

MIÉRT GYÓNJUNK?

Ha szeretünk valakit vagy valamit, azt akarjuk, hogy mindig a közelünkben legyen és így örülünk jelenlétének. Vágyunk rá, hogy jobban megismerjük, szívesen megismertetjük másokkal. Ha tudjuk, hogy megtámadták, meg akarjuk védeni, ha pedig megbántották, mi is szenvedünk.

Csak azt szoktuk szeretni, ami értékes számunkra. Az értékes dolgok gyarapíthatják életünk minőségét, jobb helyzetbe kerülünk általuk, értünk vannak. Elveszteni azt, ami értékkel bír, annyit jelent, életünk minősége csökken, vagyis rosszabb helyzetbe kerülünk.

Isten parancsai a legfontosabb értékeket hangsúlyozzák, amelyek nélkül az ember elrontja az életét. Isten parancsai utat jelentenek számunkra, amelyen Isten ezt mondja nekünk: „*Ember, fontos vagy, értékes vagy: ne veszítsd el önmagad!*”

A parancsok középpontja: az ember önmagában, életével, méltóságával, testével és Istennel való benső istenkapcsolatával együtt.

Ha az ember érték, akkor felfogjuk, miért mondja az Úr, hogy szeretnünk kell egymást: ez az egyetlen viszony, amely tiszteli és előremozdítja a személyt.

Megsérteni a parancsokat nem egy egyszerű szabályáthágás, hanem annyit jelent, hogy kevésbé leszünk emberek, kevésbé leszünk boldogok. Növekedni az értékekben, megvédeni és előmozdítani azokat azt jelenti: egyre többé válunk, „*Isten képmására*” alakulunk, végül is megszületik bennünk az igazi ember.

Isten tudja, hogy akkor vagyunk boldogok, ha szeretve érezzük magunkat, és ha megvalósítjuk magunkat, amennyiben szeretünk. Tudja azt is, hogy a szeretet hiánya szenvedést, frusztrációt, bizonytalanságot okoz számunkra. Ezért mondja: „*Szeress!*” *Szeresd Istent*, mert ő előbb szeretett téged, *szeresd testvéredet*, mert tudod, hogyan szeret téged Isten. *Isten a szeretet.*

Megtanulni úgy szeretni, ahogy Isten szeret, nem könnyű, és nem is spontán folyamat. Hosszú és igen fáradságos küzdelemről van szó, amely során elbukhatunk, megfáradhatunk, elveszíthetjük célunkat, bátorságunkat.

Isten tudja ezt, és ezért élénk jön, nem mint szigorú bíró, hanem mint jó apa vagy anya; ő nyújtja kezét felénk, mert magánál akar tudni minket... mint gyermekeit.

Isten nem botránkozik meg miattunk, nem ítél el, nincs benne félelem a rossz sötétjétől, és nem jön indulatba bűneink miatt.

Lehajol hozzánk, lábainkat mossa, megérintve és begyógyítva rejtett sebeinket, amelyekhez még mi sem merünk nyúlni. Ez a logikája annak, aki szeret.

Gyónni azt jelenti, elfogadom a bűneinkért meghalt Krisztus ajándékát, az első ajándékot, amit föltámadva tanítványainak adott Húsvét napján: „*Vegyétek a Szentlelket; akinek megbocsátjátok bűneit, bocsánatot nyer.*”

Aki meggyónja bűneit, befogadja Isten irgalmát az élet valóságában, álarok nélkül. Befogadja azt különösen ott, ahol az emberség esendő, gyenge... ahol gyógyulásra van szükség.

FELKÉSZÜLÉS A SZENTGYÓNÁSRA

„**SZERESD A TE URADAT, ISTENEDET TELJES SZÍVEDBŐL, TELJES LELKEDBŐL ÉS MINDEN ERŐDBŐL**”

Istent szeretni annyit jelent, hogy törekszem őt mind jobban megismerni, örülök jelenlétének az imádságban, elmélkedésben, csendben, ünneplem őt testvéreimmel, akik társaim a hit útján.

❖ **ISTEN MINDENK FELETT**

- hiszek Istenben? Mennyit számít Isten a döntéseimben, mindabban, amit élek, ahogy élek?
- mire pazarlom erőimet, miben károsítom magam, érzelmi életemet, biztonságomat?
- Isten ügyei a legfontosabbak számomra az életben?
- mágiára, okkult dolgokra bízom magam? Babonás vagyok? Bekapcsolódom-e hit- és egyházellenes mozgalmak szertartásaiba, terjesztetem-e azok tanítását?



❖ **AZ IMÁDSÁG: BENSŐSÉGES PÁRBESZÉD ISTENNEL**

- sem lelki élet, sem hitélet nincs imádság nélkül: mennyit és hogyan imádkozom? csak azért imádkozom, hogy a dolgom sikerüljenek? Mindig csak kérek, csak magamért?
- 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 alkalmak a lelki felrűszülésnek és lelki növekedésnek. Élek ezekkel a lehetőségekkel? Hogyan készülök rájuk?

❖ **A SZERETETT ISTEN, AKIT SZÁMRA VESZEK, AKIRÓL TANÚSÁGOT TESZEK**

- tiszteltem 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?
- főlvállalom, hogy keresztény vagyok, vagy elrejtőzöm? Miért teszem ezt?
- az Egyházhhoz tartozónak gondolom és érzem magam? Befogadom, amit pásztorai mondanak? Építeni szeretném az Egyházat, vagy nem vagyok jelen benne, idegen, ellenséges vagyok vele szemben?
- törekszem-e Isten és az Egyház tanításának megismerésére? Olvasom-e a Szentírást?

„**SZERESSÉTEK EGYMÁST, AMINT ÉN SZERETTELEK TITEKET**”

Szeretni, ahogy Isten szeretett minket, olyan feladat, amit Isten ruházott az emberekre.

Az ember értékes és szent.

A mellettem élő testvér nem „hódolettségi terület”, nem birtokolhatom őt, nem használhatom ki őt, nem tiporhatom el, nem alázhatom meg, nem rövidíthetem meg életségükleteiben.

Mindez ugyanis a testvér elleni bűn.

Nem elegendő csupán az, ha nem teszek rosszat neki, Isten arra kér, szeressem a testvért.

Ez azt jelenti, hogy odamegyek hozzá, és nem én várok arra, hogy ő közeledjen.

A szeretet tevékeny... kreatív.

❖ **A CSALÁD: AZ ÉLET ÉS A NÖVEKEDÉS HELYE**

- elfogadom és szeretem a szüleimet? Tiszteltem őket? Gondoskodom róluk?
- mennyi időt szánok a családtagjaimmal való beszélgetésre? Családomban a párbeszéd felszínes vagy jellemzi az egymás érzéseire, vágyaira, szükségereire 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 gyermek számára, amit csak adni lehet. Hogyan élem meg házasságomat? Imádkozom-e házastársamért?
- hogyan nevelem gyermekeimet? Szeretem, meghallgatom, vezetem, javítom őket? Vagy kizárólag fizikai és anyagi életükkel foglalkozom, menekülve felelősségem elől? Imádkozom-e értük?
- megadom-e nekik azt a tiszteletet, amit elvárok tőlük?
- tiszteltem-e felnőtt gyermekeim önálló akaratát? Saját elgondolásaim érvényesítésével, hangulatkeltéssel, féltékenykedéssel megnyomorítom-e (családi) életüket?
- ❖ **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 így élni?
- a pornográfia, a prostitúció áruvá, közönséggé alakítják a személyt és az intimitást: hogyan viselkedem ezen a téren? (pl. internet, virtuális kapcsolatok)
- a szexuális együttlét házasságon kívül megrontja Istennek az emberről és a szexualitásról elgondolt tervét. Van házasságon kívüli kapcsolatom? Hogyan élem meg a jegyesi kapcsolatot vagy az „együtt járást” e tekintetben? Hűséges vagyok?
- hogyan élem meg érzelmi életemet?
- *házasoknak*: 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 végzem?
- mennyire fontos számomra a pénz, az anyagi javak? Beérem azzal, amim van, vagy fölálodom időmet, egész életemet a keresetér? Irigy vagyok?
- szerencsejátékokat üzök, hazardírozom? mennyit költök?
- „A gazdag fölöslege enyhít a szegény nyomorán” – tettem-e?
- 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? Kívántam-e bárkinek a halálát?
- fogyasztottam drogot, mértéktelenül alkoholt?
- hogyan viselkedem vezetés közben?
- ha munkámban mások élete rám van bízva, felelősen viselkedem-e?
- a keresztény ember szereti mindenki életét és visszautasítja a halál kultúráját; abortusz, eutanázia, halálbüntetés, háború... Valóban ismerem ezekkel kapcsolatban az Egyház tanítását? Terjesztettem-e azzal ellenkező nézeteket?
- az abortusz bűn egy védtelen és ártatlan személy élete ellen: részt vettem abortusz végrehajtásában, tanácsoltam vagy bízattam bárkit is erre? Miért?
- voltam-e jósnál, halottlátónál, vagy spiritiszta alkalmon? Igénybevettem ezek tanácsát?

❖ KÖZÖSSÉGBEN ÉLNI

- a keresztény ember a világosság fia: hazudtam-e, állítottam-e valótlanúságot, elferdítettem-e az igazságot érdekeim végett?
- a gyűlölet, a harag ellenkeznek 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, közönséges 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?



HOGYAN GYÓNJUNK?

A bűnbánat szertartása

Köszönés, kereszttetés:

Az Atya, a Fiú és a Szentlélek nevében.

A bűnök megvallása:

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

A gyónó megvallja bűneit. ...

A bűnvallomás végén ezt mondja:

Más bűnömre nem emlékszem.

A gyóntató, ha szükségesnek látja, kérdez, tanácsot ad.

Élgettételt ad a gyóntató.

Bűnbánati ima:

Teljes szívemből bánom minden bűnömet, mert azokkal a jó Istent megbántottam. Erősen fogadom, hogy többé nem vétkezem és a bűnre vezető alkalmat elkerülöm. Ámen.

A gyóntató megadja a feloldozást:

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, ÉS A FIÚ ÉS A SZENTLÉLEK NEVÉBEN.

Kereszttetés, köszönés.

További bűnbánati imák:

Istenem, szeretlek téged, ezért teljes szívemből bánom, hogy bűnimmel megbántottalak. Kérlek, bocsáss meg nekem! Ígérem, hogy ezentúl a jóra törekszem és a bűnt kerülöm. Ámen.

vagy:

Istenem, bocsáss meg, bánom minden bűnömet, mert mindennél jobban szeretlek. Komolyan ígérem, hogy ezentúl a bűnt elkerülöm és megjavulok. Amit kívánsz, mind megteszem, ahogyan csak telik tőlem. Kérlek, segíts, hogy így legyen! Ámen.



Készült az Alverna-i ferences búcsújáróhely gyónási segédlete alapján

EGY KIS SEGÍTSÉG

A KIENGESZTELŐDÉS SZENTSÉGÉHEZ

...HOGY JÓ GYÓNÁSOD LEGYEN!



Jézus mondja:

„Én vagyok az igazi szőlőtő, s Atyám a szőlőműves.

...

Amint a szőlővessző nem teremhet maga, csak ha a szőlőtőn marad, úgy ti sem, ha nem maradtok bennem.

... Ezeket azért mondom nektek, hogy az én örömöm legyen bennetek is, és teljes legyen az örömötök. ... Barátaimnak mondalak benneteket, mert amit hallottam Atyámtól, azt mind tudtul adtam nektek.

Nem ti választottatok engem, hanem én választottalak benneteket, s arra rendeltelek, hogy menjetek, teremjetekek gyümölcsöt, maradandó gyümölcsöt.”

(Jn 15)

„Óvakodjatok és tartózkodjatok minden rossztól, és maradjatok állhatatosak mindvégig a jóban.”
(Szent Ferenc meg nem erősített regulája 21,3)