

# IŠPAŽINTIS

*Kristus norėjo,  
kad jo Bažnyčia savo malda,  
gyvenimu bei veikla būtų atleidimo  
ir sutaikinimo ženklas ir įrankis,  
gražinantis džiaugsmą  
ir pasitikėjimą.*

NIHIL OBSTAT  
Mons. Artūras Jagelavičius  
Kaunas, 2015 12 11

IMPRIMATUR  
† Lionginas Virbalas SJ  
Archiepiscopus Kaunensis  
Kaunas, 2015 12 11  
Nr. 260

## ĮVADAS

Sutaikinimo sakramentas yra didis malonių šaltinis, galima sakyti, mus iš tiesų prikeliantis iš numirusių – pakanka prisiminti žodžius tėvo, priėmusio sugrįžusį savo sūnų palaidūną: „Puotaukime, linksminkimės! Nes šis mano sūnus buvo miręs ir vėl atgijo, buvo pražuvęs ir atsirado“ (Lk 15, 23–24).

Tačiau taip atlikti išpažintį, kad per ją priimtume me kuo daugiau Dievo gailėstingumo, be saiko teikiamo mums per šį sakramentą, nėra paprasta. Tegul tai nuramina tuos, kuriems išpažintį atlikti sunku ar netgi skausminga. Tai yra normalu.

Solemo (*Solesmes*) Šv. Petro abatijos (Prancūzija) vienuolis benediktinas, turintis ilgą nuodėmklausio patirtį, parašė šią knygelę, norėdamas padėti visiems nusidėjėliams be baimės susitikti su Dievo malonės atstovu kunigu ir palikti sunkią bei slegiančią savo našą prie Atpirkėjo, jau sunaikinusio ją ant kryžiaus, kojų.

Skaitydamas šią knygelę ir atsižvelgdamas į tai, ką ji pataria, tu geriau suprasi ir galėsi sau pritaikyti šventosios Teresėlės žodžius, užrašytus prieš pat mirtį: „Jeigu net visos įmanomos nuodėmės slėgtų mano sąžinę, aš sugrudusia širdimi atgailaučiau, pulčiau į Jėzaus glėbį, nes žinau, koks brangus jam kiekvienas sūnus palaidūnas, kuris grįžta pas jį.“

Br. Hervé de Broc OSB

## IŠPAŽINTIS

### **Dievo švelnumas Atgailos ir Sutaikinimo sakramente**

*„Einantieji Atgailos sakramento iš Dievo gailingumo gauna nuodėmių, kuriomis buvo įžeistas Dievas, atleidimą ir šitaip susitaikina su Bažnyčia, kurią nusidėdami sužeidė ir kuri savo meile, pavyzdžiu ir maldomis stengiasi padėti jiems atsiversti“ (Lumen Gentium, 11).*

Išpažintis nėra lengvas žingsnis. Daugelis dvejoja jį žengti. Jie pasilieka prie savo sielos slenksčio, taip niekada ir neįžengdami į jos gelmes – ten, kur jų laukia Dievas. Ši knygelė – tai mėginimas padėti žmonėms susitikti su Dievo gailingumu (daugiau žr. Katalikų Bažnyčios katekizmas, 1422–1498).

Jėzus mus kviečia atsiversti (žr. Mk 1, 15). Šis jo kvietimas tebeaidi krikščionių gyvenime. Atsivertimas yra žmogaus valios pastanga ir tuo pat metu – jo „sugrūdušios širdies“ atsakas (žr. Ps 51). Malonės veikiama ji atsiliepia į gailingąją Dievo meilę, į meilę To, kuris mus pirmas pamilo.

Atsivertimą ir atgailą Jėzus nuostabiai pateikė pasakojime apie sūnų palaidūną, kurio pagrindinis veikėjas yra gailingasis Tėvas. Tik Kristaus širdis, pažįstanti savo Tėvo meilės gelmes, galėjo mums atskleisti beribę Jo gailingumo gelmę.

Vienas žmogus turėjo du sūnus. Jaunėlis iškeliavo į tolimą šalį, kur gyvendamas palaidai išsikvojo savo palikimą. Susimąstęs jis svarstė: „Kelsiuos, eisiu pas tėvą ir sakysiu: ‘Tėve, nusidėjau dangui ir tau’. Jam grįžtant, tėvas pažino jį iš tolo, labai susigraudino, pribėgo prie jo, puolė ant kaklo ir pabučiavo (žr. Lk 15, 11–20).

Nuodėmė pirmiausia yra Dievo įžeidimas, bendrystės su juo nutraukimas. Tuo pat metu ji griauina ir bendrystę su Bažnyčia.

Per Krikštą, kuriuo mums buvo nuplautos visos nuodėmės, mes tampame Šventosios Dvasios buveine ir esame pakviesti gyventi šventai. Nuodėmė sumenkina arba sunaikina mūsų panašumą į Dievą. Atgailos sakramentas suteikia Dievo atleidimą ir vėl sutaiko su Bažnyčia.

Mūsų širdyse visada glūdi Dievo ramybės ir jo artumo ilgesys. Dėl to drauge su sūnumi palaidūnu drąsiai ir pasitikėdami turime nutarti: „Kelsiuos, eisiu pas Tėvą ir jam sakysiu: ‘Tėve, nusidėjau dangui ir Tau’“ (Lk 15, 18).

Tačiau atlikti išpažintį – tai ne informuoti Dievą, nes jis geriau už mus pažįsta mūsų širdis. Atlikti išpažintį – pirmiausia nuoširdžiai pripažinti savo nuodėmes. Kristus norėjo, kad jo Bažnyčia savo malda, gyvenimu bei veikla būtų atleidimo ir sutaikinimo ženklas ir įrankis, gražinantis džiaugsmą ir pasitikėjimą.

## KELETAS PRIEŠTARAVIMŲ

### ***Nejaučiu jokių priekaištų sau.***

Tai melas, kuriuo apgaudinėjame save, vengdami išvysti tiesą. „Jei sakytume, kad neturime nuodėmės, klaidintume patys save, ir nebūtų mumyse tiesos. Jeigu išpažįstame savo nuodėmes, jis ištikimas ir teisingas, kad atleistų mums nuodėmes ir apvalytų mus nuo visų nedorybių“ (1 Jn 1, 8–9).

### ***Išpažintis žemina ir varžo.***

Kunigas yra tam, kad padėtų nusidėjėliui iš naujo atsikelti, o ne tam, kad jį sužlugdytų. Išpažintis – tai laisvas žmogaus veiksmas, vedantis į tikrą ir džiugų išsivadavimą. Kadangi išpažintis panaikina nuodėmę, ji nutraukia savigraužą, sąžinės priekaištus perkeisdama į džiaugsmą ir padėką už atleidimą. Taigi išpažintis suteikia sielai ramybę.

### ***Neturiu jokio noro atlikti išpažintį.***

Be abejo, noro nėra, ir kuo labiau žmogui reikia išpažinties, tuo atkakliau tenka stengtis įveikti save bei gėdą dėl padarytų nuodėmių. Išpažintis reikalinga tam, kad daugiau nebevilktume savo klaidų tarsi sunkios naštos.

Pasitikėk Dievo meile! Drąsiai eik prašyti Dievo atleidimo.

### ***Išpažįstu nuodėmes tiesiai Dievui, man nereikia kunigo.***

Kad įsitikintume, jog Dievas tikrai atleido, mums

reikalingas jo duodamas ženklas. Tas ženklas – Sutaikinimo sakramentas, kurį teikiantis kunigas yra regimas Dievo atleidimo įrankis. Pats kunigas neturi galios atleisti nuodėmių. Prisikėlęs Jėzus apaštalams pasakė: „Kam atleisite nuodėmes, tiems jos bus atleistos, o kam sulaikysite, – sulaikytos“ (Jn 20, 23), taip kai kuriems žmonėms suteikdamas savo galią.

### ***Nuolat darau tas pačias nuodėmes.***

Galbūt, tačiau vengdamas išpažinties tikrai padarysi dar didesnių. Per išpažintį gaunama malonė ne tik panaikina nuodėmes, bet ir apšviečia mūsų protą bei duoda jėgų, kad nenupultume dar žemiau ir kad mūsų meilė Jėzui būtų tobulesnė.

*Kristaus vardu maldaujame:*

*„Susitaikinkite su Dievu!“ (2 Kor 5, 20)*

## **IŠPAŽINTIES PRIVALUMAI**

Išpažintį svarbu atlikti reguliariai. Palaimintos mūsų kaltės, dėl kurių tapome verti patirti Dievo švelnumą, kai nusižeminę priimame jo atleidimą! Taip, išpažintis yra užtikrintas kelias į šventumą. Jos dėka:

- įgyjame stiprybės įveikti savo blogus įpročius ir dvasinį tingumą;
- pajuntame ramybę ir vienybę su Dievu – tai yra Šventosios Dvasios dovana;
- išgyvename tikrą krikščionišką nusižeminimą, kuris yra patikimas skydas prieš gundytoją;

- pažįstame save ir savo žaizdas;
- dalyvavimas Eucharistijos slėpinyje mums teikia daugiau vaisių;
- patiriame tikrą Šventosios Dvasios išsiliejimą;
- gauname patarimų, kurie mums padeda eiti pirmyn, tobuliau mylėti Dievą bei artimą.

## KAIP ATLIKTI IŠPAŽINTĮ

### 1. PASIRENGIMAS

Jeigu turi dešimt minučių pasirengti išpažinčiai, septynias iš jų praleisk žvelgdamas į Jėzų. Paskui, jo meilės nutviektas, prisimink savo nuodėmes ir blogus įpročius, teršiančius tavo gyvenimą. Tikrindamas savo sąžinę gali vadovautis knygelės pabaigoje pateiktu pavyzdžiu, tačiau turėtum vengti dviejų kraštutinumų:

- **sąžinės neįautros**, nepadedančios įžvelgti nuodėmių arba, dar blogiau – skatinančios jas slėpti; sąžinė turi būti **jautri ir įžvalgi** – ji šlykštisi nuodėme, įskaudinusia mus mylintį gerąjį Dievą;
- **smulkmeniškumo**, paklaidinančio menkniekiuose.

### Gailestis dėl nuodėmių

Tai kančia širdies, kuri gailisi savo nuodėmių ir verčia dėl padaryto blogio – ne tiek baimindamasi bausmės, kiek iš skausmo, kad sužeidė Tėvo Meilę. Be nuširdaus gailesčio atleidimas neįmanomas, o labiausiai Dievo gailestingumą priimti kliudo mūsų puikybės.



Peržvelgę savo nuodėmes, galime melstis: *Mano Dieve, iš visos širdies gailiuosi dėl visų savo nuodėmių ir bjauriuosi jomis, nes nusidėdamas ne tik nusipelniau Tavo teisingų bausmių, bet ir įžeidžiau Tave, aukščiausiąjį gerį, vertą mylėti labiau už viską. Todėl, Tavo malonės padedamas, tvirtai ryžtuosi daugiau nebe nusidėti, ateityje vengdamas netgi tokių progų. Amen.*

## 2. ATGAILOS SAKRAMENTO ŠVENTIMAS

Kryžiaus ženklas, kuriuo pradedame išpažintį, pri-  
mena Krikštą, per kurį Jėzus nuplovė mūsų nuodėmes.

### Nuodėmių išpažinimas

Visas nuodėmes išsakome **tiksliai, nuoširdžiai ir iki galo**. Išpažįstame konkrečius nuodėmingus veiksmus, o ne tik bendrus polinkius. Privalome išpažinti visas sunkiąsias nuodėmes, t. y. visus su svarbiu dalyku susijusius sąmoningus ir laisva valia padarytus veiksmus. Tas, kas iš gėdos ar baimės nuslepia nuodėmę arba stengiasi sumenkinti jos sunkumą, bergždžiai bando apgauti Dievą.

Kunigas besąlygiškai privalo saugoti išpažinties paslaptį.

Užmiršus kurią nors sunkią nuodėmę, ją reikia pasakyti per kitą išpažintį: *Paskutinį kartą buvau išpažinties prieš..., šv. Komuniją priėmiau, skirtą atgailą atlikau, užmiršau tokią nuodėmę...* Vėliau išpažinti kitas nuodėmes, padarytas po paskutinės išpažinties.

## **Išpažinties eiga**

Kunigui laiminant, persižegnojame: *Vardan Dievo – Tėvo ir Sūnaus, ir Šventosios Dvasios. Amen.*

Kunigą pasveikiname sakydami: *Garbė Jėzui Kristui.*  
Atsakome: *Amen.*

Po to išpažįstame nuodėmes. Išpažintis pradedama taip arba panašiai: *Paskutinį kartą išpažinties buvau prieš (savaitę, mėnesį, du mėnesius, ir t. t.), šv. Komuniją priėmiau, skirtą atgailą atlikau, gerajam Dievui vėl nusidėjau.*

Išpažinę nuodėmes sakome: *Daugiau nuodėmių neatsimenu, gailiuosi ir žadu pasitaisyti. Prašau atgailos ir išrišimo.*

Po to atidžiai išklausome kunigo.

Kai kunigas teikia išrišimą, atliekame **gailės akta** sakydami:

*Dieve, pasigailėk manęs nusidėjėlio (-ės)!*

Arba: *Pasigailėk manęs, Dieve, dėl savo gailėstingumo; nusigręžk nuo mano nuodėmių ir sunaikink visas mano nedorybes. Sukurk manyje, o Dieve, tyrą širdį ir atnaujink manyje tiesos dvasią.*

Nuodėmės atleidžiamos tada, kai kunigas, išklauses išpažintį ir davęs patarimų, pakelia ranką virš atgailaujančiojo ir suteikia išrišimą: ***Dievas, gailėstingumo Tėvas, savo Sūnaus mirtimi ir prisikėlimu sutaikęs pasaulį su savimi ir atsiuntęs Šventąją Dvasią nuodėmėms atleisti, per Bažnyčią tesuteikia tau atleidimą ir ramybę. Aš tave išrišu iš tavo nuodėmių vardan Dievo – Tėvo ir Sūnaus, ir Šventosios Dvasios.***

Tada persižegnojame ir atsakome: *Amen*.

Kunigas taip arba panašiai atsisveikina: *Viešpats atleido tau nuodėmes. Eik ramybėje.*

Atsakome: *Dėkoju Dievui.*

### **3. ATGAILA**

Kunigas paskiria *atgailą*. Tai gali būti malda, pasninkas, išmalda, pasiaukojimas, kokia nors pastanga... Atgaila – tai būdas atlyginti Dievui meilės stygių, atsiradusį dėl nuodėmės. Norint gauti visus atleidimo vaisius, šią meilės skolą būtina grąžinti. Dėl to nereikėtų delsti atgailą atlikti. Be to:

- svarbu padėkoti Dievui už malones, gautas iš jo gailestingumo;
- gyvenimas pasikeičia tik tuomet, kai širdis *atsigręžia* į Dievą.

Iš meilės Dievui nuo šiol tvirtai pasiryžtu vengti nuodėmių ir, kiek įmanydamas, stengtis būti atokiau to, kas gali paskatinti mane suklupti. O jei vėl parpulčiau, kelsiuosi ir eisiu prašyti atleidimo. Sūnus tarė tėvui: „*Tėve, nusidėjau...*“ <...> *Tėvas pažino jį iš tolo, labai susigraudino, pribėgo prie jo, puolė ant kaklo ir papučio. O sūnus prabilo: „Tėve, nusidėjau dangui ir tau. Nesu vertas vadintis tavo sūnumi...“ Bet tėvas įsakė tarnams: „Kuo greičiau atneškite geriausią drabužį ir apvilkite jį. Užmaukite jam ant piršto žiedą, apaukite kojas! Atveskite nupenėtą veršį ir papjaukite! Puotaukime, linksminkimės! Nes šis*

*mano sūnus buvo miręs ir vėl atgijo, buvo pražuvęs ir vėl atsirado“ (žr. Lk 15, 18–24).*

## **DĖKOKIME DIEVUI SU MERGELE MARIJA**

Mano siela šlovina Viešpatį,  
mano dvasia džiaugiasi Dievu, savo Gelbėtoju,  
nes jis pažvelgė į nuolankią savo tarnaitę.  
Štai nuo dabar palaiminta mane vadins visos kartos,  
nes didžiųjų dalykų padarė man Viešpats,  
ir šventas yra jo vardas!  
Jis maloningas iš kartos į kartą  
tiems, kurie jo klauso.  
Jis parodo savo rankos galybę  
ir išsklaido išdidžios širdies žmones.  
Jis numeta galiūnus nuo sostų  
ir išaukština mažuosius.  
Alkstančius gėrybėmis apdovanoja,  
turtuolius tuščiomis paleidžia.  
Jis ištiesė pagalbos ranką savo tarnui Izraeliui,  
kad minėtų jo gailestingumą,  
kaip buvo žadėjęs mūsų protėviams –  
Abraomui ir jo palikuonims per amžius.

(Lk 1, 47–55)

### **Atsiduokime Dievo Motinos gailestingumui**

Atsimink, maloningoji Mergele Marija, jog amžiais  
nėra girdėta, kad apleistum bent vieną, kas bėga prie

Tavęs, šaukiasi Tavo pagalbos ir prašosi užtariamais.

Šitokio pasitikėjimo kupini, ir mes skubame prie Tavęs, Mergelių Mergele ir Motina! Mes einame pas Tave ir, būdami nusidėjėliai, su gailėsčiu puolame prie Tavo kojų. Tu, įsikūnijusio Žodžio Motina, nepaniekink mūsų žodžių, bet maloningai išgirsk ir išklausyk. Amen.

(Šv. Bernardo malda)

## SAŽINĖS PATIKRINIMO PAVYZDYS

### 1. DIEVO atžvilgiu

- Ar pasitikiu Dievu?
- Ar praeitoje išpažintyje tyčia nenuslėpiau kokios nors nuodėmės?
- Ar savo gyvenimu kitiems liudiju apie Viešpatį?
- Ar meldžiuosi kasdien? Galbūt meldžiuosi tik tada, kai prispaudžia bėdos? Ar meldžiuosi prieš svarbius apsisprendimus? Ar tradicinė malda man sava ir priimtina?
- Ar atpažįstu Dievo veikimą savo ir kitų gyvenime?
- Ar dalyvauju šv. Mišiose bent sekmadieniais?
- Ar sekmadieniais nedirbu?
- Ar suvokiu, jog be svarbios priežasties apleistos šv. Mišios sekmadienį yra nuodėmė?
- Ar būdamas sunkioje nuodėmėje nepriėmiau Švč. Sakramento (Komunijos)?
- Ar tariau Dievo vardą su pagarba?

- Ar neužsiimu burtais, ateities spėjimu ir spiritizmu (dvasių kvietimu)? Ar nesilankau pas būrėjus, ekstrasensus? Ar netikiu horoskopais, ir prietarais? Gal tikiu reinkarnacija, likimu? Ar nesinaudoju amuletais, „zodiako“ ženklais?
- Ar stengiuosi pagilinti savo žinias apie tikėjimo tiesas? Ar stengiuosi pažinti Dievą? Ar skaitau Šventąjį Raštą?
- Ar nesigėdiju pasirodyti tikintis ir mylintis?

## **2. ARTIMO atžvilgiu**

- Ar sugebu atleisti, užjausti ir padėti kitam?
- Ar gerbiu savo tėvus, mokytojus, vyresniusius?
- Ar stengiuosi būti kantrus, garbingas, teisingas?
- Ar mintyse ir kalbėdamas neteisiu savo draugų ir artimųjų? Ar kitų neapkalbu, nešmeižiu? Gal ką nors keikiau ir linkėjau bloga?
- Ar neišnaudoju, neapgaunu, nežeminu mažesniųjų ir silpnųjų?
- Ar nesu pavydus, piktas, kerštingas? Gal jaučiu baimę?
- Ar rūpinuosi vargstančiais, sergančiais ar bėdos ištiktaisiais?
- Ar nepaskatinu kitų daryti bloga?
- Ar nesiverčiu nelegalia ir nuodėminga veikla? Ar neužsiimu prekyba narkotikais, vogtais daiktais?
- Ar kitiems rodau gerą pavyzdį? Ar padoriai rengiuosi? Gal ką nors patraukiau į nuodėmę?

- Ar neveidmainiauju bendraudamas su savo draugais ir artimaisiais?
- Ar nesistengiu *bet kokia kaina* būti pastebėtas?
- Ar nemeluoju?
- Ar paisau išmintingų patarimų?
- Kaip prisidedu prie atleidžios, ramios, meilingos nuotaikos kūrimo savo šeimoje, draugų būryje?
- Ar sugebu atsiprašyti?
- Ar nesisavinu kitų uždirbto ir įsigyto turto – ar nevagių?
- Ar dėl savo naudos lengvabūdiškai nesinaudoju kitų žmonių gerumu ir pasitikėjimu?
- Gal reklamos melo paveiktas arba pasinaudodamas kito jausmais ir pasitikėjimu ieškau intymaus suartėjimo su priešingos ar tos pačios lyties žmogumi?
- Ar nesvetimauju, neištvirkauju?
- Ar pripažįstu, kad intymus ryšys ir lytinė aistra yra Dievo dovana šeimai, o ne malonumų vaikymuisi?
- Ar priimu Dievo teikiamą gyvybę? Ar nepritariu abortams, kontracepcijai?
- Ar vairuoju atsakingai?

### **3. SAVO PATIES atžvilgiu**

- Ar priimu gyvenimą ir save patį kaip Dievo dovaną?
- Ar nepiktnaudžiauju valgymu, alkoholiu ir rūkymu?
- Ar nevartoju sveikatą, blaivų protą bei santykius tarp žmonių gniuždančių narkotinių medžiagų?

- Ar tausoju savo sveikatą?
- Ar ne per daug rūpinuosi savo išvaizda?
- Ar jaučiu atsakomybę už kiekvieną savo sąmoningai atliktą veiksmą?
- Ar išnaudoju laiką savęs ugdymui? Ar nešvaistau laiko veltui? Ar netingiu?
- Ar skiriu laiko poilsiui?
- Ar ugdu savo širdies, minčių ir darbų tyrumą?
- Ar neprarandu gyvenimo džiaugsmo, ar nekyla minčių apie savižudybę?
- Ar gerbiu savo kūną?
- Ar turiu kokią nors priklausomybę? Ar neturiu priklausomybės nuo pornografijos, kompiuterinių žaidimų, socialinių tinklų?
- Ar sąmoningai nenusidedu skaistumui pats su savimi?
- Galbūt mėgaujuosi nepadoriais vaizdais bei mintimis?
- Ar nesmerkiu savęs už nesąmoningai padarytus veiksmus?
- Ar stengiuosi valdyti savo jausmus ir aistras?
- O gal pasiduodu aklam aistros vedimui? Ar esu nuolankus, romus, ar siekiu ramybės?