

Szeretnék jól gyónni!

Uram, Jézusom, Te értem, bűneimből való szabadulásomért jöttél e világba. Te vagy a jóság, az irgalom, a megbocsájtás: kérlek, üdvözíts engem! Jézusom, én vagyok az a bűnös, akit meg akarsz menteni. A tékozló fiú, akinek vissza kell térnie, én vagyok! Uram, segíts engem, hogy minden nap bocsánatodat kérjem, s így megmenthess engem az örök életre! Amen.

„A mai ember legnagyobb bűne, hogy 'nincs bűne'. S ha lelkiismerete néha mégis mást mondana, mindent megtesz, hogy bűneit kimagyarázza, vagy bagatellizálja.”

IMÁDSÁG A SZENTLÉLEKHEZ

Szentlélek Úristen! Világosítsd meg értelmemet és emlékezetemet, hogy bűneimet és mulasztásaimat igazán felismerjem! Add, hogy szeretetből és üdvös félelemből valamennyit őszintén megbánjam! Amen.

LELKIISMERETVIZSGÁLAT

- Halogattam-e ezt a szentgyónást? Elvégeztem-e becsülettel az előző szentgyónásban kapott elégtételt? Elmulasztottam-e a húsvéti szentgyónást?
- Van-e olyan bűnöm, amiről nem akarok számot adni ebben a szentgyónásban? (Ha igen, akkor most hagyjam abba a felkészülést, s csak akkor folytassam, ha már nem így van.)
- Tudok-e valamilyen akadályról, ami miatt nem járulhatok szentgyónáshoz? (Pl. élettársi kapcsolatban, vagy Isten előtt érvénytelen házasságban élek. Kétely esetén meg kell kérdezni a gyóntatót.)
- Vágyakozom-e tiszta szívből arra, hogy az irgalmas mennyei Atya házában, Isten közvetlen közelében érezhessem magam?
- Fáj-e, hogy megbántottam bűneimmel Istent és felebarátaimat?
- Kész vagyok-e arra, hogy őszintén szembe nézzek önmagammal, és elfogadjam, amit Isten a lelkiismeretemen keresztül közölni akar? Szembe akarok-e szállni a kísértéssel, hogy felismert bűneimet kimagyarázzam?
- Fel akarok-e hagyni bűneimmel?
- Szentgyónásomra készülve kibékültem-e kifejezetten és szívből mindazokkal, akik neheztelnek, vagy neheztelhetnek rám?

SZERESD URADAT, ISTENEDET TELJES SZÍVEDBŐL, TELJES LELKEDBŐL ÉS MINDEN ERŐDBŐL!

- Szoktam-e imádkozni rendszeresen, legalább reggel és este? Ismerem-e az alapimádságokat?
- Részt vettem-e vasárnapokon és kötelező ünnepnapokon a szentmisén? Időben érkeztem-e?
- Törekedtem-e arra, hogy minden szentmisén áldozzak?
- Volt-e, hogy méltatlanul áldoztam?
- Bekapcsolódtam-e adottságaim szerint a szentmise liturgiájába? (éneklés, válaszok mondása, felolvasás, minisztrálás, stb.)
- Megsértettem-e a vasárnap megszentelését hétköznapi munkával?
- Vállaltam-e minden körülmények között, hogy hívő, vallásos ember vagyok?
- Megvédtem-e Istent, hitemet, egyházamat, ha fülem hallatára támadták?
- Tisztelettel ejtettem-e ki Isten nevét? Esküdöztem-e? Csúnyán beszéltem-e?
- Voltam-e babonás, hiszékeny, vagy követelőző Istennel szemben?
- Háttérbe szorították-e életemben Isten ügyét és lelkem egészségét a túlzott anyagi jólét, a pénz, a karrier vagy a szórakozás?

- Szoktam-e olvasni a Szentírást?
- Tovább képeztem-e magamat a hitemben? (lelki irodalom, katekézis)
- Hanyagul távol maradtam-e az egyházközségem, egyházam által meghirdetett lelki gyakorlatokról, zárándoklatokról?
- Megtartottam-e az előírt böjtöket?
- Be szoktam-e térni külön is a templomba, hogy ott az Oltáriszentség előtt leboruljak?

SZERESD FELEBARÁTODAT, MINT SAJÁT MAGADAT!

- Voltam-e durva, kiállhatatlan embertársaimmal? Szavaimmal, viselkedésemmel okoztam-e fájdalmat másoknak?
- Irigykedtem-e másra? Keresztbe tettem-e más előrehaladásának?
- Segítettem-e a szegényt, az elesettet, a beteget, az öreget? Volt-e, hogy elmulasztottam a jót megtenni?
- Udvarias, tisztelettudó voltam-e másokkal, különösen is az idősebbekkel szemben?
- Engedelmeskedtem-e szüleimnek, tisztelettudóan beszéltem-e velük és nagyszüleimmel, gondoskodtam-e róluk idős korukban?
- Verekedtem-e, erőszakoskodtam-e felebarátaimmal? Felelőtlenül károsítottam-e, vagy veszélyeztettem-e a magam, vagy mások egészségét, testi épségét? (dohányzással, közlekedésben, munkavégzésben) Terveztem-e, vagy tettem-e bármit a magam, vagy mások élete ellen? Óvtam-e a magzati életet?
- Loptam-e, csaltam-e, kárt okoztam-e, egyáltalán elvettem-e, ami nem az enyém? Visszatérítettem-e a lopott holmit, vagy amit kölcsönbe kaptam?
- Megcsaltam-e házastársamat? Szemérmetlen vággal közeledtem-e máshoz? Más bűnre csábítottam-e? Tápláltam-e önmagamban, vagy másban rendetlen nemi vágyakat? Önzésből, lustaságból vonakodtam-e a házasságkötéstől? Házasságban akadályoztam-e gyermek fogadását? (fogamzásgátló szerek használata).
- Vigyáztam-e gondolataim, tekintetem, beszédem tisztaságára?
- Hazudtam-e, kibeszéltem-e más hibáját, rágalmaztam-e?
- Kerestem-e az igazságot, és kiálltam-e a felismert igazság mellett?
- Önző voltam-e? Pazarló voltam-e?
- Elkívántam-e felebarátom házastársát, vagy bármit, ami az övé?
- Ha valakit megbántottam, kértem-e egyértelműen és kifejezetten bocsánatot tőle, és kibékültem-e vele szívből?
- Ápoltam-e szívemben a hálás lelkületet Isten és embertársaim iránt? Kifejeztem-e köszönetemet?

KÖTELESSÉGEIM

- Szoktam-e megkérdezni Istent, hogy mit tegyek, mit kíván tőlem (mi az én hivatásom)?
- Munkámat elvégeztem-e becsületesen?
- Felelőtlen, nagyképű, hencegő, sértődékeny voltam-e?
- Lusta voltam-e? Elvártam-e, hogy kiszolgáljanak, ahelyett, hogy én szolgáltam volna? Jól használtam-e föl időmet, az Istentől kapott adományaimat kamatoztattam-e mások javára?
- Ettem-e, ittam-e, tévéztem-e, számítógépeztem-e mértéktelenül?
- Voltam-e igazságtalan, haragvó, vagy türelmetlen másokkal szemben?
- Mint szülő legfőbb kötelességemnek érzem-e, hogy gyermekeimet nemcsak testileg, hanem emberileg és lelkileg is helyesen kell nevelnem és taníttatnom? Imádkozom-e gyermekeimért? Van-e időm rájuk? Jó példával jártam-e előttük minden tekintetben? Elvittem-e őket szentmisére, gondoskodtam-e hitoktatásukról?

- Segítem-e gyermekeimet, hogy tisztán készüljenek a házasságra? Elnéztem-e, vagy talán még bátorítottam is őket, hogy házasság előtt egy lakásban éljenek kedvesükkel?
- Tartozom-e tudatosan plébániai közösségemhez? Részt veszek-e életében? Lelkileg, anyagilag támogatom-e egyházamat? Önzetlenül és büszkélkedés nélkül dobok-e a perselybe és fizetem az egyházi hozzájárulást?
- Józanul és felelősségteljesen veszek-e részt a társadalom életében?
- Keresztény értékrendet vallok-e magaménak, és aszerint élem-e társadalmi életemet, illetve adom le szavazatomat? Voltam-e köpönyegforgató, vagy képmutató?
- Távol tartottam-e magam mindentől, ami megmérgezheti egyéni és családi életemet (alkohol, kábítószer, nyerőgép, szellemi befolyásolások, stb.)?
- Vigyáztam-e környezetemre?
- Vádol-e még bármi mással a lelkiismeretem?

(Bűneinket lehetőleg múlt időben, egyes szám első személyben megfogalmazva valljuk meg a szentgyónásban. Pl.: „volt hazugság” helyett: „hazudtam”; „lusta vagyok” helyett: „lusta voltam”.)

A szentgyónásban, a bűnök megvallása után a gyóntató pap néhány jó tanácsot mond arra vonatkozóan hogyan tehetjük keresztény életünket még jobbá és élőbbé, majd ún. elégtételt ad, vagyis imádság, alamizsnálkodás vagy más bűnbánati cselekedet elvégzését jelöli ki. Ezután a gyónó elimádkozza a bánatimát, a gyóntató pap pedig Isten és az Anyaszentegyház nevében megadja bűneink bocsánatát.

BÁNATIMA

Teljes szívemből bánom minden bűnömet, mert azokkal a jó Istent megbántottam. Erősen fogadom, hogy Isten segítségével a jóra törekszem és a bűnt elkerülöm.