



Šventoji Dvasia, apšviesk mane, parodyk man visas mano širdies slaptumas, kad gerai pažinčiau savo dvasios būklę, savo nuodėmes. Padėk man, kad tikrai jas apgailėčiau, nuoširdžiai pasiryžčiau jų vengti, atvirai išpažinčiau kunigui ir pasitaisyčiau. Amen.

Sąžinės peržvalga pagal Jėzaus palaiminimus (Mt 5, 1-12)

Jėzus sako: Palaiminti turintys vargdienio dvasią: jų yra dangaus karalystė.

Kas man svarbu: pinigai, turtas, gilesnė gyvenimo prasmė, Dievas?

Ar gyvenu Dievo akivaizdoje, ar manau, kad jis yra toli nuo mano kasdienybės?

Ar mano darbas ir laisvalaikis, džiaugsmas ir skausmas turi ką nors bendro su Dievu?

Ar su Dievu pabūnu maldoje, mąstydamas, tyloje?

Ar save priimu su visais ribotumais, pasitikėdamas, kad mane tokį Dievas myli?

Ar esu žmogus, kuris nori vis daugiau, ar siekiu ir kitų vertybių?

Ar esu solidarus su tais, kurie nieko neturi ar mažai teturi?

Jėzus sako: Palaiminti liūdintys: jie bus paguosti.

Ar atmetu liūdesį, kančią ir skausmą, ar siekiu juose bręsti?

Ar galiu atlaikyti nusivylimą ir nesėkmę, nes viliuosi Dievu?

Ar einu prie prislėgtų žmonių, ar jų vengiu?

Ar sugebu nuoširdžiai paguosti liūdinčius, ar pasitenkinu tik paviršutiniškais žodžiais?

Ar paguodžiu kitus, sąmoningai su jais pabūdamas?

Ar savo gyvenime palieku vietos skausmui dėl gyvenimo nesėkmės ir erdvės žmogiškam bendravimui?

Jėzus sako: Palaiminti romieji: jie paveldės žemę.

Kaip susitvarkau su savo ir kitų agresyvumu?

Ar išipareigoju šeimoje, mokykloje, darbovietėje, bendruomenėje, savo parapijoje ugdyti aplinką, kurioje nebūtų smurto?

Ar darau spaudimą silpnesniems, jais piktnaudžiaudamas, jų nevertindamas arba demonstruodamas savo pranašumą?

Ar turiu drąsos atskleisti smurtą ir užtarti prislėgtuosius?

Ar asmeniškame ir viešame gyvenime laikausi nuostatos, kad nesutarimai spęstini ne smurtu, o susitarimu?

Jėzus sako: Palaiminti alkstantys ir trokštantys teismo: jie bus pasotinti.

Ar pasitikiu, kad Dievo teisingumas mane pasiekia ir tada, kai man nesiseka?

Ar prisimenu Dievo teisingumą ir gerumą, kai iš kitų reikalauju savo teisių?

Ar įsikibęs laikausi savo teisių?

Ar rūpinuosi, kad kitų žmonių savitumas, būdas ir išgyvenimai būtų gerbiami?

Ar esu teisingas vadovas, vedėjas, tėvas, motina?

Ar esu pasirengęs atleisti neteisybę ir kitam jos neužkrauti?

Jėzus sako: Palaiminti gailėstingieji: jie susilauks gailėstingumo.

Ar esu plačiaširdis ir gailėstingas, žinodamas, kad pats esu apgaubtas Dievo gailėstingumo?

Ar paprastai į žmogišką padėtį ir įtampas žvelgiu širdimi?

Ar esu pasiruošęs pirma vykdyti gailėstingumą, paskui teisę net ir tada, kai turiu galią?

Ar išgyvenu dėl bėdų savo aplinkoje ir pasaulyje?

Ar kitus žmones apkraunu dideliais reikalavimais, ar galiu jiems atleisti ir suprasti klaidas?

Jėzus sako: Palaiminti tyraširdžiai: jie regės Dievą.

Ar mano veiklos motyvai sąžiningi ir garbingi, ar naudojuosi kitais žmonėmis, kad pasiekčiau savo tikslų?

Ar leidžiuosi neigiamų jausmų – neapykantos, pavydo, keršto – valdomas? Kaip su šiais jausmais susitvarkau?

Ar ugdu draugiškumą, žmogiškus ryšius ir esu atviras kitiems, ar savanaudiškai siekiu tik savo naudos?

Ar mano ryšiai su sutuoktiniu(e) remiasi tikru pasitikėjimu?

Ar sergsčiu ir gerbiu kitų žmonių ryšius, ar elgiuosi neapgalvotai ir neatsakingai?

Jėzus sako: Palaiminti taikdariai: jie bus vadinami Dievo vaikais.

Ar gyvenu suvokdamas, kad per krikštą tapau Dievo sūnumi (dukra) ir tai mano gyvenimui teikia teigiamą pagrindą?

Ar iš Jėzaus mokymo semiuosi brandos, drąsos tobulėti, kad nukreipčiau save į gėrį ir juo rūpinčiausi?

Ar skleidžiu supratimo ir santarvės dvasią, ar dažniau esu įtampos bei nesutarimų priežastimi?

Ar galiu pakelti ginčus bei susikirtimus, neapsunkindamas kitų ar jų neskriausdamas?

Ar esu pasiruošęs be išankstinės nuostatos išklaudyti, pripažinti kitų teisėtus poreikius ir priėti bendrų sprendimų, kai reikia?

Ar meldžiuosi už taiką pasaulyje? Ar laikiu jos kaip Dievo dovanos, pats nesistengdamas ją puoselėti?

Jėzus sako: Palaiminti persekiojami dėl teisumo: jų yra dangaus karalystė.

Ar ryžtingai liudiju krikščionių tikėjimą, net jei man tai kenktų ar rizikuočiau būti išjuoktas?

Ar palaikau žmones, kurie tęsia Jėzaus uždavinį, pasaulyje ir visuomenėje rūpinasi įgyvendinti Dievo karalystę?

Ar užtariu ir palaikau žmones, kurie dėl savo įsitikinimų, rasės, tautybės, tikėjimo, lyties, kalbos, seksualinės orientacijos, negalios, amžiaus ar kt. yra skriaudžiami ir persekiojami?

Ar esu ištvermingas, kai nepajėgiu išspręsti savo bėdų, ar nuleidžiu rankas?

Ar iš baimės susitraukiu prieš naujus iššūkius, ar menkinu pastangas tarnauti gyvybės kultūrai ir teisingumui?

Parengta pagal Šveicarijos vyskupų konferencijos dokumentą "Katholisches Gesanbuch", Zug: 1998

Malda

Viešpatie Jėzau Kristau, paukščiai turi savo lizdus, lapės - urvus, o Tu neturėjai net kur galvos priglausti, tačiau buvai ir lieki vienintelė priebėga, kur nusidėjėlis gali prisiglausti. Kai skubame pas Tave, mus paslepi ir saugai, o Tavoji meilė panaikina nuodėmių gausybę. Jėzau, kuris atėjai gydyti sužeistų širdžių, išgydyk tas žaizdas, kurios mane vargina; ypač

prašau Tave išlaisvinti iš to, kas verčia mane nusidėti. Viešpatie, atleisk ir keisk mane. Amen.

**Išpažinties eiga**

Priėjęs (-usi) prie kunigo, sakyk: „*Gerajam Dievui nusidėjau šiomis nuodėmėmis...*“

Išvardijęs (-usi) nuodėmės, sakyk: „*Daugiau nuodėmių neprisimenu, dėl visko gailiuosi, žadu taisyti, prašau išrišimo*“.

Išklausęs kunigas duoda patarimų ir skyręs atgailą taria: „*Dabar gailėkis, duodu išrišimą*“. Kunigas kalba nuodėmių atleidimo formulę, kurią užbaigęs daro Kryžiaus ženklą.

Kunigas atsisveikins: „*Tavo nuodėmės atleistos, eik ramybėje.*“ Atsakyk: „*Dėkoju Dievui.*“

Grįžęs (-usi) į savo vietą, padėkok Dievui už gautą atleidimo malonę.