

*Milujúci Ocko,  
prichádzam pred Teba s rozhodnutím  
odpustiť každému vo svojom živote, vrátane seba,  
pretože Ty si odpustil mne.  
Ďakujem Ti, Pane, za túto milosť odpustenia.*



- Odpúšťam SEBE všetky svoje hriechy, viny a poklesky, to, že som uveril/uverila klamstvám a pokušeniam Zlého. Odpúšťam si to, za čo sa najviac hanbím a stále si to vyčítam. **Zvlášť si odpúšťam (doplň...)**

Odpúšťam si svoju nedokonalosť, slabosť a prijímam sa taký/taká, aký/aká som a rozhodujem sa dnes, že už viac nebudem hľadať na sebe chyby a nebudem sám sebe tým najhorším nepriateľom. Oslobodzujem sa od vecí, ktoré som doteraz mal/mala proti sebe samému/samej, uvoľňujem putá hnevu a neodpustenia, ktoré ma držali a zmierujem sa dnes so sebou, skrze moc Ducha Svätého. V mene Ježiša Krista lámam moc slov prekliatia, v ktorých som si zlorečil/zlorečila, nadával/nadávala a hovoril/hovorila negatívne o sebe.

- Odpúšťam mojim PREDKOM všetky nesprávne rozhodnutia, negatívne činy, ktorých následky majú vplyv na ďalšie generácie aj na mňa a sťažujú mi žiť v slobode Božieho dieťaťa.
- Odpúšťam RODIČOM, ak som sa počal/počala počas hriechu smilstva, cudzoložstva, alebo následkom zlyhania antikoncepcie a nebol/nebola som chcený/chcená.
- Odpúšťam MAME, ak sa nepotešila a nemala radosť zo mňa, keď zistila, že je tehotná a že ma nosí v lone. Odpúšťam mame akýkoľvek negativizmus a nelásku, ktoré na mňa, vedome či nevedome, počas môjho života preniesla.  
**Zvlášť jej odpúšťam (doplň...)**

Odpúšťam jej dnes násilné správanie. Odpúšťam jej, keď mi v dôležitých momentoch nedala hlboké, plné a uspokojujúce materské požehnanie.

- Odpúšťam svojmu OTCOVI akýkoľvek prečin či nelásku, ktorými sa voči mne previnil počas môjho života, vedome či nevedome.  
**Zvlášť mu odpúšťam (doplň...)**

Odpúšťam mu dnes akékoľvek násilie, emocionálne zranenia, aj to, že ma zanedbával. Odpúšťam mu, že mi neposkytol plné a uspokojujúce otcovské požehnanie, bezpečie a ochranu.

- Odpúšťam svojmu PRIATELOVI/PRIATELKE akékoľvek previnenie a nelásku, ktorej sa dopustil/dopustila počas času, ktorý sme spolu strávili.  
**Zvlášť mu/jej odpúšťam (doplň...)**

- Odpúšťam svojim SPOLUŽIAKOM akékoľvek zranenia.  
**Zvlášť im odpúšťam (doplň...)**
- Odpúšťam svojim SÚRODENCOM akýkoľvek negatívny čin a nelásku.  
**Zvlášť im odpúšťam (doplň...)**
- Odpúšťam všetkým mojim UČITEĽOM akékoľvek negatívne činy, fyzické či psychické útoky, nespravodlivosť.  
**Zvlášť im odpúšťam (doplň...)**
- Odpúšťam LEKÁROM, ZDRAVOTNÝM SESTRÁM, PRÍSLUŠNÍKOM POLÍCIE či iným profesionálom, s ktorými som sa stretol a ktorí sa správali voči mne zle.  
**Zvlášť im odpúšťam (doplň...)**
- Odpúšťam KŇAZOM, či iným cirkevným predstaviteľom.  
**Zvlášť im odpúšťam (doplň...)**
- Odpúšťam každému človekovi, ktorý ma akokoľvek zranil; tým, ktorí ma zranili násilným činom alebo ktorí poškodili moju rodinu. Odpúšťam všetkým ľuďom vo verejnom živote, ktorí vydali zákony odporujúce kresťanským hodnotám. Odpúšťam všetky nespravodlivé, neznáme príčiny bolesti a nepríjemností v mojom živote.
- Otec, prosím teraz o milosť odpustiť tomu ČLOVEKOVI V MOJOM ŽIVOTE, KTORÝ MI UBLÍŽIL NAJVIAC. Hoci ešte stále cítim hnev a bolesť, rozhodujem sa teraz odpustiť človeku, ktorému odpustiť je pre mňa najťažšie.

*Uvolňujem putá,  
ktorými som všetkých držal/držala v neodpustení  
a dnes sa s nimi zmierujem.*

*Teraz Ťa, Otec, prosím o dážď požehnania pre tých, ktorí ma zranili a sklamali. Pane, urob dnes niečo výnimočné pre každého jedného z nich. Teraz prijímam naplno tvoju milosť odpustenia a dávam moje odpustenie všetkým vážnom neodpustenia v mojom srdci.*

*Ďakujem Ti, Otec, že mám slobodu Božieho dieťaťa. Všetko chcem v radosť zdieľať s ostatnými. Vďaka Ti, Pane. Amen.*