjednoczenia z Bogiem. W duchu dialogu z Jezusem powinniśmy wsłuchiwać się w Jego wezwanie do nawrócenia, być świadomi niedoskonałości naszej odpowiedzi, ofiarować mu nasze słabości, zranienia i grzechy, jak również prosić Go o pomoc, o usunięcie wszystkich przeszkód, które uniemożliwiają nam życie zgodne z Jego pragnieniem. Takie spotkanie pogłębí nasze zaufanie do Jezusa, pomoże nam otworzyć się na Jego dar uzdrowienia i wyzwolenia nas od wszystkiego, co nas zniewala. Sakrament pojednania powinien być przede wszystkim miejscem gdzie doświadczamy Bożego miłosierdzi, ale także Jego uzdrawiającej mocy.

Sakrament pojednania oraz proces uzdrowienia pamięci składają się z takich samych trzech podstawowych elementów: 1. Dziękowanie Bogu; 2. Wyznanie tego, co Jezus chce we mnie uleczyć; 3. Poddanie bolesnych wspomnień Jezusowi, aby je uzdrowił.

## **1. Dziękowanie Bogu**

Na naszą grzeszność oraz nasz brak miłosnej odpowiedzi na Boże wezwanie, możemy spojrzeć w całej pełni, tylko wtedy, gdy dostrzeżemy, jak Bóg obdarował nas, jak nas uzdrawiał, jak wyprowadzał dobre owoce z różnych bolesnych przeżyć oraz naszych potknięć i upadków, jak wspomagał nasz wzrost w przeszłości.

Wdzięczność wobec Boga pomaga nam bardziej Mu ufać i coraz bardziej otwierać się na Jego dary, w tym także na dar uzdrowienia. Z tego powodu, nasza wdzięczność jest bardzo ważnym elementem w procesie uzdrowienia.

Naszą spowiedzi możemy zacząć właśnie od wyznania z wdzięcznością tego, jak Bóg obdarowywał nas w czasie od ostatniej spowiedzi, jak nas wspomagał oraz wspierał nasz wzrost. Możemy powiedzieć o owocach Bożej obecności i Jego działania w naszym życiu w tym okresie czasu i wyrazić naszą wdzięczność za te wszystkie dary.

Wyznanie wdzięczności za już otrzymane dary jest jednocześnie wyrażeniem naszego zaufania do Boga, naszej nadziei, że Bóg będzie działał i kontynuował proces naszego uleczenia także poprzez tą spowiedzi.

## **2. Wyznanie tego, co Jezus chce we mnie uleczyć.**

Z powodu naszych ludzkich ograniczeń, nasza praca nad sobą, przyniesie największe owoce, gdy będziemy się koncentrowali na jednym, konkretnym miejscu, które wymaga poprawy.

Podczas spowiedzi, jeśli nie popełniliśmy jakiegoś grzechu śmiertelnego, nie musimy wyznać wszystkich naszych grzechów, ale możemy skoncentrować się na jednym miejscu, które wymaga naszego nawrócenia oraz uzdrowienia. (Ewentualnie możemy wyznać wszystkie grzechy, które sobie uświadamiamy, a następnie zająć się szczegółowo jednym, wybranym grzechem, czy też przeszkodą, która uniemożliwia nam życie zgodne z pragnieniem Jezusa.) W procesie uzdrowienia pamięci poznajemy jak jedno egoistyczne, czy też grzeszne zachowanie połączone jest z innym oraz doświadczamy jak uzdrowienie jednego miejsca, łączy się także z uzdrowieniem innych miejsc. Dlatego też możemy mieć nadzieję, że skoncentrowanie się na uzdrowieniu jednego chorego miejsca, przyniesie także uzdrowienie innych zranień.

Głęboki żal za wyrządzone zło oraz determinacja w poprawianiu naszego postępowania pogłębia uzdrowienia. Powierzchnowe uzdrowienie jest konsekwencją koncentrowania się jedynie na skutkach, czyli zewnętrznym wyrazie naszego wewnętrznego problemu, czyli naszym grzesznym zachowaniu i jego częstotliwości

(ukradłem 5 razy, skłamałem 3 razy) i ignorowania przyczyny tego zachowania, a szczególnie nie zauważania cierpienia, jakie zadaliśmy Chrystusowi w sobie lub innych ludziach.

Aby rzeczywiście żałować za swój grzech i w pełni otworzyć się na uzdrawiającą moc Chrystusa, musimy dostrzec, jak ten grzech zranił Jego samego w ludziach, w których On żyje oraz jak i w jakim stopniu zniszczył naszą z Nim relację.

Kiedy skoncentrujemy się na rzeczywistej sytuacji, a nie jedynie na rodzaju i ilości naszych grzechów, możemy dostrzec wspólną ich przyczynę, a nawet jej źródło, czyli jakieś nie uleczone bolesne przeżycie.

### **3. Poddanie bolesnych wspomnień Jezusowi, aby je uzdrowił.**

Kiedy ofiarujemy Jezusowi nasze bolesne wspomnienia, które łączą się z problemem, na którym się właśnie koncentrujemy, dajemy Mu możliwość działania w nas i przemieniania nas. Dopiero, gdy Jezus uzdrowi główną przyczynę (korzeń naszego zachowania), z powodu której zachowywaliśmy się egoistycznie, będziemy w stanie zmienić nasze postępowanie.

Nasze bolesne wspomnienia powinniśmy ofiarować Jezusowi codziennie, nawet, jeśli nie przygotowujemy się do spowiedzi. Z tego powodu, przed samą spowiedzią nie musimy koniecznie myśleć o wszystkich możliwych bolesnych przeżyciach, które jakoś łączą się z danym grzesznym zachowaniem, ale tylko o tych, które Duch św. w tym momencie uświadomi nam i podczas spowiedzi oddać Panu tylko te wspomnienia.

Większość chrześcijan nie doświadcza podczas spowiedzi uzdrawiającej mocy Jezusa, ponieważ są zainteresowani jedynie przedstawieniem listy grzechów, na przygotowanie, której spędzają kilka, czy też kilkanaście minut i nigdy nie zauważają przyczyny swojego grzesznego postępowania, ani nie oferują Jezusowi swoich bolesnych wspomnień. Uzyskują rozgrzeszenie, a może nawet dochodzi do pojednania z Bogiem i bliźnimi, ale nie trwa ono długo, ponieważ nie byli przygotowani do przyjęcia daru uzdrowienia i wyzwolenia.

#### **4. Pokuta**

Jeżeli współpracujemy w powyższy sposób z Jezusem w procesie naszego uzdrowienia, jesteśmy gotowi nie tylko na przyjęcie daru uzdrowienia, ale także na zasugerowanie księdzu, który słucha naszej spowiedzi pokuty, która będzie ważnym i znaczącym elementem naszego procesu uzdrowienia. Taką znaczącą pokutą może być jakiś czyn, który będzie wyrażał nasze przebaczenie wobec osoby, która nas zraniła, albo przynajmniej nasze pragnienie przebaczenia tej osobie, jeśli jeszcze nie jesteśmy gotowi na całkowite przebaczenie. Ta pokuta może nawet być znakiem naszego pojednania z tą osobą, jeśli takie pojednanie jest możliwe. Może to być modlitwa za tą osobę, uczynienie dla niej czegoś dobrego, większe otwarcie się na tą osobę, nawiązanie z nią kontakty poprzez napisanie do niej kartki lub listu, albo zatelefonowanie, czy nawet odwiedzenie jej i przeprowadzenie szczerej rozmowy.

Dobrze jest nie decydować o pokucie, którą chcemy zasugerować podczas naszej spowiedzi, przed spowiedzią, gdyż na skutek działania Jezusa w sakramencie pojednania, możemy być w stanie uczynić znacznie więcej, niż to sobie wyobrażaliśmy wcześniej. Ewentualnie można przygotować kilka ewentualności, myśląc o tym, co powinienem zrobić wobec tej osoby, aby dojść do całkowitego pojednania, ale także o tym, co jestem obecnie w stanie zrobić, lub, co jest możliwe, ze względu na postawę tej osoby, lub sytuację, w której się ona znajduje. Moja gotowość do pojednania wcale nie oznacza, że ta druga osoba także jest gotowa. Jeśli podejmę jakieś działanie bez wzięcia pod uwagę sytuacji drugiej osoby, to mimo moich najlepszych intencji, może z tego wyniknąć więcej szkody niż pożytku. Musimy w tym względzie zachować dużą roztropność.

#### **5. Spowiedź generalna**

Czasami Chrystus może wzywać nas do bardziej generalnego wyznania swoich grzechów i do oddania Mu wszystkich naszych doświadczeń, które jakoś nas zniewalają. Powinniśmy być otwarci także na takie wezwanie i wyznać wszystkie uświadamiane sobie zranienia, które w przeszłości doświadczyliśmy od innych, a także te, które zadaliśmy innym, z prośbą o uzdrowienie i wyzwolenie nas z nich i udzielenie siły do wiernego kroczenia za Jego wezwanie.

## PRZYGOTOWANIE DO SAKRAMENTU POJEDNANIA (I)

### 1. Dziękczynienie

Co Chrystus zrobił dla mnie?

- a) Ef5,20
- b) 1Tes5,18

### 2. Badanie swojego życia

W jaki sposób chce mnie Chrystus uleczyć, abym ....?

- a) żył zgodnie z duchem błogosławieństw (Mt5,3-12)
- b) był apostołem, solą ziemi i światłem świata (Mt,13-16)
- c) był czysty (Mt5,27-30)
- d) kochał swoich wrogów i modlił się za swoich prześladowców (Mt5,38-48)
- e) z serca mógł modlić się słowami modlitwy „Ojcze nasz” (Mt6,5-15)
- f) ufał Bogu jak polne lilie (Mt6,25-34)
- g) wziął krzyż i stracił swoje życie (Mt16,24-28)
- h) rozwinął i użył otrzymane talenty (Mt25,14-30)
- i) był „dobrym samarytaninem” (Łk10,29-37)
- j) kochał prawdziwą miłością, we wszystkich jej wymiarach (1Kor13,1-8)
- k) zamienił samousprawiedliwianie się na owoce Ducha św. (Gal5,13-26)
- l) nie ulegał swoim słabościom i złym skłonnościom (Ef4,25-32)
- m) praktykował cnoty (Kol3,5-17)
- n) szanował innych (Fil2,1-5)
- o) wzrastał w wierze, która wyraża się w miłości do bliźnich i dobrych czynach (Jk3,1-12)
- p) właściwie używał języka (Jk3,1-12)
- r) pomagał mojej rodzinie lub wspólnocie we wzroście ku ideałowi chrześcijańskiemu (Kol 3,18-21)

### 3. Żal

W jaki sposób zraniłem Chrystusa w sobie lub w innych?

- a) Cokolwiek nie zrobiłeś dla najsłabszych, nie zrobiłeś tego dla Jezusa. (Mt25,31-46)
- b) Chrystus także dzisiaj cierpi w Kościele i dla Kościoła. (Kol 1,24)

#### 4. Uzdrawienie

Dlaczego sprawiam ból Chrystusowi?

- a) Piłat był manipulowany przez brak poczucie bezpieczeństwa, lęk, ambicje polityczne, tłumy itd. (J19,1-16) Czym ja jestem manipulowany? Co rządzi lub kieruje moim postępowaniem?
- b) Pycha i pewność siebie Piotra jest zastąpiona zaufaniem do miłości Chrystusa. (J21) O jaką zmianę chcę prosić Jezus?
- c) Grzech jest skutkiem walczących w nas żądz. Jakie żądze walczą we mnie? Czy jestem gotowy oddać je Bogu? (Jk4,1-8)

#### 5. Przebaczenie

Czy mogę przebaczyć tak, jak przebacza Jezus?

- a) Przebacz nam nasze winy, jak my przebaczamy naszym winowajcom. (Mt6,12)
- b) Przebacz nie siedem razy, ale siedemdziesiąt razy siedem. (Mt18,21)
- c) Przebaczać tak zdecydowanie, całkowicie i bezwarunkowo jak przebaczył ojciec swojemu zagubionemu synowi. (Łk15,11-32)
- d) "Ojczye przebac im bo nie wiedzą, co czynią." (Łk23,34)
- e) Wdzięczność za nową siłę do kochania i do wzrostu. (Łk7,36-50)
- f) Modlitwa uratuje chorego człowieka, jego grzechy zostaną przebaczone. (Jk5,15)
- g) Módl się za grzesznika, a Bóg da mu życie. (1J5,16)

#### 6. Zmiana

Co uczynię dla Chrystusa dzięki sile, którą On mi dał?

- a) Każdy, kto chce być moim uczniem, niech się zaprze samego siebie, niech każdego dnia bierze swój krzyż i niech mnie naśladuje. (Łk9,23)
- b) Łaska jest zawsze większa od grzechu. (Rz5,20)
- c) Nowe życie jest możliwe dzięki Duchowi św. (Rz8)
- d) W nim zdobywamy wolność i przebaczenie naszych grzechów. (Kol1.14)
- e) Jeśli mówimy, że nie mamy grzechu, to samych siebie oszukujemy i nie ma w nas prawdy. Jeżeli wyznajemy nasze grzechy, Bóg jako wierny i sprawiedliwy odpuści je nam i oczyści nas z wszelkiej nieprawości. (1J1:8-9)

### 1. Dziękczynienie

Co Jezus uczynił dla mnie?

Co usiłowałem osiągnąć? Nad czym starałem się pracować (rozwój daru, pokonanie słabości)? Jaki sukces udało mi się osiągnąć z pomocą Chrystusa? Czy poprawiłem się pod jakimś względem (więcej modlitwy, mniej napięcia, mniej sprzeczek, mniej kłamstw, więcej otwartości itd.)? Jakie znaki Bożej miłości doświadczyłem od czasu ostatniej spowiedzi (przez ludzi, wydarzenia)? Za co szczególnie pragnę podziękować Bogu?

### 2. Badanie

Wpatrując się w ukrzyżowanego Chrystusa, zadaj sobie pytanie o to, co dla Niego uczyniłeś.

Co usiłuję zrobić? Co Jezus chce uzdrowić we mnie? Jakie były moje upadki? Które chwile były najbardziej przykre, które wzbudziły najbardziej negatywne emocje?

#### ● **Pycha**

Czy z powodu braku poczucia własnej wartości, czy też „dla świętego spokoju” lub z lęku przed osądem innych ludzi, starałem się zaspakajać, nie zawsze słuszne oczekiwania, czy też wymagania innych ludzi? A może z tego samego powodu musiałem kłamać, osądzać, nie doceniać ich osiągnięć, ignorować ich itd.? Jakie błędy lub upadki widziałem u innych? Czy odgrywałem w tym jakąś rolę? Czy nie poniżałem lub nie ośmieszałem innych ludzi?

Dlaczego osądzam innych? Czy nie dlatego, że to samo zło jest we mnie samym? A może dlatego, że jestem pyszny i zbyt pewny siebie, czuję się kimś lepszym niż inni ludzie?

#### ● **Chciwość**

Czy czasami nie zachowywałem się tak, jakby pieniądze, dobra materialne lub czas miały służyć jedynie zaspakajaniu moich żądz, a nie były darem Boga, którym mam dzielić się z innymi, aby miłość wzrastała we mnie i w innych ludziach?

Czy moja chciwość lub skąpstwo nie wynikały z poczucia pustki, braku poczucia własnej wartości, ubóstwa duchowego?

- **Nieczystość**

Jak traktowałem swoje ciało? Czy podobnie jak każdy inny dar Boży, służyło do ukazywania miłości Boga i do kochania innych ludzi, czy też używałem je w jakimś innym, egoistycznym celu? Co starałem się osiągnąć? Jakie były konsekwencje?

Czego szukałem w nieczystych czynach? Co chciałem zdobyć? Czy nie byłem atakowany przez nieczyste myśli lub pokusy wtedy, kiedy czułem się samotny, potrzebowałem intymności, potwierdzenia, że jestem godny miłości? Czy nieczyste czyny dały mi to, czego od nich oczekiwałem, czego pragnąłem? Jaki był ich skutek?

- **Zazdrość**

Czy krytykowałem innych ludzi? Jeśli tak to, w jakim celu lub, z jakiego powodu to robiłem? Czy przypadkiem nie po to, aby polepszyć opinię innych ludzi o mnie samym? A może kierowało mną jakieś pragnienie zemsty? Może usiłowałem pomniejszyć sukcesy innych ludzi?

Jak reaguję, gdy ludzie chwalą innych (nuda, złość, irytacja, poczucie niesprawiedliwości)? Dlaczego reaguję w ten właśnie sposób?

Czy czasami nie pomniejszam swoich sukcesów, tylko po to, aby ludzie przypominali mi o nich, aby mocniej mnie chwalili?

Czy słucham jedynie powierzchownie, czy też jestem w stanie wczuć się w sytuację mówiącego człowieka?

Czy zdobywam nowych przyjaciół także z pośród ludzi, których uważam za „trudnych”? Czy jestem wierny swoim przyjaciołom? Czy jestem wierny Bogu?

- **Brak umiaru**

W jaki sposób zwalczam brak poczucia bezpieczeństwa? Może w tym celu dużo jem lub piję, długimi godzinami oglądam telewizję, dużo studiuję lub pracuję, spędzam zbyt dużo czasu na rozrywce lub przed komputerem?



## ● **Gniew**

Czego się lękam? O co się niepokoję? Jakie słowa lub czyny innych najbardziej mnie obrażają lub oburzają? Co jest mi najtrudniej przebaczyć?

Czy wzrastałem przez swoje błędy, upadki, pomyłki, zranienia?

Czy złością wobec innych nie wyrażałem ukrytej złości wobec siebie?

Czy zdarzało mi się reagować automatycznie, bez zastanowienia się? Jak oceniam te reakcje teraz?

Jak zachowuję się wobec „trudnych” osób (ludzi, którzy są prymitywni, myślą jedynie o własnych potrzebach, ciągle narzekają, plotkują, krytykują, przechwalają się, nie słuchają)?

Co robię ze swoimi negatywnymi uczuciami? Czy je wyrażam, czy też tłumię? Czy te uczucia kierują moim zachowaniem? Czy pod wpływem tych uczuć popełniłem czyny, których później żałowałem? Czy staram się poznać ich źródło? Dlaczego pewne osoby lub sytuacje, wywołują we mnie właśnie takie uczucia i emocję? Czy jestem świadomy, że inni ludzie zareagowaliby inaczej, że to nie jest problem tego, co dzieje się na zewnątrz, ale tego, co jest we mnie (moje pragnienia, oczekiwania, wyobrażenia)?

## ● **Lenistwo**

Czy unikam podejmowania ryzyka lub poświęcania się dla innych, tylko dlatego, że nie chcę narażać się na jakieś kłopoty, chcę uniknąć napięć, frustracji?

Czy w kontaktach z ludźmi nie popadam w rutynę, zamiast traktować każdego człowieka indywidualnie?

Czy uczę się z przeszłości, żyję w teraźniejszości i planuję na przyszłość? Jeżeli jest inaczej, to dlaczego?

Czy poświęcam odpowiednią ilość czasu i energii na mój rozwój duchowy, intelektualny oraz fizyczny? Jakie inne dobro zaniedbuję?

Jakie są moje zaniedbania w budowaniu rodziny, wspólnoty parafialnej lub zakonnej lub też ubogacaniu innych ludzi?

Które części mojego dnia Jezus przeżyłby całkowicie inaczej?

### **3. Żal**

W jaki sposób zraniłem Jezusa w sobie lub innych ludziach?

Co z powyższej refleksji niepokoi mnie najbardziej? W jaki sposób rani to Chrystusa we mnie? W jaki sposób rani to Chrystusa w innych? W jaki sposób rozszerza się to, udziela się innym? Czy żałuję za to tylko dlatego, że zraniło to mnie lub innych ludzi, czy także dlatego, że zraniło to Jezusa? Czy żałuję do tego stopnia, że pragnę zmiany, nawet za wielką lub wszelką cenę, nawet, jeśli ta zmiana będzie wymagała ode mnie wielkiego wysiłku?

### **4. Uzdrawienie**

Dlaczego ranię Chrystusa?

Czy odczuwam lub usiłuję ukryć brak poczucia bezpieczeństwa, brak poczucia własnej wartości, poczucie winy, lęk, napięcie, niepokój, niepowodzenie lub wrogość? Dlaczego ten czyn jest dla mnie atrakcyjny? Co mogę uzyskać poprzez takie działanie (władzę, popularność, uznanie, wdzięczność, pochwałę, zainteresowanie, podziw, poczucie wyższości, spokój, satysfakcję itd.)? Czy kiedykolwiek byłem zraniony w ten sposób, że to, co usiłuję zdobyć, może być rodzajem zemsty, pocieszenia, rekompensaty, zabezpieczenia przed podobnym zranieniem? A może moje zachowanie jest podobne do zachowania człowieka, który kiedyś mnie zranił? Czy w swoim zachowaniu widzę jakąś regularność, jakąś zasadę, powtarzające się elementy? Kiedy to się zaczęło? Czy mogę wszystko to oddać Jezusowi?

### **5. Przebaczenie**

Czy mogę przebaczyć tak jak przebacza Jezus?

W jaki sposób Jezus przebaczył moje przewinienia (całkowicie, bezwarunkowo, zdecydowanie, 7X70 razy)? Czy mogę tak samo przebaczyć tym, którzy mnie skrzywdzili?

Czy mogę dostrzec, że oni reagowali pod wpływem własnych nieuleczonych bolesnych przeżyć z przeszłości, że reagowali na moje słowa lub czyny, a nie na mnie samego? Czy przebaczyłem im do tego stopnia, że mogę dostrzec jakieś dobro, którym zaowocowało to przeżycie (np. możliwość wczucia się w sytuację ludzi krzywdzonych w podobny sposób, większa zaufanie do Jezusa, większy wysiłek w

rozwijaniu swoich talentów)? Czy odczuwam wobec tych ludzi to, co odczuwałby Jezus? Czy wobec tych ludzi mogę przyjąć postawę, jaką przyjąłby Jezus? Czy jestem w stanie powiedzieć im to, co powiedziałby Jezus?

## **6. Zmiana**

Co zrobię dla Jezusa?

Czy rzeczywiście wierzę w to, że mogę być bliżej Jezusa, niż kiedykolwiek przedtem (np. czy czuję się podobnie do marnotrawnego syna, którego przyjął ojciec, albo nawróconego łotra, któremu Jezus obiecał zbawienie)?

Jak Jezus przeżyłby moje życie? Jak zachowałby się w sytuacjach, w których ja się znalazłem? Jak zareagowałby na krzywdy, których ja doznałem? Czy mogę sobie wyobrazić siebie samego żyjącego w ten sposób? Czy jest to możliwe w rzeczywistości?

Dlaczego chcę się zmienić? Co powinienem zrobić, żebym nie zapomniał o tym pragnieniu? Od czego mogę zacząć? Co powinienem zrobić i co mogę zrobić teraz, w celu pojednania się z tymi, którzy mnie zranili, albo, których ja zraniłem?

Czy mogę zasugerować dla siebie pokutę?

## **CODZIENNE UZDRAWIANIE PAMIĘCI**

### **1. Dziękczynienie za dary.**

Co Chrystus zrobił dziś dla ciebie?

Za co jesteś najbardziej wdzięczny?

Jak wykorzystałeś siłę, którą dał ci Bóg?

Co dobrego uczyniłeś dzisiaj?

Kiedy odczuwałeś Jego pokój lub radość?

Za co chcesz szczególnie podziękować?

Czy zmianie twojego postępowania towarzyszył pokój?

### **2. Poznanie bolesnego wspomnienia, które jest główną przyczyną twojego egoistycznego zachowania i wymaga uzdrowienia.**

Czy swoim zachowaniem lub słowami zraniłeś dzisiaj kogoś?

Czy także wcześniej zachowywałeś się w podobny sposób?

Czy dostrzegasz jakieś wspólne elementy (miejsce, słowa, osoba, sytuacja)?

Od kiedy zachowujesz się w ten sposób?

Czy byłeś kiedyś traktowany w podobny sposób?

Jaka była przyczyna takiego postępowania?

Czy tkwi ona w jakimś przeszłym bolesnym przeżyciu?

### **3. Żal za zadanie cierpień Jezusowi swoimi czynami.**

W jaki sposób powyższe zachowanie zraniło Chrystusa (w sobie lub innym człowieku)?

Jaki ma wpływ na twoją relację do Jezusa?

Jaki mogło mieć wpływ na relację zranionej osoby do Jezusa?

Czy żałujesz tego?

Jeżeli żałujesz, to powiedz o tym Jezusowi.

Jeśli nie to poproś Go o dar szczerego żalu.

### **4. Dziękczynienie za dobro, które wypłynęło ze zranienia.**

Poproś Chrystusa o ukazanie ci dobra, jakie wypłynęło z twojego zranienia.

Czego dokonał w tobie Chrystus?

Czy odczuwasz wdzięczność?

Jeśli tak, to ją wyraż, a jeśli nie, to proś Jezusa o dar wdzięczności.

### **5. Przebaczenie jak przebaczył Jezus.**

Poproś Jezusa, aby pomógł ci dojrzeć jakieś dobro w tym człowieku, który cię zranił.

Poproś o siłę, abyś mógł przebaczyć (innym lub sobie), tak jak On sam przebacza (zdecydowanie, całkowicie i bezwarunkowo).

Czy możesz przebaczyć (innym lub sobie)?

Jeśli tak, to wyraż swoje przebaczenie, a jeżeli nie, to ponownie poproś o siłę, potrzebną do przebaczenia, a może nawet o pragnienie przebaczenia.

### **6. Poszukiwanie nowego zachowania, którego pragnie od nas Jezus.**

Poproś Jezusa o ukazanie tego, jakiej zmiany w twoim zachowaniu

On pragnie, po tym, jak cię uzdrowił.

Poproś o siłę potrzebną do wprowadzenia tych zmian w życie.