

A GYÓNÁS MENETE

A gyóntatószékben, illetve a gyóntatóhelyiségben térdelj le, vess keresztet és mondd: *Az Atya, a Fiú és a Szentlélek nevében. Ámen.*

Mondd el, hogy mikor voltál utoljára gyónni, milyen rendszeresen szoktál áldozni, illetve elmulasztottad-e a húsvéti szentgyónást – vagy szentáldozást! Sorold fel a bűneidet! (Használj nyugodtan írott listát!)

Utána meghallgatod a gyóntató tanácsait, majd mondd el a bánatimát:

Teljes szívemből bánom minden bűnömet, mert azokkal Istent megbántottam. Erősen fogadom, hogy Isten segítségével a jóra törekszem, a bűnt, és a bűnre vezető alkalmakat kerülöm.

Feloldozáskor vess keresztet és válaszd: *Ámen.*

Végül a pap így szól: *Magasztaljuk Istent, mert jóságos hozzánk!*

Válasz rá: *Mert örökké szeret minket.*

Jól figyelj az elégtételre, azt igyekezz azonnal elvégezni!



VELED VAGYUNK MINDEN ÉLETHELYZETBEN.

Ha bajban vagy, azért, ha fejlődnél, azért.

Több mint 200 szervezet programjai és támogató lehetőségei közül válogathatsz weboldalunkon.

Nem vagy egyedül!



BIZDRAMAGAD.HU

A BŰNBOCSÁNAT SZENTSÉGE



Bízd Rá Magad
-
Nem vagy egyedül!

Csendesedj el, és hívd segítségül a Szentlélek Úristent egy rövid imával!

Jöjj el, Szentlélek Úristen, világosítsd meg értelmemet, hogy bűneimet úgy ismerjem meg, amint elkövettem őket; erősítsd meg akaratomat, hogy szívemből megbánjam és őszintén meggyónjam őket, az elégtételt pontosan elvégezzem, és minden erőmből törekedjem megjavulni. Ámen





ISTEN TÍZPARANCSOLATA

- I. **Uradat, Istenedet imádd, és csak neki szolgálj!**
- II. **Isten nevét hiába ne vedd!**
- III. **Az Úr napját szenteld meg!**
- IV. **Atyádat és anyádat tiszteld!**
- V. **Ne ölj!**
- VI. **Ne paráználkodj!**
- VII. **Ne lopj!**
- VIII. **Ne hazudj, és mások becsületében kárt ne tégy!**
- IX. **Felebarátod házastársát ne kívánd!**
- X. **Mások tulajdonát ne kívánd!**

LELKITÜKÖR

Kötelességeim Isten iránt (I-III. parancsolat)

Kétkelkedtem-e szándékkal hitigazságban? - Szívesen hallgattam-e hitellenes beszédet? - Olvastam-e hitellenes könyvet, lapot, vagy más írást? - Van-e ilyen birtokomban? - Beszéltem-e hitem ellen? - Szégyelltem-e hitemet megvallani vagy megtámadott hitemnek védelmére kelni?

Zúgolódtam-e Isten ellen? - Kishitű, vagy vakmerően bízó voltam-e Istennel szemben?

Elmulasztottam-e imádkozni reggel, este, evés előtt, evés után? - Figyelmetlen, tiszteletlen voltam-e az imádságban?

Isten, a szentek és a szent dolgok nevét kimondtam-e a kellő tisztelet nélkül, vagy szükség nélkül? - Káromoltam-e Istent vagy a szenteket? - Átkozódtam-e? - Szentségtörést követtem-e el (szentségek méltatlan vétele, szent személyek, helyek, dolgok súlyos meggyalázása által)?

Esküdöttem-e könnyelműen, hamisan, bűnös dolgokra? - Megszegtem-e eskümet? - Vasárnap vagy kötelező ünnepeken elmulasztottam-e szentmisén résztvenni? - Figyelmetlen, tiszteletlen voltam-e ott? - Vasár- és ünnepnap kellő ok nélkül végeztem-e hosszabb időn át nehéz testi munkát?

A szigorú böjtöt (hamvazószerdán és nagypénteken) megtartottam-e? - Nagyböjt péntekéin húsételektől tartózkodtam-e? - Az év többi péntekén végeztem-e valamilyen bűnbánati cselekedetet (pl.: húst nem eszem, vagy lemondok valamilyen édességről, alkoholoról, dohányról, szórakozásról stb. vagy pedig imádkozom, keresztutat végzek)? - Hittem-e babonában?

Kötelességem magam és embertársaim iránt (IV-X. parancsolat)

Kellő tisztelet nélkül voltam-e szüleim, előljáróim, tanáraink iránt? - Megtagadtam-e tőlük segítségemet? - Szeretetlen voltam-e családom tagjai iránt?

Elhanyagoltam-e kötelességeimet? - Alkalmazottakkal szemben gőgös, követelőző, durva voltam-e?

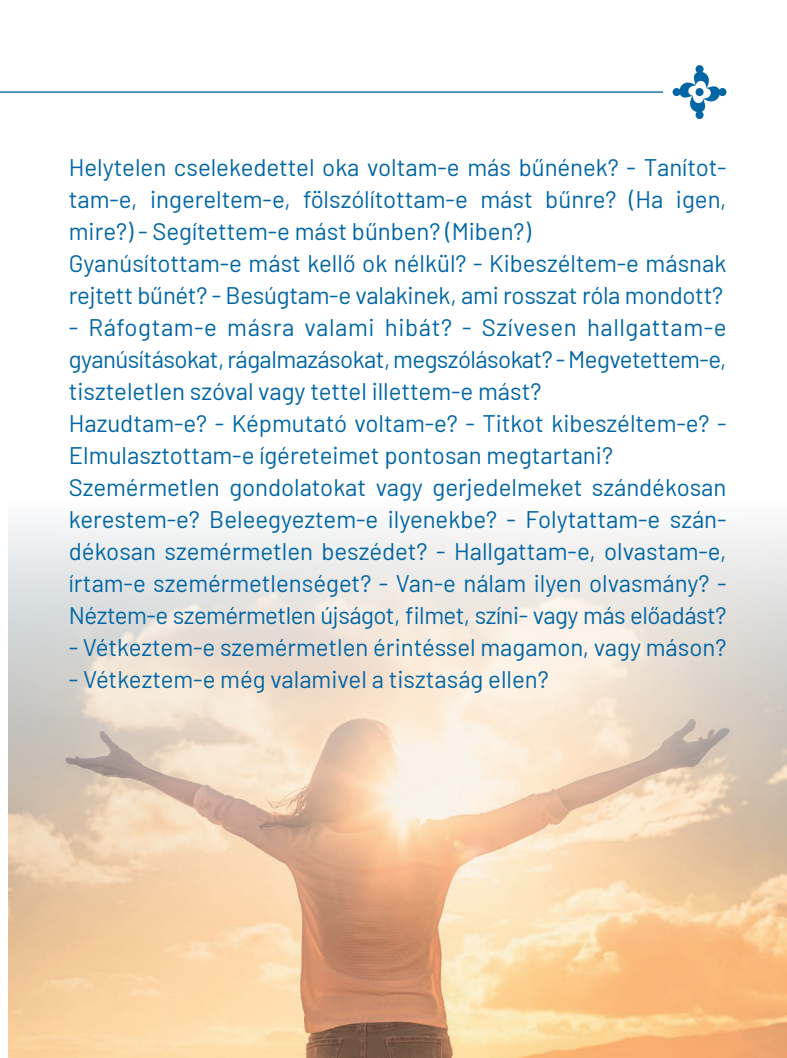
Mértéktelen voltam-e evésben, ivásban? - Hiú voltam-e ruházódásomban és viselkedésemben?

Tettem-e valamit egyenesen azért, hogy velem életemet megrövidítek vagy kioltsam?

Okoztam-e másnak testi vagy lelki fájdalmat (bántalmaztam-e, bosszantottam-e más)? - Tettem-e kárt más életében? - Vigyáztam-e a közlekedésnél mások és magam életére?

Elmulasztottam-e másn segíteni (anyagiakkal, jótettekkel), amikor megtehettem volna? - Tettem-e kárt más vagyonában (ha igen, kb. mekkorát)? - Pazaroltam-e? - Eltulajdonítottam-e másét? - Becsaptam-e más? - Az így okozott kárt jóvá tettem-e? - Tartozásomat megfizettem-e?

Elmulasztottam-e figyelmeztetni a bűnösöket (ha volt remény rá, hogy lesz foganatja)? - Veszedelmes bűnösöket följelentettem-e a törvényes előljárásná? - A csüggedőket és a szomorkodókat vigasztalás nélkül hagytam-e (amikor segíthettem volna rajtuk)? - Gyűlöltem-e más? - Ellenem vétőknek megbocsátottam-e? - Élőkért és holtakért imádkoztam-e?



Helytelen cselekedettel oka voltam-e más bűnének? - Tanítottam-e, ingereltem-e, fölszólitottam-e más bűnre? (Ha igen, mire?) - Segítettem-e más bűnben? (Miben?)

Gyanúsítottam-e más kellő ok nélkül? - Kibeszéltem-e másnak rejtett bűnét? - Besúgtam-e valakinek, ami rosszat róla mondott? - Ráfogtam-e másra valami hibát? - Szívesen hallgattam-e gyanúsításokat, rágalmozásokat, megszólásokat? - Megvettem-e, tiszteletlen szóval vagy tettel illettem-e más?

Hazudtam-e? - Képmutató voltam-e? - Titkot kibeszéltem-e? - Elmulasztottam-e ígéreteimet pontosan megtartani?

Szemérmetlen gondolatokat vagy gerjedelmeket szándékosan kerestem-e? Beleegyeztem-e ilyenekbe? - Folytattam-e szándékosan szemérmetlen beszédet? - Hallgattam-e, olvastam-e, írtam-e szemérmetlenséget? - Van-e nálam ilyen olvasmány? - Néztam-e szemérmetlen újságot, filmet, színi- vagy más előadást? - Vétkeztem-e szemérmetlen érintéssel magamon, vagy más? - Vétkeztem-e még valamivel a tisztaság ellen?