**Pane, rád by som v sile Tvojho Svätého Ducha teraz odpustil každému, kto ma v mojom živote zranil.**

Prosím Ťa,  
prenikni teraz i do tých oblastí môjho vnútra, ktoré ešte nie sú naplnené silou Tvojho odpustenia.

Zriekam sa pokušenia ospravedlňovať sa a hľadať dôvody, pre ktoré mi bolo ublížené. Zriekam sa každej túžby po pomste a odplate pre tých, ktorí ma zranili.

V Tvojej sile odpúšťam všetkým, každé jednotlivé zranenie, ktoré mi ktokoľvek spôsobil.   
  
Chcem prijať všetkých svojich blížnych ako bratov a sestry pred Tvojou Tvárou a z ich chybami a slabosťami a odpúšťam im každé slovo a čin, všetko, čím ma kto kedy zranil alebo mi spôsobil akúkoľvek bolesť.

Pane, prosím o milosť odpustiť každému, komu odpustiť mi pripadá veľmi ťažké.

Pane, daj mi silu, aby moja ochota odpustiť stále rástla.   
A ešte Ťa, Pane, prosím, aby mi odpustili všetci, ktorých som svojím správaním zranil a ktorým som ublížil já.

Amen.

**Vyžarovanie Krista**

Drahý Ježišu, pomáhaj mi, aby som šíril tvoju vôňu všade, kam prídem. Tvoj Duch a život nech naplnia moju dušu.

Prenikni celú moju bytosť a tak ju ovládni, aby celý môj život vyžaroval len teba. Svieť skrze mňa a buď vo mne tak, aby každá duša, s ktorou sa stretnem, mohla pocítiť tvoju prítomnosť v mojej duši.  
Dovoľ, aby nevideli mňa, ale len teba, Ježišu! Zostávaj so mnou, a ja tak začnem žiariť, ako žiariš ty. Budem žiariť tak, že budem svetlom pre druhých.   
To svetlo, Ježišu, bude len od teba, nič v ňom nebude zo mňa. To ty budeš posielať svetlo skrze mňa druhým. Daj, nech ťa chválim tak, ako sa to tebe najviac ľúbi – tým, že všetkým okolo seba budem svietiť. Nech o tebe kážem bez kázania, nie slovami, ale svojím príkladom, mocnou silou, vábivým pôsobením toho, čo robím, jasnou a plnou láskou, ktorú k tebe prechovávam vo svojom srdci. Amen