

## Az Isten nélküli élet

A Teremtés könyve szerint a Mindenható Isten jónak teremtette a világot és saját képére jónak, „*nagyon jónak*” az embert (vö. *Ter 1,31*). Az ember azonban rosszul élt szabadságával, visszaélt Isten szeretetével és elszakadt tőle. A bűn az ember döntésével jelent meg a világban. Bűneink következményét – és évezredek bűneinek következményét – minden ember viseli: elveszítettük az Úrral való bensőséges egységet, harmóniát.

Isten mégsem hagyta magára az embert: elküldte egy-szülött Fiát a világba. Jézus az Istennel való szeretetkapcsolatba vezet vissza – *Isd. a házasságtörő asszony (Jn 8)*, *a számariai asszony (Jn 4)*, *a tékozló fiú (Lk 15) történetét*, *„Péter, szeretsz te engem?” (Jn 21)*. A bűnbánat Isten szeretetére szeretetben kimondott IGEN.

Megváltó halála és feltámadása után Jézus megjelent tanítványainak és rájuk bízta küldetése folytatását: *„Amint engem küldött az Atya, úgy küldelek én is titeket ... Vegyétek a Szentlelket! Akinek megbocsátjátok bűneit, az bocsánatot nyer.” (Jn 20,21-23)*

## Az irgalmas Isten ajándéka

Az Egyház a kezdetektől fogva megtapasztalta, hogy a hit által a Szentlélekben Isten *„új szívet és új lelket”* ad. Bár vétkezve elveszítjük ezt a kegyelmet (vö. *2Kor 4,7*), Krisztus mindig újra keresi az elveszett bárányt (*Lk 15,3-10*). Az Egyház a bűnbocsánat szentségének ünneplésével ezért újra és újra felkínálja az irgalmas Istennel való kiegészztelődés ajándékát. Ez nem csupán amnesztia, hanem újjáteremtés: az Isten életében való részesedés, a megigazulás, melyet Ő művel bennünk, de kell az ember szabad állásfoglalása, döntése is. **A szívbeli megtérés az ember szeretetválasza Isten újjáteremtő szeretetére:**

- **találkozás az irgalmas Istennel** – megtérés és örömnep – hisz *„Nagyobb öröm van a mennyben egy megtért bűnösön, mint kilencvenkilenc igazon...!” (Lk15,7)*
- **bűnbocsánat és újjászületés**, megtisztít és kegyelmet ad – *teljes kiengesztelődést és életegységet Istennel.*

*„Az Úr napján gyűljetek egybe, törjétek meg a kenyeret és adjatok hálát, előtte tegyetek bűnvallomást, hogy tiszta legyen áldozatotok.” (Didaché, Kr.u. 2. sz. eleje)*

*„Ha azt mondjuk, nincs bűnünk, megcsaljuk magunkat, és nincs bennünk igazság.” (1Jn 1,8)*

*„Egyes szentek gonosz bűnösnek nevezték magukat, mert látták Istent, látták magukat – és látták a különbséget.” (Boldog Teréz anya)*

## A bűnbánatról

Isten azt akarja, hogy minden ember boldog legyen. Aki teremtett minket, tudja jól, hogy mi segít, és mi gátol bennünket abban, hogy boldogságunkat megőrizzük, illetve boldogságra jussunk. Törvényeit ezért kaptuk, szeretetből.

Mégis hajlamosak vagyunk látszat-boldogságokat keresni. Amikor Isten kegyelméből **ráébredünk** arra, hogy engedetlenségünk zsákutcába vezetett, azaz elkövetett bűneink rombolják saját és környezetünk életét, **őszinte bánatra** juthatunk: megszületik bennünk az **elhatározás**, hogy szakítunk a bűnnel, s hogy a bűnt nem akarjuk újra elkövetni. **Változtatnunk kell életünkön:** lemondunk dolgokról, amik bűnbe visznek, felszámolunk bűnös kapcsolatokat, függőségeket. Lehet, hogy félünk attól, hogy nem lesz ehhez elég erőnk, de az Úr, aki *„az alázatos és töredelmes szívet nem veti meg” (Zsolt 51, 19)*, ha kérjük, segítségünkre siet.

Aki felfedezi tökéletlenségét, nem válik egyik napról a másikra tökéletessé, hanem alázatosságából fakadóan mindig **erőt kap Istentől az újrakezdésre**. Esélyt kapunk, hogy barátságunk erősödjön Istennel, a teremtett világgal és saját magunkkal. Mélyebben megismerhetjük rejtett kincseinket: a szeretetet, a gyümölcsöző egyedüllétet, a bizalmat, az imádságot, stb., azaz új és boldogabb életünket.

*„Amikor néha felkavarodik a múlt és fáj még a bűnök elmosódó emléke is, gondolj erre a kicsi mondatra:*

*Nincs, ami jobban hozzákötne Jézushoz, mint a megbocsátott bűn”*  
(Szent-Gály Kata: *Boldog utak békessége*)

*„A bánat az igazság felismeréséből fakad.”*  
(T.S. Eliot)

## A gyónásról

Az Egyház hagyománya szerint a bűnbánat szentségének három része van: a **bűnbánat** és a bűn-megvallás, a **feloldozás**, majd a **jóvátétel**.

A bűnben alapvetően Istent bántjuk meg, ezért **Neki valljuk meg bűneinket**, amiben segítségünkre van a gyóntató pap, aki képviseli Krisztus személyét, és segít bennünket abban, hogy a bűnbánat szentsége valós gyógyulást hozzon az életünkben. Minél teljesebb a **bűnbánatunk** és minél jobban igyekszünk **jóvátenni** bűneinket, a bűn-megvallás és **feloldozás** által, a gyógyulás annál teljesebb lesz, bűneink valóban bocsánatot nyernek. **Érvénytelen** lesz a gyónásunk, ha nincs mögötte valós bánat és törekvés a jóvátételre.

Ha **súlyos bűnünk** van (*tudva, akarva, és súlyos dologban vétettünk*), minél hamarabb tartunk bűnbánatot, járulunk gyónáshoz, illetve tegyük jóvá, amit elkövettünk. A **bocsánatos bűnök** (*nem tudva, vagy nem akarva, vagy nem súlyos dologban*) a szentmise elején, a bűnbánati liturgiában tárjuk Isten elé.

Két végletet kell kerülünk: ne bízzunk Isten irgalmában vakmerően, illetve ne kételkedjünk abban, hogy Isten igazságos és irgalmas. *„Ha a bűnös szakít minden bűnével, amelyet elkövetett, megtartja parancsaimat, a törvényhez és az igazsághoz igazodik, életben marad ... Nem emlékezem többé elkövetett gonoszságaira, az igazságért, amelyeket tettekre váltott, élni fog.” (Ez 18,21-22)*

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

## A jóvátételről

Bűneinkkel sebeket okozunk magunkon, másokon és kapcsolatainkon, ezért fontos, hogy azokat a **jó cselekedetek által is gyógyítsuk**. Ilyen a **kiengesztelődés**, amikor megbocsátunk másoknak és magunknak, illetve magunk is bocsánatot kérünk. Nem a szavak a legfontosabbak, hanem a jóakarát és a tettek: *„Gyermekeim ne szeressünk se szóval, se nyelvvvel, hanem tettel és igazsággal.” (1Jn 3,18)* Ha mást megkárosítottunk, azt jóvá kell tennünk, ha csak lehetséges. E cselekedetek összegző kifejezése a gyónásban kapott **elégítétel**.

## Hogyan gyónjak?

A felkészülésben segít egy jól összeállított **lelkitükör**, amely szempontokat ad a lelkiismeret-vizsgálathoz. Érdemes a készülétre elég időt szánnunk, hogy Isten elé állva életünk minden területét, kapcsolatát, életmódunk egészét elé tárhassuk. Isten a Szentlélek által megmutaja, hol kell változtatnunk. Ilyen lelkitükröt a gyónatószékeknél is találhatunk, amely a gyónás módjában is segítséget nyújt.

A gyónásban mindig a szándék tisztasága a lényeg, nem a kifejezés pontossága. Bűneinket érthetően, őszintén és pontosan, de nem túlrészletezve kell megvallanunk. A súlyos bűnök esetében el kell mondanunk, hogy – hozzávetőlegesen – hányszor követtük el azokat.

A felsorolás végén azt mondjuk: *"Több bűnömre nem emlékszem."*

Bűnvallomásunkban nem önjellemzést kell adnunk, hanem bűneinket ismerjük be és valljuk meg. A múlt időben való megfogalmazás segít ennek tudatosításában. Ha már régen gyóntunk, bátran kérjünk segítséget a gyóntató atyától.

## Milyen gyakran gyónjak?

A lelki úton járó és növekedésre vágyó hívőnek érdemes a **rendszeres**, 1-2 havonta megújított szentség által „megfürdenie” Isten szeretetében. Ha súlyos bűnünk van, segítséget jelent ennek **mielőbbi megvallása a gyónásban**. Ha bocsánatos bűneink vannak, akkor is **legalább évente egyszer** gyónás keretei között is valljuk meg ezeket, mert az elhanyagolt lelkiismeret hosszú távon rombolja lelki figyelmünket és érzékenységünket. Ezért a kisebb bűnökkel is jó gyóntunk évente néhányszor, pl. nagyobb ünnepek előtt. A nagyon gyakori gyónás azonban könnyen aggályossághoz, lelki infantilizmushoz vezethet, és ez nem kívánatos.

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

## Minden esetben feloldoz-e a pap?

A bűnbánat szentségében mindazok részesülhetnek, akik megkeresztelkedtek, felkészültek és őszinte bánatuk van, készek életüket Isten törvénye szerint megváltoztatni. Akit valamilyen ok miatt nem oldozhat fel a pap (*pl. nincs megkeresztelve, nem érvényes egyházi házasságban él, nem akar szakítani valamilyen súlyos bűnével*), az is kérhet imát, áldást.

## Miért nem elég a személyes bánat, miért kell papnak gyóntnom?

Krisztus követői közösen zárandokló nép. Minden bűnnek közösségi kihatása is van, de minden megújulásnak, újjászületésnek is. Aki bűnt követ el, nemcsak Krisztustól, hanem az Ő *„titokzatos testétől”*, az Egyháztól is eltávolodik. A megtérőt pedig az egész keresztény közösség fogadja vissza. A pap egyrészt e **közösség képviselője**, másrészt **Isten küldötte, megbízottja** is, aki az Úr szertő szavait és atyai „ölelését” közvetíti a feloldozás szavaival. A gyónásban kapott **bátorítás, útmutatás és tanács** lelki segítséget nyújthat a hívőnek, hogy az Úr törvénye szerint tudja járni élete útját. Megóv a túl laza vagy épp túl szigorú önvizsgálattól is.

A szentség kiszolgáltatása nem függ a pap bűnösségétől, gyónásunk érvényes lesz. Nagyon fontos, hogy mi magunk is imádkozunk gyóntatónkért, akit szigorúan köt a **titoktartás**.

*„A bűnbánat a második keresztség, keresztség könnyekkel.” (Nazianzi Szent Gergely)*

*„Sokkal bűnösebb vagyok, mint ti! Ne féljetek bevallani bűneiteket.” (Vianney Szent János)*

## Lelkivezetés és gyónás

Ismeretlen, nehéz, veszélyes úton járók kísérőt, vezetőt kérnek föl. Aki Isten útján akar járni, annak is szüksége van kísérőre: ez a lelkivezető. Nem csak pap lehet lelkivezető, hanem bárki, aki járatos valamennyire Isten ügyeiben és ismeri a vezetettet. A lelki beszélgetés részletesebb, mint a gyónás, hiszen nem csak a bűnökről szól. Jó annak, aki együttérző és hozzáértő lelkivezetőt talál! Nagy segítség a lelkiéletben.

Forrás: Katolikus Egyház Katekizmus, YouCat

# A gyónás - az újjászületés szentsége

*„Nem az egészségesegeknek kell az orvos,  
hanem a betegeknek.  
Nem az igazakat jöttem hívni,  
hanem a bűnösöket.”  
(Mk 2,17)*

## Kérdések és válaszok a gyónással kapcsolatban

*Miért fontos, szükséges és jó a bűnbánat?  
Mit ad a bűnbocsánat? Miért gyóntunk?  
Mi a bűn és mi számít bűnnek?  
Ki bocsátja meg a bűnöket?  
Ki teszi jóvá a hibákat?  
Mikor, mit és hogyan gyóntunk?*