

A Mennyei Atya mindig irgalommal és szeretettel várja haza elveszett gyermekeit. Sőt, minél inkább eltávolodott valaki, annál nagyobb irgalommal fordul felé és annál inkább várja haza. **A szentgyónásban ezt az atyai szeretetet testesíti meg a pap személye**, aki valóságosan Isten irgalmát közvetíti, amikor feloldozást ad. Éppen ezért mindegy, hogy milyen régen gyóntál, vagy milyen bűnök nyomják a lelkedet, **ha nyitott vagy, hogy befogadd Isten végtelen szeretetét, rögtön meg is kapod azt és megszabadulsz terheidtől.**

Amikor gyónni megyünk és alázatosan megvalljuk bűneinket, annak nem az a célja, hogy a múltat felhántorgassuk, hanem hogy Jézus elé letéve eddigi nehézségeinket Vele együtt induljunk el a megújult jövő felé, már most a jelenben. Don Bosco is erre bátorította a fiatalokat, ezért segített nekik olyan sokat a jó gyónás elvégzésében.

Készülj fel te is egyszerűen és gondosan a szentgyónásodra!

I. Először is kérd a Szentlélek segítségét, hogy ő irányítson téged. Imádkozhatsz saját szavaiddal vagy kötött imával:



II. Adj hálát Isten kegyelméért és azokért a jótettekért, melyeket az ő segítségével vihettél végbe. Ez is fontos, nem csak a bűnök, amiket elkövettél!

III. Gondold át, hogy mikor gyóntál legutóbb, majd a tökéletes bánatot felindítva magadban lassan **gyűjtsd össze bűneidet**, hogy végleg átadhasd Istennek azokat a szentgyónás által.

.....
A lelkítükör digitális változata letölthető a szalim.hu honlapról nyomtatható formátumban.
.....

A gyónás menete

1. Köszönés: Bűnbánó: *Dicsértessék a Jézus Krisztus!*

Pap: Mindörökké Ámen.

2. Keresztvetés: *Az Atya, a Fiú és a Szentlélek nevében.*

Bűnbánó: *Gyónom a mindenható Istennek és Neked, lelkiatyám, hogy legutóbbi gyónásom óta (mikor gyóntam utoljára?) ezeket a bűnöket követtem el:*

3. Felsorolom a bűneimet, majd a végén azt mondom: *Több bűnömre nem emlékszem.*

4. Meghallgatom a pap gondolatait, elégtételt ad.

5. Elimádkozom a bánatimát:

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

6. Az Atya feloldoz, keresztet vetek, a végén mondom: *Ámen.*

7. Pap: Magasztaljuk Istent, mert jóságos hozzánk!

Bűnbánó: *Mert örökké szeret minket.*

Pap: Isten megbocsátotta bűneidet, menj békével!

Bűnbánó: *Istennek legyen hála!*

8. Elköszönés: Bűnbánó: *Dicsértessék a Jézus Krisztus!*

Pap: Mindörökké Ámen.

Kijőve a gyóntatószékből hatalmas felszabadultság érzés is lehet bennem, hogy **tiszta lappal indulhatok, újrakezdhetek.** Előfordulhat, hogy azt érzem, hogy nem is végeztem jó gyónást, viszont ez egy szentség: **hatékonyasága nem az érzelmeim milyenségétől függ, hanem csakis Isten kegyelmétől és az én arra való nyitottságomtól.**

Ha tudom, hogy rendesen felkészülve, bűneimet szívből megbánva őszinte szentgyónást végeztem, akkor nyugodt lehetek, hogy Isten eltörölte minden bűnömet, és az ő szeretetéből erőt merítve mehetek tovább életem útján sok jót téve és az erényeket gyakorolva.

Jó, ha a szentgyónás után rövid csendben hálát adsz Isten irgalmáért és minél előbb elvégzed az elégtételt is. A legjobb, ha a szentgyónás után szentáldozáshoz is tudsz járulni, így megtapasztalhatod, hogy miután Isten megtisztította lelkedet, mekkora belső örömet ad, ha azt be is tölti teljesen az ő szeretetével! Ez segít abban is, hogy rábízd magadat, erőt kérj tőle, hogy segítségével megmaradj a jóban.

SZALÉZI IFJÚSÁGI LELKITÜKÖR

„A gyóntató egy barátunk, aki lelkünk javát akarja, bíró, aki nem ítél el, hanem feloldoz, és Jézus vére árán megszabadít a lelki haláltól.”

- Don Bosco -



„Hiszen az Úr nem bűnös életre hívott bennünket, hanem szentségre.”

1Tessz 4,7

Az élet különböző területeit a szalézi lelkületben Don Bosco oratóriumának négy alappillére alapján csoportosíthatjuk, ezek mentén elgondolkozva segítenek a következő kérdések felkészülni a szentgyónásra:



TEMPLOM – amely evangelizál

- Az imádság **átszővi-e az életemet?** Szívesen vagy kényszeredetten imádkozom? Csak bajban? Ritkán? Rendszeresen? Alkalmanként?
- Kész vagyok-e mindent elfogadni Istentől? Hogyan viselem az esetleges rosszat?
- Szakitok időt lelki olvasmányokra? Részt szoktam venni lelkigyakorlatokon, **töreksem-e lelkem fejlődésére?**
- Megbánom-e naponta a bűneimet? Hogyan tartom meg a bűnbánati napokat? Rendszeresen gyónok-e? Van-e **lelki vezetőm**, akitől tanácsot kérhetek?
- **Hogyan beszélek Istenről?** Isten dicsőségére szolgálnak-e a tetteim? Tudok-e tetteimmel tanúságot tenni?
- Viccelődtem-e szent dolgokkal, azokból gúnyt űzve?
- **Hogy szolgálom az Istent?** Mit nevezek szolgálatnak? Szívesen, vagy csak ímmel-ámmal teszek?
- Felvállaltam-e, hogy hívó vagyok szóval vagy hallgatással? Megvallottam a **templomba járást**, egyházi szokásokat?
- Mulasztottam-e el **szentmisét** vasárnap, fő- és parancsolt ünnepen (Karácsony, Húsvét, Isten anyja, Vízkereszt, Nagyboldogasszony, Mindenszentek)?
- Hogyan veszek részt a szentmisében? Zavárom, kigúnyolom mások áhítatát? Közömbös néző vagyok csupán?
- Szívesen és pontosan járok-e a vasárnapi szentmisére? A részvételem tevékeny? **Odafigyelek-e?** Szoktam-e áldozni?
- A kegyelem állapotában **járuk a szentáldozáshoz?** Hányszor áldoztam súlyos bűn állapotában? Könnyebben lemondok a szentáldozásról, mint hogy lemondjak bűneimről? Évek telnek el áldozás nélkül? Gyakran és **lelkiismeretesen gyónok?**



OTTHON – amely befogad

- Tisztelem-e **családtagjaim személyiségét, szabadságát**, vagy szeretném az én akaratomat érvényesíteni fölöttük? Mennyire vagyok kreatív abban, hogy naponta **örömet szerezzek nekik?**
- Ha igényli egy családtagom, törődöm-e vele, segítem-e, vagy talán elutasítom, elmenekülök?
- Van-e bennem neheztelés, harag, elutasítás családomban vagy rokonságomban egyes tagjai iránt?

- Mennyi időt szánok **családtagjaimra?** Kiveszem-e a részem a házimunkában, ház körüli teendőmben?
- **Szüleimmel** milyen a viszonyom? Hogyan beszélek velük? Hogyan beszélek, gondolkodom róluk? **Alázattal** fordulok-e feléjük? Készségesen segítek nekik? Kihasznlom őket? Hibáikat felhánytorgatom, kigúnyolom? Letagadtam, elkerültem, nem látogattam őket? Megszomorítottam őket?
- **Imádkozom-e** családomért, családtagjaimért? Hálámat megtapasztalhatják-e szüleim? A tőlük tanult jót megvalósítom?
- Hogyan gondolkodom a párkapcsolat(om)ról, házasság(om)ról? Istennel együttműködve vagy Nélküle akarunk boldogulni?
- Uralkodni akarok társam fölött vagy szolgálatára lenni? Fontos nekem az ő boldogsága? Mindenben **közösséget vállalok érte?**
- A házasság előtti nemi kapcsolatáról Isten parancsát fogadom el, vagy a „modern” világ felfogását?
- Foglalkoztam-e a hűtlenség gondolatával? Beleegyeztem-e?
- Akarattal kerestem-e a tisztátalan gondolatokat, kívánságokat, vágyakat, tekinteteket, érintéseket, beszédeket, vicceket, énekeket stb.? **Ellen tudtam-e állni** a világi csábításnak?
- Olvastam-e erkölcsstelen, durva könyveket, néztem-e ilyen képeket, filmeket, videókat?
- A szexualitást önző módon saját kielégítemre használom, vagy képes vagyok-e magamra és másokra is **Isten ajándékaként** tekinteni? Hogyan gondolkodom a gyermekvállalásról?
- Hogy vélekedek az **élet védelméről?** Vétkeztem-e ilyen tekintetben (pl. fogamzásgátlás, abortusz, eutanázia stb.)?

ISKOLA – amely az életre nevel



- Fölfedeztem-e már **életem célját**, feladatomban, hivatásomban, keresem-e ebben Istenem akaratát, tetszését?
- Elvégeztem-e feladataimat, kötelességeimet?
- Milyen hozzáállással végeztem a feladataimat? Figyelek-e arra, hogy a kötelességeimet **örömmel végezzem** közösségeimben (tudva, hogy a jól elvégzett munka is közelebb visz Istenhez)?
- Ügyeimet milyen szempontok szerint intézem? A lustaság vezérel? Jól osztom-e be az **időmet** vagy elpazarolom?
- Szoktam-e felelőtlen ígéreteket tenni?
- Vállalom-e tetteimért a **felelősséget?**
- Hazudtam-e? Ha igen, miért? **Becsületes** vagyok-e?
- Alkalmazok-e tisztességtelen módszereket feladataim elvégzése során (pl. puskázás)?
- Komolyan töreksem-e a hibáim kijavítására? Tudom-e fegyelmezni magamat?
- Türelmetlen vagyok-e?

- Mi, vagy ki a legfontosabb nekem? Isten-e a legfontosabb?
- Milyen a tanárainnal, előljáróimmal való viszonyom?
- Tudok-e eléggé **alázatos lenni?**
- Tiszteletben tartom-e saját és mások értéktárgyait? Odafigyelek-e **környezetemre**, vagy rongálom, felelem a környezetem javait?
- Figyelek-e saját magam és mások **egészségére?** Károsítom-e?
- Fordítok-e elég időt pihenésre, testi és lelki **feltöltődésre?**
- Hogyan osztom be az anyagi javaim, jól gazdálkodom a pénzzel?
- Szívesen **adok-e másoknak?** Segítek-e az osztálytársaimnak, munkatársaimnak, vagy irigy vagyok?
- Gondolataim, beszédem témája csak a saját hasznomban, előnyöm?
- **„Lelki szegény” vagyok?** Ragaszkodom-e ahhoz, amim van?
- Kiállok-e az igazságtalansággal szemben?

UDVAR – ahol barátokként együtt lehetünk



- Tudatában vagyok-e, hogy **Isten gyermeke vagyok?** Igyekeztem-e bevonni Őt életem minden részébe (szórakozásba, játékba is)?
- Tudok-e **vidámságot vinni** mind a magam, mind a mások hétköznapjaiba? Teszek-e ezért aktívan?
- Mi, fiatalok gyakran olyan dolgokat próbálunk ki/nézünk meg saját magunk és egymás szórakoztatására, ami falat emel közénk és a Jóisten közé. **Kinek akarok megfelelni?**
- Figyelek-e eléggé a körülöttem lévőkre akkor is, ha nagyon jó vagy nagyon rossz kedvem van? Tudok-e **nyitott szemmel és szívvel** járni az emberek között?
- Milyen módon szólok barátaimhoz? Beszéltem-e csúnyán, kétértelműen, trágár módon, másokat megbotránkoztatva?
- Pletykálgódtam-e, gondoltam vagy terjesztettem-e másokról rossz vagy nem is igaz dolgokat? **Odafigyelek-e beszédemre?**
- Odafigyelek-e a gyengébbekre, fiatalabbakra?
- Tudok-e **tiszta szívből megbocsátani**, illetve **bocsánatot kérni** másoktól? Haragban vagyok valakivel, esetleg Istennel? Hogyan viselem, ha valaki rosszat tesz ellenem?
- Figyelek-e arra, hogy ne bántsam meg a Jóistent vagy a társaimat egy vicc kedvéért? Mit kellene tenni az olyan helyzetekben, amikről tudom, hogy elszoromítják Őt/őket?
- Odafigyelek-e arra, hogy ne rángasson a **hangulatom?** Felül tudok-e emelkedni az érzelmeim hullámvasútján?
- Fontos tudni, hogy **Isten mindig velünk van.** Hagyom-e, hogy megmentsen engem, és rajtam keresztül mást is?