

A SZENTGYÓNÁS MENETE

Gyónó: Dicsértessék a Jézus Krisztus!

Pap: Mindörökké. Ámen.

A gyónó keresztet vet és mondja:

Az Atya, a Fiú és a Szentlélek nevében. Ámen. Gyónom a Mindenható Istennek, és neked, atyám, hogy utolsó gyónásom óta ezeket a bűnöket követtem el. Utoljára (ekkor-és ekkor) gyóntam. Bűneim azóta, hogy...

A pap tanácsaival segít, majd megszabja az elégtételt.

A Gyónó elmondja a bánatimát:

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

Pap a feloldozás szavait mondja:

Isten, a mi irgalmas Atyánk, aki Szent Fiának keresztthalála 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 téged bűneidtől az Atya, és a Fiú + és a Szentlélek nevében.

Gyónó: Ámen.

Pap: Magasztaljuk Istent, mert jóságos hozzánk!

Gyónó: Mert örökké szeret minket.

Pap: Isten megbocsátotta bűneidet. Menj békével!

Gyónó: Istennek legyen hála.



Atyám, nem rejtem el
szívemet előled!

A szentgyónás, vagyis a kiengesztelődés szentsége

Ahogy a tékozló fiú történetében olvassuk (Lk 15), az Atyaisten irgalma és Krisztus kegyelme határtalan: mindig keresi, hívja, várja az eltévedt bárányt. Isten maga vágyik arra, hogy megbocsásson és tékozló gyermekét újra magához ölelje.

Ahhoz azonban, hogy az ember részese legyen e bocsánatnak, szükséges, hogy szívből megbánja bűnét, - amennyire lehet - jóvátegye az okozott kárt, megvallja az Egyház a papja előtt bűnét, és kérje, hogy az a Krisztustól kapott felhatalmazás alapján megadja neki a feloldozást. Ha ezt megkapta, újra az Úr asztalához járulhat, mint az Egyház teljes jogú tagja, hiszen szívében újra ott lakozik az a szeretet, amelynek kifejezője az Úr vacsorája.

Bűnbánati imádságom

Uram, előtted van egész életem. Jól ismered. Add átéreznem annak fájdalmát, hogy kevés szeretet van bennem, s hogy felebarátomat nem a Te parancsod szerint szeretem. Adj, kérlek, őszinte bánatot, hiszen nem élek osztatlan szívvel Belőled. Nyisd meg szívemet, hogy felismerjem és elfogadjam, hogy bűnös vagyok. Kemény szívem helyett adj megtört, megszaggatott szívet, hogy belássam minden igaztalan tettemet, amit Ellened elkövettem. Ámen.

Mikor szükséges a szentgyónás?

A bűnbánat szentségéhez járulni, gyónni akkor szükséges, ha valakinek lelkét súlyos vagy halálos bűn - tudva és akarva elkövetett rossz - nyomja. Az ember számára az a legveszedelmesebb, ha elhiteti magával, hogy a rossz jó, a bűn természetes, a lanyhaság valójában józanság, a közönyösség alapvetően okosság. Életbevágóan fontos, hogy belássuk: a rossz az rossz, de Isten jóságában bocsánatot nyerhet! A jó gyónás találkozás Krisztus irgalmával, és igaz öröm forrása: bocsánatot kapva, megtisztulva újra nekiindulunk az útnak, Jézus nyomában.

Ugyanakkor Isten bocsánatának feltétele az egymásnak való megbocsátás is. Jézus ezt ismételten hangoztatta: „Ha megbocsátjátok az embereknek, amit vétettek ellenetek, mennyei Atyátok is megbocsát nektek. De ha nem bocsátok meg az embereknek, Atyátok sem bocsátja meg bűneiteket.” (Mt 6,15) Aki tudja, mennyire rászorul ő maga is Isten irgalmára, maga is irgalmas lesz mások iránt, hisz minden nap imádkozza: „bocsásd meg a mi vétkeinket”.

Fontos, hogy a gyónást alapos készület előzze meg:

- 1.) Csendes személyes imában Istent helyezem a középpontba: Őérte, szeretetért bánom meg bűneimet. Hasznos ilyenkor a keresztet magunk elé helyezni, vagy egy szentírási részt felolvasni Isten szeretetéről és azon elmélkedni.
- 2.) Ezután vizsgáljuk meg életünk minden vonatkozását, rétegét, kapcsolatát és gyűjtsük össze bűneinket. Érdemes egy jó „lelki-tükröt” alkalmazni, ami segít életem áttekintésében.
- 3.) Végül imádsággal kérjem az erőt és az őszinteséget gyónásomhoz. Imádkozom gyóntatómért, hogy Isten megmutassa rajta keresztül azt, amit nekem üzeni akar.

Imádság szentgyónásra készülve

Uram, Istenem! Ha igaznak tartom magam, te nem tudsz nekem semmit sem ajándékozni. Ha el akarom magammal hitetni, hogy tökéletes vagyok, elzárom magamat kegyelmi ajándékaidtól. Ha elégedett vagyok önmagammal, te nem tudsz jobbá tenni. Ha őszinte vagyok magamhoz és beismerem előtted bűneimet, te megajándékozol engem a bocsánattal és az üdvösséggel. Uram, adj szívembe őszinte bűnbánatot, hogy irgalmad felemeljen. Nevelj engem arra, ne az emberek tetszését keressem és ne tőlük várjam az elismerést, hanem neked engedelmeskedjek, s méltó legyek arra, hogy gyermeked vagyok. Hiszek, Uram, erősítsd bennünk a hitet!