

TYDZIEŃ TRZECI

MÓJ GRZECH I BOŻE MIŁOSIĘRDZIE

Modlitwa w tym tygodniu dotyczy grzechu i przebaczenia. Ja jestem grzesznikiem, ale grzesznikiem, któremu wybaczone. Mogę przyjąć Boże przebaczenie o tyle, o ile uświadamiam sobie jego potrzebę i o ile czuję, że jestem grzesznikiem, który potrzebuje Bożego miłosierdzia.

Czym jest grzech? Jaka jest natura mojej grzeszności, mojego grzechu? Na grzech można patrzeć na trzy następujące sposoby:

1. Mogę traktować grzech jako złamanie Bożego prawa. W tym przypadku mój smutek z powodu grzechu jest związany z lękiem przed karą. Taki lęk mają małe dzieci, gdy zrobią coś złego. Boją się, że wyda się ich uczynek i zostaną ukarane. Mają niedojrzałe sumienie.
2. Mogę rozumieć grzech jako coś złego dla mnie. Jesy on spreczny z moim osobistym wzrostem, umniejsza mnie. Grzesząc, mogę ranić innych ludzi, ale zawsze w pewien sposób ranię siebie, gdyż występuję przeciwko mojemu dobru. Takie podejście oznacza częściowo dojrzałe sumienie.
3. Mogę też widzieć grzech jako coś, czym on naprawdę jest: odrzuceniem Bożej miłości do mnie osobiście. Przykro mi, ponieważ odrzuciłem Bożą miłość. Uraziłem Boga, bo odwróciłem się do Niego plecami, bo odrzuciłem Go, przynajmniej na jakiś czas. Zaspokojenie moich własnych potrzeb i impulsów było, przynajmniej w tym momencie, ważniejsze od Boga. To podejście oznacza w pełni dojrzałe sumienie.

Problemem jest nie tylko grzech, ale nasza grzeszność. Jestem grzesznikiem, mam skłonność do grzechu i żyję w świecie zaatakowanym przez grzech. Nawet struktury polityczne, ekonomiczne, społeczne na tym

świecie są przeniknięte grzechem, są grzeszne. Jestem grzesznikiem w grzesznym świecie.

Grzech odsuwa mnie od Boga. Oddziela mnie od Jezusa. Jezus ratuje mnie od tego rozłączenia od Boga, od Niego samego, przez swoją śmierć na krzyżu, przez swoją miłość do mnie, która zaprowadziła Go do oddania życia, by mnie ocalić.

Jezus przebacza mi, wybawia mnie od mojej grzeszności.

Pragnę dostrzec mój grzech i moją grzeszność. Pragnę przyjąć przebaczenie Jezusa. Pragnę, aby moc Bożego miłosierdzia uleczyła mnie z grzeszności i grzesznych skłonności.

DZIEŃ PIERWSZY

Chcę dostrzec i wyrzec się mojej grzeszności

Stań w obecności Boga. Zmów krótką modlitwę, by uświadomić sobie, że Jezus i Maryja są przy tobie i patrzą na ciebie z miłością.

Pismo Święte: Przeczytaj Łk 15,11-20

Powiedział też: Pewien człowiek miał dwóch synów. Młodszy z nich rzekł do ojca: „Ojcze, daj mi część majątku, która na mnie przypada”. Podzielił więc majątek między nich. Niedługo potem młodszy syn, zabrawszy wszystko, odjechał w dalekie strony i tam roztrwonił swój majątek, żyjąc rozrzutnie. A gdy wszystko wydał, nastał ciężki głód w owej krainie i on sam zaczął cierpieć niedostatek. Poszedł i przystał do jednego z obywateli owej krainy, a ten posłał go na swoje pole, żeby pasł świnie. Pragnął on napełnić swój żołądek strąkami, którymi żywiły się świnie, lecz nikt mu ich nie dawał. Wtedy zastanowił się i rzekł: Iluż to najemników mojego ojca ma pod dostatkiem chleba, a ja tu z głodu ginę. Zabiorę się i pójdę do mego ojca, i powiem mu: Ojcze, zgrzeszyłem przeciw Bogu i względem ciebie; już nie jestem godzien nazywać się twoim synem; uczyni mnie choćby jednym z najemników. Wybrał się więc i poszedł do swojego ojca.

Łaska, której pragnę. Proś Maryję, by modliła się wraz z tobą o łaskę, której pragniesz: abyś był świadomy swoich grzechów i grzeszności, byś je odrzucił i całkowicie powrócił do Boga. Potem idź wraz z Maryją do Jezusa i proś go o tę samą łaskę.

Punkty do modlitwy. Przeczytaj trzy poniższe punkty do modlitwy. Zaczynj od pierwszego i módl się nimi po kolei.

1. Młodszy syn rozważył sytuację i opamiętał się. Uświadomił sobie, to co zrobił, swój grzech. Był świadomy swojej żalosnej sytuacji. Proś Boga o większą świadomość swojego grzechu i swojej grzeszności. Nie rób rachunku sumienia. Zostań raczej w promieniach miłości Jezusa i pozwól, by to światło cię oświetlało. Niech ono oświetla ciemne miejsca wewnątrz ciebie i niech jaśniej pokaże ci twoje grzechy i grzeszną naturę.
2. Młodszy syn zostawił świnie, miejsce, w którym przebywał oraz swoje tragiczne położenie i postanowił wrócić do ojca. Odrzuć swój grzech. Odrzuć zaspokajanie swoich grzesznych impulsów i tendencji. Zwróć się do Jezusa.
3. Młodszy syn wrócił do swojego ojca. Jezus mówi dziś do ciebie: *Nawróćcie się do mnie całym swoim sercem. Nawróćcie się do Pana Boga waszego! On bowiem jest łaskawy i miłosierny, nieskory do gniewu i wielki w łaskowości (Jl 2,12-13).*

Modlitwa końcowa. Maryjo, moja Matko, módl się za mnie, bym był świadomy moich grzechów i mojej grzeszności. Pomóż mi odrzucić mój grzech, moje grzeszne skłonności i zwrócić się całkowicie do Jezusa.

DZIEŃ DRUGI

Żal za grzechy i przyjęcie przebaczenia

Stań w obecności Boga. Jezus i Maryja są teraz przy tobie. Zwróć się do Nich w modlitwie.

Pismo Święte: Przeczytaj Łk 15,20-24

A gdy był jeszcze daleko, ujrzał go jego ojciec i wzruszył się głęboko; wybiegł naprzeciw niego, rzucił mu się na szyję i ucałował go. A syn rzekł do niego: „Ojcze, zgrzeszyłem przeciw Bogu i względem Ciebie, już nie jestem godzien nazywać się twoim synem”. Lecz ojciec rzekł do swoich sług: „Przynieście szybko najlepszą szatę i ubierzcie go; dajcie

mu też pierścień na rękę i sandały na nogi! Przeprowadźcie utuczone cielę i zabijcie; będziemy ucztować i bawić się, ponieważ ten syn mój był umarły, a znów ożył; zaginął, a odnalazł się”. I zaczęli się bawić.

Łaska, której pragnę. Proś Maryję, by modliła się wraz z tobą o łaskę, której pragniesz: byś żałował za swoje grzechy, swoje grzeszne skłonności i impulsy, za całą swą grzeszność. Proś, byś umiał przyjąć uzdrawiające przebaczenie Boga i Jego miłosierną miłość. Proś Jezusa, przez wstawiennictwo Maryi, o te same łaski.

Punkty do modlitwy. Oto punkty do dzisiejszej modlitwy.

1. *Ojciec wybiegł synowi naprzeciw, rzucił mu się na szyję i ucałował go.* Uczynił to wszystko zanim jego syn go przeprosił. Świadomość miłosierdzia Jezusa, Jego współczującej miłości, pomaga i zachęca cię do żalu za twoje grzechy.
2. *Młodszy syn powiedział do ojca: Ojcze, zgrzeszyłem przeciw Bogu i względem Ciebie.* Powiedz Jezusowi: *Jezu, zgrzeszyłem przeciw Bogu i względem Ciebie.* Żałuj za grzechy i przeproś Jezusa za swój grzech.
3. *Ojciec rzekł do swoich sług: Przynieście szybko najlepszą szatę i ubierzcie go; dajcie mu też pierścień na rękę i sandały na nogi! Przeprowadźcie utuczone cielę i zabijcie; będziemy ucztować i bawić się, ponieważ ten syn mój był umarły, a znów ożył; zaginął, a odnalazł się.* Przyjmij miłosierne, przebaczące i uzdrawiające przygarńnięcie przez Jezusa. Pozwól, by rzucił ci się na szyję. To Go uszczęśliwi. Ojciec cieszy się z powrotu swego syna. Jezus cieszy się z twojego żalu za grzechy. Raduj się z nim. Bądź szczęśliwy z tego, że ci całkowicie przebaczone.

Modlitwa końcowa. Maryjo, moja Matko, proszę, módl się teraz za mnie i ze mną o łaskę szczerego żalu za wszystkie moje grzechy i upadki. Pomóż mi przyjąć miłosierną i przebaczącą miłość Jezusa, która obmywa mnie z grzechu i leczy moją grzeszność. Amen.

Panie Jezu, przepraszam Cię za wszystkie moje grzechy. Pomóż mi przyjąć Twoją miłosierną, przebaczącą miłość i uzdrawiającą moc Twojego przygarńnięcia. Dziękuję Ci, Jezu, że radujesz się z przebaczenia, jakie mi udzielasz. Dziękuję, że jesteś szczęśliwy, gdy mi wybaczasz.

Daj mi łaskę, bym radował się razem z Tobą z Twojego przebaczenia, bym cieszył się, że jestem grzesznikiem, któremu wybaczone, bym trwał przy Tobie. Amen.

Krótką modlitwa do powtarzania w ciągu dnia.

Panie, dziękuję Ci za Twoją przebaczącą miłość.

DZIEŃ TRZECI

Przebaczenie i przyjęcie przebaczenia

Stań w obecności Boga. Jezus i Maryja są teraz przy tobie. Uświadom sobie Ich obecność.

Pismo Święte: Przeczytaj Łk 15,25-32

Tymczasem starszy jego syn przebywał na polu. Gdy wracał i był blisko domu, usłyszał muzykę i tańce. Przywołał jednego ze sług i pytał go, co to ma znaczyć. Ten mu rzekł: „Twój brat powrócił, a ojciec twój kazał zabić utuczone cielę, ponieważ odzyskał go zdrowego”. Na to rozgniewał się i nie chciał wejść; wtedy ojciec jego wyszedł i tłumaczył mu. Lecz on odpowiedział ojcu: „Oto tyle lat ci służę i nigdy nie przekroczyłem twojego rozkazu; ale mnie nie dałeś nigdy koźlęcia, żebym się zabawił z przyjaciółmi. Skoro jednak wrócił ten syn twój, który roztrwonił twój majątek z nierządnicami, kazałeś zabić dla niego utuczone cielę”. Lecz on mu odpowiedział: „Moje dziecko, ty zawsze jesteś przy mnie i wszystko moje do ciebie należy. A Trzeba się weselić i cieszyć z tego, że ten brat twój był umarły, a znów ożył; zaginął, a odnalazł się”.

Łaska, której pragnę. Proś Maryję o modlitwę, byś otrzymał łaskę przebaczenia tym, którzy cię zranili, zarówno tym, którzy to zrobili specjalnie, jak i tym, którzy nie wiedzieli, że cię ranią. Proś zwłaszcza o przebaczenie tym, którzy zranili cię najmocniej, proś też o łaskę przyjęcia na nowo Bożego przebaczenia. Niech Maryja weźmie cię za rękę i zaprowadzi do Jezusa. Proś Jezusa o te same łaski.

Punkty do modlitwy. Zobacz, czy punkt pierwszy ciebie dotyczy. Zastanów się dobrze, jeżeli nie, to przejdź do następnego i jeśli masz

czas i czujesz, że Pan Bóg, tak cię prowadzi to potem przejdź do ostatniego punktu.

1. Starszy syn był na polu. Wracając do domu usłyszał muzykę i tańce. Rozgniewał się na swego ojca i nie chciał wejść do domu. Możliwe, że mam żal do Boga. Jeżeli tak jest, muszę Mu przebaczyć. Nie dlatego, że Bóg uczynił coś złego, ale dlatego, że ja jestem, może niesłusznie, ale jednak jestem zły na Boga. On jest nieskończenie wielki, gotowy zaakceptować mój gniew i całkowicie mi przebaczyć.
2. Możemy mieć nadzieję, że starszy syn przebaczył zarówno swojemu ojcu, jak i bratu. Ja również powinienem przebaczyć tym, którzy mnie skrzywdzili, niezależnie od tego, czy robili to świadomie, czy nie. Jeżeli zatrzymam w swym sercu choć trochę nieprzebaczenia, to właśnie w tej części moje serce będzie zamknięte. A jeżeli jest ono zamknięte nawet na jedną osobę, to oznacza, że jest zamknięte na wszystkich, również na Boga. W takiej sytuacji Jego przebaczenie nie może w pełni dotrzeć do mojego serca, gdyż wokół niego mam skorupkę, która nie pozwala Bożemu miłosierdziu przeniknąć do wnętrza. Potrzebuję przebaczać, ciągle na nowo, nawet aż siedemdziesiąt siedem razy, by moje serce otworzyło się na przyjęcie pełnego miłości przebaczenia Boga. Pytaj Boga: Komu potrzebuję przebaczyć? Kto mnie skrzywdził najbardziej? Może to jest ktoś, komu wierzyłem, że mnie kocha. Długo odczuwałem, może nawet do dzisiaj, słabość do tego człowieka i dlatego ta osoba może mnie ranić na nowo. Może to ktoś, kto zastosował wobec mnie fizyczną, psychiczną lub słowną przemoc. A może muszę wybaczyć sobie samemu złe cechy, jakie w sobie odkrywam, lub też poważny grzech przeciwko życiu z przeszłości.
3. Teraz, kiedy doświadczyłem, czym jest przebaczenie i otworzyłem moje serce szerzej na Boże przebaczenie i współczucie wobec mnie samego, mogę ponownie przyjąć Jego miłosierdzie. Mogę radować się z Panem Bogiem, bo On raduje się, że może mi przebaczyć. Cieszy się, że ja przyjmuję Jego przebaczenie. Ja również mogę cieszyć się i radować. Jestem grzesznikiem, któremu wybaczone.

Modlitwa końcowa. Maryjo, moja Matko, dziękuję, że modlisz się ze mną i za mnie o łaskę przebaczenia. Wyproś dla mnie łaskę serca, które zawsze współczuje i przebacza.

Panie Jezu, z serca wybaczam tym, którzy mnie w jakikolwiek sposób skrzywdzili. Przyjmuję Twoje pełne miłości przebaczenie moich grzechów, zwłaszcza tych najgorszych i całej mojej grzeszności. Amen.

Krótką modlitwa do powtarzania w ciągu dnia.

Panie, przebacz mi. Ja również przebaczam.

DZIEŃ CZWARTY

Przyjęcie przebaczenia za grzechy mojego życia

Stań w obecności Boga. Jezus i Maryja są teraz przy tobie. Uświadom sobie Ich obecność.

Pismo Święte: Przeczytaj Ps 69,14-15; 30-31

Lecz ja, o Panie, ślę moją modlitwę do Ciebie, w czasie łaskawości, o Boże; wysłuchaj mnie w Twojej wielkiej dobroci, w zbawczej Twej wierności!

Wyrwij mnie z bagna, abym nie zatonął, wybaw mnie od tych, co mnie nienawidzą, i z wodnej głębiny!

Ale ja jestem nędzny i zboląły; niech pomoc Twoja, Boże, mnie strzeże! Pieśnią chcę chwalić imię Boga i dziękczynieniem Go sławić.

Łaska, której pragnę. Proś Maryję, by modliła się za ciebie o łaskę żalu za grzechy całego twojego życia i otwarcia twego serca na Boże miłosierdzie i przebaczenie tych grzechów. Wraz z Maryją proś o to samo Jezusa.

Punkty do modlitwy. Przeczytaj te punkty po kolei:

1. *Podziel swoje życie na etapy. Na przykład pierwszym etapem może być niemowlęstwo i dzieciństwo do dziesiątego roku życia. Etap drugi to okres młodości i tak dalej. Nie mnóż etapów. Niech będzie ich trzy, cztery, najwyżej pięć.*

2. W przypadku każdego etapu życia: (a) prosz, by Jezus odsłonił ci go w świetle Jego miłości. Niech On wskaże, co było niewłaściwe, kiedy się od Niego odwróciłeś, kiedy Go zawiodłeś, co zrobiłeś złego; (b) powiedz Jezusowi, jak bardzo ci przykro; (c) przyjmij ponownie, jeśli już żałowałeś za te grzechy, Jego przebaczenie.
3. Na zakończenie podziękuj i wychwalaj Jezusa za Jego miłosierdzie w twoim życiu, za Jego wszystko ogarniające i rozumiejące przebaczenie, jakiego udziela za wszystkie twoje grzechy.

Modlitwa końcowa. Dziękuję Ci, Maryjo, że jesteś tutaj przy mnie, że modlisz się ze mną, że prowadzisz moją modlitwę. Dziękuję Ci, Jezu, za całe moje życie, szczególnie za Twoje przebaczenie mojej grzeszności i grzechów całego życia, nawet tych, których już sam nie pamiętam, i które może sobie przypomnę w przyszłości. Amen.

Krótką modlitwa do powtarzania w ciągu dnia.

Jezu, przyjmuję Twoje miłosierdzie i przebaczenie.

DZIEŃ PIĄTY

Skrucha i przyjęcie przebaczenia (psalm 51)

Stań w obecności Boga. Jezus i Maryja są teraz przy tobie. Zwróć się do Nich w krótkiej modlitwie.

Pismo Święte: Przeczytaj Ps 51,1-19

*Zmiłuj się nade mną, Boże, w swojej łaskawości,
w ogromie swego miłosierdzia wymaż moją nieprawość!
Obmyj mnie zupełnie z mojej winy
i oczyść mnie z grzechu mojego!*

*Uznaję bowiem moją nieprawość,
a grzech mój jest zawsze przede mną.
Tylko przeciw Tobie zgrzeszyłem
i uczyniłem, co złe przed Tobą,
tak że się okazujesz sprawiedliwym w swym wyroku
i prawym w swym osądzie.*

*Oto zrodzony jestem w przewinieniu i w grzechu poczęła mnie matka.
Oto Ty masz upodobanie w ukrytej prawdzie,
naucz mnie tajników mądrości.*

*Pokrop mnie hizopem, a stanę się czysty,
obmyj mnie, a nad śnieg wybieleję.*

*Spraw, bym usłyszał radość i wesele:
niech się radują kości, któreś skruszył!*

*Odwróć oblicze swe od moich grzechów
i wymaż wszystkie moje przewinienia!
Stwórz, o Boże, we mnie serce czyste
i odnów w mojej piersi ducha niezwykłego!*

*Nie odrzucaj mnie od swego oblicza
i nie odbieraj mi świętego ducha swego!
Przywróć mi radość z Twojego zbawienia
i umocnij mnie duchem ochoczym!*

*Chcę nieprawych nauczyć dróg Twoich
i nawrócą się do Ciebie grzesznicy.
Od krwi uwolnij mnie, Boże, mój Zbawco:
niech mój język śławi Twoją sprawiedliwość!*

*Otwórz moje wargi Panie,
a usta moje będą głosić Twoją chwałę.*

*Ty się bowiem nie radujesz ofiarą
i nie chcesz całopaleń choćbym je dawał.*

*Moją ofiarą jest, Boże, duch skruszony,
nie gardzisz, Boże, sercem pokornym i skruszonym.*

Łaska, której pragnę. Proś Maryję, by modliła się z tobą i za ciebie o łaskę żalu za grzechy i za twoją grzeszność, i przyjęcie Bożego miłosierdzia oraz uzdrawiającego przebaczenia grzechów. Wraz z Maryją, proś Jezusa o te same łaski.

Punkty do modlitwy. Przeczytaj te punkty po kolei:

1. Przeczytaj wersety z Psalmu 51 tak wolno, jak tylko możesz. Pozwól im cię przeniknąć, zastanów się nad ich treścią, i przede wszystkim módl się nimi. Możesz modlić się słowami tego Psalmu do Jezusa.

2. Jeżeli skończysz i będziesz miał jeszcze trochę czasu, wróć do tych wersetów, które szczególnie cię uderzyły.
3. Na zakończenie modlitwy podziękuj Bogu za Jego miłosierdzie.

Modlitwa końcowa. Sam ułóż końcową modlitwę lub módl się własnymi słowami. Możesz też modlić się słowami, zdaniem lub całym wersami z Psalmu 51.

Krótką modlitwa do powtarzania w ciągu dnia.

Obmyj mnie, a będę czysty.

DZIEŃ SZÓSTY

Uzdrowienie korzeni mojego głównego grzechu

Stań w obecności Boga. Jezus i Maryja są teraz przy tobie. Przywitaj Ich w krótkiej modlitwie.

Pismo Święte: Przeczytaj Ps 30, 2-3

Wysławiam Ciebie, Panie, boś mnie wybawił i nie uradowałeś mych wrogów z mojego powodu. Panie, mój Boże, do Ciebie wołałem, a Tyś mnie uzdrowił.

Łaska, której pragnę. Módl się najpierw do Maryi, a potem do Jezusa o łaskę uzdrowienia wewnętrznego, o uleczenie korzeni twego grzechu i uleczenie korzeni wszystkiego tego, co oddala cię jeszcze od bliskiej relacji z Panem Bogiem.

Punkty do modlitwy. Przeczytaj te punkty po kolei:

1. Proś Boga, przez modlitwę i pomoc Maryi, by ci pokazał twój główny grzech, który jest przyczyną wielu innych grzechów. Jaki jest twój najczęstszy grzech? Może to być coś, na co nie zwracasz uwagi, na przykład zbyt mała miłość, egoizm lub zaborczość w kochaniu innych ludzi, bycie letnim w sprawach duchowych, takich jak modlitwa. Może to być też coś innego, jak na przykład jeden z grzechów głównych: pycha, gniew, zazdrość, chciwość, wyuzdanie,

lenistwo, nieumiarkowanie w jedzeniu i piciu. W sposób szczególnie odrzuć ten grzech, wszelkie jego przejawy i jego korzenie.

2. Proś Jezusa, by uleczył sam korzeń tego grzechu. Nie proś, by Jezus zabrał ci zdolność popełniania grzechu, bo to by ograniczało twoją wolność kochania. Nie proś, by Jezus zabrał przymus, jaki odczuwasz podczas pokus, czy skłonności do popełniania tego grzechu. Proś raczej, by zabrał z twego serca lenistwo i beczynność, byś nie przeoczył Jego wołania wzywającego cię do przemiany serca i do czynu.
3. Podziękuj Bogu za to, co uczynił, nawet jeśli nic nie czujesz, Zapamiętaj: Bóg może rzeczywiście usunąć ten grzech. Może osłabić, w mniejszym lub większym stopniu, jego korzeń, ale może go też zostawić dla twego większego poniżenia jako cierń w ciebie, dzięki któremu będziesz się nieustannie do Niego zwracał.

Modlitwa końcowa. Maryjo, proś ze mną i za mnie, bym pozbył się tego grzechu i jeśli to możliwe tej grzesznej skłonności.

Jezu, uratuj mnie od tego grzechu. Daj mi siłę i mocną wolę do uniknięcia go w przyszłości.

Krótką modlitwa do powtarzania w ciągu dnia.

Ulecz mnie, Boże, a będę zdrowy.

DZIEŃ SIÓDMY

Uzdrowienie wspomnień

Stań w obecności Boga. Jezus i Maryja są teraz przy tobie. Przywitaj Ich w krótkiej modlitwie.

Pismo Święte: Przeczytaj tekst z Pisma Świętego:

On leczy złamanych na Duchu i przewiązuje ich rany (Ps 147,3).

A dla was, czczących moje imię, wszędzie słońce sprawiedliwości i uzdrowienie w jego skrzydłach (Ml 3,20).

Łaska, której pragnę. Módl się najpierw do Maryi, a potem do Jezusa o łaskę uzdrowienia wszelkich bolesnych wspomnień z przeszłości, które mogą być korzeniem terażniejszych grzechów lub też przyczyną trudności w relacji z Bogiem.

Punkty do modlitwy. Przeczytaj te punkty po kolei:

1. Proś Jezusa, by wrócił wraz z tobą do twojej przeszłości i uzdrowił wszystkie zranienia, by zabrał ból z twoich wspomnień. Jezus nie odbierze ci wspomnień, ale uzdrowi je, poprzez zabranie z twej pamięci bólu, strachu, poczucia niedostosowania, wszelkich uczuć negatywnych. Rozjaśni On światłem swej miłości wszelkie ciemne miejsca i zapamiętane zranienia. Możesz potrzebować uzdrowienia wspomnień z powodu tego, kim jesteś, z powodu bolesnego dzieciństwa, trudnej relacji z matką lub ojcem, kiedy dorastałeś, z powodu ubóstwa, czy tragicznych wydarzeń w rodzinie. Wróć do tego czasu, do tych wspomnień. Pozwól, by Jezus w nie wszedł; proś Go, by je uleczył. Jednocześnie przebac w sercu tym, którzy cię zranili lub spowodowali twój ból czy problem. Możesz potrzebować uzdrowienia wspomnień z powodu tego, co zrobiłeś: przestępstwa, grzechu przeciwko drugiemu człowiekowi, grzechów powtarzających się, takich jak: kradzież, lekceważenie kogoś lub grzechów z dziedziny seksualnej. Wróć do tych grzechów i proś Jezusa, by cię uleczył. Możesz potrzebować uzdrowienia wspomnień z powodu szczególnie negatywnego doświadczenia, takiego jak na przykład: przemoc wobec ciebie, ciężki wypadek, zagubienie się, bolesną utratę kogoś przez śmierć lub nieobecność – rodzica, dziecka, kogoś z rodziny, przyjaciela czy nawet ulubionego zwierzęcia. Pozwól Jezusowi wkroczyć do twoich wspomnień, zabrać z nich ból i uleczyć twoją pamięć.
2. Złóż wszystkie wspomnienia i bolesne sprawy, które z nich wynikły, w ręce Jezusa. Ofiaruj je Jemu. On pragnie wziąć te wspomnienia. Teraz są one już Jego problemem. Pozwól mu się leczyć.
3. Podziękuj Bogu za to, co uczynił, nawet jeśli nic nie czujesz.

Modlitwa końcowa. Maryjo, módl się za mnie i razem ze mną, bym przeżył z Jezusem ten czas uzdrowienia pamięci. Dziękuję Ci, Jezu, za Twoją miłość, która mnie leczy.

Uwaga: Jeżeli jakieś wspomnienia lub negatywne uczucia będą cię niepokoić po tej modlitwie, będzie to oznaczało, że Bóg nie zakończył jeszcze uzdrowienia. Kiedy tylko się pojawią, oddaj je Jezusowi, by je uleczył.

Krótką modlitwa do powtarzania w ciągu dnia.

Panie, w ręce Twoje oddaję Ducha mego.