



## FELKÉSZÜLÉS A GYÓNÁSRA<sup>1</sup>

### Előzetes megfontolások

1. Hogy a gyónást mint fölösleges terhet, vagy mint szabadulást éled meg, az nagy mértékben függ attól, hogy a hogyan készül fel rá. Ezért az alábbiakban szeretnénk egy két szempontot adni a felkészüléshez. A keresztény 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 keresztelése, első áldozása) 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: „vizsgáld meg Te 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 egy Újszövetséget. Legyen kéznél papír és ceruza is.

### Első lépés

#### Ne feledd el jótéteményeid!

#### Légy hálás, mert az bizalmat szül

1. Kezdetnek olvasd illetve imádkozd el a 103. Zsoltárt!<sup>[1]</sup> 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 konkrétan.
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,

---

<sup>1</sup> Karl Sendker nyomán



1. Bár a bűneidről van szó mégse gondold a rájuk ebben a második részben, hanem azt gondold végig. Hogy mennyire szeret az Isten. Engedd, hogy az Isten szeretete egész mélyen megérintse és átítassa 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 utaimat, lásd, vajon a gonoszok útján járok-e, és vezess az örökkévalóság útján engem”(Zsolt 139,23-24)  
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). Figyelj az apára, hogyan viselkedik a fiaival. Isten ugyanígy szeret téged!
4. Imádkozd közben többször: „Vizsgálj meg Istenem”, és kérd Őt, hogy tényleg vizsgáljon meg.
5. Írj föl minden bűnt 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 bűnöket és megtisztítson minket minden gonoszástól”(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) <sup>☞☞</sup> **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. <sup>☞☞☞</sup> 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 a 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 erőm, 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 hálában
- bűneid megvallásában
- gyógyulás kérésében

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


3 A gyóntató 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 alól, és megjelöl a megbocsátás pecsétjével. Hálát ad veled Istennek, akinek irgalmassága nagyobb minden bűnünkénél. Végül imádkozni fog veled gyógyulásért.

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

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

---

 Az ószövetségi részeket itt a szöveg végén közöljük arra az esetre ha nem lenne kéznél teljes Biblia.

103.zsoltár: <sup>1</sup> Dávidtól.

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 megóvja 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 Mózeszel 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, szolgái, akik akaratát megteszitek.



22 Áldjátok az Urat, művei mind, mindenütt, ahol uralkodik.  
Áldjad lelkem az Urat!

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

(Zsolt 51,19)

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 lelkével is ott vagyok, hogy életet adjak az alázatosak lelkének,  
és éltessem a megtörték szívét.

(Iz 57,15)

☞☞☞ Volt egy Ramátaim-Szófímból, Efraim hegységéről való ember, akit Elkánának hívtak. Jerohámnak volt a fia, aki Eliúnak volt a fia, aki Tóhunak volt a fia, aki az efraimi Szúfnak volt a fia. <sup>2</sup> Két felesége volt, az egyiket Annának, a másikat Fenennának hívták. Fenennának voltak gyermekei, Annának viszont nem voltak gyermekei.

<sup>3</sup> Ez az ember minden évben felment városából Silóba, hogy imádkozzon, és áldozatot mutasson be a Seregek Urának. Ott Héli két fia, Ofni és Fineesz volt az Úr papja.

<sup>4</sup> Egyszer aztán, amikor feljött a nap, Elkána leölte áldozatát, és adott belőle egy-egy részt Fenennának, a feleségének, és Fenenna valamennyi fiának és lányának. <sup>5</sup> Annának azonban szomorúan adta oda az egy részt, mert Annát szerette, de az ő méhét az Úr bezárta. <sup>6</sup> Ezért a vetélytársnője bosszantotta is sokat, és bántotta, sőt azt is a szemére vetette, hogy az Úr bezárta a méhét. <sup>7</sup> Ezt tette vele, és így ingerelte őt esztendőről-esztendőre, valahányszor eljött az idő, és felmentek az Úr templomába. Így ő csak sírt, és nem nyúlt az ételhez. <sup>8</sup> Elkána, a férje megkérdezte tőle: »Anna, miért sírsz, miért nem eszel, és miért kesereg szíved? Nem érek-e én neked tíz fiúnál többet?«

<sup>9</sup> Miután ettek és ittak Silóban, Anna felkelt, és amíg Héli pap az Úr templomának ajtófélfájánál a székében üldögélt, <sup>10</sup> Anna keseredett szívvel imádkozott az Úrhoz, és nagyon sírt. <sup>11</sup> Fogadalmat is tett, és ezt mondta: »Seregeknek Ura, ha letekintesz és meglátod szolgálód nyomorúságát, ha megemlékezel rólam, nem feledkezel el szolgálódról, és fiúmagzatot adsz szolgálódnak, akkor az Úrnak adom őt élete valamennyi napján, és borotva nem éri a fejét.«

<sup>12</sup> Történt pedig, hogy amíg ő imádkozott az Úr előtt sokáig, Héli egyre figyelte a száját. <sup>13</sup> Mivel Anna csak a szívében beszélt, és csak az ajka mozgott, a szava pedig egyáltalán nem hallatszott, Héli azt gondolta róla, hogy részeg. <sup>14</sup> Meg is kérdezte tőle: »Meddig leszel részeg? Menj, emészd meg egy kissé a bort, amitől elkábultál!« <sup>15</sup> Anna azt felelte: »Nem, uram! Nagyon szerencsétlen asszony vagyok én, sem bort, sem más részegítő italt nem ittam, csak a lelkemet öntöttem ki az Úr színe előtt. <sup>16</sup> Ne tartsd szolgálódat Béliál lányai közül valónak, mert bánatom és szomorúságom sokasága miatt szóltam mindedig.« <sup>17</sup> Héli erre azt mondta neki: »Menj békével, és Izrael Istene teljesítse kérésedet, amelyet hozzá intéztél.« <sup>18</sup> Anna így válaszolt: »Bárcsak kegyelmet találna szolgálód a szemedben!« Azzal elment az asszony a maga útjára. Evett, és az arca többé bánatosra nem változott. <sup>19</sup> Reggel aztán felkeltek, imádkoztak az Úr előtt, aztán visszatértek, és elmentek házukba, Ramátába.

Amikor aztán Elkána megismerte Annát, a feleségét, az Úr megemlékezett róla, <sup>20</sup> és történt napok múltával, hogy Anna fogant és fiút szült. Sámuelnek nevezte el, mert az Úrtól kérte őt.

(1.Sám 1,1-20)