

A szentgyónás menete

Gyónó: DICSÉRTESSÉK A JÉZUS KRISZTUS!

Pap: Mindörökké. Ámen.

Gyónó: AZ ATYA, A FIÚ, ÉS A SZENTLÉLEK NEVÉBEN!

**GYÓNOM A MINDENHATÓ ISTENNEK ÉS NEKED
LELKIATYÁM, HOGY LEGUTÓBBI GYÓNÁSOM ÓTA
EZEKET A BŰNÖKET KÖVETTEM EL. UTOLJÁRA
GYÓNTAM: ...**

AZÓTA EZEKET A BŰNÖKET KÖVETTEM EL: ...

Elkövetett bűneim, mulasztásaim felsorolása! (A súlyos bűnöknél azt is el kell mondanom, hogy hányszor követtem el.)

Ha minden bűnömet felsoroltam, akkor azt mondom:

TÖBB BŰNÖMRE NEM EMLÉKSZEM.

Meghallgatom a pap szavait. Elégtételt, jóvátételt kapok, amit minél hamarabb el kell végeznom.

**Gyónó (bánatima): ISTENEM, SZERETLEK TÉGED, EZÉRT
SZÍVBŐL BÁNOM, HOGY BŰNEIMMEL
MEGBÁNTOTTALAK. KÉRLEK, BOCSÁSS MEG NEKEM!
ÍGÉREM, HOGY A TE SEGÍTSÉGEDDEL A JÓRA
TÖREKSZEM, A BŰNT ÉS A BŰNRE VEZETŐ ALKALMAT
ELKERÜLÖM.**

Pap (feloldozást ad): Isten, a mi irgalmas Atyánk, aki szent Fiának kereszthalála és föltámadása által kiengesztelte önmagával a világot, és kiárasztotta a Szentlelket a bűnök bocsánatára, az Egyház szolgálata által bocsásson meg neked, és adja meg a békét!

És én feloldozlak téged bűneidtől az Atya, a Fiú és a Szentlélek nevében.

Gyónó (miközben a pap a kereszttel feloldozást ad, keresztet vet): ÁMEN.

Pap: Magasztaljuk Istent, mert jóságos hozzánk!

Gyónó: MERT ÖRÖKKÉ SZERET MINKET.

Pap: Isten megbocsátotta bűneidet, menj békével!

**Gyónó: ISTENNEK LEGYEN HÁLA! DICSÉRTESSÉK A
JÉZUS KRISZTUS!**

Pap: Mindörökké! Ámen.

Lelkitükör

Gondold át jól ezeket még gyónás előtt!

1.) Mikor gyóntál utoljára? Milyen sűrűn szoktál gyónni? Hagytál-e ki akarattal előző gyónásaidból súlyos bűnt, vagy áldoztál-e súlyos bűnnel a lelken, mindezekkel szentségtörést elkövetve?

2.) Elvégezted-e a gyónásodkor kapott elégtételt? Ha nem, végezd el még most gyónás előtt!

3.) Tudod-e a Miatyánkot, a Hiszekegyet, Üdvözlégyet?

4.) Vettél-e el bárkitől valamit, ami nem a tiéd? Nincs-e a tulajdonodban valami, amit loptál vagy jogtalanul tartasz magadnál? Meggyóntad-e már?

5.) Tartasz-e haragot valakivel? Van-e, akinek meg kell bocsátanod, vagy akitől neked kell bocsánatot kérned? Gyűlölködsz-e? Jézus a Miatyánkban kimondta, csak akkor kaphatunk ilyen bűnre bűnbocsánatot, ha szívünkben mi is megbocsátottunk.

6.) Esküdtél-e hamisan, vagy fölöslegesen, akár kényszerből, akár előnyszerzés céljából, vagy másokat hamis esküre vettél-e rá? Szavad járása-e az esküdözés (pl. „Isten bizony”)?

7.) Van-e házastársad? Ha van, egyházi házasságban éltek-e? Követtél-e el házasságtörést? Éltél-e nemi életet szentségi házasságon kívül (paráznaság)? A rádbízottakról lelkiismeretesen gondoskodtál-e?

8.) Visszaadtad-e, amit kölcsönkértél, pénzt, könyvet, bármi más? Töltöttél-e le internetről jogosulatlanul filmet, zenét? Megtartottad-e? Adódat becsületesen befizetted-e? Blicceltél-e tömegközlekedési eszközön?

9.) Elhanyagoltad-e a szentmisén való részvételt, megszentelted-e az Úr napját, a vasárnapot és a kötelező egyházi ünnepeket szentmisén való részvétellel és pihenéssel? Hogyan vettél részt a szentmiséken, elkéstél-e, odafigyeltél-e? Bekapcsolódtál-e imába, énekbe?

10.) Hittél-e bármilyen babonában, kártyajóslatban, horoszkópban, kabalában? Vettél-e részt mágián, vagy szektás összejöveteleken? Élsz-e New Age-es praktikákkal, okkult dolgokkal (reiki, fényadás, agykontroll, negatív szellemiségű jóga, stb.)? Hiszel-e a lélekvándorlásban (reinkarnáció)?

11.) Tettél-e bármit is a gyermekáldás ellen, vagy ilyenre tanácsot másnak adtál-e (fogamzásgátló szerek, óvszer, abortusz)?

12.) Tettél-e másik ember egészsége, élete ellen? Betartottad-e a közlekedési szabályokat?

13.) Isten helyett helyeztél-e előbbre, tartottál-e fontosabbnak mást az életedben? Beszéltél-e hited ellen? Mások előtt megtagadtad-e a hitet vagy Istent?

14.) Beszéltél-e csúnyán, erkölcstelenül? Káromkodtál-e Istennel, szentekkel, szentségekkel?

15.) Voltál-e engedetlen, tiszteletlen szüleiddel, nagyszüleiddel, testvéreiddel, nevelőiddel, tanáraiddal, netán bántalmaztad-e őket szóval vagy tettel? Meglátogattad-e őket? Ha már nem élnek, imádkoztál-e értük, mondattál-e szentmisét a lelkük üdvéért? Sírjukat rendben tartod-e?

16.) Vétettél-e szemérmetlen gondolattal, cselekedettel önmagad ellen (önkielégítés)? Okoztál-e magadnak vagy másnak pornográf képek, filmek nézésével, olvasással, stb. bűnös vágyakat?

17.) Voltál-e önző, fősvény, csak magadnak való, elmulasztottál-e másokon segíteni?

18.) Megtartottad-e Istennek tett fogadalmaidat? Gyermekeidet vallásosan neveled-e, hittanra járatod-e? Megtartottad-e a hivatali, a baráti titkokat, ígéreteket? Szavahihető ember vagy-e?

19.) Voltál-e irigy, telhetetlen, kapzsi? Voltál-e mértéktelen evésben, ivásban? Függsz-e tv-től, cigarettától, alkoholtól, drogtól, szextől, számítógéptől, telefontól, játékoktól, közösségi médiától, szerencsejátékoktól vagy bármi mástól?

20.) Megtartottad-e a pénteki bűnbánati napokat, böjtöket, szigorú böjti napokat (hamvazószerda és nagyböjt péntekai), szentségi böjtöt (1 órával a szentáldozás előtt)?

21.) Elvégezted-e napi imáidat reggel, este, evések előtt, evések után? Hogyan szoktál imádkozni? Fontosnak tartottad-e a közösségi imát: rózsafüzér, zsolozsma, litánia, keresztútvégzés, szentségimádás? Szoktad-e olvasni a Szentírást?

22.) Becsülettel, lelkiismeretesen végezted-e a munkádat? Hazudtál-e? Pletykáltál-e? Kibeszélted-e más nem közismert hibáját (megszólás)?

Rágalmazással vétettél-e? Fogtál-e rá valakire olyant, amiről eleve tudtad, hogy nem igaz, vagy úgy adtál tovább valakire vonatkozó negatív információt, hogy nem győződted meg annak igaz voltáról?

23.) Botránkoztatottál-e meg valakit, voltál-e oka más bűnének? Csábítottál-e rosszra, bűnre másokat? Voltál-e oka mások bűnének, végeztettél-e munkát vásár- és ünnepnapokon másokkal?

24.) Voltál-e gőgös, volt-e, hogy elmulasztottad a jót megtenni? Vétettél-e vakmerő bizakodással, kétségbeeséssel, isteni igazságok elleni lázadással? Irigyled-e másoktól Isten kegyelmét, voltál-e bűnben megátalkodott (amikor tudatosan nem akarsz szakítani egy bűnoddal, bűnös szokásoddal)? Hogyan teljesítetted állapotbeli kötelességeidet?

25.) Forgattál-e fejedben gyilkosságot, öngyilkosságot, eutanáziát?

26.) Vigyáztál-e a környezetedre, a természetre (veszélyes hulladék és más szemét biztonságos tárolása)?

Nincs tökéletes lelkitükör! Ha ezeken kívül még bántja a lelkedet más bűn, azt is gyónd meg! Bátran kérj tanácsot, segítséget a gyóntatótól. Tégy egy kis elhatározást, amivel próbálsz jobba lenni! Az elégtételt jól jegyezd meg, ha nem értetted, kérdezz vissza!

Gyónásod legyen egyéni, ne sablonos. Jelöld meg a bűnök indítóokát is. Pl.:

- Kötelességemet nem teljesítettem – mert helyette elmentem játszani, mert túlságosan kényelmes voltam, lusta voltam.
- Ok nélkül továbbmeséltem mások hibáit – hogy jól informálnak tünjek, mert irigy voltam.
- Tisztátalan gondolataim voltak – mert ilyen tartalmú könyveket olvastam, filmet, képeket néztem.
- Hazudtam – a büntetéstől való félelemből, hiúságból, hogy többnek mutassam magam, mint ami vagyok, mentegetőzésből. stb.

A szentgyónás után csendes imában adj hálát Istennek az Ő irgalmáért. Igyekezz az elégtételt mihamarabb elvégezni! (Ennek szándékos elhagyása érvénytelenné teszi a szentgyónást!) Légy rendszeres gyónó! Az igényes lelki élethez hozzátartozik a lehetőleg havonkénti szentgyónás is.