

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

2025. április 15 – 16.

Budatétény



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.

Kedves Pedagógusok!

A*z elmúlt években rendre úgy fejeződött be a tanév, hogy azt érezhattétek, hogy nagyon sok nehézséggel kellett megküzdenetek. Évről évre azzal a reménnyel kezdjük az új tanévet, hogy ez az év már biztosan könnyebb lesz. És valahogy mindig úgy alakul, hogy újabb és újabb kihívások, sosem látott helyzetek jönnek, valahogy nem érkezik meg ez a "hátradőlés" érzése.*

A keresztút során Jézussal együtt haladunk, vele együtt esünk el, újra és újra. A keresztúton sincs hátradőlés, megnyugvás, pihenés, csak megyünk előre a szenvedésben. De vannak mellettünk társak, Cirenei Simonok és Veronikák, akik -ha a helyzetet feloldani nem is tudják - jelenlétükkel, odafordulásukkal, együttérzésükkel, támogatásukkal elviselhetővé, vihetővé teszik, ami nagyon nehéz. Jézus nem ígérte meg az evangéliumban, hogy könnyű lesz, de azt igen, hogy velünk lesz minden élethelyzetben. Jézus mindannyiunkban bennünk él: megtapasztalhatjuk őt bensőnk legmélyén az imádságban, de felismerhetjük őt a társainkban is, akiket nekünk ajándékozott, hogy együtt haladjunk az úton.

Kívánjuk, hogy ezen az elvonuláson legyen módotok a bennetek élő Krisztussal találkozni és felismerni a másokban benne élő Krisztust, mert ő velünk van mindennap a világ végezetéig!

Szeretettel:

az Iskolaszék

PROGRAMTERV

Indulás: április 15-én kedden 14.00-kor telekocsikkal
Visszaindulás: április 16-án szerdán kb. 17.00-kor
Helyszín: Szent Arnold Lelkigyakorlatos Ház - Budatétény
 1223 Budapest, Bajcsy-Zsilinszky utca 3-5.

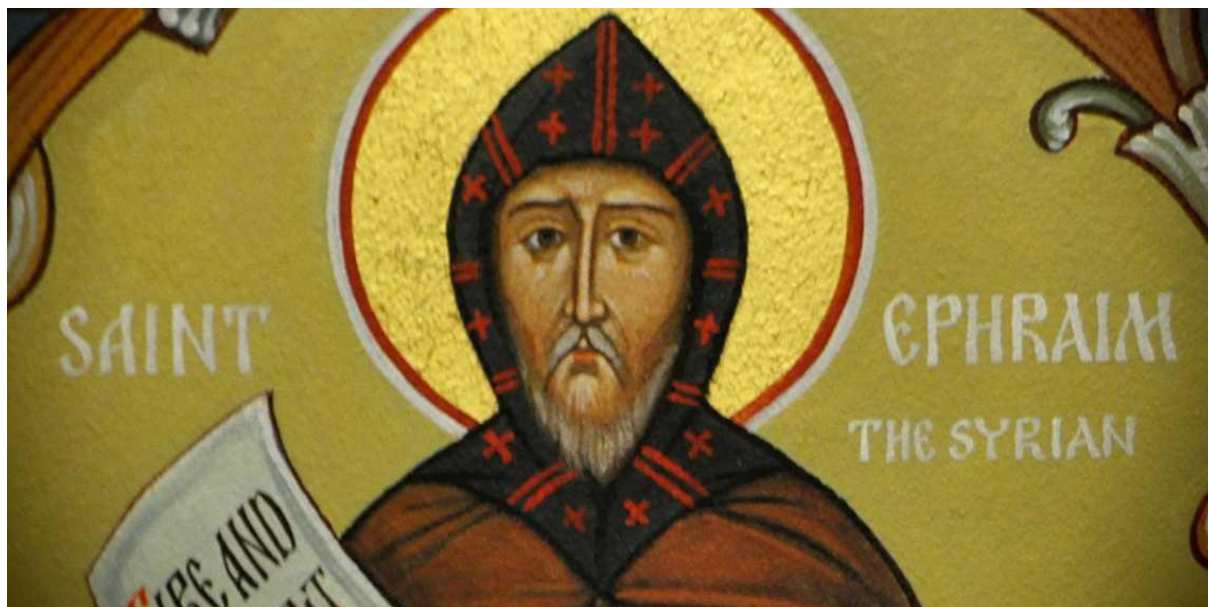
2025. ÁPRILIS 15. KEDD

14.00	Indulás az iskolától
15.00	Érkezés Budatéténybe
15.30	Húsvéti ügyeskedés, sport (röpi)
16.30	Előkészület + ima az osztályokért
18.00	Vacsora
18.45	Keresztút
20.00	Teaház

2025. ÁPRILIS 16. SZERDA

8.00	Reggeli, előtte ima
9.00	Édes Árpád lelkész
12.30	Ebéd, szieszta
14.00	Titusz atya
16.00	Szentmise
17.00	Indulás haza

Szent Efrém fohása



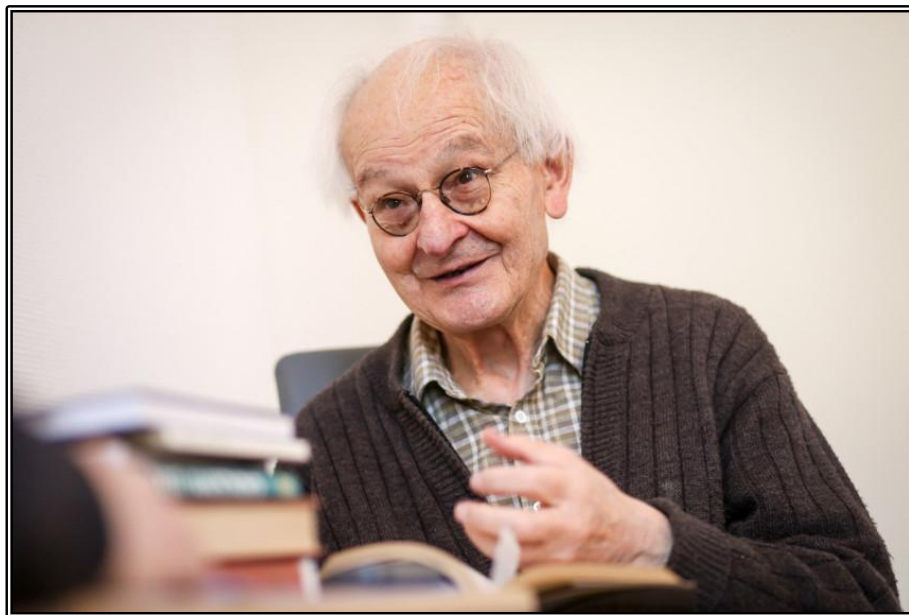
”

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.

Türelmet tanulni



Jelenits István (1932-2024)

*Türelem, te a birkák s a
Szamarak dicső erénye,
Tégedet tanuljalak meg?
Menj a pokol fenekére!*

Petőfi verse lobban így, mint Horváth János megállapította, Shakespeare és Byron nyomán, de félreismerhetetlenül azon a hangon, amelyen akkoriban még költő csak egy szólt Magyarországon. Lehet vitatkozni róla, hogy ez a kamaszos kedvű s kissé önmagát is gúnyoló költemény a költő egyéniségének egyik alaptulajdonságát fejezi-e ki vagy inkább a történelmi dátum parancsát. Hiszen 1847 áprilisában született, nem egészen egy évre a „most vagy soha” alternatívájától. Mindenesetre a szalontai barát és levelezőtárs erre a versre meglepő hamarsággal reagál: „Ej mit! türelem! kiáltasz te, papírt veszsz és írsz. A türelemről (tulajdonképp a türelem ellen), melyben bennünket, becsületes, szorgalmas, rendszerető embereket per birka et samár traktálsz.” Szó se róla, ha valaki, Arany értette a tréfát, s a tiltakozásának fele éppúgy játék, mint az inkriminált Petőfi-versnek. De a szisszenésében van komoly tiltakozás is. S talán nem pusztán azok nevében, akiket – mint őt magát – „a nyomorú élet kényszerített a türelem rabigájába”.

A huszadik századi olvasó egy képzeletbeli közvéleménykutatáson bizonyára Petőfi versét vallaná inkább magáénak, mint Arany tiltakozását. Türelmetlen korban élünk, az idegesség szinte kötelező, a kapkodás: modor. A türelem nemcsak eltűnt az életünkéből,

hanem hitelét is vesztí elöttünk. Gyöngeségnek látszik, valóban birkák és szamarak erényének. Miért? Talán mert elkényeztettek a gépek, amelyek többnyire valóban gyorsan és pontosan szolgálnak ki naponta, s ha mégiscsak elromlanak, könny nélkül viselik szitkainkat, akár goromba ökölcspásainkat is. Elkényeztetett a bőség, amelybe – Ortega szerint – úgy csöppentünk bele, mint öröklött hatalmába-gazdagságába a királyfi. Másfelől meg – talán – elillant életünkben a remény, s aki a holnaptól nem vár semmi újat, mert minden várható előre kiszámított, az érthető, ha mindent a mától igyekszik kikövetelni.

A Biblia világának hátterében a természet közelében élő egyszerű szegény emberek – a földművesek és a halászok – türelmetisztelő életfölfogása áll. Amikor Jakab türelmre inti olvasóit, a gyümölcstermelő gazdára hivatkozik: „Az türelemmel várja a föld értékes gyümölcsét, s nem nyugtalankodik, hanem begyűjti a korán és a későn érőt egyaránt. Így ti is legyetek türelmesek, erősítsétek meg szíveteket, mert közel az Úr eljövetele.” Jézus ezt a türelmet tisztelte Péterben és társaiban, s mikor egy egész éjszakán át tartó eredménytelen halászat után is hajlandók voltak – az ő szavára – újra kivetni hálójukat, ezért jutalmazta őket csodálatos fogással, s ezért ígérte meg, hogy emberek halászaivá teszi őket. A türelmetleneket elutasította maga mellől, megintette vagy finom humorral leszerelte (Mk 3,17; Lk 9,45). Türelmre intő példabeszédei a szántóvető életére utalnak (a gabona és a konkoly, a magától növekedő vetés). Ez a bibliabeli türelem nem „bárgyúság”. A természettel együtt munkálkodó embert nem egyszerűen a nyomorúság, hanem a tapasztalatból s az élet titkainak tiszteletéből merített bölcsesség szoktatja türelmre.

Ne felejtjük, az evangéliumban csak háttér, példaszó, viszonyítási alap a földdel, állattal bajoskodó ember életforma-diktálta türelme. Maga az evangéliumi türelem társadalmi vagy lélektani adottság, nem idegrendszer és életforma kérdése, hanem választott program, félig hódítás, félig ajándék, vagyis erény. Nem a birkáké és a szamaraké, nem is egyszerűen a „becsületes, szorgalmas, rendszerető” kispolgároké. Ezért lehet és érdemes tanulni.

A türelem mint erény? Ez meg egyszerűen sztoikus emlékeket idéz. Gyerekkori memoriterünket Hannibálról, akiben *caloris ac frigoris patientia* par: egyforma türelem volt a hideg és a meleg iránt. Csakhogy a sztoikus türelem-eszményt a világmegvetés, a filozófus fegyelmezett tartózkodása ihlette. Az evangéliumi türelem viszont a szeretetnek meg a reménynek csillagrendszerébe tartozik. „A szeretet türelmes” – írja Szent Pál. Ha türelemnek azt nevezzük, amiről Jézus beszélt, amire ő példát adott, akkor csak a szeretet türelmes igazán. Nem gyöngé, passzív, maga-áltató s mentegető türelemmel, hanem jókedvűen, leleményesen, gyöngéden, mégis erősen.

Forrás: http://ppek.hu/konyvek/Jelenits_Istvan_Elet_es_evangelium_1.pdf

Mit jelent az ökumené a 21. században?

Székely János püspök

Az ökumené nem pusztán és nem is elsősorban emberi erőfeszítések eredményeként fog létrejönni. Az Egyház egysége ajándékként, odafentről valósulhat csak meg. Egy olyan csodaként, amelyet hálás szívvel befogadunk.

Természetesen ehhez innen alulról, a mi emberi oldalunkról elő kell készíteni a talajt. Utat kell készíteni az Úrnak, az egység csodájának és kegyelmének. Ebben az előkészítésben, úgy gondolom, sok nagy lépés történt. Óriási eredménynek tartom a mentalitás megváltozását. A katolikusok a protestáns testvéreket nem kerülendő, veszélyes személyeknek tartják, hanem keresztény testvéreiknek. És ez ugyanígy van megfordítva is.

Felismertük, hogy a szakadásban mindkét oldalnak volt felelőssége, bűne. Felismertük, hogy az elszakítottság ideje mindkét oldalt torzította. Mi, katolikusok úgy véltük, hogy a hitünk legfontosabb tételei azok, amelyek megkülönböztetnek a protestánsoktól. Ahogyan Don Bosco fogalmazta: a katolikus hit lényege három fehér titok: a pápa, a Szűzanya és az Oltáriszentség. Elfelejtettük, hogy a hitünk leglényege nem ez a három fehér titok, hanem Isten szeretete, aki úgy szerette ezt a világot, hogy egyszülött Fiát adta oda érte (Jn 3,16). A hitünk lényege a Szentháromság titka, a megváltás, az isteni kegyelem, az örök élet ígérete, a szeretetparancs. Ha a protestánsok a világiak szerepét hangsúlyozták, akkor mi a papság fontosságát. Ha a protestánsok az ígét, akkor mi a szentségeket. Ha a protestáns fél a kegyelmet, akkor mi a jó cselekedeteket. Az elszakítottság állapota mindkét felet torzította.



Az ökumené útján tanulunk egymástól. Mi, katolikusok megtanultuk újra a Szentírás központi fontosságát. Az élő igét, amelyből minden keresztény embernek nap mint nap táplálkoznia kell, amely a kereszténység legfőbb zsinórmértéke. Újratanultuk azt, hogy a Szentírás és az imádság a nép nyelvén, anyanyelven kell hogy megszólaljon. Újratanultuk, hogy a kegyelem előbb van a jó cselekedeteknél, és a jó cselekedetek a megkapott és átélte kegyelemből születnek. Újratanultuk, hogy a pap, a lelkipásztor mellett a világban élő keresztény is kapott apostoli küldetést az evangélium hirdetésére, az Egyház építésére. Mindezekért nagyon hálásak vagyunk a protestáns testvéreinknek.

Bízunk abban, hogy protestáns testvéreink újratanulják az Eucharisztia titkának nagyságát, amelyről Krisztus ezt mondta: „aki engem eszik, általam él” (Jn 6,57). Felismerik, hogy a házasság isteni mű Jézus szavai szerint: „amit Isten egybekötött, ember szét ne válassza” (Mk 10,9). Felismerik, hogy a péteri szolgálat jézusi eredetű, és elengedhetetlen az Egyház egységének megőrzése szempontjából.

Hálát adunk mindazért, amit kaptunk az ökumené útja során egymástól. Készítsük tovább az utat, hogy érkezhessen a fentről jövő kegyelem, az egység csodája!

Forrás: <https://archiv2.lutheran.hu/szekely-janos-puspok-az-okumenerol>

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/>

II. János Pál pápa utolsó keresztútja

Húsz évvel ezelőtt, 2005. április 2-án halt meg Szent II. János Pál pápa. Utolsó nagypénteki keresztútjának felidézésével emlékezünk rá.



2005 nagypéntekén, március 25-én a Szentatya már nem tudott személyesen jelen lenni a Colosseumban tartott keresztúton, a hagyományos római Via Crucison. Az egész világot bejárták a képek, amint vatikáni kápolnájából követi az imádságot, magához öltelve a keresztet. Nyolc nappal halála előtt már egészen eggyé vált Krisztussal, a szenvedésben is. Abban az évben a római nagypénteki keresztút elmélkedéseit Joseph Ratzinger bíboros írta. Az a bíboros, aki XVI. Benedek néven egy hónapon belül követte II. János Pált Szent Péter székében.

Joseph Ratzinger imája

Urunk Jézus Krisztus, értünk elfogadtad a búzaszem sorsát, amely földre hull és elhal, hogy bő termést hozzon (Jn 12,24). Te arra hívtál minket, hogy kövessünk ezen az úton, amikor azt mondtad: „Aki szereti életét, az elveszíti, de aki gyűlöli életét ebben a világban, az megmenti az örök életre” (Jn 12,25).

Mi viszont ragaszkodunk életünkhöz. Nem akarjuk elveszíteni, szeretnénk teljesen megtartani magunknak. Birtokolni akarjuk, nem odaadni. De te előttünk jársz, és megmutatod, hogy csak akkor mentjük meg életünket, ha odaadjuk. Ahogy végigkísérünk a keresztúton, elvezetsz minket a búzaszem útjára, az örökkévalóságba

nyíló termékenység útjára. A kereszt – önmagunk felajánlása – súlyos teherként nehezedik ránk. De te az én keresztemet is hordoztad keresztutadon. Nem csak a távoli múltban tettél így, mivel szereteted végigkíséri életem minden pillanatát. Ma velem és értem viszed, és csodálatos módon azt várod tőlem, hogy most én is, mint akkor Cirenei Simon, veled együtt álljak a világ megváltásának szolgálatába.

Segíts, hogy keresztutam ne legyen csupán pillanatnyi jámbor érzélem. Segíts, hogy ne csak fennkölt gondolatokkal kísérjünk el, hanem egész szívvel és életünk minden lépésével járjuk végig utadat. Segíts, hogy elszántan induljunk el keresztutadon, és hogy kitartsunk ezen az úton.

Szabadíts meg a kereszttől való félelemtől, attól a félelemtől, hogy mások kinevetnek, attól a félelemtől, hogy az élet kisiklik a kezünkből, ha nem ragadjuk meg mindazt, amit kínál. Segíts, hogy le tudjuk leplezni a kísértéseket, amelyek étellel kecsegtetnek, de csábításaik végül csak ürességhez és kiábránduláshoz vezetnek. Segíts, hogy ne birtokunknak vegyük az életet, hanem ajándékozzuk el. Amint végigkísérsz bennünket a búzaszem útján, segíts, hogy „életünk elvesztése” által fölfedezzük a szeretet útját, azt az utat, amely az igazi, a bőséges étellel ajándékoz meg (vö. Jn 10,10).

Forrás: Keresztutak a Colosseumban a Szentatyával 1999–2011, Vigília, 2012, Magyar Kurír

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. 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 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 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.

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