

A BŰNBŰCSÁNAT, A SZENTGYÓNÁS

MI A BŰNBÁNAT SZENTSÉGE?

A bűnbánat szentségében Isten megbocsátja bűneinket és segítséget ad, hogy jobbat váljunk. Isten azokat is várja a bűnbánat szentségében, akik már régen nem részesültek benne.

KI GYÓNHAT?

Az első gyónásban az elsőáldozás előtt részesülünk. Ezután helyes minél gyakrabban, de legalább évente egyszer (húsvét előtt) gyónni.

HOGYAN?

A gyónás előtt átgondoljuk és megbánjuk bűneinket. A gyónásra való felkészülésünket **lelkitükrök** segítik, melyek az imakönyvekben és az interneten is könnyen elérhetőek. A gyónás menete szintén megtalálható minden imakönyvben és az interneten is, de ha valaki nem tudja pontosan a gyónási imákat, akkor is bátran mehet gyónni, az atyák segíteni fognak.

Szentgyónás elvégzésére minden szentmise előtt van lehetőség. Ha valaki hosszabban szeretne gyónni, beszélgetni, külön időpontot kérjen az atyáktól.

Hogyan készülünk a szentgyónásra?

Kérjük a Szentlélek segítségét, hogy felismerjük bűneinket.

Minden alkalommal a **lelkitükrök** (ld. lent) segítségével végig gondoljuk életünket, hogy az utolsó gyónás óta milyen bűnöket követtünk el. Bűnbánat és bocsánatkérés Istentől, és ha kell az emberektől is.

Visszagondolunk, hogy az utolsó gyónásunk óta mi az, amiben közelebb kerültünk Istenhez és ezt is elmondhatjuk a gyónásban.

A gyónás menete:

Gyónó:

„Dicsértessék a Jézus Krisztus”

Az Atya a Fiú és a Szentlélek nevében.

„Gyónom a Mindenható Istennek és neked atyám, hogy utolsó gyónásom óta, ezeket a bűnöket követtem el. Utoljára gyóntam...”

Elsoroljuk a bűneinket, meghallgatjuk a gyóntató pap tanácsait, és különösen figyelünk az elégtételre.

Ezután elmondjuk a bánatimát, mindenki azt, amit megtanult, de azt itt lévőt is mondhatjuk:

„Istenem szeretlek téged, és ezért teljes szívemből bánom minden bűnömet, amellyel megbántottalak. Kérlek, bocsáss meg nekem! Erősen fogadom hogy a segítségeddel a jóra törekszem, és a bűnt elkerülöm.”

A gyóntató pap elmondja a feloldozó imát, amelyre Ámen -nel válaszolunk.

Pap:

Magasztaljuk Istent, mert jóságos hozzánk!

Gyónó:

„Mert örökké szeret minket!”

Pap:

Isten megbocsátotta bűneidet, menj békével!

Gyónó:

„Istennek legyen hála!”

Hálaadó imádság imakönyvből, saját szavainkkal.

“Ha elesünk, föllátni és továbbmenni! Lehet, sőt biztos, hogy elesünk, de legalább egy lépéssel tovább.” /Szalézi Szent Ferenc/

Általános feloldozás és tökéletes bánat fölindítása

AZ ÁLTALÁNOS FELOLDOZÁS

Az általános feloldozás (lat. *absolutio generalis*) a bűnbocsánat szentségének olyan formája, melyben az egyéni hívő, vagy akár a hívők egész csoportja egyszerre részesül feloldozásban, mégpedig egyéni bűnvallás (vagyis a bűnök egyenkénti felsorolása) nélkül. Ezt a formát rendes körülmények között nem lehet alkalmazni, ám súlyos szükség esetén a megyéspüspök engedélyezheti gyakorlását. Ám fontos tudni, hogy ahhoz, hogy valaki érvényesen részesüljön általános feloldozásban, nem csak az szükséges, hogy kellően fel legyen készülve és valóban megbánja bűneit, hanem egyszersmind az is, hogy elhatározza azoknak a súlyos bűneinek kellő időben egyenként való megvallását, melyeket jelenleg nem tud így meggyónni. (Vö. CIC 961-963. kán.)

A TÖKÉLETES BÁNAT FÖLINDÍTÁSA

A bűnbocsánat elnyerésének a bűnös részéről mindig alapvető feltétele a bánat: a bűnök megbánása, mellyel Isten előtt fájljuk, hogy vétkeztünk, a bűnt valóban rossznak ítéljük, s egyúttal fölébresztjük a jó szándékot, hogy a bűnt kerülni akarjuk. Rendes körülmények között az Egyházban a súlyos bűnök megbocsátása csakis a gyónás szentségében lehetséges. Olyan helyzetekben, amikor súlyos indok áll fenn, és a gyónási alkalom hiányzik, fölindíthatjuk magunkban a tökéletes bánatot (lat. *contritio perfecta*), s Isten bocsánatát így is elnyerhetjük. Azonban egy ilyen tökéletes bánat fölindítása magában kell, hogy foglalja a mielőbbi gyónás szándékát. (Vö. CIC 916. kán.)

Ima a tökéletes bánat fölindításához:

Teljes szívemből bánom, ó, édes Istenem, hogy Téged oly sokszor és oly nagyon megbántottalak, mert ezáltal méltatlanná lettem kegyelmedre, kedvedből kiestem és mind ideig-, mind örökkévaló büntetésedet megérdemeltem. Kiváltképpen pedig azért bánom bűneimet, mert Téged, legfőbb jót, legjobb Atyámat és legnagyobb jótevőmet megbántottalak. Ó, édes Istenem, erősen felteszem magamban, hogy a Te kegyelmeddel téged, szerető jóságos Istenemet semmi bűnnel, de legfőképp ... [itt gondolj azokra a bűnökre, amelyek ellen különös törekvéssel küzdesz] meg nem bántalak és a bűnre szolgáló alkalmakat gondosan elkerülöm.

Kérlek, Uram, örködjék fölöttem jóságos szemed, és add, hogy a következő napokat az eddigieknél jobban használjam! Boldogságos Szűzanyám, szent Őrzőangyalom, legyetek velem! Ámen.

LELKI ÁLDOZÁS

A lelki áldozás (lat. *communio spiritualis*) az áldozás egyik módja, amikor fizikai módon nem tudja valaki magához venni az Oltáriszentséget, de lelkileg mégis elnyerheti a szentáldozás kegyelmeit. Fontos azonban tudni, hogy a lelki áldozásra ugyanúgy fel kell készülnie a hívőnek, mint egyébként a rendes szentáldozásra, vagyis a kegyelem állapotában kell lennie. Aki valamilyen súlyos bűn miatt nem járulhat egyébként szentáldozáshoz (pl. rendezetlen házasság miatt), az lelki áldozást sem tud végezni.

Ima a lelki áldozáshoz:

Uram Jézus Krisztus, hiszek Benned, imádlak Téged és szeretlek Téged teljes szívemből. Bánom minden bűnömet, mert szeretnék magamhoz fogadni a szentáldozásban, hogy Veled élhessek. Jöjj hát, ó Jézus, legalább lélekben költözz a szívembe, és végy lakást benne örökre!

A mi Urunk Jézus Krisztus Teste őrizzen meg engem az örök életre!

Köszöntelek, ó Jézus az én szegény szívemben. Neked adom magamat egészen. Tied akarok lenni életemben és halálom után is. Ámen.

LELKI TÜKÖR

Ritkán gyónók számára – a Tízparancs alapján

Mikor gyóntam utoljára? Miért maradt el ilyen sokáig?

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?)

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?

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?)

Atyádat és anyádat tiszteld!

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

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?

Ne paráználkodj!

- Paráználkodtam-e? – Gondoltam, beszéltem-e tisztátalan? (Vö. 50.l.)
- Nézttem, olvastam-e szándékosan illet?
- Cselekedtem-e tisztátalan – mással vagy magammal („önkielégítés”?) (Hányszor?)

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?)

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?

-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?)

Rendszeres gyónók számára

Isten terve rólam

Rendszeres vagyok-e az étkezésben – vagy gyakran torkoskodom?

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

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

Figyelek-e lelkivezetőm irányítására?

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

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

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

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

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

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

Jézus a testvérből

Isten első akaratára, 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 minden áron ragaszkodom ahhoz?

Jézus a szenvedésben

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

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? – 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 hittanostársaim 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?