

SAŽETAK WEBINARA „PRAŠTANJEM DO ZDRAVLJA“ OD 27.9.2025.

www.visnjabartolovic.com

visnja@visnjabartolovic.com

ZAŠTO TEŠKO PRAŠTAMO

- Povrede doživljavamo kao (tešku) nepravdu, narušeno nam je dostojanstvo
- Želimo zadovoljiti pravdu
- Ranjena narav traži osvetu
- Želimo se zaštititi da se povreda ne ponovi

ZAŠTO OPROSTITI

1. Da bi Bog i nama oprostio („Praštajte i oprostit će vam se.“ Lk 6,37, Očenaš)
2. dobivamo veliku plaću – sinovi smo Oca i Isusovi učenici
3. Da nas zlo ne zarazi i da bismo ga pobijedili
4. Da bismo se posvetili
5. Da bismo bili slobodni, mirni i radosni
6. Da bismo psihički i fizički ozdravili – jer negativne situacije i iskustva dovode do stresa (lučenja kortizola), srdžbe, mržnje i lančano do bolesti

Idealno: uopće ne zamjeriti

TAKTIKA ZLA

1. Kad smo povrijeđeni, zlo uveličava to stanje (uvijek, stalno...)
2. Prisjeća nas samo na negativne stvari
3. Želi nas vezati na bol i prošlost
4. Đavao je naš zajednički neprijatelj koji želi ostati skriven
5. Nagovara na osvetu, samosažaljenje, očaj
6. Napada naše dostojanstvo i identitet

TEMELJNI PROBLEM I RJEŠENJE

1. Kad nas netko povrijedi mislimo da ne vrijedimo i želimo se zaštititi
2. Pogađaju nas uvrede jer mislimo da je istina što nam drugi govori
3. Reakcije ljudi imaju veze s njima, a ne (toliko) s nama. Ranjeni ljudi ranjavaju druge ljude.
4. Zli nas napada preko tuđih rana (Ef 6,12)
5. Mislimo da nas Bog ne voli, a zapravo nas želi približiti sebi
6. Bog nam želi nadoknaditi svaku povredu
7. Najvažnije: treba se temeljito napajati Božjom ljubavlju i prisutnošću, sve dok nismo potpuno otpustili povredu i bol.

ŠTO NAM OLAKŠAVA PRAŠTANJE

1. Ljubav prema drugima = ljubav prema sebi
2. Drugi mi je ogledalo, ukazuje mi na to da i ja imam neki duhovni problem/grijev (nestrpljivost, lijenost, netrpeljivost...)
3. Kad sam u napasti optužiti drugoga za loše ponašanje, treba isti grijeh pronaći i u sebi
4. Pitati se: Što je dobro u toj osobi?
5. Što nam je zajedničko?
6. Dubine te osobe me vole – Bog stanuje u njoj
7. Opravdati, imati sućuti
8. Sjetiti se koliko je Bog meni oprostio

KOMU OPROSTITI

Svima sve!

Precima, roditeljima, braći, sestrama, odgajateljima, rodbini, mužu/ženi, djeci, muškarcima, ženama, susjedima, šefovima, kolegama, klijentima, crkvi, svećenicima, časnim sestrama, političarima, novinarima, medijima, liječnicima, trgovcima, teškim grešnicima, svim ljudima na svijetu, sebi i Bogu.

KORACI PRAŠTANJA (vlč. Dan Reehil)

1. Odlučiti oprostiti
2. Moliti za milost da možemo oprostiti
3. Doći Isusu i reći komu i što opraštaš
4. Iskreno mu reći kako se osjećaš
5. Opraštam Isuse, jer ti to tražiš
6. Blagoslovi i ozdravi počinitelja
7. Sjedini svoju patnju s Isusovom
8. To činiti dok ne nestanu negativne emocije
9. Zahvaliti za trpljenje i Božji plan

PRAKTIČNA PRIMJENA

Odabrati osobu kojoj trebam oprostiti i zapisati sljedeće:

- Komu zamjeram? Što zamjeram?
- Kako se osjećam u vezi te osobe i negativnog iskustva s njom?
- Jesam li primio što dobro od te osobe?
- Isuse, što ti misliš o toj osobi?

KAKO ZNAMO DA SMO OPROSTILI

1. Imamo mir
2. Želimo toj osobi dobro, osobito da se obrati i spasi
3. Govorimo dobro o njoj
4. Činimo joj dobro
5. Imamo sućuti za nju
6. Molimo za nju

KAKO DALJE

1. Dublje rane više puta donositi Isusu
2. Prikazati rane i povrede na sv. misi
3. Ne detaljno prepričavati negativne događaje
4. Odreći se vraćanja u prošlost i moliti na sljedeći način: „Odričem se samosažaljenja (srdžbe, mržnje i sl.) i vraćanja u prošlost“. „U ime Isusa Krista i snagom Kristove predragocene krvi vežem duha samosažaljenja (srdžbe, mržnje, tlačenja). Neka ide pod križ Isusov da On njime raspoláže. Marijo, Majko Božja i Majko moja, zaštititi me svojim plaštem. Sveti Mihaele, arkandele zaštititi me od svakog zla i moli za mene.“ Izmoliti tri puta.
5. Zapisati što me opterećuje i predati Isusu
6. Distancirati se od ljudi koji žive u teškom grijehu i moliti da se obrate

SAKRAMENTI OZDRAVLJENJA

- Ispovijed
- Bolesničko pomazanje
- Sv. misa
- Euharistijsko klanjanje

ISUS O OPRAŠTANJU

„Ljubite svoje neprijatelje, dobro činite svojim mrziteljima, blagoslivljajte one koji vas proklinju, molite za one koji vas zlostavljaju.“ (Lk 6, 27–28)

Sastavila:

Višnja Bartolović, 29.9.2025.