

VIZUALINIS GIDAS IŠPAŽINČIAI

PIRMIAUSIA MUMS REIKIA
PASIRUOŠTI

A
PADEDANT JĖZUI
PRISIMINTI SAVO BLOGUS
DARBUS / NUODĖMES

B
NUOŠIRDŽIAI GAILĖTIS

C
PASIRYŽTI DAUGIAU
NEBENUSIDĖTI

- NEMOKI ATLIKTI IŠPAŽINTIES? NESIJAUDINK!
AŠ IRGI ANKŠČIAU NEMOKĖJAU. TAČIAU DABAR
MAN TAI LABAI LENGVA, KAI TURIU ŠĮ GIDĄ!

JAU PRIE KLAUSYKLOS

TU | KUNIGAS

Garbė Jėzui Kristui!

Po įprasto pasveikinimo
persižegnok sakydama(s):

Vardan dievo - tėvo ir sūnaus
ir šventosios dvasios

1



Per amžius. Amen!

Dievas, kuris apšvietė mūsų širdis,
tepadeda tau tikrai pažinti savo
nuodėmės ir jo gerumą

Paskutinį kartą išpažinties buvau
prieš... dienas/mėnesius/metus

Jeigu gerai neprisimeni, gali
nurodyti kiek apytiksliai laiko praėjo
nuo paskutinės išpažinties.

Mano nuodėmės yra...

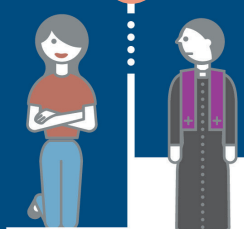
Pradėk nuo sunkiausių nuodėmių.
Po to bus ne taip sunku
išsakyti lengvesnes.

2



Kunigas duos Tau
vieną kitą patarimą.

3

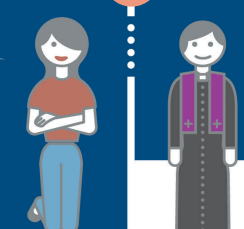


... ir paskirs atgailą
(sukalbėti kokią nors maldą
ar atlikti vieną gerą darbą)

Išreikšk savo gailęstį,
sakydama(s):

Dieve, pasigailėk
manęs nusidėjėlio (ės)

4



Kunigui kalbant išrišimo maldą
pats Jėzus Tau viską atleidžia:

... aš tave išrišu iš tavo nuodėmių
vardan dievo - tėvo ir sūnaus ir
šventosios dvasios.

5



Viešpats tau atleido, eik ramybėje!

PO IŠPAŽINTIES

ATSIKLAUPK KOPLYČIOJE IR PRAŠYK
JĖZŲ PAGALBOS BEI RYŽTO DARYTI
TIKTAI GERA... IR SU DŽIAUGSMU
DALYKIS DIEVO GERUMU!

SUAUGUSIEMS

Išpažintis, tai – proga prašyti Dievą atleidimo ir priimti Jo gailėstinumą. Prieš atliekant išpažintį, verta skirti laiko susikaupimui ir pamąstyti apie tai, ką padariau įžeidžiančio kitus ir ką galėčiau daryti, kad būčiau geresnis krikščionis. Išpažintis, tai – proga atnaujinti savo sielą ir atverti savo širdį Dievo malonei. Šie klausimai padės tau išsiaiškinti savo nuodėmes, dėl kurių turi prašyti atleidimo.

- Gal apleidau tikėjimą ir prieštaravau tikėjimo tiesoms? Ar stengiausi augti tikėjime? Ar apgyniau tikėjimą, kai jis buvo puolamas, o gal man buvo gėda, kad esu krikščionis? Gal yra koks nors tikėjimo dalykas, kurio nepriimu?
- Ar nenaudojau Dievo Vardo be reikalo? O gal dalyvavau spiritizmo seansuose, tikėjau burtininkais, horoskopais ir panašiais dalykais? Gal man trūko pagarbos šventiems žmonėms, vietoms, dalykams?
- Gal sąmoningai nedalyvavau šv. Mišiose sekmadieniais bei kitomis privalomomis dienomis? Ar dienos bėgyje pakylėjau savo širdį Dievop Jam dėkodama(s), Jį garbindama(s) ar prašydama(s) Jo atleidimo? O gal man trūko ryžto gyventi pagal tikėjimą?
- Gal priėmiau Viešpatį Šv. Komunijoje graužiant sąžinei dėl sunkios nuodėmės? Gal priėmiau Jėzų stokodamas dėkingumo ir pagarbos Jam?
- Jei esu susituokęs(usi), ar stengiuosi mylėti savo vyrą (žmoną) labiau negu bet kokį kitą žmogų? Ar mano santuoka man yra svarbiausiu prioritetu? O mano vaikai?
- Gal bendraujant su vyru (žmona) ar vaikais man trūko meilės? Gal per mažai padėjau namuose? Gal laiką ir energiją, kurią turėčiau skirti šeimai bei draugams, atiduodu darbui?
- Ar esu atviras naujai gyvybei? Ar nedalyvavau aborto procedūrose, embrionų sunaikinime, eutanazijoje? Gal koku kitu būdu norėjau nužudyti žmogų?
- Ar nepropagavau smurto ar prievartos savo darbais, žodžiais, laikysena? Gal įžeidžiau kitus savo žodžiais ar apkalbomis? Gal išdaviau paslaptį? Ar nekalbėjau su intencija kam nors pakenkti?
- Gal supykau ir puoselėjau neatleidimo jausmą? Gal su neapykanta galvojau apie kokį nors žmogų ar mintyse jį nuteisiau? Ar nepažeminau ir nesumenkinau kito?
- Gal persivalgiau ar per daug gėriau? Ar nevartoju narkotikų?
- Ar gerai atlikau savo profesines pareigas? O gal tinginiavau? Gal man trūko pagarbos darbdavio, kolegų atžvilgiu? Ar stengiuosi atlikti darbą kuo tobuliau, kad galėčiau jį paaukoti Dievui?
- Gal kalbėjau ar maščiau apie neskaičius dalykus? Gal neskaisčiau elgiausi su savimi ar su kitais? Gal žiūrėjau pornografiją? Ar negyvenu su kitu žmogumi nebūdama(s) susituokęs(usi)?
- Gal buvau išdidus(i) arba savanaudis(ė) savo mintyse, darbuose, laikysenoje?
- Ar nemelavau siekdamas pasiteisinti, padaryti žalos kitiems ar pasirodyti?
- Gal ką nors pavogiau? Gal tyčia sugadinau svetimą turtą arba negražinau pasiskolinęs?
- Ar nepavydėjau kitiems dėl jų turto, sėkmės darbe, studijose? Gal godžiai siekiau karjeros?
- Ar padėjau kitiems, o gal priešingai – raginau kitus daryti ką nors blogo?
- Ar įgyvendinau savo atsakomybę priartinti kitus prie Dievo geru pavyzdžiu, o gal labiau ieškojau savo patogumo negu tarnavimo kitiems?

VIZUALINIS GIDAS IŠPAŽINČIAI

PIRMIAUSIA MUMS REIKIA PASIRUOŠTI

A
PADEDANT JĖZUI
PRISIMINTI SAVO BLOGUS
DARBUS / NUODĖMES

B
NUOŠIRDŽIAI GAILĖTIS

C
PASIRYŽTI DAUGIAU
NEBENUSIDĖTI

- NEMOKI ATLIKTI IŠPAŽINTIES? NESIJAUDINK!
AŠ IRGI ANKŠČIAU NEMOKĖJAU. TAČIAU DABAR
MAN TAI LABAI LENGVA, KAI TURIU ŠĮ GIDĄ!

JAU PRIE KLAUSYKLOS

TU | KUNIGAS

1

Garbė Jėzui Kristui!

*Po įprasto pasveikinimo
persižegnok sakydama(s):*

Vardan dievo - tėvo ir sūnaus
ir šventosios dvasios



Per amžius. Amen!

Dievas, kuris apšvietė mūsų širdis,
tepadeda tau tikrai pažinti savo
nuodėmės ir jo gerumą

2

Paskutinį kartą išpažinties buvau
prieš... dienas/mėnesius/metus

*Jeigu gerai neprisimeni, gali
nurodyti kiek apytiksliai laiko praėjo
nuo paskutinės išpažinties.*

Mano nuodėmės yra...

*Pradėk nuo sunkiausių nuodėmių.
Po to bus ne taip sunku
išsakyti lengvesnes.*



*Kunigas duos Tau
vieną kitą patarimą.*

3

*Išreikšk savo gailėstį,
sakydama(s):*

Dieve, pasigailėk
manęs nusidėjėlio (ės)



*... ir paskirs atgailą
(sukalbėti kokią nors maldą
ar atlikti vieną gerą darbą)*

4

*Kunigui kalbant išrišimo maldą
pats Jėzus Tau viską atleidžia:*

*... aš tave išrišu iš tavo nuodėmių
vardan dievo - tėvo ir sūnaus ir
šventosios dvasios.*

5

Viešpats tau atleido, eik ramybėje!



PO IŠPAŽINTIES

ATSIKLAUPK KOPLYČIOJĖ IR PRAŠYK
JĖZŲ PAGALBOS BEI RYŽTO DARYTI
TIKTAI GERA... IR SU DŽIAUGSMU
DALYKIS DIEVO GERUMU!

JAUNIEMS ŽMONĖMS

Išpažintis, tai – proga prašyti Dievą atleidimo ir priimti Jo gailėstinumą. Prieš atliekant išpažintį, verta skirti laiko susikaupimui ir pamąstyti apie tai, ką padariau įžeidžiančio kitus ir ką galėčiau daryti, kad būčiau geresnis krikščionis. Išpažintis, tai – proga atnaujinti savo sielą ir atverti savo širdį Dievo malonei. Šie klausimai padės tau išsiaiškinti savo nuodėmes, dėl kurių turi prašyti atleidimo.

- Gal apleidau tikėjimą ir prieštaravau tikėjimo tiesoms? Ar stengiausi augti tikėjime? Ar apgyniau tikėjimą, kai jis buvo puolamas, o gal man buvo gėda, kad esu krikščionis?
- Ar nenaudojau Dievo Vardo be reikalo? O gal dalyvavau spiritizmo seansuose, tikėjau burtininkais, horoskopais ir panašiais dalykais? Gal man trūko pagarbos šventiems žmonėms, vietoms, dalykams?
- Gal sąmoningai nedalyvavau šv. Mišiose sekmadieniais bei kitomis privalomomis dienomis? Gal pamiršau Dievą, nesukalbėdama(s) kasdienių maldų?
- Gal priėmiau Viešpatį Šv. Komunijoje graužiant sąžinei dėl sunkios nuodėmės? Gal priėmiau Jėzų stokodamas dėkingumo ir pagarbos Jam?
- Gal per mažai padėjau namuose? Gal bendraujant su tėvais, broliais, seserimis man trūko meilės?
- Gal buvau nekantrus(i), pavydus(i)? Gal supykau ir puoselėjau neatleidimo jausmą? Gal su neapykanta galvojau apie kokį nors žmogų ar mintyse jį nuteisiau?
- Ar gerai atlikau savo pareigas kaip moksleivis ar studentas? O gal tinginiavau? Gal man trūko pagarbos mokytojų, dėstytojų ar vyresnio amžiaus žmonių atžvilgiu?
- Ar nesimušiau? Gal įžeidžiau kitus savo žodžiais ar apkalbomis? Gal išdaviau paslaptį? Ar nekalbėjau su intencija kam nors pakenkti?
- Gal persivalgiau ar per daug gėriau? Ar nevartoju narkotikų?
- Gal kalbėjau ar maščiau apie neskaisčius dalykus? Gal neskaisčiai elgiausi su savimi ar su kitais? Gal žiūrėjau pornografiją?
- Ar nemelavau siekdamas pasiteisinti, padaryti žalos kitiems ar pasirodyti?
- Gal ką nors pavogiau? Gal tyčia sugadinau svetimą turtą arba negražinau pasiskolinęs?
- Ar nepavydėjau kitiems dėl jų turto, sėkmės darbe, studijose? Gal godžiai siekiau karjeros?
- Ar padėjau kitiems? O gal priešingai – raginau kitus daryti ką nors blogo?
- Gal buvau savanaudis(ė) savo mintyse ir darbuose?
- Ar įgyvendinau savo atsakomybę priartinti kitus prie Dievo geru pavyzdžiu, o gal labiau ieškojau savo patogumo negu tarnavimo kitiems?

VIZUALINIS GIDAS IŠPAŽINČIAI

**PIRMIAUSIA MUMS REIKIA
PASIRUOŠTI**

A
PADEDANT JĖZUI
PRISIMINTI SAVO BLOGUS
DARBUS / NUODĖMES

B
NUOŠIRDŽIAI GAILĖTIS

C
PASIRYŽTI DAUGIAU
NEBENUSIDĖTI

- NEMOKI ATLIKTI IŠPAŽINTIES? NESIJAUDINK!
AŠ IRGI ANKSČIAU NEMOKĖJAU. TAČIAU DABAR
MAN TAI LABAI LENGVA, KAI TURIU ŠĮ GIDĄ!

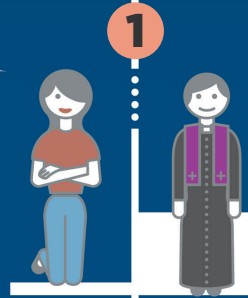
JAU PRIE KLAUSYKLOS

TU | KUNIGAS

Garbė Jėzui Kristui!

Po įprasto pasveikinimo
persižegnok sakydama(s):

Vardan dievo - tėvo ir sūnaus
ir šventosios dvasios



Per amžius. Amen!

Dievas, kuris apšvietė mūsų širdis,
tepadeda tau tikrai pažinti savo
nuodėmės ir jo gerumą

Paskutinį kartą išpažinties buvau
prieš... dienas/mėnesius/metus

Jeigu gerai neprisimeni, gali
nurodyti kiek apytiksliai laiko praėjo
nuo paskutinės išpažinties.

Mano nuodėmės yra...

Pradėk nuo sunkiausių nuodėmių.
Po to bus ne taip sunku
išsakyti lengvesnes.



Kunigas duos Tau
vieną kitą patarimą.

3



... ir paskirs atgailą
(sukalbėti kokią nors maldą
ar atlikti vieną gerą darbą)

Išreikšk savo gailęstį,
sakydama(s):

Dieve, pasigailėk
manęs nusidėjėlio (ės)



Kunigui kalbant išrišimo maldą
pats Jėzus Tau viską atleidžia:

... aš tave išrišu iš tavo nuodėmių
vardan dievo - tėvo ir sūnaus ir
šventosios dvasios.

5



Viešpats tau atleido, eik ramybėje!

PO IŠPAŽINTIES

ATSIKLAUPK KOPLYČIOJE IR PRAŠYK
JĖZŲ PAGALBOS BEI RYŽTO DARYTI
TIKTAI GERA... IR SU DŽIAUGSMU
DALYKIS DIEVO GERUMU!

VAIKAMS

Šie klausimai padės tau išsiaiškinti savo nuodėmes, dėl kurių turi prašyti atleidimo:

- Ar sukalbėjau kasdienes maldas?
- Ar sekmadieniais ėjau į šv. Mišias?
- Gal naudoju Dievo Vardą be reikalo?
- Gal pasidaviau išsiblaškimui šv. Mišių metu?
- Ar padėjau namuose?
- Ar nebuvo savanaudis(ė)? Ar bendraudamas su tėvais, broliais, seserimis buvau pagarbus?
- Ar buvau paklusnus(i) tėvams ir mokytojams?
- Ar su kitais dalijausi savo žaidimais?
- Gal buvau nekantrus(i)? Gal kada nors supykau?
- Gal buvau įnoringa(s) ar įkyrus(i) ir norėjau, kad viskas vyktų taip kaip man patinka?
- Gal pasidaviau išsiblaškimui pamokų metu?
- Ar atlikau namų darbus kuo tobuliau? Ar nenusirašinėjau per kontrolinius darbus?
- Gal bariausi arba mušiausi?
- Ar nepakenkiau kitam žmogui jį apkalbinėdamas?
- Gal melavau arba nuslėpiau tiesą?
- Ar nepavogiau ko nors? Gal tyčia ką nors sugadinau, kas man nepriklauso? Gal pasiskolinau ir negražinau?
- Ar stengiausi rodyti gerą pavyzdį?
- Gal raginau kitus daryti ką nors blogo?
- Ar nepavydėjau?
- Gal žaidžiant kieme su draugais(ėmis) uždraudžiau kam nors dalyvauti mūsų veikloje?
- Ar meldžiausi už kitus ir stengiausi jiems padėti, kad jie būtų arčiau Dievo?