

A SZENTGYÓNÁS TALÁLKOZÁS A MENNYEI ATYA SZERETETÉVEL

A JÓ SZENTGYÓNÁS ÖT LÉPÉSE:

1. FELKÉSZÜLÉS

Imádkozz, gondolkozz!

2. BÁND MEG

őszintén minden bűnödöt!

3. HATÁROZD EL

hogyan a jó mellett dönts és kerülöd a bűnt!

4. MONDD EL

Isten papjának a szentgyónásban!

5. VÉGEZD EL

az ELÉGTÉTELT, és tedd jóvá a kárt!

Adj HÁLÁT az ATYA jóságáért!

MIÉRT JÓ NEKÜNK, HOGY GYÓNHATUNK?

Isten, a mi mennyei Atyánk nagyon szeret minket. Mi azonban gyakran eltávolodunk tőle, az Ő szeretetétől, akaratától, engedetlenek vagyunk. Ezt úgy hívjuk, hogy bűnöket követünk el.

Bűnt az követ el, aki tudva és akarva nem engedelmeskedik Isten parancsának.

Bűnt követhetünk el: gondolattal, szóval, cselekedettel és a jónak az elmulasztásával.

A mennyei Atya végtelenül irgalmas, a megtérő bűnösnek szívesen megbocsát. Isten mindenkinek megbocsát, aki őszintén megbánja bűneit, és bocsánatot kér tőle.

Bocsánatkérésünket a szentgyónásban kell kimondanunk.

Feltétlenül meg kell gyónnunk minden halálos bűnt és azok számát. A bűnbocsánat szentségében a gyóntató pap feloldozása által elnyerjük Istentől bűneink bocsánatát.

Első lépés: A FELKÉSZÜLÉS

A) IMÁDKOZZ!

Csendben emlékezz a Mennyei Atya jóságára.

Isten nagyon szeret téged, meghív, hogy kövesd Jézust.

B) GONDOLKOZZ!

-- Hogyan szeretnéd Jézust jobban követni?

-- Mit szeretnél kérni most tőle?

-- Miben kell neked javulnod?

-- Mit kell megbánnod, hogy jobban hasonlítsál Jézus tanítványaira, szeretett gyermekére?

-- Mit gondolt, tett, érzett volna Jézus abban a helyzetben?

Második lépés: LELKIISMERET-VIZSGÁLAT, BŰNBÁNAT

1. A SZENTLÉLEK SEGÍTSÉGÜL HÍVÁSA

Szentlélek Úristen, add kegyelmedet, hogy bűneimet megismerjem, szívből megbánjam, és őszintén meggyónjam!

B) VIZSGÁLD MEG, a lelkitükör segítségével, hogy milyen bűnöket követtél el!

Választhatod a 10 parancsot, a nyolc boldogságot, az irgalmasság testi és lelki cselekedeteit is a lelkiismeret vizsgálat alapjának.

Harmadik lépés: KOMOLY ELHATÁROZÁS

Mivel megbántad azokat a bűnöket, melyekre visszaemlékezel, most dönts el, hogy ezeket a bűnöket nem fogod többé választani.

Negyedik lépés: A BŰNÖK MEGVALLÁSA

A szentgyónásban Jézus Krisztussal találkozol!

1. Köszönj és vess keresztet!
2. Mondd el a bevezető imát!

Gyónom a mindenható Istennek, Isten helyett neked lelkiatyám, hogy kiskoromtól fogva (utolsó gyónásom óta) ezeket a bűnöket követtem el. (Utoljára gyóntam ...)

3. Ha ez az első gyónásod, ezt mondd meg.

Ha nem az első alkalom, itt elég megmondanod, mikor voltál utoljára gyónni. Szoktál-e áldozni?

4. Mondd el a bűneidet egyszerűen, félelem nélkül, azt is, hogy már megszokott bűnt említesz-e, vagy nagyon ritkán fordul elő az a bűn.

7. Figyelj a papra, aki talán ad néhány jó tanácsot. Figyelj arra is, hogy mit javasol neked elégtételnek

8. Bűnbánatodat kifejezheted a megtanult szöveggel vagy a saját szavaiddal.

Bánatima:

Teljes szívemből bánom minden bűnömet, mert azokkal a Jóistent megbántottam. Ígérem, hogy Isten segítségével a jóra törekszem, a bűnt és a bűnre vezető alkalmat elkerülöm.

9. Keresztvetéssel fogadd a gyóntató feloldozását, s felelj: Ámen.

Pap: Magasztaljuk Istent, mert jóságos hozzánk!

Válasz: Mert örökké szeret minket.

11. Isten megbocsátotta bűneidet, élj az Ő békéjében.

12. Istennek legyen hála

Ötödik lépés: AZ ELÉGTÉTEL

Az elégtételt próbáld hamar elvégezni. Vállalhatsz azon kívül sajátot is.

LELKITÜKÖR a Tízparancs alapján

Mikor gyóntam utoljára? Miért maradt el ilyen sokáig?

1. Uradat, Istenedet imádd, és csak Neki szolgálj!

-- Imádkozom-e reggelente? (Eltervezem-e, hogyan fogom ma Istent és embertársaimat szolgálni?)

-- Imádkozom-e esténként? (Hálát adok-e a napért? Végzek-e lelkiismeret-vizsgálatot?)

2. Isten nevét hiába ne vedd!

-- Káromkodtam? (Isten és a szentek nevét ejtettem-e ki átkozódó, csúnya szavak kíséretében? Milyen gyakran?)

-- Szoktam-e emlegetni Isten nevét fölöslegesen, tiszteletlenül? (Mondok-e egy fohászt, ha káromlást hallok?)

-- Esküdöztem fölöslegesen? -- Szent dolgokkal tréfálkoztam?

3. Az Úr napját szenteld meg!

-- Vasárnap, ünnepnap mulasztottam-e szentmisét? (Hanyagságból? Hányszor?)

-- Szentmisén Isten és az ottlevők iránti szeretettel vettem részt?

-- Pihenésre és ünneplésre fordítottam-e az egyházi ünnepeket?

-- A bűnbánati napokon szoktam-e valamit tenni Isten iránti szeretetből? (Ha elfelejtettem, pótoltam-e más napon?)

4. Atyádat és anyádat tiszteld!

- Tisztelem-e szüleimet? Engedelmes vagyok-e? Próbálok-e örömet szerezni nekik?
- Tisztelem-e az idősebbeket? (Iskolában, utcán stb.)

5. Ne ölj!

- Szoktam-e verekedni, durváskodni, gúnyolódni? -- Másoknak fájdalmat okozni? (Ha megbántottam valakit, próbáltam-e jóvátenni?)
- Vigyázok-e egészségemre? (Kerülöm-e a dohányzást, az alkoholt?)
- Csábítottam-e mást bűnre?

6. Ne paráználkodj!

- Paráználkodtam-e? -- Gondoltam, beszéltem-e tisztátalant?
- Nézttem, olvastam-e szándékosan ilyet?
- Cselekedtem-e tisztátalant -- mással vagy magammal?
- Ha parázna gondolatom támadt, próbáltam-e lélekben Istenhez fordulni?

7. Ne lopj!

- Vettem-e el olyat, ami nem az enyém? (Visszaadtam-e már?)
- Vigyáztam-e magam és mások holmijára?
- Felelősnek érzem-e magam a közösség javaiért? (Iskolában, utcán, vonaton?)
- Nem "lopom-e" az időt? - Becsülettel végzem-e kötelességeimet? (Hittan, tanulás, munka?)

8. Hamis tanúságot ne szólj embertársad ellen!

- Hazudtam? -- Okoztam-e ezzel másnak kárt?
- Rágalmaztam? (Fogtam-e másra olyat, ami nem igaz? Jóvátettem-e ezt?)
- Megvédtem-e más becsületét, ha tehettem?

9--10. Embertársad házastársát ne kívánd! Se más egyebet, ami az övé, ne kívánd!

- Irigykedtem-e? (Más értékeire, tehetségére stb.?)
- Szívesen adtam-e rászorulóknak? (Tulajdonomból, időmből?)

1. Isten terve rólam

Istennek szép terve van rólam. Az a terve, hogy Jézus kibontakozhassék bennem. Nekem e célért csak egyet kell tennem: mindenben teljesítenem az Ő akaratát.

Él-e bennem a vágy, hogy Isten terve teljesüljön bennem? Hogy megtaláljam azt a hivatást, amire Isten szánt? Imádkozom-e ezért?

Ne aggódjatok! - mondja Jézus. Tudom-e rábízni magam Isten gondviselő szeretetére?

Töreksem-e arra, hogy jobban megismerjem hitemet, s ezáltal Isten reám vonatkozó tervét?

Szánok-e elegendő időt az Istennel való kapcsolat elmélyítésére? (Ima, Szentírás, lelki olvasmányok, elmélkedések, stb. lelkivezetőmmel való megbeszélés alapján?)

Figyelek-e lelkivezetőm irányítására?

Lelkiismeretem által a Szentlélek vezet, hogy Isten terve megvalósulhasson bennem. Azonnal követem-e lelkiismeretem indításait? (Pl. hogy ne válaszoljak egy sértésre; ne nézzek meg valamit; első szóra engedelmeskedjek; reggel azonnal ugorjak ki az ágyból stb.?)

Kötelességeimet (hittan, tanulás, munka) becsülettel, örömmel végzem-e?

Rendszeres vagyok-e az étkezésben vagy gyakran torkoskodom?

Cselekedeteim előtt néha megállok-e, hogy meggondoljam: most, itt hogyan tudom teljesíteni Isten akaratát?

2. Jézus a testvérben

-- Isten első akarata, hogy szeressük Őt és embertársunkat. (Amit egynek teszünk, Neki tesszük.)

-- Észrevettem-e Jézus jóságát embertársaimban? Örömet szereztem-e nekik azzal, hogy megdicsértem a bennük levő jót? (Vagy sokszor megbíráltam őket?)

-- Legalább olyankor, ha nehezemre esett mások szolgálata, gondoltam-e arra, hogy embertársaimban Jézust szolgálom?

-- Azzal az elhatározással szoktam-e embertársaim közé menni (iskolába, hittanra, haza), hogy örömet akarok szerezni nekik? Vagy inkább azzal az elvárással, hogy ők szerezzenek nekem örömet?

-- Tudtam-e mások kedvéért lemondani akaratomról, elképzelésemről? Vagy mindenáron ragaszkodom ahhoz?

3. Jézus a szenvedésben

-- Jézus a kereszten, majd elhagyottságában magára vette szenvedésünket. Azóta minden

fájdalomban felismerhetjük Őt. Ha vele egyesülünk, minden szenvedés a feltámadásba vezet.

-- Testi és lelki fájdalmaimban felismertem és köszöntöttem-e a szenvedő Jézust? Vele egyesülten örömmel ajánlottam-e fel szenvedésemet másokért?

-- Hibáim, gyengeségeim érzetében felismertem-e az értünk gyengévé lett Jézust? Így sikerült-e újrakezdenem az Ő erejében?

-- Szenvedésemben, kedvetlenségemben gondoltam-e arra, hogy a sötétségből a szeretet vezet ki (vö. Jn 14,21; 1 Jn 3,14)?

-- Ha egy hibázó, bűnös embert láttam, gondoltam-e arra, hogy Jézus érte is meghalt? S tudtam-e Jézus szemével nézni rá?

-- Bármilyen fájdalommal, sötétséggel találkoztam, köszöntöttem-e ott is Jézust?

4. Szentháromságos küldetésem

-- Isten ajándékait, a szentségek kegyelmeit azért kapjuk, hogy használjunk vele másoknak; hogy ők is eljussanak Istenhez.

-- Gondolok-e arra, hogy felelős vagyok embertársaimért? Arra, hogy úgy kell szeretnem őket, hogy Jézus megszülethessék és növekedhessék bennünk?

-- Töreksem-e arra, hogy Jézus élhessen bennem? Hiszen csak Ő tud bennem megtéríteni másokat!

-- Töreksem-e arra, hogy hittanos társaim és köztem növekedjék a szeretet? Hiszen Jézus azt akarja, hogy erről ismerje meg Istent a világ!

-- Ha feszültség volt hittestvéreim és köztem, elkövettem-e mindent, hogy ez megszűnjék?

-- Végzek-e valami konkrét szolgálatot keresztény közösségem (egyházközség, hittanosok) érdekében? Vajon mit tehetnék még?

Lelkitükör

minden hívőnek ajánlva

(Egy erdélyi, zabolai házaspár, Datki Szilárd és Gyöngyike készítette

-- Forrás: családos lista)

ÖNMAGAMMAL VALÓ SZEMBETEKINTÉS

- Elfogadom-e önmagam olyannak amilyenek Isten teremtett, a tulajdonságaimat, fizikai alkatomat?
- Elfogadom-e, hogy NŐnek illetve FÉRFInak teremtett engem Isten?
- Saját egészségemre, fizikai ápoltságomra figyelek-e?
- Vannak-e céljaim?
- Nyitott vagyok-e Isten felé?
- Istennek tetsző-e az, ahogy a napjaimat töltöm?
- Van-e mindennap kapcsolatom Istennel, imádkozok-e mindennap Hozzá?
- Teremtek-e magamnak pár perc csendet, hogy magamba tekintsek?
- Megvizsgálom-e tetteimet a nap végén?

„Tartsatok bűnbánatot, és higgyetek az evangéliumban.” Mk 1,15

„Ha nem tartotok bűnbánatot mindnyájan elvesztek ” Lk 13,5

- Őszintén megbánom-e bűneimet Isten előtt?
- Titkolok-e el bűnöket a gyóntatószékben?
- Isten az, aki új szívet ad nekünk, hogy bűneinkből megtérjünk. Hiszem-e, hogy a szentgyónás által új szívet kapok tőle?

„Most azonban vessétek le a régi embert.... és öltsetek magatokra az újat, aki Teremtőjének képmására állandóan megújul a teljes megismerésig.” Kol 3,1-11

- Mi tart vissza attól, hogy levetkőzzem a régi embert és felöltsem az újat?
- Akarom-e én, hogy új ember legyek, Isten segítségével küzdjek keményen minden nap a helytelen cselekedeteim elhagyásáért?

HÁZASTÁRSAMMAL SZEMBENI VÉTKEK

„Megteremtette tehát Isten az embert a maga képére: Férfinak és Nőnek teremtette őket.” Ter 1, 27

- Egyenrangú társnak tekintem-e házastársamat?
- Uralkodok-e társam felett védve magam az igével, hogy a „férfi feje az asszonynak”?
- Tisztelem-e társamat?
- Lenézem-e társamat tudása miatt: nincs annyi iskolája, mint nekem, vagy mert helytelenül ír, vagy beszél... stb?
- Meghallgatom-e társam ötleteit, kívánságait?
- Hozok-e döntéseket egyedül, akkor, amikor az ő véleményét is ki kellene kérjem?
- Elhanyagolom-e a társamat?
- Szánok-e időt a kettőnk közötti kapcsolat ápolására?
- Mondom-e naponta neki, hogy szeretem?
- Kényeztetem-e társamat apró figyelmességekkel, megölelem-e naponta, adok-e puszit, csókot stb.?
- Elhanyagolom-e, hogy néha romantikus hangulatot teremtsék kettőnknek?
- Hagyok-e időt neki a hobbijára, ami neki örömet szerez, még ha én azt nem is tartom

fontosnak?

- Irányítom-e, befolyásolom-e őt, hogy mindig azt tegye, amit én szeretnék, hogy csináljon?
- Szoktam-e „lehúzni”, megszégyeníteni társamat mások előtt?
- A házasságunkban lévő problémákért általában a társamat okolom-e?
- Kiabálok-e társammal, bántom-e, vagy zsarolom-e bizonyos célok elérése érdekében?
- „Lenyugszik-e a nap a haragunk felett”?
- Segítek-e társamnak az otthoni feladatok elvégzésében, vagy hagyom, hogy egyedül csinálja?
- Segítek-e társamnak a gyereknevelésben?
- Szándékosan vagy lustaságból idegesítem-e társamat azzal, hogy megvárom: többször is elismételje kérését, amíg megteszem?
- Elhanyagolom-e az otthoni teendőimet (főzés, mosogatás, szemét eltakarítás, különböző javítások stb.)?
- Türelmetlen vagyok-e társammal szemben, amiatt hogy lassú a hallásra, cselekvésre vagy lelki fejlődésre?
- Szánunk-e időt közösen az imára, hálaadásra, dicsőítésre? Részt veszünk-e a szentmisén?
- Figyelek-e arra, hogy családom papja legyek?
- Meghallgatom-e társamat, hogy elmondja érzéseit, amikor valamivel megbántom, vagy magára hagyom?

PÉNZ A CSALÁDBAN

- Megbeszéljük-e az anyagi költségeinket?
- Döntök-e egyedül pénzbeli dolgokban társam tudta nélkül?
- Megfontoltan költekezünk-e?
- Segítünk-e rászorulókon?

„Ne tartozzatok senkinek semmivel, legfeljebb szeretettel”
Róm. 13,8

- Vannak-e pénzbeli tartozásaim, tartozásaink?
- Elhanyagoljuk-e adósságaink, számláink vagy az egyházi adó kifizetését?
- Folyamodok-e szerencsejátékokhoz, fogadásokhoz?
- A pénz hajszolása eltávolít-e minket Istentől és egymástól?
- Mennyire pénzközpontú az életünk, hatalmába tart-e a pénz hajszolása?
- Folyamodok-e törvénytelen úthoz vagy bűnhöz nagyobb nyereség reményében?

SZEXUALITÁS

„A férj adja meg a feleségnek amivel tartozik, hasonlóképpen a feleség is férjének. ...
Ne tartózkodjatok egymástól, legfeljebb közös akaratból egy időre...”

- Elfogadom-e társam fizikai kinézetét?
- Megadom-e, ami „a házastársamnak jár”?
- Együttlétünk során figyelek-e társam igényeire, hogy neki mi a jó, vagy csak a magam kielégülését keresem?
- Kötelességtudatból vagyok-e együtt a társammal, vagy örömemet lelem az együttlétben?
- Gyakran keresek-e kifogásokat (fejfájás, gyerek stb.) csak hogy ne nyaggasson a párom az együttlétért?
- Fantáziálok-e másról, miközben társammal vagyok?

- Keresem-e, vágyok-e másra a társamon kívül?
- Csalom-e vagy csaltam-e meg?
- „Legeltetem-e a szemem máson”, tudva azt, hogy ez bűn?
- Folyamodok-e önkielégítéshez?
- Nézek-e pornográf anyagokat?
- Elvárok-e a társamtól olyan dolgokat a szexualitásban, amelyeket ő nem akar?
- Járok-e esti klubokba, lokálokba?
- A családtervezésben Istennek is tetsző, megengedett módszereket használok-e? Kerülöm-e a tiltott fogamzásgátló módszereket (abortusz, abortusztabletta, esemény előtti és utáni tabletták, spirál, indokolatlan petevezeték elkötés stb.)?

GYEREKEINK ELLENI VÉTKEK

„Szaporodjatok, sokasodjatok töltsétek be a földet.”

Ter 1,28

- Okoztunk-e méhen belüli sérülést gyermekünknek: akartuk-e gyerekünket, nehezteltünk-e a jöttére, születése után mondtunk-e tettünk-e előtte olyan kijelentéseket, melyekből a gyerekünk arra következtethetett, hogy terhünkre van?
- Ártunk-e gyerekünknek a nevelési módszereinkkel?
- Következetesen járunk-e el gyermekeinkkel?

„Napjainkban mindenki siet; pozíciót, jólétet akar elérni – s ennek következtében a gyermekek nagyon keveset kapnak szüleikből”
(Kalkuttai Teréz anya)

- Töltünk-e minőségi időt velük? Miközben gyermekemmel foglalkozok, egyebet csinállok-e mellette (mert így igazából nem is vagyok vele)?
- Figyelmet fordítok-e arra, hogy gyermekem mivel tölti az idejét?
- Teljesítménycentrikus gondolkodás is lehet bűnforrás: a maximumot várom-e el a gyermekemtől, hogy állandóan helyesen viselkedjen, jól teljesítsen az óvodában, az iskolában stb.?
- Tudom-e, hogy mi gyermekem „szeretetlenül” és eleget teszek-e ennek?
- Szoktam-e megjutalmazni gyermekemet, dicsérem-e meg naponta?

„A szülők gyakran hangoztatják, mennyi mindent megtesznek a gyermekért, miközben a gyermek érzelmi igényei kielégítetlenül maradnak.”

- Beszélgetek-e vele, illetve meghallgatom-e gyerekeimet?
- Az általunk hordozott sebeket „átadjuk-e” gyermekeinknek?
- Érti-e a gyermekem a munkahelyi problémáimat?
- Szoktam-e kigúnyolni gyermekem?
- Gyerekeink előtt veszekszünk-e, nézeteltéréseinket előtte vitatjuk-e meg?
- Ha ideges vagyok dühömet gyerekeimen vezetem-e le?

A büntetés, ezen belül is a gyerek testi bántalmazása
(elfenekelés, a sokat emlegetett „atyai pofon”, pálcázás stb.)
hatalmas veszélyeket rejt magában.

- Kiabálunk-e gyerekeinkkel, bántalmazzuk-e fizikailag, ami testi vagy lelki károkkal járhat?

- Beismerem-e hibámat, kérek-e bocsánatot tőle, ha megbántom, vagy ha helytelenül járok el?
- Figyelünk-e gyermekeink testi, szellemi, lelki fejlődésére, növekedésére?
- Gyermekeinknek halhatatlan lelkük van és ennek megmentésében az örök élet számára nekünk is feladat jutott. Hogyan végezzük ezt a ránk bízott feladatot?
- Imádkozunk-e gyermekeinkkel együtt?
- Olvasok-e vagy mesélek-e a Bibliából nekik?
- Átadjuk-e gyermekeinknek Jézus örömhírét?
- Elvisszük-e gyermekeinket templomba, vagy csoportokba, közösségekbe, ahol Istenről hall?

SZÜLEIMMEL, TESTVÉREIMMEL, TÁRSAM SZÜLEIVEL ÉS TESTVÉREIVEL SZEMBENI VÉTKEK

„Atyádat és anyádat tiszteld, hogy jól éljél, és hosszú életed legyen a földön. Isten negyedik parancsa a gyermekek szüleikhez való viszonyát érinti. Ennek affektívnek és effektívnek kell lennie: affektív annyit jelent, hogy a szülőket teljes szívből tisztelni és szeretni kell; effektív, hogy ezt a tiszteletet és szeretetet tettekre kell váltani, azáltal, hogy engedelmeskedünk nekik, szolgálatot teszünk nekik és különösen öregségükben mellettük állunk.”

- Tisztelem-e, szeretem-e szüleimet és társam szüleit?
- Imádkozok-e szüleimért, testvéreimért, társam szüleiért és testvéreiért?
- Figyelek-e öregedő szüleim, társam szülei egészségére?
- Nyújtunk-e – ha szükséges – fizikai vagy anyagi segítséget öregedő szüleinknek?
- Töreksem-e a szüleimmal és társam szüleivel való békességre?
- Adok-e alkalmat arra, hogy örömet leljék az unokáikban?
- Figyelünk-e szüleinkre, testvéreinkre, hogy lelkük üdvösségre jusson?
- Megbeszéljük-e szüleinkkel, testvéreinkkel az adódó problémákat és sérelmeket?
- Kérünk-e bocsánatot szüleinktől, társunk szüleitől, ha megbántjuk őket, vagy ha ők minket, akkor megbocsátunk-e?
- Öregedő szüleinknek nagyon fontos, hogy meghallgatjuk őket. Én milyen „meghallgató” vagyok?
- Szüleinknek, társunk szüleinek mondunk-e köszönetet a segítségükért, szoktuk-e megdicsérni őket, hogy értékesnek érezzék öregségükre magukat?
- Irigy vagyok-e testvéremre vagy az ő anyagi helyzetére?
- Szül-e vitát, kapzsiságot, irigységet köztem és testvérem közt az örökség?

**„Amikor mint fiatalok állottatok az esküvői oltár előtt,
nemde azzal az elhatározással kötöttetek egy egész életre szóló
szent szövetséget, hogy egymásnak hűséges élettársai lesztek,
hogy egymásnak az életet könnyebbé teszitek, s nem nehezebbé.**

**Ha a lelkiismeret szava vádolna valamiben, akkor,
kedves szülők és házastársak, most van ideje a jóvátétel megkezdésének,
még ma, mert holnap már késő lehet.**