

A szentgyónás menete – gyónási segédlet

A lelkiismeret győzelme: a szentgyónás » segédanyag, felkészülés a kiengesztelődés szentségéhez.

Felkészülés a szentgyónásra

A szentgyónásra lelkiismeret-vizsgálattal készülünk fel, és a **Szentlelket hívjuk segítségül**.

A lelkiismeret-vizsgálathoz érdemes időnként egy **lelki tükröt** is átolvasni. A lelki tükör okos kérdések sorozata. Segít felidézni a lehetséges bűnöket, mulasztásokat. Lelkiismeretünk hangja megszűgja, hogy azokat elkövettük-e vagy sem. Mindenki benn lakik egy **belső hang**, a lelkiismeret. Amikor a lelkiismeret szava megszólal, akkor figyelmezteti gazdáját a jó vagy rossz cselekedetekről. Az embernek a lelkiismerete a legbizalmasabb jóbarátja.

A szentgyónásban a gyakorta előforduló és visszatérő kisebb, bocsánatosnak gondolt bűneinket is feltétlenül ajánlatos időnként elmondani, de **a halálos bűnök közül egy sem maradhat ki**. A halálos bűnök meggyónása során azt is meg kell mondanunk, hogy **milyen gyakran**, vagy hányszor fordult elő.

Amikor gyónásunkból **készakarva kihagyunk** egy halálos bűnt, akkor **szentségtörést követünk el**, ami érvénytelenné teszi gyónásunkat! A szentségtörést őszinte bánattal és újbóli gyónással lehet jóvá tenni, amikor azt is meg kell mondani, hogy az előző gyónásomban melyik bűnomet hagytam ki szándékosan.

Egyáltalán nem kell félni a gyóntató atyától, mert ő a Jóisten szeretetével vár engem; ezért semmin sem csodálkozik, nem szid le, hanem segít eltüntetni bűnomet, hogy újból tiszta lélekkel állhassak Isten és az emberek előtt.

A gyónás során a bűnbevallás mellett még mást is kell tennünk? Igen. **A bűneinket meg is kell bánnunk**, és meg kell fogadnunk, hogy kerüljük a bűnre vezető alkalmakat! Miért kell megbánnunk a bűneinket? A bűneinket azért kell megbánnunk, mert **a Jóisten csak az őszinte, bűnbánó léleknek tud megbocsátani**. Milyen lehet az ember bűnbánata? Az ember bánhatja bűneit a Jóisten iránti **szeretetből**. Ezt tökéletes bánatnak nevezzük. Vagy pedig bánhatja bűneit az elkárkozás miatti **félelemből**. Ezt tökéletlen bánatnak nevezzük.

Érdemes megjegyezni még azt is, amikor a pap elmondja a **feloldozás** szavait – és szándékosan nem hallgattunk el vagy tagadtunk el valamit a gyónás közben, a bűneink meg vannak bocsátva! Ez tény, és ez **nem múlik az érzéseinken** – hogy megbocsátva érezzük-e őket, vagy sem. Ha maradnak bűntudatos vagy szégyenkezős érzések, ezekről a következő alkalommal beszélhetünk a gyóntatóval. A szentmise felajánlási részében a rossz érzéseinket is felajánlhatjuk Istennek, kérve hogy gyógyítsa be lelki sebeinket.

Az őszintén feltárt és megbánt bűn már nem számít bűnnek, még akkor sem, ha emlékezetünkben esetleg soha sem törlődik ki teljesen. Bánthat minket, ha olyan bűneinkre gondolunk, amit meggyóntunk, és amitől feloldozást kaptunk. De **Ő** megbocsátotta – „Isten nem tartja számon vétkeinket” (2Kor 5,18-19), akkor sem, ha még mindig fájnak, ha következményeitől még mindig szenvedünk.

„A gyónás az a hely, ahol ismételten megtapasztaljuk az evangélium üdeségét, és ahol újjászülethetünk. Ott tanulunk meg megszabadulni a lelkiismeret-furdalástól, mint ahogy egy gyermek tovább fűj egy lehulló őszi falevelet. Boldogságot találunk Istenben, kivilágosodik a tökéletes öröm hajnalpírja.” (Roger Schütz testvér)

Lelkiismeret-vizsgálat

A leggyakrabban előforduló halálos bűnök: a Jóisten megtagadása vagy semmibevétele, a káromkodás – azaz nevének megsértése, a szándékos misemulasztás, más ember súlyos bűnre csábítása, a házasságon kívüli szexuális kapcsolatok, parázna cselekedetek, gondolatok – és az ilyen tartalmak nézése, a rágalmazás, a lopás, stb.

A bűnök súlyossága nem egyforma. Súlyosan akkor vétkezünk, ha világosan tudjuk, hogy súlyos parancs megszegéséről van szó, és teljesen szabad akarattal követjük el. Egy-egy bűnünk megítélése nem pusztán objektív kérdés (nem patikai mérleg mutatja meg, halálos vagy bocsánatos-e), hanem szubjektív is, az elkövető személy szándéka, tudatossága és szabadsága is befolyásolja azt. A lopásban sem az számít, hogy mekkora az érték – a nagy értékű lopás sem halálosabb bűn önmagában, mint a kis értékű – a különbség nem mérhető anyagilag. Ezért **ha nem vagyunk bizonyosak** abban, egy-egy tettünk bocsánatos bűn-e, akkor azt mindenképp említjük meg a szentgyónásban.

Fontos tudni, önmagában a **kísértés még nem bűn**. Bármennyire gyötörjön minket akármilyen bűnös gondolat vagy vágy, amíg a bűnbe mi bele nem egyezünk, **amíg tiltakozunk, küzdünk** ellene (pl. parázna gondolatok ellen), nem lehet bűn.

„A sátán csak azokat kísérti, akik ott akarják hagyni a bűnt, és azokat, akik a kegyelem állapotában vannak. A többiek az övéi, nem kell kísérteni őket.” (Vianney Szent János)

Lelki tükör

A Szentlélek segítségül hívása:

Jöjj el, Szentlélek Úristen, világosítsd meg értelmemet, hogy bűneimet úgy ismerjem meg, amint elkövettem őket; erősítsd meg akaratomat, hogy szívemből megbánjam és őszintén meggyónjam őket, az elégtételt pontosan elvégezzem, és minden erőmből törekedjem megjavulni. Amen.

Mikor voltam utoljára gyónni? Szívvel-lélekkel készültem-e a gyónásokra? Kihagytam-e előzőleg bármilyen okból és szándékosan súlyos bűnt a szentgyónásban, (érvénytelenné téve a gyónásomat)? Elfelejtettem-e akkor véletlenül meggyónni valamilyen súlyos bűnt? Szívvel-lélekkel végeztem-e előzőleg a kapott elégtételt? Törekedtem az őszinte megbánásra (az Isten iránti szeretetből vagy a kárhozattal miatti félelemből)?

Szeresd az Urat, a te Istenedet teljes szívedből, teljes lelkedből és teljes elmédből! Ez a legnagyobb, az első parancs. A második hasonló ehhez: Szeresd felebarátodat, mint önmagadat! E két parancsolattól függ az egész Törvény és a próféták.” (Mt 22,37-40)

▪ Isten mindenek felett

- hiszek Istenben? Mennyit számít Isten a döntéseimben, mindabban, amit megélek?
- mire pazarlom erőimet, miben károsítom magam, érzelmi életemet, biztonságomat?
- Isten ügyei a legfontosabbak számomra az életben?
- mágiára, okkult dolgokra bízom magam? Babonás vagyok?

▪ Az imádság: bensőséges párbeszéd Istennel

- csak azért imádkozom, hogy a dolgaim sikerüljenek? Mindig csak kérek, csak magamért?
- sem lelki élet, sem hitélet nincs imádság nélkül: mennyit és hogyan imádkozom?

- csak gépiesen imádkozom? Szoktam arra gondolni, hogy egy élő és jelenlévő személlyel beszélgetek, aki meghallgat engem?
- ha az imádság párbeszéd, meghallom-e, amit Isten mond nekem?
- gondolok-e arra, hogy Isten akar valamit tőlem, vagy csak arra van igényem, hogy ő megtegye az én akaratomat?
- a szentmise, a szentségek, az ünnepek, a vasárnap mind-mind alkalmai a lelki felfrissülésnek és lelki növekedésnek. Élek ezekkel a lehetőségekkel? Hogyan készülök rájuk?

▪ **A szeretett Isten, akit számra veszek, akiről tanúságot teszek**

- tisztелеm Istent, az Ő nevét, mindazt, ami hozzá tartozik: a szenteket, az Egyházat, papjait és munkatársait, a keresztény hívő közösséget?
- káromkodtam? Meséltem-e olyan vicceket vagy dolgokat, amelyek sértik az Istenre való szent emlékezést?
- gondolok-e arra, hogy mint keresztény és Krisztus tanítványa példa kellene hogy legyek mások számára?
- föl vállalom, hogy keresztény vagyok, vagy elrejtőzöm? Miért teszem ezt?
- az Egyházhoz tartozónak gondolom és érzem magam? Megfogadom, amit pásztorai mondanak? Építeni szeretném az Egyházat, vagy nem vagyok jelen benne, idegen, ellenséges vagyok vele szemben?

▪ **A család: az élet és a növekedés helye**

- elfogadom és szeretem a szüleimet? Tisztелеm őket?
- mennyi időt szánok a családtagjaimmal való beszélgetésre? Családomban a párbeszéd felszínes vagy jellemzi az egymás érzéseire, vágyaira, szükségére való odafigyelés?
- segítek családtagjaimnak nehéz helyzetben? Észreveszem kimondatlan igényeiket is? Tiszteletben tartom érzéseiket?
- magatartásom, szavaim pozitív és elfogadó légkört teremtenek a családban? Konstruktív akarok lenni, vagy inkább el nem érhető vagyok, vagy agresszív, ellenséges?
- a házastársak közötti összhang, a szeretet, a felelősség, a párbeszéd, az együttműködés a legnagyobb tanítás a gyermekek számára, amit csak adni lehet. Hogyan élem meg házasságomat?
- a házasság a személy kiteljesedésének, valamint a keresztény hitben való növekedés helye. Ennek érdekében fáradozom én is napról napra, vagy hagyom magam sodródni az árral, kiszolgáltatva a napi történéseknek és körülményeknek?
- hogyan neveltem gyermekeimet? Szeretem, meghallgatom, vezetem, javítom őket? Vagy kizárólag fizikai és anyagi életükkel foglalkozom, menekülve felelősségem elől?

▪ **A szexualitás: út a közösség felé – az önátadás útja**

- a szexualitás személyiségünk nélkülözhetetlen része, kapcsolataink alapvető eleme. Isten akarata és elgondolása szerinti, és az Egyház hűséggel őrzi és hirdeti Isten tervét. Törekedtem megismerni és befogadni ezt a tervet, igyekeztem eszerint élni?
- a pornográfia, a prostitúció áruvá, közönségesse alakítják a személyt és az intimitást: hogyan viselkedem ezen a téren?
- a szexuális együttlét házasságon kívül megrontja Istennek az emberről és a szexualitásról elgondolt tervét. Van házasságon kívüli kapcsolatam? Hogyan élem meg a jegyesi kapcsolatot vagy az „együtt járást” a házasság előtt? Hűséges vagyok?
- hogyan élem meg érzelmi életemet?
- a homoszexuális emberek a tisztaságra kaptak meghívást. Van homoszexuális kapcsolatam vagy ilyen vágyam, amelyet kiélek?
- az önkielégítés rendetlen cselekedet, mert a szexualitás két fő céljából (házastársak egysége, egymás boldogítása, valamint a gyermekek nemzése) egyik sincs jelen benne. Szoktam-e önkielégítést végezni?
- a házasságomban, használok fogamzásgátló eszközöket?

▪ **Anyagi javak: az ember szolgálatára**

- az Úr mondja: ne lopj! Kisajátítom más javát? Csaltam? Tisztességes vagyok? Betartom a polgári törvényeket?
- ha munkaadó vagyok: igazságos vagyok az alkalmazottak kifizetésében, milyen a magatartásom velük szemben?
- ha alkalmazott vagyok: munkámat nyűgként élem meg vagy hivatásszerűen űzöm?
- mennyire fontos számomra a pénz, az anyagi javak? Beérem azzal, amim van, vagy fölláldozom időmet, egész életemet a keresetért? Irigy vagyok?
- szerencsejáték űzök, hazardírozom? Mennyit költök?
- „A gazdag fölöslege enyhít a szegény nyomorán.”
- mutogatni a gazdagságot, tékoználni a pénzt fölösleges dolgokra, megengedni magunknak bármiféle luxust nem evangéliumi magatartás. Hogyan viselkedem ezen a téren?
- meg tudom-e osztani javaimat azzal, akinek szüksége van rá?
- kárt tettem más javaiban és/vagy a köztulajdonban?

▪ **Az élet: jó, szent, Istenre bízott**

- vigyáztam életemre és testi egészségemre? Vigyáztam felebarátom testi épségére, életére? Hogyan viselkedem vezetés közben? Gyakorlok veszélyes sportot, hobbitevékenységet? Ha a foglalkozásom révén mások élete rám van bízva, felelősen viselkedem-e?
- fogyasztottam drogot, mértéktelenül alkoholt...?
- kívántam-e bárkinek a halálát?
- a keresztény ember szereti mindenki életét és visszautasítja a halál kultúráját; abortusz, eutanázia, halál-büntetés, háború... Valóban ismerem ezekkel kapcsolatban az Egyház tanítását?
- az abortusz bűn egy védtelen és ártatlan személy élete ellen: részt vettem abortusz végrehajtásában, tanácsoltam vagy biztattam bárkit is erre? Miért?

▪ **Közösségben élni**

- a keresztény ember a világosság fia: hazudtam-e, állítottam-e valótlanúságot, elferdítettem-e az igazságot érdekeim végett?
- a gyűlölet, a harag ellenkezik a szeretettel: meg tudok bocsátani vagy legalább törekszem rá? Táplállok magamban bosszúvágyat bárkivel kapcsolatban?
- a nyelv a kardnál is élesebb: hogyan beszélek felebarátomról?
- agresszív voltam-e beszédben, cselekedetben, magatartásomban? Durva vagyok-e beszédemben?
- mennyire fontos nekem a karrierem? Hogyan gyakorlok tekintélyt azon személyek fölött, akik rám vannak bízva?
- azt akarom, hogy mindig nekem legyen igazam? Képes vagyok meghallgatni azt, aki mellettem van? Tudom értékelni azokat az embereket, akik velem élnek és dolgoznak? Gőgös voltam-e?

A gyónás menete – a bűnbánat szertartása

0. Szentlélek hívása

A gyónás előtt közvetlenül, vagy ahogy a sorban állunk; imádkozzunk és kérjük a Szentlelket, hogy adjon **bátorságot** mindent feltárni a szentgyónásban, valamint hogy az addig esetleg elfeledett bűnök is jussanak az eszünkbe.

1. Köszönés, kereszttetés

A gyóntatószékbe, vagy gyóntatóhelyiségbe lépve így köszönünk:

„Dicsértessék a Jézus Krisztus!”

Keresztet vetünk:

„Az Atya, a Fiú és a Szentlélek nevében. Ámen.”

2. A bűnök megvallása

Megvalljuk bűneinket az alábbi bevezetővel:

Gyónom a Mindenható Istennek és neked, lelki atyám, hogy utolsó gyónásom óta, amely [...] hete/hónapja volt, ezeket a bűnöket követtem el: [...]

Bűneink – lehetőleg inkább a **lényegre törő és nem mellébeszélő** – felsorolása után, befejezésül jelezhetjük: „*más bűnömre nem emlékszem.*”

A gyóntató atya közbevetéseire, kérdéseire őszintén és köntörfalazás nélkül válaszoljunk. Ha **eltagadnánk, titkolnánk valamit** a pillanat hevében valamiért, ne féljünk, és **azonnal mondjuk el**, mert az érvénytelenné tenné a feloldozásunkat! Az atya tanácsait ne vitassuk el; igyekezzünk szívből fogadni észrevételeit, megérteni szándékát, és később alaposan gondoljuk át az elhangzottakat – a Szentlélek vezeti őt, az Isten szól általa hozzánk. Tegyük fel esetleges kérdéseinket, amennyiben fontosnak érezzük, (és ha nem tolonganak túl sokan mögöttünk).

3. Az atya elégtételt szab számunkra

A gyóntató atya a feloldozásunk feltételeként, általában egy meghatározott (általunk is ismert) **imádság** elmondását kéri, de kiszabhatja elégtételül például egy meghatározott **jó cselekedet** elvégzését, (mint: énekeljünk valamit az Istennek, vagy olvassuk el a Szentírás bizonyos részét).

Az elégtételt, ha lehetőség van rá, **rögtön** szentgyónás után végezzük el. Amennyiben szentmise közben vagyunk, és ezért nem tudjuk elmondani a kért imádságot vagy teljesíteni a másfajta elégtételt, akkor amint lehetőség nyílik arra, pótoljuk azt. Ettől függetlenül, már járulhatunk szentáldozáshoz.

4. A bánatima elmondása, feloldozás

A Jóisten iránti szeretetből (tökéletes bánat) vagy az elkárkozás miatti félelem okán (tökéletlen bánat), őszinte szándékkal mondjuk el az alábbi 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 kerülöm. Ámen.

A gyóntató eközben az alábbi imádságot mondja, melynek végén – a szavait hallva keresztet vetünk:

„Isten, a mi irgalmas Atyánk, aki szent Fiának kereszthalála és feltámadása 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 bűneidtől; az Atya, a Fiú és a Szentlélek nevében. Ámen.”

Előfordulhat, hogy a szentgyónás végeztével az atya még hozzáteszi:
„Magasztaljuk Istent, mert jószágos hozzánk!”
Válaszunk erre: „**Mert örökké szeret minket.**”

5. Elkészítés

„**Dicsértessék a Jézus Krisztus!**”

Mindörökké! Ámen.

„Ne félj! Még ha a világ összes bűnét is elkövetted volna, Jézus megismétli szavait:
bűneid meg vannak bocsátva, mert nagyon szeretted.” (Szent Pio atya)

Forrás: [A szentgyónás menete - gyónási segédlet • Szent Kelemen Plébánia, Bük \(szentkelemenbuk.hu\)](http://szentkelemenbuk.hu)