

SEGÍTSÉG A SZENTGYÓNÁSHOZ - HÁZASSÁGRA KÉSZÜLŐKNEK -

*„Ne hagyd, hogy győzzön a rossz,
te győzd le jóval a rosszat!”
(Róm 6,11)*

„**A bűnbocsánat szentsége** révén visszanyerjük a kegyelmet, amely visszavezet minket Isten szeretetének otthonosságába. A bűnös embernek azonban magának kell megtennie a határozott lépést, amellyel a sötétség birodalmából kilép Krisztus világosságára.”

A gyónás lépései:

1. Lelkiismeret-vizsgálat

A lelkiismeret-vizsgálat lényege a bűn örültségével, romboló erejével való őszinte szembenézés, a vele való leszámolás. Az igazi lelkiismeret-vizsgálat Isten szeretetének és igazságának fényébe állítja az embert: kivezet a sötétségből, hogy a világosságra térjünk.

2. Az őszinte bánat

Az őszinte bánat a lélek fájdalma, az elkövetett bűnök megvetése azzal a szándékkal, hogy nem vétkezünk többé. Amikor bűnt követünk el, azt az Istent bántjuk meg, aki minket feltétel nélkül, végtelen szeretet. Isten mindig készen áll arra, hogy megbocsásson, átöleljen minket. A mi részünkről csak az elhatározásra van szükség, hogy „észhez térünk”, azaz, hogy elfordulunk a bűntől, és keressük a kapcsolat megújítását Atyánkkal.

3. Elhatározás

Az elhatározás, hogy nem vétkezünk többé, az őszinte bűnbánat gyümölcse. A keresztyén ember alapvető elhatározása: „mától fogva úgy akarok élni, mint Isten gyermeke és barátja”.

4. A bűnök megvallása

Bűneinknek az Isten színe előtti alázatos megvallása Felé irányuló tiszteletünk fontos megnyilvánulása. Azok a lépések, amelyeket a bűnbocsánat szentségéhez vezető úton megtettél, a Krisztussal való személyes találkozásig vezettek. Amikor bűneid alól feloldozást nyersz, gondolj arra: ebben a pillanatban Isten határtalan jóságával és szeretetével találkozol.

5. Elégtétel és hálaadás

Isten bocsánata ajándék, amire nem tudunk rászolgálni. Az egyetlen „ár”, amit fizetnünk kell, a bűnbánó szív. Az igazi megtérést az elkövetett bűnökért végzett bűnbánat és elégtétel, az életvitel megjavítása és az okozott kár jóvátétele teljesíti ki.

Előkészület a szentgyónásra

Ima tisztánlátásért:

Atyám! Irgalmasságod szentségéhez hívsz most engem. Hálás szívvel jövök Hozzád, mert tudom, hogy irgalmad végtelen. Nem aggódom a magam alkalmatlansága miatt, hiszen nem kérsz egyebet, mint jóakaratot. Add, hogy olyanak lássam és ismerjem magamat, amilyenek Te látsz engem! Adj nekem szeretetet, hogy megújult szívvel ismerjem fel bűneimet, őszintén megbánjam és meggyónjam mindegyiket! Ámen.

LELKITÜKÖR

- *Kapcsolatom Istennel*

Mikor gyóntam utoljára?

Elvégeztem-e a húsvéti szentgyónást, szentáldozást?

Imádkozom-e rendszeresen? Hogyan imádkozom?

Csak nehézség idején fordulok-e Istenhez?

Mennyire engedem, hogy más személyek és dolgok fontosabbakká váljanak életemben, mint Isten? Ez a bálványimádás bűne.

Megtagodom-e Isten azok előtt, akikkel kapcsolatban állok azzal, hogy félek vagy szégyellek Róla beszélni mindennapi beszélgetéseimben?

Tisztelettel beszéltem-e Istenről? Káromkodtam? Átkozódtam? Feleslegesen vagy hamisan esküdtem?

Milyen az Istenbe vetett bizalmam, főleg aggodalmak és félelmek idején?

Mulasztottam-e vasárnapi vagy ünnepi szentmisét?

Megszentelem-e a vasárnapot pihenéssel?

- *Kapcsolatom felebarátaimmal*

Az isteni sorrend a keresztény ember életében: Isten, jegyes, szülő, munka. Mennyire felel meg ennek az életem?

Kapcsolatom jegyesemmel

Mennyi időt és energiát szentelek a jegyesemmel való kapcsolat mélyítésére?

A kölcsönös szeretet jellemzi-e kapcsolatunkat? Megteszem-e ehhez a saját részem?

Elvárások helyett igyekszem-e az ajándékozó szeretetet gyakorolni?

Meg akarom-e változtatni páromat?

Tudok-e őszintén beszélgetni jegyesemmel?

Íránta való szeretetből le tudok-e mondani bármikor bármiről? Vagy önző vagyok?

Tisztán készülök-e a házasságra?

Hűséges vagyok-e?

Egyedül sem (önkielégítés), mással sem csalom meg páromat?

Alkalmaztam-e bármilyen eszközt a fogamzás megakadályozására?

Végeztettem-e abortuszt? Tanácsoltam-e ezt másnak?

Kapcsolatom másokkal

Becsületesen végzem-e napi munkámat?

Ha vezető beosztásban vagyok, saját hasznomra használom ezt, vagy mások javára?

Tisztelettudó vagyok-e szüleimmel, elöljáróimmal?

Megbántottam-e szavaimmal másokat?

Vétettem-e magam vagy mások testi épsége ellen? (pl. gyorsajtás)

Roszul bánok-e saját testemmel a táplálék, alkohol drog és szex helytelen használatával?

Mértéktelen voltam-e evésben, ivásban, alkoholfogyasztásban?

Kerülöm-e a szemérmetlen gondolatokat, beszédet, képeket (újság, TV)?

Okoztam-e kárt másnak gyűlölettel, gorombasággal, tettelegességgel?

Tudok-e megbocsátani?

Milyen a magatartásom azokkal az emberekkel szemben, akiknek más a fajuk, színük, hitvallásuk, mint az enyém?

Tulajdonomat, értékeimet becsületes úton szereztem-e?

Túlköltekező vagy mértéktelen életet élek-e?

Okoztam-e kárt másoknak? Megtérítettem-e az okozott kárt?

Kockáztattam-e komolyabb összeget szerencsejátékban? Bízattam-e erre másokat?

Őszinte voltam-e másokhoz?

Megszólással, gyanúsítással tettem-e kárt más becsületében?

Hiú, dicsekvő, lenéző voltam-e?

Bízhatnak-e az emberek bennem és szavaimban?

Irigy voltam-e más anyagi, szellemi értékeire?

Kárörvendő voltam-e? Elégedetlen voltam-e?

Büszke voltam-e? Lusta voltam-e?

Támogatom-e az egyházat anyagi hozzájárulásommal?

Más bűnnel megbántottam-e Istent?

.....

A gyónás lépései

1. **Lépj be a gyóntatószékbe!** Elsőként belépünk a gyóntatószékbe, és „Dicsértessék a Jézus Krisztus” köszöntéssel üdvözljük a velünk szemben ülő atyát.
2. **Térdelj le!**
3. **Vess keresztet!** Miközben keresztet vetsz (balról-jobbra), közben a következőket mondd: „Az Atya, a Fiú és a Szentlélek nevében. Ámen.”.
4. **Kezdj hozzá a gyónáshoz!** „Gyónom a mindenható Istennek és neked lelki atyám, hogy utolsó gyónásom óta ezeket a bűnöket követtem el.”, majd mondd el, mikor gyóntál utoljára!
5. **Sorold fel a bűneidet!** Ezt következően sorold fel a bűnöket, melyek a lelkedet nyomják, és melyekért feloldozást kérsz. Egyaránt térj ki a bocsánatos (nem szándékosan elkövetett) és halálos bűnökre (a bűn tudatában szándékosan elkövetett bűn) is, hogy mind megbocsátást nyerjen Istentől. Ezt a részt így fejezd be: „Több bűnömre nem emlékszem”. Ha kérdésed van, ekkor felteheted az atyának.
6. **Hallgasd meg a gyóntató tanácsait!**
7. **Bűnbánat!** Miután az atya elmondta tanácsait a jövőre nézve, kérj bűnbocsánatot a következő szavakkal: „Teljes szívemből bánom minden bűnömet, mert azokkal a jó Istent megbántottam. Erősen fogadom, hogy Isten segítségével a jóra törekszem, és a bűnre vezető alkalmat kerülöm. Ámen.”
8. **A gyóntató feloldozása:** Ezt követi a gyóntató feloldozása, melynek része, hogy kirója az elégtételt, melyet minél hamarabb el kell végezned a gyóntatószék elhagyása után. Ennek a szakasznak a végén, mikor a gyóntató azt mondja: „Feloldozlak téged az Atya, a Fiú és a Szentlélek nevében”, Te vess keresztet!
9. **Feloldozás utáni párbeszéd** (ez a rész a paptól függően elmaradhat): *Gyóntató:* Magasztaljuk Istent, mert jóságos hozzánk. *Gyónó:* Mert örökké szeret minket. *Gyóntató:* Isten megbocsátotta bűneidet menj békével. *Gyónó:* Istennek legyen hála.
10. **Elköszönés** Ahogy már az elején is „Dicsértessék a Jézus Krisztus” köszöntéssel lépj ki a gyóntatószékből!