

1. A BŰNBÁNAT IMÁJA

„térjetelek vissza hozzám teljes szívetekből” (Joel 2,12)

Szerető Atya, bocsánat mindenért, amivel megbántottalak tudva vagy tudatlanul. Vétkeztem gondolatban, szóban és cselekedetben. Vétkeztem abban, amit tettem, és abban, amit mulasztottam. Eléd jövök és kérem a töredelmes szív kegyelmét. Ismered legbensőbb titkaim. Megnyitom ma szívemet előtted és kérlek, mutasd meg nekem, hogyan zártam le szereteted folyamát. Bocsásd meg, Atya, bűneimet, hibáimat, kudarcaimat. Minden olyan időszakot, amikor letértem utadról és nem az életet választottam, szívből sajnálom. Bánom a hit hiányát, mikor félelemből és nem hitből cselekedtem, a hitetlenkedést jószágodban, vagy amikor nem igazán hittem irántam való szeretetedben.

Kérem bocsánatodat a tisztaság elleni bűnökért, mint amilyen az élvezetvágy, a paráznaság, a házasságtörés, a tisztátalan könyvek, filmek, videók és szexuális fantázia utáni érdeklődés. Elfordulok mindezekről és hozzád térek. Mélyen bánom, hogy magzatelhajtásom volt, vagy, hogy mást abortuszra bátorítottam. Bocsáss meg, Uram.

Bánom minden szenvedélyes, megrögzött magatartásomat, mint amilyen az alkoholizmus, a kábítószer, a hazardjáték, a szex, a falánkság, és egyéb szenvedélyek. Köszönöm, Atyám, hogy megszabadítasz. Bánom, hogy nem vigyáztam fizikai és érzelmi egészségemre: a kiegyensúlyozott táplálkozásra, a pihenésre és testmozgásra; az érzelmek egészségtelen elfojtására. Ma megfogadom, hogy vigyázok magamra.

Sajnálom, hogy másokat megbántottam. Bánok minden lopást, hazugságot, csalást, hogy másokat rászedtem. Sajnálom, mikor másokat nem erősítettem, félresöpörtem, mikor, szeretetlen, rideg és megértés nélküli voltam. Bocsánat a pletykálkodásért, a bizalomnak és bármiféle hitnek elárulásáért. Bánok minden irigységet, gyűlölködést, ellenszenvet, irgalmatlanságot, féltékenységet, mások kritizálását és elítélését, a kinyilvánított szeretet el nem fogadását, a szeretet kifejezésének visszatartását.

Eléd tárom most azokat a területeket, amelyeket leginkább szégyellek eléd vinni. Elrejtett dolgokat, mint bizonyos rossz szokásokat, titkos bűnök, sötét sarkok, amelyeket eddig nem vittem eléd. Most eléd hozom ezeket, amelyeket a legjobban szégyellek.

Uram, ezeket nem fogom többé elrejtteni előled vagy magam elől. A mai nap a gyógyulásom és a megszabadulásom napja.

Szerető Atya, ezek miatt a bűnök miatt ma irgalmadért esdeklek. Elfogadom megbocsátásodat, és most megosztom bocsánatod másokkal. Köszönöm, Uram. Ámen.