IMÁDSÁG 3/6

Miért fontos a bűnbánat?

IGESZAKASZ | IGEI GONDOLATOK | SZAKMAI ANYAGOK | JÁTÉKOK
ÉNEKEK | TÉMAFELDOLGOZÁS | KÉRDÉSEK | KONTEXTUS

IGESZAKASZ

Zsolt 51,1-19

…Könyörülj rajtam kegyelmeddel, Istenem, töröld el hűtlenségemet nagy irgalmaddal! Teljesen mosd le rólam bűnömet, és vétkemtől tisztíts meg engem! (…) Egyedül ellened vétkeztem, azt tettem, amit rossznak látsz. Ezért igazad van, ha szólsz, és jogos az ítéleted (…) Ne vess el orcád elől, szent lelkedet ne vedd el tőlem! Vidámíts meg újra szabadításoddal (…) Isten előtt a töredelmes lélek a kedves áldozat. A töredelmes és megtört szívet nem veted meg, Istenem!…

IGEI GONDOLATOK

„Kérj bocsánatot!” – „Bocsánat.” – „Ne így, hanem rendesen. Ezt nem hiszem el, hogy komolyan gondoltad.”
Talán ismerős ez a párbeszéd. Sokszor az eszünk tudja, hogy bocsánatot kellene kérnünk, mert megbántottunk valakit, a szívünk azonban nincs ott. Ilyenkor kimondjuk gyorsan, szinte odadobva a szót: „bocsánat”, miközben nem értjük igazán, miért lenne szükség valódi bocsánatkérésre.
Az igazi bocsánatkérést a kötelességből kimondott szavaktól az különbözteti meg, hogy felismerem és elismerem: hibáztam. Ez a lépés a valódi változás kezdete.
Az 51. zsoltár Dávid bűnbánati imádsága egy konkrét történet hátterében született. Dávid hibát hibára halmozott, és sokáig nem ismerte fel vétkeit, míg Nátán próféta szembesítette döntéseivel. Bűnbánata nem félelemből fakad, hanem azért, mert ismeri Istent: irgalmasnak, kegyelmesnek és hűségesnek. Az őszinte bűnvallás alapja nem a bűnünk nagysága, hanem Isten kegyelmének hatalmas volta.
Minderre azért van szükség, mert a bűn nyomot hagy – az elkövető, a megbántott és az Istennel való kapcsolat szívében is. Gondoljunk csak egy egyszerű példára: ha a legjobb barátom hazudik, nehéz ugyanúgy megbízni benne, mint korábban.

1. Bűnvallás

Dávid a zsoltár első felében őszintén, mentegetőzés nélkül vallja meg, hogy vétkezett. Gyakran mi is szépítjük a történteket vagy kifogásokat keresünk, Dávid azonban egyszerűen kimondja: „Vétkeztem.” Még tovább megy, és hozzáteszi: „Egyedül ellened vétkeztem.” Ez nem azt jelenti, hogy másokat nem bántott meg, hanem hogy felismeri: minden bűn végső soron Istennel való kapcsolatunkat sérti.
Az őszinte bűnvallás része az is, hogy nem szeretnénk újra elkövetni ugyanazt, mert felismertük: nem jó, és mindig sebet ejt – rajtunk, másokon és a kapcsolatainkon is. Félelmetes lehet kimondani hibáinkat, mert ilyenkor el kell ismernünk, hogy nem vagyunk tökéletesek, és talán csalódást okozunk másoknak. Dávid példája mégis bátorít: az őszinte bűnvallás nem gyengeség, hanem a helyreállítás kezdete.

2. Helyreállítás

Miután Dávid őszintén megvallotta vétkeit, a következő lépés a helyreállítás. A bűnvallás nem áll meg önmagában: a cél a kapcsolat helyreállítása Istennel és önmagunkkal. Ahogy Dávid példája mutatja, a valódi bűnbánat nem csak a múlt rendezéséről szól, hanem új irányt ad a jövőnek.
A zsoltár második felében Dávid Istenhez fordul, hogy helyreállítsa a kapcsolatot. Amíg a bűn ott van az életében, nem tud hiteles vezetőként működni, nem tud teljes szívvel bizonyságot tenni Istenről. A helyreállítás lehetővé teszi, hogy a múlt terhét letéve újra szabadon éljen.
Dávid nemcsak bocsánatot kér, hanem változást is: „Tiszta szívet teremts bennem.” A bűnbánat nem áll meg a múlt rendezésénél, hanem új irányt ad a jövőnek. Amikor átéli Isten megbocsátásának felszabadító üzenetét, hálával és örömmel tud tovább lépni, a hibákon való rágódás helyett.

Mi is bizalommal és őszinteséggel állhatunk Isten elé, még ha a bűnbánat sokszor félelmetes is. Ráadásul nekünk óriási előnyünk van Dáviddal szemben: már ismerjük a keresztet. Jézus magára vette a bűneink büntetését, és áldozatával helyreállította a köztünk és Isten között eltört kapcsolatot. Gondoljunk a keresztre vagy az úrvacsorai közösségre: mindez azt üzeni, hogy Isten kitárt karokkal vár minket. Nem utasít el, hanem őszinte imádságaink után valódi felszabadulást és helyreállítást ad.

KÉRDÉSEK

BEVEZETŐ

- Megbocsátani, vagy bocsánatot kérni nehezebb?
- „Kisebb" vagy „nagyobb" bűnök miatt könnyebb bocsánatot kérni? Miért?
- Vajon létezik-e bűnbánat nélküli megbocsátás? Miért?
- Milyen egy igazi bocsánatkérés? Mitől lesz hiteles?
- Mi mikor tudunk megbocsátani valakinek? Mit várunk attól, akinek megbocsátottunk?
- Milyen hatása van az igazi bocsánatkérésnek a kapcsolatainkban?
- Miben más megfogalmazni a bocsánatkérésünket Isten vagy az emberek felé?

MÉLYREVIVŐ

- Hogyan hat a bűnvallás az Istennel való kapcsolatunkra?
- Lehet a bűnbánatot vagy a helyreállítást túlhangsúlyozni? Mi történik ilyenkor?
- Miért nehéz egy-egy bűnt teljesen elengedni és nem az azon pörögni újból és újból?
- Szerinted tud segíteni, ha nemcsak Istennek valljuk meg a bűneinket, hanem egy keresztyén testvérünknek is?
- Dávid azt kéri: „Tiszta szívet teremts bennem." Mit jelenthet ez? Hogyan tudjuk ma ezt kérni Isten előtt, és milyen hatással lehet ez a mindennapi kapcsolatainkra?

EXTRÉM

- Volt már olyan, hogy bocsánatot kértél, de a gondolataidba újra és újra rádterhelődött az eset? Mit gondolsz miért?
- Miért fontos a bűneink néven való nevezése? Te kiszoktad mondani hangosan Isten előtt? Miért?

EGYÉNI REFLEXIÓ

- Van-e olyan bűn az életedben, amit tudod, hogy meg kellene vallanod, de a szíved nagyon ragaszkodik hozzá?

KONTEXTUS

Az ifis korosztályt erősen jellemzi az elvárásoknak való megfelelés vágya, ami gyakran szorongással jár. A kortársak, a család, az iskola és a közösségi média által közvetített ideálok mind azt sugallják, hogy tökéletesnek kell látszani, kifelé szebbet és jobbat kell mutatni, mint amilyenek valójában. Sokszor érzik azt, hogy mindenki őket figyeli és ítélkezik felettük.

Az őszinte bűnbánat egyik akadálya lehet éppen ez: hogyan fér bele a hibák elismerése egy olyan identitásba, amelynek része a „tökéletesség látszata"? A hiba sok fiatal számára nemcsak erkölcsi tévedést jelent, hanem értékvesztést és szégyent is. Emiatt sokakban felmerül a kérdés: „Elég értékes vagyok-e ahhoz, hogy Isten elé álljak?"

A korosztálynak gyakran nehéz bocsánatot kérni, mert a hibázás a gyengeség jelének tűnik. Ugyanakkor belső világukban sokat rágódnak a történteken, újra és újra lejátszák a konfliktusokat, és erős lelkiismereti folyamatok zajlanak bennük – gyakran anélkül, hogy ezt kimondanák vagy megosztanák másokkal.

A témakörrel való foglalkozás során tartsuk szem előtt, hogy egy biztonságos és nem ítélkező tér alakuljon ki. Hangsúlyozzuk a bűneink ellenére való értékességünket. A beszélgetés végére érkezzünk el a kegyelem és a helyreállítás témaköréhez.

A bűnbánatról és a bűnbánati imádságról nem könnyű beszélni, mert könnyen két végletbe sodródhatunk. Az egyik, amikor a hangsúly a bűnön és a bűnös voltunkon marad, és elmarad a megbocsátás evangéliumi, felszabadító üzenete. A másik, amikor csak Isten kegyelméről beszélünk anélkül, hogy valódi megbánás történne. A bűnbánat és a megbocsátás azonban összetartozik.

TÉMAFELDOLGOZÁS

Ige elmélyítése

1. Bibliatanulmányozás
Nyomtassátok ki külön lapokra a zsoltárt, hogy legalább 3-4 embernek jusson egy. Az alábbi kérdéseken haladjatok végig és jelöljétek a megfelelő színnel.

- Sárga: Mit kér Istentől a zsoltáríró?
- Piros: Miért kéri Istentől?
- Zöld: Mi mutatja a helyreállítást? Milyen a helyreállított ember?
- Kék: Hogyan ír a bűnbánat lelkületéről?

Kreatív alkotás

2. Jelenet készítés
Az ifisek készítsenek egy jelenetet, ami bemutatja Dávid imádságának lelki ívét, akár külön jelenetekre bontva. Használhatnak hozzá eszközöket, aláfestő zenét bármilyen kreatív eszközt. A cél, hogy érzelmileg jobban bevonódjanak a zsoltár ritmusába és így a bűnvallás és a helyreállítás folyamatába.

Önismeret

3. Nem kell tovább cipelned
A bűnbánat és a bűnbocsánat valóságát segíti átélni, ha nem csupán beszélünk róla, hanem kézzelfogható eszközökkel és cselekedetekkel is megjelenítjük. Fontos, hogy ezekben a gyakorlatokban a csoport tagjai önmagukra figyeljenek, ne egymásra.
A feladat alatt lehet halk zenét játszani, vagy összekapcsolni 4–5 énekből álló énekléssel. Ha a csoport elég érett, a feladat végezhető teljes csendben. Fontos a feldolgozás során hangsúlyozni a bizalmat: „Amit most leírsz, azt csak Isten látja. Nem kell senkivel megosztanod."

3.1. Kövecskék
Egy asztalra köveket helyezünk el. A kövek súlya jelképezi a bűneink súlyát. Minden ifis kap egy kis papírt és egy tollat. A csend vagy az éneklés ideje alatt gondolják végig, milyen bűnt szeretnének letenni, majd írják fel a papírra. Ezután egyenként helyezzék a cetlit egy-egy kő alá.

3.2. Kereszt
A cetliket egy keresztre is felhelyezhetitek. Itt is fontos, hogy ne legyen mások számára látható a cetlik tartalma.

3.3. Egy harmadik extra ötletet találsz a szakmai anyagok között (reel videó).

A gyakorlat végén kapjon helyet a helyreállítás örömhíre, például egy ének vagy egy igeszakasz felolvasása által (pl.: Jn 3,16; 1Jn 1,19; Kol 2,14).

ALTERNATÍV FELDOLGOZÁSI ÖTLETEK

Ezt a feldolgozást idősebb, érettebb és összeszokott, erős bizalommal rendelkező csoportoknak ajánljuk.
»*Valljátok meg azért egymásnak bűneiteket, és imádkozzatok egymásért, hogy meggyógyuljatok. Nagy az ereje az igaz ember buzgó könyörgésének.*" (Jak 5,16) Bíztat minket is Jakab. A megkötözöttségekkel, való megküzdésben olykor jól jöhet egy társ, aki mellettünk van, imádkozik velünk és értünk. Tartsatok imaközösséget egymásért 2-3 fős csoportokban.
A csoport tagjai vallják meg egymásnak küzdelmeiket és imádságban vigyék Isten elé egymást. A számonkérhetőség fontos és ha mindez testvéri közösségben történik segítség lehet régen gyötrő megkötözöttségektől való megszabadulásban. Az imaközösséget egy bátorító igével, vagy énekkel zárhatjuk.

(Szela.)

Az imádság éve kapcsán elkészült egy kiadvány, ami az egyéni imaéletünket segíti. Ezt kipróbálhatjátok az ifi közösséggel is 4 héten keresztül. (Talán valaki kedvet kap, hosszabban is folytatni.) Javasoljuk, hogy a II. fejezeten próbáljátok ki. Az ifi alkalmakba pedig beépíthettek egy 10 perces beszélgetést, akár az elejére, hogy ki mit élt meg az imaéletében a héten ennek kapcsán. Ha van közös ifis online csoportotok, hétközben akár oda is posztolhattok egy-egy gondolatot.

KATTINTS a második fejezet PDF formátumáért!

SZAKMAI ANYAGOK

- **Wayne Rice - Fején a szöget! 4** - Egy apró gond
- **How to Repent - When You Cant Stop Sinning** (videó)
- **How should a Christian deal with guilt from sin?** - Impact Video Ministries
- **Mitől szabadított meg Jézus?** (reel videó)
- Kálvin János: **Zsoltármagyarázatok** (51. zsoltár)
- Ifjúságépítők: **Az ifivezető bűnvalló imádsága**

ÉNEKEK

- Itt a szívem
- Ím nagy Isten most előtted
- Velem vagy
- Mily nagy az Isten szerelme
- Uram, gondolj rám
- Mily jó ha bűntől már szabad

JÁTÉKOK

SKÁLA
korlátlan létszám I kapcsolódó

A játék segít a fiataloknak hangolódni a témára, könnyedebb, humorosabb kérdésekkel. Lehet saját állításokat is használni, figyeljünk a fokozatos mélyülésre.
Egy képzeletbeli számegyenesen helyezkedjenek el a fiatalok annak megfelelően, hogy mennyire könnyen bocsátanak meg az alábbi szituációkban:

- Megeszi valaki a családból a dugicsokiját
- Lemondja valaki az utolsó pillanatban a közös mozit
- Elmegy egy találkozóra, de akire vár nem jön és nem is jelzett semmit.
- Véletlenül összetörik a kedvenc bögréjét
- Hazudik neki egy személyes kérdésben a legjobb barátja
- Párhuzamosan mással kezd el randizni a párja

HOGY VAGY? KÖR
korlátlan létszám I csapatépítő

A Hogy vagy? köröket jól színesítheti, ha nem csak egyszerűen megkérdezzük a fiatalokat hogyan létükről, hanem egy hasonlatot hívunk segítségül. Példák:

- Milyen autó (márka, kor, állapot) mutatja meg, hogy hogyan vagy most (agyonhasznált, karcos Trabant, vagy új piros Ferrari...)?
- Milyen használati tárgy mutatja a legjobban, hogy hogy vagy?
- Milyen péksütemény lennél a mai napod alapján?
- Milyen időjárási jelenség mutatja be az előző hetedet?

Óravázlatot összeállította: Czikó Györgyi

Felhasznált források:
A bűnvalló imádság - Lovas András
Kálvin János- Zsoltármagyarázatok