

Jézus bűneid megvallására hív

1. A bűn hűtlenség, sértés Istennel szemben, eltávolodás, elszakadás Istentől, de seb, ártalom a közösségnek, az Egyháznak is. Ezért bűnbánatod nemcsak Isten és a te ügyed, hanem a közösség és az Egyház ügye is.
2. A bűnbánat szentségét, a gyónást, Jézus Krisztus rendelte a keresztség után elkövetett bűnök bocsánatára, és Egyházára bízta.
3. A gyónásban szavaiddal is kifejezed, hogy szakítasz bűneiddel, kiengesztelődsz Istennel és az Ő népével, az Egyházzal.
4. Gyónásod Istennek szól, nem embernek: gyóntatód Jézus irgalmát és gyógyító hatalmát képviseli, feloldozását közvetíti.
5. Határozd el magad teljes őszinteségre, Isten iránti szereteted késztesen arra, hogy elítéled és elutasítod minden bűnödöt; különben gyónásod erőtlenségre, hatástalan maradhat, sőt érvénytelen és szentségtörő lehet, mert Isten irgalma és kegyelme számára igazában nem nyitottal utat. Ne álcázd, ne szépítsd, ne mentegesd rossz cselekedeteidet, mulasztásaidat.
6. A bűnbánat szentsége Isten ajándéka. Ne legyen hiábavaló számodra. Menj rendszeresen gyónni havonként, kéthavonként, de legkevesebb negyedévenként. Ha súlyos küzdelmeid vannak, akkor még gyakrabban.
7. Ne elégedj meg sablonos gyónással, hanem ismerd fel életed azon területeit, amelyeket még nem adtál át egészen az Úrnak (önzés, hiúság, harag, előítéletek, csüggedés, érzékiesség, kényelemszeretet, stb.) és a bűnbánat szentsége által kérj tisztulást.
8. Bűnvallomásod legyen egészen őszinte és világos. Segíts a gyóntatónak azzal, hogy elmondod életed lényeges körülményeit (tanuló, dolgozó, szülő, gyakori áldozó, stb.). Kíméld meg attól, hogy neki kelljen feltenni nehéz kérdéseket (pl. a 6. parancs körül, vagy a súlyos bűnök számát illetően).
9. Törekedj arra, hogy állandó gyóntatód, lelkiatyád legyen. Ha nincs, aki vezet, figyelmeztet, könnyen eltévedsz az önigazolás, önmentesítés és önámítás hálójába kerülsz. Vedd komolyan lelkiatyád szavait.
10. A gyónás töltsön el örömteli reménnyel, hogy általa életed sötétségéből Isten világosságára jutsz, életed még felhős területére Isten záporozza fényét.

+++

LELKITÜKÖR FIATALOK SZÁMÁRA

Mikor gyóntam utoljára?

Milyen gyakran szoktam áldozni?

I. MENNYEI ATYÁMAT MINDENNÉL JOBBAN SZERETEM.

1. *A hit:* Ismerem-e hitünk tanítását? Utána nézek-e a felmerülő nehézségeknek? Figyelek-e Isten üzenetére? Szeretettel beszélek-e Istenről? Vallásról?
2. *Az imádság:* Rendszeresen, szívesen és jól imádkozom-e? Részt veszek-e közös imádságokban? Szoktam-e saját szavaimmal is imádkozni?
3. *A szentmise:* Szívesen és pontosan járok-e szentmisére? Tevékeny-e részvételem? Szoktam-e áldozni? Tudatosan követem-e Jézust?

A bűnbánat: Komolyan törekszem-e hibáim kijavítására? Tudom-e fegyelmezni magamat, egészséges-e életmódom? Megbánom-e naponta bűneimet? Hogyan tartom meg a bűnbánati napokat? Rendszeresen gyónok-e? Van-e lelki vezetőm, akitől tanácsot kérhetek?

II. SZERETEM EMBERTÁRSAIMAT, AHOGY JÉZUS SZERETETT MINKET

1. *A család:* Megbecsülöm-e szüleimet? Segítetek-e nekik? Megbízhatnak-e bennem? Jó kapcsolatban vagyok-e velük?
2. *A testvérek és társak:* Jóindulatú, udvarias vagyok-e mindenkihez? Tudok-e megbocsátani? Okoztam-e kárt valakinek? Jóvátettem-e? Vigyázok-e mások életére, becsületére, testi-lelki épségére, egészségére? Szereztem-e másoknak örömet? Szoktam-e másoknak segíteni? Megértő vagyok-e, törődöm-e mások bajával?
3. *Jövendőbelim:* Van-e bennem felelősségtudat? Nem éltem-e vissza mások bizalmával? Fegyelmezni tudom-e nem ösztöneimet? Kerülöm-e a bűnre vezető alkalmat?
4. *A közösség:* Becsülettel teljesítem-e kötelezettségeimet? Részt veszek-e a közösség életében? Fejlesztmem-e képességeimet? Vállalok-e társadalmi munkát? Igazságos vagyok-e? Helyesen kezelem-e az anyagi javakat? Nem éltem-e vissza helyzetemmel? Megbízható vagyok-e? Igazmondó vagyok-e? Beilleszkedem-e a közösségbe, elviselem-e az embereket és én elviselhető vagyok-e?
5. *Az Egyház:* Milyen apostoli szolgálatokat vállalok? Elősegítem-e a keresztyények közötti egyetértést? Segítetek-e másokat a kegyelmi életben? Tanúságtevő keresztyény vagyok-e?

RÖVID BÁNATIMA:

Istenem, szeretlek téged, és ezért szívemből bánom, hogy bűneimmel megbántottalak. Igérem, hogy ezentúl a jóra törekszem és a bűnt kerülöm.