

**A Pannonhalmi Főapátság Máriaremete–Hidegkúti
ÖKUMENIKUS ÁLTALÁNOS ISKOLÁJA + ISKOLASZÉK
TAVASZI LELKINAPJA**

2024. március 26 – 27.

Budatétény



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.

Kedves Pedagógusok!

*K*ülönleges ez a tavaszi elvonulás, mert mintha nem is vonulnánk el, itt maradunk Budapesten. Kiszakadunk ugyan a hétköznapiakból, de mégsem távolodunk el teljesen. Így megélhetjük, amit Jézus tanít nekünk Lukács evangéliumában: „Az Isten országa nem jön el szembetűnő módon. Nem lehet azt mondani: Nézzétek, itt van, vagy amott! Mert az Isten országa közöttetek van” Lk 17,20–21.

Nem azt mondja, hogy "majd eljön", vagy hogy "itt lesz", hanem, hogy "ITT VAN". Most is. Közöttünk. S ha Isten országa itt van közöttünk, akkor itt vannak mindazok is velünk, akik Isten országához tartoznak: mindazok, akik Istenben gyökerezve élték le életüket, szeretetükkel, állhatatosságukkal, hitükkel példát mutatva nekünk. Itt vannak velünk tölgyfa-embereink akkor is, ha épp nem látjuk őket, mert Isten országához tartozunk valamennyien.

Tegyük láthatóvá ezt a láthatatlan közösséget: legyünk egymás számára áldás és ajándék! Forduljunk egymás felé szeretettel, türelemmel, irgalommal és megbocsátással, így segítve egymást, hogy az Isten országának jelen-létét valamennyien megtapasztalhassuk!

Szeretettel:

az Iskolaszék

PROGRAMTERV

Indulás: március 26-án kedden 14.00-kor telekocsikkal
Visszaindulás: március 27-én szerdán kb. 17.30-kor
Helyszín: Szent Arnold Lelkigyakorlatos Ház - Budatétény
1223 Budapest, Bajcsy-Zsilinszky utca 3-5.

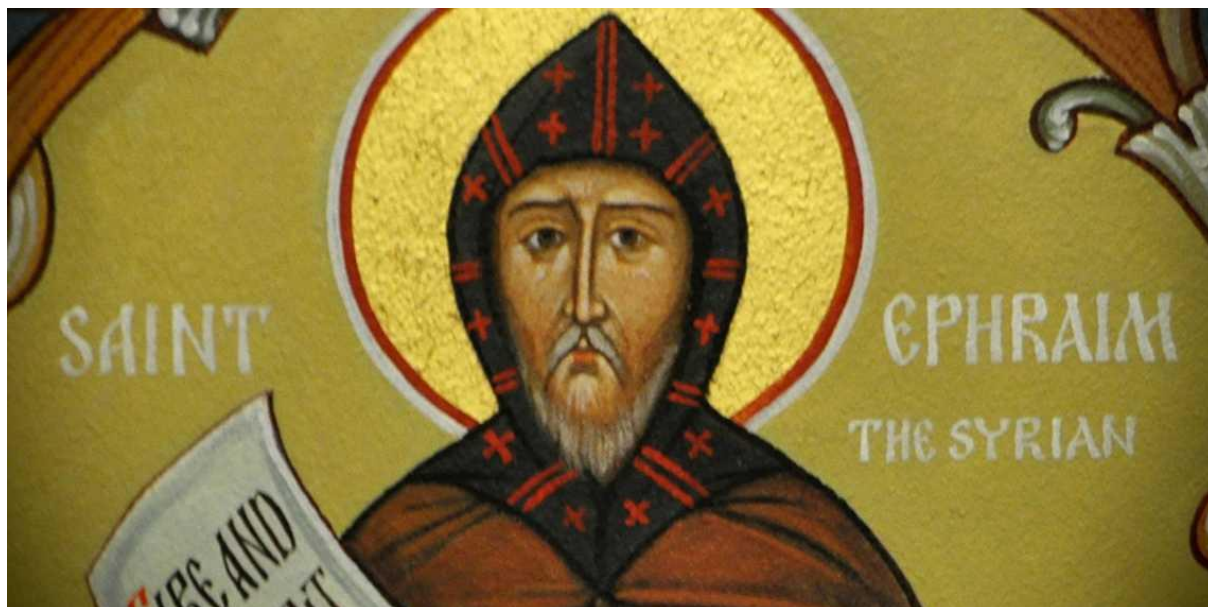
2024. MÁRCIUS 26. KEDD

14.00	Indulás az iskolától
14.30	Látogatás Csere István sírjánál a budakeszi temetőben
15.30	Érkezés Budatéténybe
16.00	„Közös dolgaink” – megbeszélés, megemlékezés Istvánról
18.00	Vacsora
19.00	Keresztút
20.00	Teaház

2024. MÁRCIUS 27. SZERDA

8.00	Reggeli ima, reggeli délelőtti gyónási lehetőség a verbitáknál
9.00	Maklár Ákos atya
12.30	Ebéd, szieszta
14.00	Ima az osztályokért
14.30	Mazgon Gábor atya
16.00	Szentmise
17.00	Indulás haza

Szent Efrém fohása



”

Életem Ura és Uralkodója, ne engedd hozzám a jóra való restség, könnyelműség, pénzvágy és megszólás szellemét!

Ajándékozd inkább szolgádnak a józanság, alázatosság, állhatatosság és szeretet lelkét!

Igen, Uram és Királyom, add, hogy megismerjem bűneimet és meg ne ítéljem felebarátomat, mert Te áldott vagy mindörökké. Ámen.

Két lábbal a földön



Interjú Maklár Ákos atyával (részletek)

Mondhatjuk, hogy pap családból való vagy, gyerekkorodtól vágytál az egyház hivatásos kötelékébe vagy később jött a hívás?

Pap édesapám korán elment közülünk, én mindössze hatéves voltam, amikor meghalt. Gyerekkoromat négy testvéremmel és édesanyánkkal egy nyíregyházi lakótelepen töltöttem. A hetvenes évek végén, nyolcvanas évek elején annyi árnyoldalát lehetett látni az egyházi életnek is, a kommunista diktatúra és a megosztottság oly mértékben éreztette hatását, hogy eszembe sem jutott, hogy pap legyek. Olykor úgy éreztem, hogy családkunk és apukám ennek lett áldozata.

Mi okozta nálad a fordulatot?

-1989-ben Pannonhalmán már nagyon lehetett érezni a változás szelét, majd az egyik atya váratlanul megpendítette, hogy el tudna engem képzelni papnak. Először óvóbácsinak, gyógypedagógusnak, majd orvosnak készültem, de az utolsó gimnáziumi év karácsonyi szünetében történt egy olyan élmény velem odahaza, ami nagyon magával ragadott. Az, ahogyan a kispapok énekelték a Velünk az Isten-t, olyan felemelő

volt, amit sosem fogok elfelejteni. Ez afféle csipkebokor élmény volt számomra: onnantól kezdve nem volt kérdés, hogy kit fogok szolgálni.

A fiatal Ákos atya vajon ilyesminek képzelte az első huszonöt évet? Elégedett lett volna vele?

Talán érdekes, de nekem jövőképem a klasszikus értelemben nem volt: mindannyian tudtuk, hogy a ránk váró első időszak mozgalmas lesz. Azóta is fontosnak tartom, hogy a pap szolgáljon különböző adottságú helyeken, és alakuljon ki benne, hogy nemcsak egyetlen közösség papja ő, hanem lehet bármelyik közösségé is. A papság esetében nem beszélhetünk karriervágyról, mert az, hogy családos emberként végezheted ezt a szolgálatot, az önmagában a karrier csúcsa. Nagyon nagy segítség és valahol könnyebbség is a papi életben, hogy nem kell a polgári életre jellemző kötelező előrehaladással foglalkoznunk, ugyanakkor szabadságot is ad, mert nem lehetünk lekötövezve vágyainknak, nem kell karriert építenünk, ellenben tisztességesen kell helytállni, akármelyik szőlőbe küld is a püspökünk.

A papi élet melyik szegmense áll hozzád legközelebb?

Most éppen középen állok, hiszen fiatalnak öreg, öregnek pedig fiatal vagyok, de nagyon élvezem ezt a köztes életszakaszt. Ugyanakkor megismertem olyan idős papokat, akik egyáltalán nincsenek megkeseredve. Közvetlen környezetemben is láthattam olyan nyugdíjas kollégákat, akik mutatták a jó példát: az idős papnak is megvan a csillogása, és egyáltalán nem válik a szolgálatot tekintve sem feleslegessé. Remélhetőleg idővel mi, a mai középgeneráció tagjai is jobban fel fogunk szabadulni az imádságnak, az írásnak-olvasásnak és az elmélkedésnek.

Hogy érzed, az embereknek nehezebb most, mint huszonöt évvel ezelőtt?

Huszonöt év alatt öt helyen szolgáltam, általánosságban nem mernék megfogalmazni ilyesmit, mert minden kornak, helynek megvoltak a maga nehézségei. Most már a papi szolgálatom több mint felét itt töltöttem Budapesten, és azt kell mondanom, hogy a budapesti évek nagyon embert próbáló idők. A nagyvárosban, ember alkotta környezetben élünk, ahol nem sok Istenre utaló jel van. Sokszor gondolok arra, hogy a természet közelsége Istenhez emeli a lelket, a természet megtapasztalásának hiánya pedig befelé, önmagába fordítja az embert. A virtuális világ áldásai mellett lelkünket is alakítja, és mi papok gyakran szembesülünk a változások ártó oldalaival.

2023. november 13. Szerző: Hajdúdorogi Főegyházmegye/Hekler Melinda. Forrás:

<https://hd.gorogkatolikus.hu/Ket-labball-a-foldon---interju-Maklary-Akos-atyaval-2023-november-13>

Meghallgatni



”

Részlet

Mazgon Gábor: A lelkivezetés mint dialógus című tanulmányának bevezetőjéből

Életem egyik legnagyobb ajándékának tartom, hogy gimnazista koromban rátaláltam egy igazi mesterre, az első lelkivezetőmre. Öreg bencés tanárember volt, magyar-német szakos, aki nagyon jól tudott meghallgatni. Ha rá gondolok, rögtön érzem azt a pipaszagot, ami a celláját talán legjobban jellemezte. Aztán látom magam előtt a két ormóttan fotelt amiben ültünk, a régi rádiót, tetszik tudni, a két nagy tekerős gombbal, és amikor kikapcsolják, a hangja nem szűnik meg rögtön, és máig sok fejtörést okoz, hogy felidézzem: vajon a rádió hallgatott el előbb ilyenkor, vagy az atya foglalt előbb helyet újra foteljában...

Az volt a „módszere”, hogy meghallgatott. Annak idején ezt ilyen egyszerűen éltem meg. Tanácsokat nem nagyon adott, de amikor a beszámolom végére értem, elmesélt néhány történetet. Valós történetet, valós szereplőkkel. Sok ilyen története él nagyon elevenen bennem, és néha már-már azt gondolom: ha csak egyet is elmulasztott volna ezekből, egészen más ember lennék.

És mégsem a történetek a legfontosabbak. Nem is az ő személye. Nem is az, hogy meghallgatott, ahogyan figyelt, ahogyan régi dolgokra is emlékezett. Pedig ezek mind,

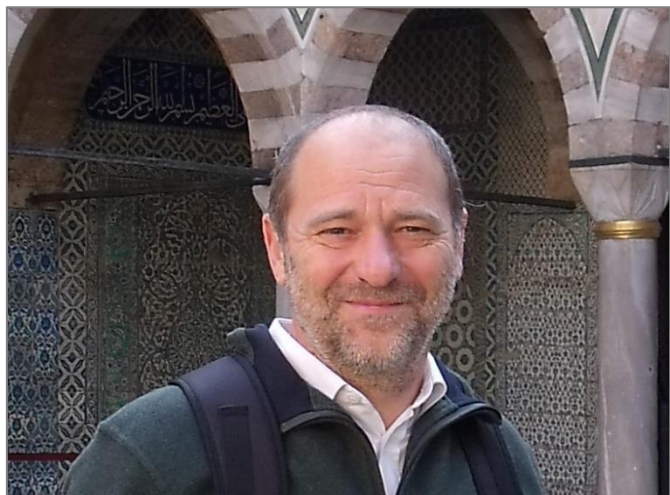
önmagukban is helyettesíthetetlenek voltak nekem akkor. A legfontosabb nem ezekben kézenfekvő és megragadható dolgokban volt, hanem valami olyanban, amit én nem is láthattam, nem tapasztalhattam, de ami minden láthatót és tapasztalhatót abban a szobában megába foglalt és megelőzött: ahogyan ez az öreg szerzetes belakta a celláját. Ottlik szavaival: ha agyonvernek se tudom elmondani, ez milyen volt. De pont olyan volt, amilyennek lennie kellett.



Életem másik nagy ajándéka, hogy magam is lelkivezetővé lehettem. Hogy fiatalok, akik keresik az útjukat, keresik az Istent és keresik önmagukat – hogy ők megkeresnek és kísérek őket. S hogy mit jelent számomra másokat vezetni, azt egy képpel tudom legjobban elmondani. Ez a valaki bekopog hozzám, belép hozzám, leül a fotelba, és mielőtt én is leülök, átsuhan az agyamon a gondolat: Uram, ezt az embert most miért hoztad ide hozzám? Mit akarsz tőlem, mit tegyek vele? S mintha az én Uram csak sejtelmesen mosolyogna. Ez a mosoly valami olyat jelent, hogy „tudod Te azt jól”, de ugyanakkor azt is jelenti: „Mit kérdezel itt butaságokat, ide hoztam és kész!” és még: „Majd meglátod, ülj le szépen és hallgasd meg!” És aztán leülök, meghallgatom. Közben esetleg egészen el is felejttem, hogy az én Uram hozta ide ezt az embert, néha megint eszembe jut. És aztán később – néha évek múlva – megértem, hogy miért jött hozzám ez az ember, hogy az én Uram miért hozta be őt hozzám. Néha persze az is előfordul, hogy ezt soha nem tudom meg. Mert az illető eltűnik, vagy mert elrontok valamit. Vagy mert egyszerűen a „miért” – nem rám tartozik.

Forrás: Mazgon Gábor: A lelkivezetés mint dialógus. In: Farkas Edit (szerk.) „Kezdetben van a kapcsolat” Interdiszciplináris dialógus a dialógusról, JTMR Faludi Ferenc Akadémia, Budapest, 2013, 129–153.

✝ Csere István



Csere István: Vezetési, pedagógiai nézeteim

A nevelés az ember egészének fejlesztését, az emberség teljes értékűvé történő alakításának szándékolt hatasegyüttesét jelenti. A személyiség fejlesztése nem vállalkozás jellegű tevékenység, ahol az induló állapothoz rendelt eszközök és eljárások révén az előre rögzített úton és ütemezéssel a kitűzött célhoz lehet elérni, és ekkor a kész állapot jelenthető. A pedagógia, a nevelés, az mindig folyamat jellegű tevékenység. Az iskolai nevelés szereplőinek minden nevelési szintéren azt kell garantálniuk, hogy folyamatosan és sokrétegűen biztosítják a gyerekek fejlesztését eredményezni képes pedagógiai hatasegyüttest.

A szakmai protokollok betartása természetesen a nevelési professzionalitás alapja, ugyanakkor az iskolát jellemző ember-ember kapcsolatban – az ott és akkor – az adott szituációra összerendezett, a pedagógiai eszközrepertoárból aktuálisan alkalmazandónak ítélt tanári hatasegyüttes minősége a döntő! A jó tanárnak az a legfőbb ismerve, hogy az adott helyzetre a pedagógiai tudásából releváns válaszokat képes adni.

Az iskola belső világának a szabályozásában, a pedagógiai hatásrendszer részei közötti viszonyok és viszonyulások körében is egyre nagyobb teret kap a jog a normák rovására, ezt én fokozódó aggodalommal nézem! Meggyőződésem, hogy az ember személyiségében belsővé vált erkölcsi motívumok sokkal hatékonyabbak és időtállóak, mint a külső, szabályokat előíró jogi keretek. Vallom, hogy a jog a morál minimuma. A szabályok betartása sokszor jóval egyszerűbbek, mint a saját döntést igénylő válaszok meghozatala, ugyanakkor az így hozott döntések kiszámíthatóak és hosszú távon is képesek egy közösség együttműködését megalapozni és fenntartani. (...) Az én iskolaideám továbbra is a törvényességet természetesen betartó, morálszabályozott és együttműködő iskola a szélsőségesen szolgáltató jellegű iskola ellenében.

Egy szervezet jó eredményének záloga a vezető és munkatársi testületének jó együttműködése. Az együttműködés együttthatást jelent. Az eredményes munka egyik nélkülözhetetlen feltétele a célok elfogadása és az eljárások támogatása. Ez fokozottan igaz a korábbiaktól eltérő eljárások esetén. Ezért kollégáim meghatározó többségének egyetértését és támogatását továbbra is meg kívánom szerezni minden érdemi változtatáshoz. (...)

Tisztában vagyok azzal, hogy a demokratikus munkahelyi légkör nem ábrándos ideológiák, hanem folyamatos környezetészlelés és rendszerint hosszadalmas egyeztetések valamint kompromisszumok után alakul ki. A vezető és munkatársi körének együttműködését hatékonyabbnak és eredményesebbnek tartom, ha a közös tevékenység gerincét nem a szervezeti hierarchia, nem a vezetési láncolat, hanem a

kapcsolati kör határozza meg. A közös hatásegyüttest, a közös munkát ilyenkor az értékek és érdekek azonossága biztosítja és erősíti. (...)

Az iskolai ethoszunk és a valós környezet sikerességi tapasztalatai között gyakran feszülő eltérés tapasztalható. (...) Ezért kiemelt fontosságúnak gondolom, hogy az iskolában a bárminemű siker az mindig szoros és közvetlen kapcsolatban legyen az érdemmel. Az eredmény, a siker mindig az érte kifejtett, a befektetett munkával szignifikánsan mutasson összefüggést. Az iskolánk mindig olyan hely legyen, ahol – divatos kifejezéseket használva – a wellness helyett a fitness a meghatározó. Ahol nem az a kizárólagos rendezőelv, hogy mindenáron jól érezzék magukat a szereplők, hanem ahol akkor érzik jól magukat, ha a feladataikat elvárható módon már teljesítették. (...)

A bizalom és a derű az emberi lét minden szakaszának természetes része, ezért kitüntetett módon van helye és szerepe az iskolai világában. A magát személyiségközpontú iskolaként meghatározó intézményben – mint amilyennek valljuk az iskolánkat – magától értetődő a szorongásmentes, nyílt és derűs légkör. Az ilyen iskolai atmoszférának természetes elemei az iskolai szereplők mindegyikétől elvárt egyenesség és szavatartó magatartás. A bizalomteljes és derűs légkör másik fundamentuma az elsődlegesen dicséretre és jutalmazásra alapozó motiváció. Továbbra is vallom, hogy az igazgatói dicséret és a dorgálás között két nagyságrendi különbség a perspektivikusan jó arány.

Legyenek bár a legkorszerűbb technikai eszközökkel is felszerelve napjainkban az iskolák, azért a nevelési folyamat elsőszámú szereplője mindig a pedagógus. Az iskolák nevelő hatása nem a mégoly szépen és precízen megfogalmazott pedagógiai programok szövegeiben, hanem a pedagógus közösség nevelési elveinek és a tanulók által nap nap után tapasztalható létmódjában rejlik. (...) Ezért az iskolai környezetben a pedagógusoknak, mint mértékadó személyiségek életgyakorlatának, moralitásának, attitűdjeinek és a személyes viselkedésük kongruenciájának kitüntetett szerepe van a tanulók erkölcsi értékrendjének és értéktudatának kialakulásában.

Kapcsolatom az Ökumenikus Iskolával, annak moralitásával, valamint az iskola szakmaiságára való ráhatásom 25 évvel ezelőtt kezdődött. Az akkori újszerűség, egyediség és megnyíló távlat magával ragadó intenzív érzése mára csökkent, illetve az eltelt évek alatt részben átalakult. A rutin térfoglalása ugyanakkor nem tudta csökkenteni az iskola ügyének kitüntetett fontosságát életemben, mert az nem aktuális folyamatok, pillanatnyi eredmények és sok mindentől befolyásolt érzeteken nyugszik, hanem a pesthidegkúti Ökumenikus Iskola ügye melletti elköteleződése máig érvényes mélységéből. (...)

Budapest, 2020. március

A verbiták missziója Budatétényben és a világban



Az Isteni Ige Társaságát Janssen Szent Arnold német pap alapította 1875. szeptember 8-án Hollandia egy kis falujában, Steylben. Ma a világ egyik legnagyobb missziós szerzetesrendje, melynek létszáma folyamatosan növekszik.

A verbita missziós szerzetesek tagjait a hármass szerzetesi fogadalom (tisztaság, szegénység, engedelmesség) fűzi össze, melyben papok és testvérek egyaránt élnek és dolgoznak. A közösség sajátos karizmája, hogy hirdesse mindenkinek a Szeretet Istenének Országát, mint az emberiség egyetlen közös célját, amely felé tudatosan vagy tudattalanul haladunk. Főleg azokat igyekeznek megszólítani, akiknek még hiányos az ismereteik a világ Teremtőjéről és Gondviselőjéről, vagy egyáltalán nem ismerik Istent, más szóval keresésének útján járnak.

A közösségek egyik legnagyobb gazdagsága a nemzetköziség. Sokféle kultúrából származó szerzetesek élnek együtt a Missziósházakban, ezáltal igyekeznek tanúságot tenni arról, hogy a testvéri együttélésnek nem lehet akadálya a különbözőség, hanem éppen ennek kell sokszínűvé tennie életüket. Az Isteni Ige Társaságának tagjai, azaz a Magyarországon élő verbita misszionáriusok 100 éve jelentek meg Budatétényben, és 2006-ban nyitották meg a Szent Arnold Lelkigyakorlatos Házat azok előtt, akik lelki feltöltődést keresnek.

A társaságot **P. Juhos Ferenc SVD**, házfőnök és tartományfőnök-helyettes mutatja be:

Hogyan vannak jelen a verbiták Magyarországon?

Magyarországra 1916-ban jöttek a verbiták, először Máriakéménden telepedtek le, 1924-ben Budatétényben, majd 1929-ben Kőszegen, illetve 1942-ben Kiskunfélegyházán. 100 évvel ezelőtt a missziós tevékenységünkre azt mondták, hogy a szegény pogányokhoz megyünk, oda, ahol még nem hallottak Jézus Krisztusról, aki

megváltott minket. Magyarországról is sokan mentek misszióba 1950 előtt, 1956-ban többen kiszöktek Ausztriába, ahonnan tovább jutottak. A rend a kommunizmus alatt nem működhetett, ezért a rendszerváltás után indult újra itthon. Azok az atyák, akik 30-40 évet éltek Új-Guineában, Brazíliában, Paraguayban, Argentínában, a Fülöp-szigeteken, őket az általános előjáró visszarendelte Magyarországra abból a célból, hogy újraindítsák a magyar rendtartományt.

Hány verbita szerzetes él ma Magyarországon?

A magyar rendtartományban 25-en vagyunk és ebből 5-en vagyunk magyarajkúak. A tengerentúlról érkezett rendtestvérek többen vannak. Több nemzetből álló rendtestvérekből áll össze a magyar rendtartomány. Vannak köztünk fülöp-szigeteki, indonéz, indiai, ghánai, angolai, kongói, brazil, lengyel rendtársak. Vagyunk ketten a Felvidékről, vannak ketten Magyarországról és van egy erdélyi testvérünk is.

Jelenleg 4 kispapunk van, ebből kettő ghánai, egy angolai és egy indiai. Amikor idős verbita atyák visszajöttek a misszióból, kezdeményeztek egy lelkeségi mozgalmat: ez a Cursillo, ami spanyol eredetű, új evangelizációs mozgalmat jelent. A Szent Arnold Lelkigyakorlatos Házban továbbra is vannak cursillok.

Milyen missziós tevékenységet végez a társaság?

Régen Európa küldő kontinens volt: innen mentek misszióba a szerzetesek. Mára mind Magyarország, mind Európa missziós terület lett, és más világtájakról érkeznek hozzánk. Magyarországon a dolgunk az újra evangelizáció és a missziós öntudat terjesztése. Azt is hangsúlyozzuk, hogy nemcsak magyar egyház van, hanem az egyház egyetemes. Ez szépen megmutatkozik a magyar rendtartományban is, hiszen sokféle kultúrából érkezünk, mégis a célunk egy: Isten országát hirdetni.

Több helyen vagyunk jelen az országban: Kőszegszerdahelyen, Vasváron, Bicskén és a cigánypasztorációban is dolgozunk Borsod-Abaúj-Zemplén vármegyében, Köröm, Girincs településeken. Emellett missziós hétvégét tartunk különböző plébániákon, ahol igyekszünk mindenkit elérni: megyünk óvodába, iskolába, az idősek otthonába, találkozunk a plébánián működő csoportokkal. Itt kialakul egy missziós imaközösség, akikkel tartjuk a kapcsolatot, meghívjuk őket a programjainkra.

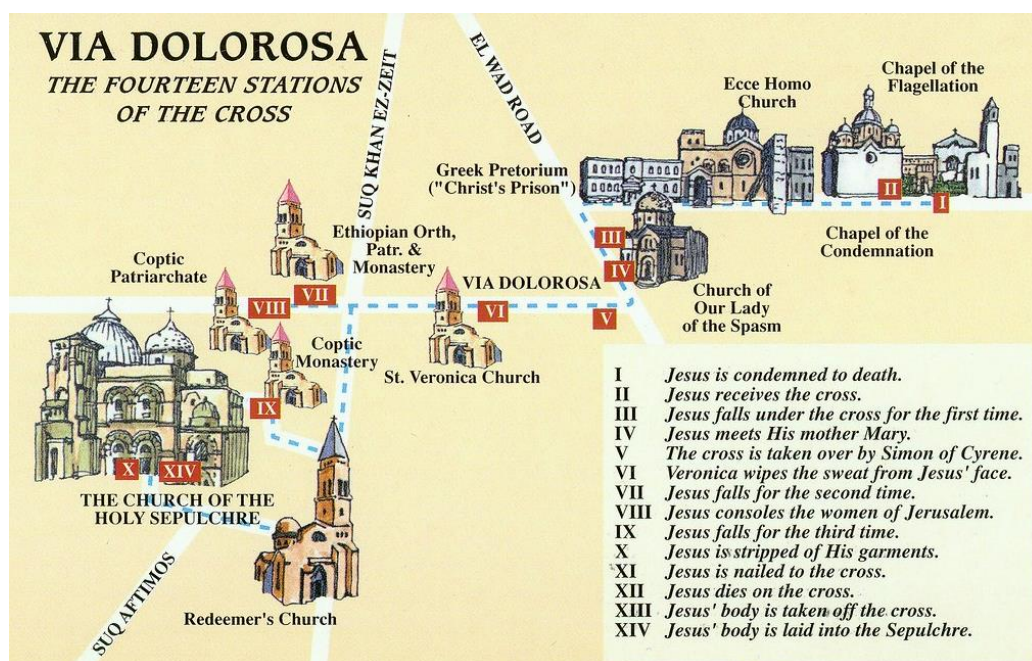
Ferenc atya mikor került Budatéténybe?

2007-ben kineveztek tartományfőnöknek, de csak pár hónapig tartózkodtam Budatétényben, mert a tartományfőnöki iroda átkerült Kőszegre. Szeptember elsejétől vagyok a Názáret Missziós Ház rektora és a Szent Arnold Lelkigyakorlatosház igazgatója.

2023. október 21. Forrás: <https://huszonketto.hu/ismerjek-meg-a-budatetenyi-verbitakat/>

A keresztút

A keresztút (via crucis, via dolorosa) eredetileg az a kb. 500 méteres útvonal, melyen Jézus a kereszttel Pilátus ítélszékétől (Gabbata) a Golgotára ment. Jézus keresztútjának néhány állomását nagyon korán kővel vagy kápolnával jelölték meg. A hagyomány szerint Jézus Anyja és egy-egy tanítvány a föltámadás után naponta végigjárta az ún. szent körutat (Utolsó vacsora terme, Annás és Kaifás háza, Golgota, Szentsír, Praetorium, Getszemáni kert, Olajfák hegye, Kidron-völgy, Sion hegye). A 14. századtól a ferencesek által vezetett zárandokok vagy ugyanezt az útvonalat, vagy a Praetorium-Szentsír közti 14 emlékhelyet járták keresztútként, melyek nem egészen azonosak a mai stációkkal.



A keresztút végzése elmélkedő imádság, mellyel a hívők fölidézik Jézus keresztútjának történeteit. A stációk közötti mozgás segíti az átélést. A keresztúton nem egy halott emléke előtt tiszteleg a lélek. Jézus szenvedésének és halálának szemlélésében a mindig élő Isten Fia és az Ő elevenítő Lelkének természetfölötti hatásai, kegyelmei adatnak a megfelelő módon közeledő léleknek. Ezek termik azokat a gyümölcsöket, melyek minden keresztény számára szükségesek a saját életének keresztútján. Ugyanis Krisztus követése a keresztúton nem külső utánzása valaminek, hanem tanítvánnyá, hasonlóvá formáló benső tevékenység (vö. Fil 2,58). A szenvedés szemlélésében a lélek megkapja a kegyelmet (ki-ki a hite, ill. hitbéli fölkészültsége szerint), hogy megismerje, megszerezze és gyakorolja azokat az erényeket és tökéletességeket, melyeket Jézus a keresztútján mutat számára.

(A Magyar Katolikus Lexikon nyomán)

Lelki tükör - felkészülés a gyónásra

Előzetes meggondolások

1. Hogy a gyónást, mint fölösleges terhet, vagy mint szabadulást éled meg, az nagy mértékben függ attól, hogy hogyan készülsz 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 keresztelese, 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. Ülj 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! 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 konkrétabban.

5. Olvasd közben újra meg újra a 103. Zsoltárt (lásd alább), 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 bűnödét

Itt a bűneidről van szó.

1. Bár a bűneidről van szó mégse gondolj a rájuk ebben a második részben, hanem azt gondold végig. Hogy mennyire szeret az Isten. 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. Végez 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 tőnőket 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 gonosságtól” (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.

Negyedik lépés - 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 és a 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 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: Dávidtól.

Áldjad, lelkem, az Urat, s egész bensőm az ő szent nevét.

Áldjad, lelkem, az Urat, és ne feledd el jótéteményeit.

Ő megbocsátja minden gonoszságodat, ő meggyógyítja minden betegségedet;

Ő megóvja életed a pusztulástól, ő irgalommal és kegyelemmel koronáz meg téged.

Ő kielégíti javaival kívánságodat: mint a sasé, visszatér ifjúságod.

Igaz dolgokat cselekszik az Úr, és igazságot szolgáltat minden elnyomottnak.

Megismertette Mózással útjait, Izrael fiaival cselekedeteit.

Irgalmas és könyörületes az Úr, hosszan tűrő és nagyirgalmú.

Nem tartja meg haragját mindenvégig és nem fenyeget örökké.

Nem bűneink szerint bánt velünk, és nem fizetett meg nekünk gonoszságainkért.

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

Amilyen messze van kelet a nyugattól, olyan messzire veti tőlünk gonoszságainkat.

Mint ahogy az atya könyörül fiain, úgy könyörül az Úr azokon, akik őt félik.

Mert ő ismeri létrejöttünket, és megemlékezik arról, hogy porból vagyunk.

Olyan az ember élete, mint a fű: kivirul, mint a mező virága,

de ráfúj a szél, és nincs többé, s a helyét sem ismerik.

De az Úr kegyelme öröktől fogva és örökké kíséri azokat, akik őt félik, s igazsága azok unokáit,

akik megtartják szövetségét, és gondosan teljesítik parancsolatait.

*Az Úr az égben állította fel trónusát, és királysága mindenben uralkodik.
Áldjátok az Urat, angyalai mind, ti hatalmas erejűek, akik teljesítitek szavát, mihelyt
parancsának hangját meghalljátok.
Áldjátok az Urat, seregei mind, szolgálói, akik akaratát megteszitek.
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 lelkűvel is ott vagyok, hogy
életet adjak az alázatosak lelkének, és éltessem a megtörtek 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. Két felesége volt, az egyiket Annának, a másikat Fenennának hívták. Fenennának
voltak gyermekei, Annának viszont nem voltak gyermekei. 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. Egyszer aztán, amikor feljött a nap, Elkána leölte
áldozatát, és adott belőle egy-egy részt Fenennának, a feleségének, és Fenenna valamennyi
fiának és lányának. Annának azonban szomorúan adta oda az egy részt, mert Annát szerette,
de az ő méhét az Úr bezárta. Ezért a vetélytársnője bosszantotta is sokat, és bántotta, sőt azt
is a szemére vetette, hogy az Úr bezárta a méhét. 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. Elkána, a férje megkérdezte tőle: »Anna, miért sírsz, miért
nem eszel, és miért kesereg szíved? Nem érek-e én neked tíz fiúnál többet?« Miután ettek és
ittak Silóban, Anna felkelt, és amíg Héli pap az Úr templomának ajtófélfájánál a székében
üldögélt, Anna keseredett szívvel imádkozott az Úrhoz, és nagyon sírt. 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.« Történt pedig,
hogy amíg ő imádkozott az Úr előtt sokáig, Héli egyre figyelte a száját. Mivel Anna csak a
szívében beszélt, és csak az ajka mozgott, a szava pedig egyáltalán nem hallatszott, Héli azt
gondolta róla, hogy részeg. Meg is kérdezte tőle: »Meddig leszel részeg? Menj, emészd meg
egy kissé a bort, amitől elkábultál!« 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. Ne tartsd szolgálodat Béliál lányai közül valónak, mert bánatom és
szomorúságom sokasága miatt szóltam mindeddig.« Héli erre azt mondta neki: »Menj
békével, és Izrael Istene teljesítse kérésedet, amelyet hozzá intéztél.« Anna így válaszolt:
»Bárcsak kegyelmet találna szolgálód a szemedben!« Azzal elment az asszony a maga útjára.
Evett, és az arca többé bánatosra nem változott. Reggel aztán felkeltek, imádkoztak az Úr
előtt, aztán visszatértek, és elmentek házukba, Ramátába. Amikor aztán Elkána megismerte
Annát, a feleségét, az Úr megemlékezett róla, és történt napok múltával, hogy Anna fogant
és fiút szült. Sámuelnek nevezte el, mert az Úrtól kérte őt.*

1Sám 1,1-20