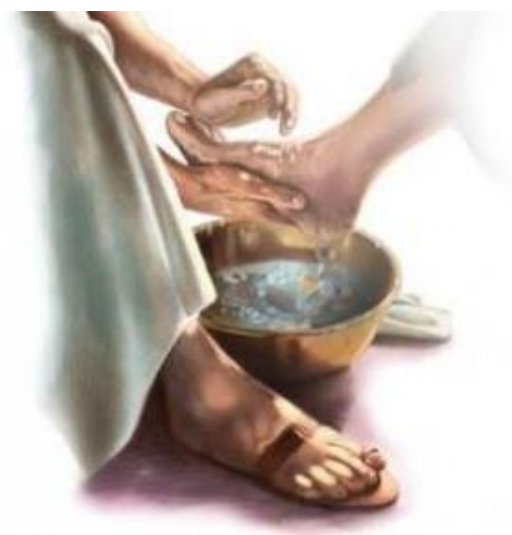


## GYÓNÁSI SEGÉDLET 7-12. OSZTÁLY RÉSZÉRE

### A SZENTGYÓNÁS = TALÁLKOZÁS JÉZUSSAL, AKI MEGTISZTÍT

#### MIÉRT GYÓNJAK?

Isten szerető Atya, aki meghív a Vele való szeretetközösségre. Isten álma, hogy harmóniában éljünk Vele, egymással, önmagunkkal és a teremtett világgal (vö. Jézus fő parancsa). A bűn viszont akadályokat állít Isten és ember, ember és ember, ember és önmaga, ember és teremtett világ közé. A gyónás szentsége által Isten el akar távolítani mindent a szívünkből, ami akadályoz bennünket a szeretetben. 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.



#### HOGYAN KÉSZÜLJEK FEL A GYÓNÁSRA?

- Csendesedj el. Gondolj pár percet arra, hogy **Isten mennyire szeret téged!**
- **Kérd a Szentlelket:** Istenem, világosíts meg Szentlelkeddel, add, hogy lássam mi az, ami sötétség az életemben, és add, hogy el tudjak fordulni tőle, és a Te utadon járhaszak!
- **Nézz Jézusra:** Hogyan él ő? Hogyan viszonyul Istenhez és az emberekhez?
- **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 szégyellsz, cikinek tartasz, vagy ami miatt lelkiismeret-furdalást érzel? – ezek az érzések gyakran jelzik neked, hogy hol volt a bűn az életemben.
- Egy alaposabb lelkiismeret-vizsgálatkor tud segíteni egy **lelkitükör** is. De jó tudni, hogy a **mi legfőbb lelkitükrünk Jézus életmódja és tanítása (pl. főparancs).**
- Végül **fordulj Jézushoz** azzal, amit találtál! Kérd a bűnbánatot, hogy mélyebben lásd és érezd, hogy mi volt a rossz, és kérd a változást!

# 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 tanácsaikat; 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); puskázás; állandóan a középpontban akartam lenni; rosszat kívántam valakinek; kicsúfoltam valakit; kiközösítettem, kibeszéltem valakit; valótlant állítottam valakiről rossz hírért keltve; fizikailag bántottam valakit; interneten (facebook, instagramm stb) bántottam valakit; tapasztaltam valami komolyabb bántalmazást, és nem jeleztem felelős felnőtteknek

#### Felebarát

- lopás; csalás; hazugság; tisztátalan gondolatok; kihasználtam valakit lelkileg vagy testileg; szerelmet hazudtam; megaláztam valakit; a másikat megalázó módon szakítottam; nemi szervek izgatása; korai szexuális kapcsolat (mert hát ugye még nem vagy házas?)

### 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 szextartalmak vagy pornó videók nézése; önkielégítés; mértéktelenség (étel, ital, TV, számítógép); alkoholizáltam; dohányoztam; kábítószerrel

### SZERESD A TEREMTETT VILÁGOT!

- személtelés; 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 lelkiatyám, 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 adja meg a békét; és én feloldozlak téged bűneidtől az Atya és a Fiú és a Szentlélek nevében.”
- **Elköszönés**

### A SZENTGYÓNÁS UTÁN:

- Hálaadás az Istennek az ő szeretetéért
- Elégtétel megtétele

