

GYÓNÁSI SEGÉDLET 5-6. OSZTÁLYOSOK RÉSZÉRE

A SZENTGYÓNÁS = TALÁLKOZÁS JÉZUSSAL, AKI MEGTISZTÍT

1. MIÉRT GYÓNJAK?

Isten szerető Atya, aki veled is mindig együtt akar lenni. Isten álma, hogy boldogságban éljünk együtt Vele, egymással, önmagunkkal és a természettel. A bűn viszont eltávolít minket Istentől, egymástól, önmagunktól és a természettől is. A gyónás szentsége által helyre állhat a rend, a kapcsolat. Minden szentgyónásban Jézus vár ránk, Ő mossa le bűneinket, mint ahogy megmosta apostolai lábát. A gyónásban ugyanakkor Jézus mindig új erőt is ad, hogy jobban követhessük Őt, jobban tudjunk szeretni.



2. HOGYAN KÉSZÜLJEK FEL A GYÓNÁSRA?

- Csenedesedj el. Gondolj valakire, aki nagyon szeret téged! Képzeld magad elé ezt a helyzetet! **Isten is hasonlóan szeret téged, sőt még jobban.**
- **Kérd a Szentlelket:** Istenem, világosíts meg Szentlelkeddel, add, hogy lássam, mi az, ami bűn az életemben, és add, hogy el tudjak fordulni a rossztól, és a Te utadon járhaszak!
- **Gondolj egy kicsit arra, hogy Jézus** milyen jó volt az emberekhez, mennyire szerette a Mennyei Atyát!
- **Nézz vissza** a legutóbbi gyónásod óta eltelt időre! Mi történt azóta? Mik voltak az életed főbb eseményei? Hol jártál? Mi az, ami spontán is előjön? Mi az, amit szégyelsz, cikkinek tartasz, vagy ami miatt lelkiismeret-furdalást érzel? – Ezek az érzések gyakran jelzik neked, hogy hol volt a bűn az életemben.
- Egy alaposabb lelkiismeret-vizsgálathoz tud segíteni egy **lelkitükör** is. De jó tudatosítani, hogy a **mi legfőbb lelkitükörünk Jézus életmódja és tanítása (pl. a főparancs).**
- Végül **fordulj Jézushoz** azzal, amit találtál! Kérd a bocsánatát és az erőt, hogy megjavulhass!

LELKITÜKÖR JÉZUS FŐ PARANCSA ALAPJÁN:

MI AKADÁLYOZ A SZERETETBEN?

1. SZERESD URADAT, ISTENEDET TELJES SZÍVEDBŐL, TELJES LELKEDBŐL, MINDEN ERŐDBŐL!

- nem hittem Isten szeretetében és jóságában; nem imádkoztam (reggel, este); káromkodás (Isten nevével kapcsolatos dolgok); nem volt bennem hála a sok jóért, ami az életemben jelen van; mise- mulasztás (vasárnap, főünnep); templomban tiszteletlen voltam; gyónás halogatása; valami komolyat szándékosan kihagytam a gyónásból; nem voltam őszinte a gyónásban; nem voltam nyitott a hitemről tanulni (hittanórai hanyag jelenlét)

2. SZERESD FELEBARÁTODAT!

Szüleim, nevelőim és tanárain

- nem hallgattam meg tanácsait; nem tettem meg, amit kértek tőlem; eltitkoltam valamit, amiről tudniuk kellett volna; tiszteletlen voltam velük; feleseltem; hazudtam nekik

Testvérek, iskola, közösség

- önzés; nem törődtem másokkal; rosszra csábítottam valakit; hencegés; féltékenység; irigység; rosszat kívántam valakinek; bosszúálló gondolatok; kárörvendés; haragot tartottam; nem akartam megbocsájtani
- zavartam az órát (misét, imádságot); puszkázás; állandóan a középpontban akartam lenni; rosszat gondoltam vagy kívántam valakinek; kicsúfoltam valakit; „beszóltam” valakinek; kiközösítettem, kibeszéltem valakit; valótlant állítottam valakiről rossz hírét keltve; fizikailag bántottam valakit; interneten (facebook, instagramm stb) bántottam valakit; tapasztaltam valami komolyabb bántalmazást, és nem jeleztem felelős felnőtteknek, lopás; csalás; hazugság; tisztátalan gondolatok

3. SZERESD ÖNMAGADAT!

- feladataim és kötelességeim elhanyagolása (pl. tanulás, otthoni feladatok, sport); egészségem és testi épségem kockáztatása; lustaság; mulasztás (tehettem volna valami jót, de nem tettem); csúnya beszéd; internetes szex tartalmak nézése; mértéktelenség (étel, ital, TV, számítógép)

4. SZERESD A TEREMTETT VILÁGOT!

- szemetelés; a természet rombolása; pazarlás; felesleges vásárlás

A SZENTGYÓNÁS MÓDJA

- **Köszönés**
- Keresztvetés: **Az Atya, a Fiú és a Szentlélek nevében.**
- A gyónó mondja: **Gyónom a mindenható Istennek és neked lelki atyám, hogy utoljára gyóntam, azóta ezeket a bűnöket követtem el.** A gyónó megvallja bűneit.
- A pap pár kérdéssel vagy gondolattal segít, majd elégtételt ad.
- A gyónó kifejezi bánatát Istennek akár saját szavaival, vagy más bűnbánati imával. Egy példa a bűnbánati imára: **Teljes szívemből bánom minden bűnömet, mert azokkal a Jóistent megbántottam. Erősen fogadom, hogy Isten segítségével a jóra törekszem, a bűnt és a bűnre vezető alkalmat kerülöm.**
- Ezután a pap megadja a feloldozást a következő szavakkal: *„Isten, a mi irgalmas Atyánk, aki Szent Fia kereszthalála és feltámadása által kiengesztelte önmagával a világot, és kiárasztotta a Szentlelket a bűnök bocsánatára, az Egyház szolgálata által bocsásson meg neked és adj meg a békét; és én feloldozlak téged bűneidről az Atya és a Fiú és a Szentlélek nevében.”*
- **Elköszönés**

SZENTGYÓNÁS UTÁN

- Adj hálát Istennek az ő szeretetéért
- Az elégtétel megtétele

