

## Zachęcamy Cię do zrobienia następującej rzeczy:

- Wygospodaruj czas, znajdź sobie ciche odosobnione miejsce i poproś Ducha Świętego:  
*Panie, pokaż mi osoby, w stosunku do których trzymam w sercu nieprzebaczenie i osąd. Pokaż mi twarze, imiona, przypomnij sytuacje. Panie, cokolwiek jest, chcę to oczyścić z Tobą.*
- Możesz też pytać Pana:  
*Jaki osąd z mojej strony spowodował to, że zbieram żniwo w postaci postępowania mojej żony/ męża/ dzieci... w stosunku do mnie?*

## MODLITWA UPAMIĘTANIA Z OSĄDU I GORYCZY

*Drogi Boże, zaświeć swoim światłem. Objaw gorzki korzeń, wywiedź na światło osądy i ukryte motywy mojego serca. Naucz mnie mądrze i szczerze sprawdzać siebie, abys mógł przynieść Twoje uzdrowienie do całej mojej osoby. Potrzebuję wiedzieć, w co tak naprawdę wierzę głęboko w moim sercu. Panie, zachowaj mnie od pułapki samooskarżenia i nienawiści do siebie. Okryj mnie Twoją akceptacją i miłością.*

*Wyznam swój grzech osądu przeciwko \_\_\_\_\_ (imię osoby) za to, że \_\_\_\_\_ (podaj treść osądu). Rezygnuję z prawa do gniewu i żądania ukarania. Proszę, przebac mi każdą złą myśl i każde słowo skażone goryczą, osądem, urazą, gniewem czy chęcią zemsty. Wiem, że osądzając grzeszyłem/-łam i plamiłam nie tylko siebie, ale także \_\_\_\_\_.*

*Wybacz mi, że zamiast rozprawić się z problemem, osądzałem/-łam i budowałem/-am ściany, które oddzielały mnie od tych, których postawiłeś w moim życiu po to, by wydobyć ze mnie to, co wymaga zmiany i uzdrowienia. Panie Jezu, proszę, przebac mi i oczyść mnie teraz całkowicie swoją świętą krwią. Dziękuję i przyjmuję Twoje przebaczenie i oczyszczenie.*

*Wiem, że jestem bezsilny/-a, dlatego potrzebuję Ciebie. Jeśli Ty mnie uwolnisz, wtedy będę wolny/-a. Proszę, pomóż mi zmienić stare przyzwyczajenia. Daj mi nowe serce i nowe oczy, bym mógł/mogła widzieć moich bliskich tak, jak Ty ich widzisz i abys mógł, dzięki temu, przynieść także do ich życia cudowną zmianę i odbudować w nas nowe życie. Proszę o to w imieniu Jezusa Chrystusa z Nazaretu, amen.*

Ostatni akapit modlitwy może stać się naszą codzienną modlitwą.

*Stary człowiek zwykle składa się z wielu warstw, dlatego zdejmowanie go to powolny proces aż do czasu, gdy stare nawyki naprawdę pozostaną pod krzyżem. Wtedy będziemy mogli powiedzieć: stare przeminęło, wszystko stało się nowe.*