

### Előzetes megfontolások

1. Hogy a gyónást mint fölösleges terhet, vagy mint szabadulást éled meg, az nagy mértékben függ attól, hogyan készülsz fel rá. Ezért az alábbiakban szeretnénk egy-két szempontot adni. Minden ember számára fontos, hogy időről időre felülvizsgálja merre tart az élete, és szükség esetén irányt változtasson. Az egyházi év bizonyos szakaszai (nagyböjt, advent), egyes programok (lelkigyakorlat) vagy az élet nagy eseményei (házasságkötés, gyermek keresztelese, elsőáldozása) kézenfekvő alkalmat kínálnak ehhez.

2. Sokan azt mondják: „nincs mit meggyónnom”. Az itt következő felkészülési gondolatok azon alapulnak, hogy nem magamat vizsgálom, hanem megkérem Istent: „Te vizsgáld meg engem, mutasd meg, milyennek látod az életemet!” Ha csak a saját szemüvegemen keresztül ítélem meg magam, igen könnyen helytelen képet fogok látni.

3. A felkészülésre szánj egy órát (a következő három lépésre 20-20 percet). Maradj egészen egyedül Istennel, ahol sem csengő sem telefon nem fog zavarni. Ez alatt az idő alatt ne hallgass zenét sem. Ül le egy üres asztalhoz, és végy magadhoz egy teljes Bibliát, de legalább az újszövetségi Szentírást. Legyen kéznél papír és ceruza is.

### Első lépés: ne feledd a jótéteményeid!

Légy hálás, mert az bizalmat szül

1. Kezdetnek olvasd illetve imádkozd el a 103. zsoltárt! Lassan, nyugodtan imádkozz, hogy a szíved is hallja, amit olvasol. Állj meg azoknál a mondatoknál, amelyek megérintenek.

2. Végy egy darab papírt és írd a tetejére: „Áldjad lelkem az Urat, és ne feledd el jótéteményeid!” (Zsolt 103,2)

3. Kérd az Urat, hogy mutasson meg neked mindent, ahol az elmúlt időben (utolsó gyónásod óta) jó irányban változtatott téged.

4. Ezeket a felismeréseket írd fel a papírra, lehetőleg minél konkrétábban.

5. Olvasd közben újra meg újra a 103. zsoltárt, különösen azokat a helyeket, amelyek jobban megérintettek.

6. Adj hálát Istennek, minden egyes dologért, ahol pozitív változást tapasztaltál. Adj hálát azokért az emberekért is, akik ebben segítettek és melletted voltak.

7. A hála által erősödik a bizalmad. Könnyebben elhiszed, hogy Isten az életednek azokat a területeit is meg tudja változtatni, ahol most még sötétség van.

### **Második lépés: megbocsátja minden bűnödöt**

Itt a bűneidről van szó

1. Bár a bűneidről van szó, mégse gondolj a rájuk ebben a második részben, hanem azt gondold végig, hogy Isten mennyire szeret téged. Engedd, hogy az Isten szeretete egész mélyen megérintse és átitassa a szívedet. Ha az ablakpárkány foltos,  
azt a leginkább akkor látjuk, amikor besüt a nap. Egy ének hangzik valahogy így: „Az Isten szeretete  
olyan, mint a napsugár”.

2. Végy egy újabb papírt, és a tetejére írd fel: „Vizsgálj meg Istenem és ismerd meg szívemet, tégy próbára és ismerd meg útjaimat, lásd, vajon a gonoszok útján járok-e, és vezess az örökkévalóság útján engem” (Zsolt 139,23-24). Itt a szívedről, a

gondolataidról, az utadról, az életed alakulásáról van szó.

3. A következő 20 percben olvasd el újra meg újra a tékozló fiú történetét (Lk 15,11-32). Figyeld az apára, hogyan viselkedik a fiaival. Isten ugyanígy szeret téged!

4. Imádkozd közben többször: „Vizsgáld meg Istenem”, és kérd Őt, hogy tényleg vizsgáljon meg.

5. Írd föl minden bűnödöt egész konkrétan, amelyet Isten megmutat neked, még a legkisebbeket, legjelentéktelenebbnek tűnőket is!

6. A 20 perc végén írd az oldal végére Isten ígését: „Ha megvalljuk bűneinket, ő hű és igazságos, hogy megbocsássa a bűnőket, és megtisztítson minket minden gonoszságtól” (1Jn 1,9)

7. Ha az életedet Isten fényében látod, talán szégyen vagy megtörtség vesz erőt rajtad. Ez jól van így, hiszen Isten „a töredelmes és alázatos szívet nem veti meg” (Zsolt 51,19; Iz 57,15) Isten szeret téged mindenek ellenére!

### **Harmadik lépés: minden sebedet meggyógyítja**

A lelki sérüléseidről van szó

1. Vannak lelki sérüléseid, amelyeket mások okoztak, de olyanok is, amelyeket magadnak köszönhetsz. Ezek a sérülések a legkisebb gyermekkorba is visszanyúlhatnak, de még ma is azonnal vérezni kezdenek, ha valaki ezeket a sebzett pontokat megérinti. Sokszor egy ilyen lelki seb az oka annak, ha bizonyos helyzetekben helytelenül viselkedsz, pedig harcolsz ellene.

2. Az Úr nemcsak meg akarja bocsátani a bűneidet, hanem meg akar gyógyítani minden sérültséget, ezeket a lelki sebeket is.

3. Olvasd el: 1Sám 1,1-20. Az Isten megengedte, hogy Annának ne legyen gyermeke. Újra meg újra megalázza őt Fehenna, mindig a legszentebb pillanatokban, amikor a család az áldozatát az oltárra viszi. A 10. versben ezt olvassuk: „keseredett volt a szíve” Anna kiönti a szívét Istennek és, Ő meggyógyítja. A 18. versben ezt olvasod: „Azzal elment az asszony a maga útjára. Evett, és az arca többé bánatosra nem változott.”

4. Kérd Istent, hogy mutassa meg ezeket a sebeidet. Ha felfedezel ilyeneket, írd fel őket egy papírra.

5. Olvasd el közben még egyszer a 103. zsoltárt, időzz el azoknál a verseknél, amelyek segítenek abban, hogy tekintetedet a szerető és gyógyító Isten felé fordítsd.

### **Megvallottam neked bűneimet...**

Megvallásról van szó...

1. A pszichológusok szerint, amit nem mondunk ki, az nem fog meggyógyulni. A 32. zsoltár így fejezi ki ez a tapasztalatot: „Boldog, akinek gonoszsága bocsánatot nyert, és akiknek bűne el van takarva. Boldog az, akinek az Úr nem tudja be vétkét, s akinek lelkében nincsen csalárdság. Amíg hallgattam, csontjaim megöregedtek, s egész nap jajgattam. Mert éjjel-nappal rám nehezedett kezed, ellankadt erom, mint a nyár hevében. Megvallottam előtted bűnömet, gonoszságomat el nem rejtettem. Elhatároztam: »Megvallom magam ellen hűtlenségemet az Úrnak.« És te vétkem gonoszságát megbocsátottad.”

2. A gyónásban öntsd ki bátran a szívedet Istennek:

- a) a hálában
- b) bűneid megvallásában

c) gyógyulás kérésében

A felkészülés minden pontjára térj ki a beszélgetésben. Nyugodtan magaddal viheted a jegyzeteidet is, amiket készítettél.

3. A gyóntatód Krisztusra irányítja figyelmedet, aki a te bűneidért is meghalt a kereszten és végső szava ez volt: „Beteljesedett!” Istentől kapott hatalmánál fogva feloldoz téged a bűneid kötelékétől, és megjelöl a megbocsátás pecsétjével. Hálát ad veled Istennek, akinek irgalmassága nagyobb minden bűnünkénél. Végül imádkozni fog veled a lelki gyógyulásért.

4. Fogadd Isten megbocsátó szeretetét. Ezt a leginkább azért teheted, ha hálát adsz azért, hogy megbocsátott neked. A köszönet azt jelenti: elfogadom a bocsánatot.

5. Kérd, hogy Isten mutassa meg neked, mit tehetsz jóvá. Ezt lehetőleg tedd meg azonnal!

### **Néhány szép, ősi imádság a Krisztus előtti időből, az ószövetségi Szentírásból.**

*Zsoltár 103 (Dávidtól):*

<sup>1</sup> Áldjad, lelkem, az Urat, s egész bensőm az ő szent nevét.

<sup>2</sup> Áldjad, lelkem, az Urat, és ne feledd el jótéteményeit.

<sup>3</sup> Ő megbocsátja minden gonoszságodat, ő meggyógyítja minden betegségedet;

<sup>4</sup> Ő megóvjá életed a pusztulástól, ő irgalommal és kegyelemmel koronáz meg téged.

<sup>5</sup> Ő kielégíti javaival kívánságodat: mint a sasé, visszatér ifjúságod.

<sup>6</sup> Igaz dolgokat cselekszik az Úr, és igazságot szolgáltat minden elnyomottnak.

<sup>7</sup> Megismertette Mózesrel útjait, Izrael fiaival cselekedeteit.

<sup>8</sup> Irgalmas és könyörületes az Úr, hosszan tűrő és nagyirgalmú.

<sup>9</sup> Nem tartja meg haragját mindenvégig és nem fenyeget örökké.

<sup>10</sup> Nem bűneink szerint bánt velünk, és nem fizetett meg nekünk gonoszságainkért.

<sup>11</sup> Mert amilyen magasan van az ég a föld fölött, olyan nagy az ő irgalma azok számára, akik őt félik.

<sup>12</sup> Amilyen messze van kelet a nyugattól, olyan messzire veti tőlünk gonoszságainkat.

<sup>13</sup> Mint ahogy az atya könyörül fiain, úgy könyörül az Úr azokon, akik őt félik.

<sup>14</sup> Mert ő ismeri létrejöttünket, és megemlékezik arról, hogy porból vagyunk.

<sup>15</sup> Olyan az ember élete, mint a fű: kivirul, mint a mező virága,

<sup>16</sup> de ráfúj a szél, és nincs többé, s a helyét sem ismerik.

<sup>17</sup> De az Úr kegyelme öröktől fogva és örökké kíséri azokat, akik őt félik, s igazsága azok

unokáit,

<sup>18</sup> akik megtartják szövetségét, és gondosan teljesítik parancsolatait.

<sup>19</sup> Az Úr az égben állította fel trónusát, és királysága mindenben uralkodik.

<sup>20</sup> Áldjátok az Urat, angyalai mind, ti hatalmas erejűek, akik teljesítitek szavát, mihelyt parancsának hangját meghalljátok.

<sup>21</sup> Áldjátok az Urat, seregei mind, szolgálói, akik akaratát megteszitek.

<sup>22</sup> Áldjátok az Urat, művei mind, mindenütt, ahol uralkodik.

Áldjad lelkem az Urat!

### *Zsoltár 51,19*

A töredelmes lélek áldozat Istennek, a töredelmes, alázatos szívet, Isten, nem veted meg.

### *Izajás 57,15*

Mert így szól a Fölséges és Magasztos, aki az örökkévalóságban lakik, és akinek Szent a neve:  
»Magasságban és szentségben lakom, de a megtört és alázatos lelkűvel is ott vagyok, hogy életet adjak az alázatosak lelkének, és éltessem a megtörtek szívét.