

FELKÉSZÜLÉS A GYÓNÁSRA

„Ha Jézus követője vagy, nem elég azt mondani: nem loptam, hanem meg kell vizsgálni, adtál-e a rászorulóknak.” (Katona István)

KÉSZÜLET:

1. Teremts csendet magad körül, vonulj el, és valamilyen rövid imádság keretében kérd Isten megvilágosító kegyelmét a bűnbánathoz. Törekedj az őszinteségre, és ha ez kellemetlenül érint, akkor se hazudj magadnak!
2. Vizsgáld végig az elmúlt időszak fontosabb eseményeit, történéseit, és azt, miként viselkedtél, reagáltál ezekre. Nézd végig egy átlagos napodat, melyek a megszokott bűneid, és ezek miként, mennyiszer ismétlődtek.
3. Az alábbi lelkitükör alapján vedd számba bűneidet, problémáidat! Azért, hogy mindezt jobban megszerezni tudjad, akár írd is le egy papírra, amelyről aztán felolvashatod azokat a szentgyónás során.
4. Különítsd el az ún. súlyos, bocsánatos, és megszokássá vált bűneidet!

LELKITÜKÖR:

1. Isten iránti szeretetem

Igazoltam-e rendszeres imádsággal, hogy szeretem Istent, vagyis: nem maradt-e el a reggeli vagy esti imádság? Odafigyeltem-e imádság közben? Hálás voltam-e legalább néha a jó Istennek azért, mert szeret engem és sok mindent ad nekem? Kértem-e néha az ő segítségét? Megbántam-e bűneimet, amikor rosszat tettem? Igyekeztem-e fejlődni hitemben? Komolyan vettem-e a hit tanulását?

2. Isten iránti tiszteletem

Tisztelettel ejtettem-e ki mindig Isten, Szűz Mária és a szentek nevét? Nem beszéltem-e vallási dolgokról komolytalanul? Nem mondtam-e szitkozódó szavakat? Figyelmeztettem-e társaimat, ha csúnyán beszéltek? Szent dolgokkal nem tréfálkoztam-e? Esküdöztem-e fölöslegesen, vagy hamisan?

3. Az Úr napja, a vasárnap

Elmentem-e minden vasárnap és ünnepnap szentmisére? Ott voltam-e elejétől a végéig? Odafigyeltem-e a szentmisére, és imádkoztam-e együtt a többiekkel? Törekedtem-e arra, hogy minden alkalommal szentáldozáshoz járulhassak? Hívtam-e szüleimet, testvéreimet, barátaimat legalább néha szentmisére? Kerültem-e vasárnap az olyan cselekedeteket, melyek elválasztanak Istentől: a fárasztó munkát, az egész napos szórakozást, s így nem jutott még a szentmisére sem idő?

4. Szülők iránti odaadás

Nem voltam-e tiszteletlen szüleimmel szemben? Szívesen segitettem-e nekik? Engedelmes voltam? Feleseltem-e? Tisztelem-e tanárait és általában az idősebbeket? Előzékeny vagyok-e irántuk? Imádkoztam-e szüleimért?

5. Embertársaink megbecsülése

Szeretem-e testvéreimet, barátaimat, iskolatársaimat? Segitettem-e nekik, mikor szükséges volt? Vigyáztam-e a nálam kisebbre? Meglátogattam-e barátomat, ha megbetegedett? Szoktam-e csúfolkodni, pletykálni, másokról fölöslegesen rosszat kibeszélni, árulkodni, gorombáskodni, veszekedni? Nem haragszom-e valakire? Vigyáztam-e magam és mások egészségére, életére? Nem csábítottam-e valakit rosszra, bűnre? Vigyáztam-e a természetre?

6. Testünk tisztelete

Mezítelenkedtem-e szükségtelenül? Néztem-e mezítelenséget, beszéltem-e tiszteletlenül erről? Nem cselekedtem-e ilyet? Egyedül, vagy másokkal? Kerültem-e az ilyen bűnre csábító képeket, olvasmányokat, filmeket stb.? Nem voltam-e hanyag, vigyáztam-e ruhámra, kinézetemre, tisztaságomra?

7. Az anyagi javak megbecsülése

Vigyáztam-e arra, ami az enyém? Nem költöttem-e el könnyelműen pénzemet? Nem pazaroltam? Rongáltam-e más tulajdonát? Elvettem-e a másétérés nélkül? Visszaadtam-e időben azt, ami nem az enyém? Nem loptam-e? Nem segítettem-e másnak a lopásban? Csaltam-e? Nem voltam-e önző, fukar, irigy, büszke, öntelt, kárörvendő, torkos vagy bosszúálló?

8. Az igazmondás értékelése

Mindig igazat mondtam? Nem fogtam-e másra hazugságot? Kibeszéltem-e titkokat? Letagadtam-e, ha kárt okoztam? Volt-e bátorságom másnak hazugságát leleplezni?

9. Engesztelő cselekedetek végzése

Ha bajt okoztam, rosszat tettem, igyekeztem-e jóvátenni? Tudok-e lemondani néha dolgokról, vagyis bőjtölni? Segítettem-e, ha valaki bajban volt?

10. A kötelességtudat megőrzése

Kötelességeimet megtettem-e: tanulásban, munkában? Nem voltam-e lusta? Nem hiányoztam-e indokolatlanul órákról és hittanórákról? Teljesítettem-e azt, amit megígértem?

Van-e még valami, ami nem szerepelt a kérdésekben, de elkövettem és bűn volt?

A GYÓNÁS MENETE:

1. Köszönés

DICSÉRTESSEK A JÉZUS KRISZTUS!

(Pap: Mindörökké. Ámen.)

2. Keresztvetés

AZ ATYA, A FIÚ ÉS A SZENTLÉLEK NEVÉBEN.

3. Mikor gyóntam utoljára?

**GYÓNOM A MINDENHATÓ ISTENNEK ÉS NEKED LELKIATYÁM, HOGY UTOLJÁRA
..... (Mikor?) GYÓNTAM ÉS AZÓTA EZEKET A BŰNÖKET KÖVETTEM EL:**

4. Felsorolom az elkövetett bűneimet, mulasztásaimat.

Ha mindent bűnömet elsoroltam, akkor azt mondom: **TÖBB BŰNÖMRE NEM EMLÉKSZEM.**

5. Meghallgatom a pap szavait.

Elégtételt kapok, amit minél hamarabb el kell végeznem.

6. Elimádkozom a bánatimát:

**TELJES SZÍVEMBŐL BÁNOM MINDEN BŰNÖMET, MERT AZOKKAL A JÓISTENT
MEGBÁNTOTTAM. ERŐSEN FOGADOM, HOGY EZENTÚL ISTEN SEGÍTSÉGÉVEL A
JÓRA TÖREKSZEM, A BŰNT ÉS A BŰNRE VEZETŐ ALKALMAT ELKERÜLÖM.**

7. Az atya feloldozást ad. Miközben áldást ad keresztet vetek, és a végén mondom: AMEN

8. Pap: Magasztaljuk Istent, mert jóságos hozzánk!

Gyónó: **MERT ÖRÖKKÉ SZERET MINKET!**

Pap: Isten megbocsátotta bűneidet, menj békével!

Gyónó: **ISTENNEK LEGYEN HÁLA!**

9. Köszönés: **DICSÉRTESSEK A JÉZUS KRISZTUS!**