



Útmutató
egy jó szentgyónáshoz

Útmutató egy jó szentgyónáshoz

Egy jó szentgyónáshoz elengedhetetlenül szükséges:

1. Az elkövetett bűnök felett érzett igaz bánat;
2. Minden, az utolsó gyónás óta elkövetett halálos bűn megvallása;
3. A kiszabott vezeklés elvégzése és az okozott kár lehetőség szerinti jóvátétele.

A. Imádság a szentgyónás előtt

Édes jó Istenem, te mindig szívesen bocsátd meg bűneinket s irgalmas jósággal fogadod vissza a bűnös embert kegyelmedbe; tekints nagy könyörületességgel az én szegény lelkemre.

Sokszor és sokat vétettem ellened és most ismét visszatérek hozzád, hogy a bűnbánat szentségében bűneim bocsánatát megnyerhessem. Segíts Uram, hogy e nagy kegyelemhez kellően előkészüljek; világosítsd meg értelmemet, hogy minden bűnömet megismerjem; indítsd meg szívemet és akaratomat, hogy minden bűnömet irántad való szeretetből megbánjam; vezérelj nyelvem, hogy minden megismert és megbánt bűnömet őszintén és teljesen meggyónjam, hogy megtisztult lélekkel szeretetedbe ismét visszajuthassak.

Szentlélek Úr Isten, lelki világosság forrása, világosítsd meg kegyelmed sugarával emlékezetemet és segíts engem bűneim megismerésében. Mutasd meg nekem azokat oly világosan, amint egykor látni fogom őket, amikor halálom pillanatában előtted ítéltre megjelenek.

Szűz Mária, kegyelem és irgalom anyja, bűnösök oltalma, kérd értem szent Fiadat, hogy szent gyónásomat méltóan végezhessen, bűneimtől megtisztuljak és szent kegyelmével új, szebb, bűntelen életet élhessek.

Istennek minden szentjei s főleg ti, akik e földi életben a bűnbánatra oly szép példát adtok, kérjétek a jó Istent, hogy példátokat töredelmes lélekkel követhessem. Amen.

B. Lelkiismeret-vizsgálat (lásd D. pont)

C. A bánat és erősfogadás felindítása

Istenem, íme, előttem vannak bűneim! Keresnem kellett volna téged, és nem törődtem veled. Szeretnem kellett volna téged, és megvettem hálátlanul, könnyelműen szent akaratodat. Te Alkotóm vagy, és én gyarló teremtményed vagyok; te Megváltóm vagy, és én szerető szívedet bántalmaztam; te Megszentelőm vagy, és én megrontottam magamban képmásodat. Bűnt bűnre halmoztam; megszegtem jófeltételeimet, üdvös ígéreteimet, ellenálltam szent kegyelmednek.

Őszinte szívvel szánom és bánom, hogy tégedet, szeretetreméltó, jó Istenemet, megbántottalak. Bűneimet utálom és meg is fogadom, hogy azokat mind őszintén meggyónom, elhagyom és megjavulok.

Adj Uram, e komoly szándékomhoz erőt és kegyelmet, állhatatosságot és kitartást, hogy kész legyek inkább meghalni, mint téged, végtelenül jó Istenemet, súlyosan megbántani.

D. Bűneink megvallása

A gyóntatószékbe lépés után letérdelünk és ezt mondjuk: **Dicsértessék a Jézus Krisztus!**

Általános és az előző gyónást érintő kérdések:

1. a.) fiú vagyok
b.) lány vagyok
c.) férfi vagyok
d.) nő vagyok

és

- a.) nőtlen, illetve hajadon vagyok.
- b.) egyházi házasságban élek és ___ gyermekem van.
- c.) egyházilag érvényes házasságom van, de külön élek a házastársamtól.
- d.) özvegy vagyok és egyedül élek.

2. Utoljára gyóntam _____ ezelőtt.

1. kb. ___ héttel
2. kb. ___ hónappal
3. kb. ___ évvel

3. Érvényesen gyóntam és a kiszabott elégtételt elvégeztem.

4. Még nem végeztem el a kiszabott elégtételt.

5. Utolsó gyónásaim egyikén tudatosan kihagytam egy vagy több súlyos bűnt.

1. Mennyit? _____

2. Melyiket? _____

6. Utolsó gyónásaimban elfelejtettem egy vagy több súlyos bűnt megvallani

1. Mennyit? _____

2. Melyiket? _____

„Alázattal és bűnbánattal megvallom bűneimet”

- I. Isten első parancsáról: „Én vagyok a Te Urad, Istened!”

101. Elmulasztottam a reggeli és/vagy az esti imát:

1. egyszer
2. néha
3. mindig

102. Figyelmetlenül illetve tiszteletlenül imádkoztam.

103. Evés előtt nem imádkoztam.

104. Szégyelltem hitemet és nem vallottam meg.

105. Hittem babonában.
106. Okkult praktikákban vettem részt, pl. asztaltáncoltatáson, üveggömb kérdezésén, jósnőt kerestem fel, hittem a horoszkópnak.
107. Szentségtörést követtem el, például:
 1. érvénytelenül gyóntam
 2. súlyos bűn állapotában áldoztam
 3. szent dolgokat helytelenül használtam
 4. megszentelt dolgokat megbecstelenítettem
108. Nem képeztem magam a katolikus hitben a katolikus katekizmus tanulmányozása, katolikus könyvek olvasása, vallásos előadásokon való részvétel stb. által.
109. Őszántamból kételkedtem valamely hittételben, például:
 1. Mária állandó szüzességében
 2. Jézus valóságos jelenlétében az Oltáriszentségben
 3. Jézus Krisztus istenségében
 4. valamely más dogmában
110. Hitellenes
 1. könyvet olvastam
 2. filmet néztem
 3. könyvet, cikket írtam
 4. könyveket, újságokat, filmeket adtam el
111. Hitellenes beszédeket
 1. hallgattam
 2. tartottam
112. Aktívan részt vettem nem-katolikus szertartáson.
 (A passzív részvétel bizonyos komoly okokból megengedett, pl. családi esküvőn, temetésen.)
113. Katolikusellenes párt vagy közösség tagja
 1. vagyok
 2. voltam
114. Vakmerően bizakodtam Isten irgalmasságában, pl. azzal a gondolattal követtem el egy bűnt, hogy majd úgyis meggyónóm.
115. Zúgolódtam Isten utasításai ellen, elégedetlen, hálátlan voltam Istennel szemben.



II. Isten második parancsáról: „Isten nevét hiába ne vedyed!”

201. Isten vagy a szentek nevét
 1. könnyelműen, tiszteletlenül ejtettem ki
 2. szitkozódva ejtettem ki hányszor? _____
202. Szükségtelenül vagy hamisan esküdtem.
 1. Milyen alkalomból? _____
 2. Hányszor? _____
203. Egy fogadalmat, azaz egy Istennek tett ígéretet nem tartottam be.
 1. Mít? _____



III. Isten harmadik és az Egyház első és második parancsáról: „Emlékezz meg róla, hogy az Úr napját megszenteljed!”

Vasár- és egyházilag előírt ünnepnapokon kötelező

1. szentmisén részt venni
2. a szolgálai munkát kerülni

Az egyházilag előírt ünnepekhez Magyarországon a következő ünnepek tartoznak:

1. Urunk születésének főünnep; december 25.
2. Urunk születésének oktávája; január 1.
3. Mária mennybemenetele; augusztus 15.

301. Szentmisét mulasztottam vasár- és ünnepnapon.

1. Igaz ok nélkül.
2. Elkéstem vagy túl korán elmentem.
3. Áhítat nélkül vettem részt a misén.

A szentmiseáldozaton való részvétellel Istent dicsőítjük és előtte tisztelgünk. Ezért ne látogassuk az új misét, melyek ugyan érvényesek lehetnek, de az igaz hittől elvezetnek.

302. Nyomós ok nélkül nehéz és hosszantartó testi munkát végeztem vasár- és ünnepnapon, pl. fűvet nyírtam, autót javítottam.

1. Hányszor? _____
2. Milyen sokáig? _____



IV. Isten negyedik parancsáról: „Atyádat és anyádat tiszteld!”

401. Engedetlen voltam szüleimmel illetve előljáróimmal szemben.

402. Rosszat kívántam szüleimnek.

403. Megvettem, kigúnyoltam szüleimet, nevelőimet, feletteseimet.

404. Szüleimmel, nevelőimmal, feletteseimmel szemben akaratos és dacos voltam.

405. Szeretetlenül, szentelenül vagy tiszteletlenül beszéltem szüleimről, nevelőimről, előljáróimról.

406. Nem imádkoztam szüleimért, nevelőimért és feletteseimért.

407. Veszekedtem testvéreimmel.

408. Nem gondoskodtam gyermekeim testi jólétéről.

409. Nem gondoskodtam eléggé gyermekeim szellemi, lelki neveléséről.

1. Nem szüntettem meg körülöttük a bűnre szolgáló alkalmakat.
2. Nem gondoskodtam vallási nevelésükről.
3. Nem buzdítottam őket a szentségek vételére.
4. Rossz példát mutattam nekik.

410. Nem gondoskodtam öregkorukban szüleimről.



V. Isten ötödik parancsáról és a felebaráti szeretetről: „Ne ölj! Szeresd felebarátodat, mint tenmagadat!”

501. Kárörvendő voltam.
502. Képmutató, alakoskodó voltam.
503. Gyűlölködő voltam.
504. Bosszúvágyó voltam.
505. Kőtekedő, veszekedő voltam.
506. Mindent jobban tudó, tudálékos voltam.
507. Haragtartó voltam.
508. Dühös, indulatos, heves voltam.
509. Türelmetlen voltam embertársaim iránt.
510. Nem iparkodtam eléggé kibékülni haragosaimmal, illetve kikerülni az ellenségeskedésre szolgáló alkalmakat.
511. Rosszul viselkedtem.
512. Kíváncsi voltam, és olyan dolgokba avatkoztam, amikhez semmi közöm.
513. Hiú voltam külsőmre illetve viselkedésemben.
514. Irigy voltam mások vagyonára, szerencséjére és életvitelére.
515. Féltékeny voltam mások sikerére, szerencséjére.
516. Durva, követelődző, rideg, nagyképű voltam embertársaimmal.
517. Elhanyagoltam állapotbeli (iskolai, házastársi, munkahelyi) kötelességeimet.
518. Saját hibámból nem tartottam be ígéretemet.
519. Megütöttem, illetve más módon megsebesítettem valakit.
520. Szándékosan lelki fájdalmat okoztam valakinek.
521. Kigúnyoltam valakit.
522. Ridegen beszéltem másokról.
523. Gyűlöltem valakit.
524. Belegázoltam másnak a becsületébe azáltal, hogy rejtett hibáit kibeszéltem.
525. Egy ártatlant
 1. megöltem
 2. abortuszom volt

526. Idegen bűn szárad rajtam, amennyiben
1. bűnt tanácsoltam
 2. valakinek bűn elkövetésére adtam parancsot
 3. beleegyeztem mások bűnébe
 4. másokat bűnre csábítottam, pl. helytelen öltözékkel
 5. dicsértem mások bűnét
 6. hallgattam, mikor valaki bűnt követett el
 7. nem büntettem meg mások bűnét
 8. részt vettem mások bűnében
 9. védelmeztem mások bűnét
527. Veszélyeztettem saját, illetve mások életét helytelen viselkedésem által.
pl. a közlekedésben
528. Megpróbálkoztam az öngyilkossággal.
529. Mértéktelen és válogatós voltam evésben, ivásban, dohányzásban.
530. Kitettem magam annak a veszélynek, hogy bűnt kövessen el.
531. Nem kerültem el az alkalmat a bűn elkövetésére.
532. Elmulasztottam élő illetve halott rokonaimért imádkozni.



VI. Isten hatodik és kilencedik parancsáról: „Ne paráználkoddjál!”

601. Tetszéssel foglalkoztam és időztem szemérmetlen gondolatoknál.
602. Céltalan gondolkodással és töprengéssel önszántamból keltettem fel magamban szemérmetlen érzéseket.
603. Örömmel emlékeztem vissza az elkövetett vétkeimre.
604. Szemérmetlen szándékkal kívántam valamit megnézni, hallani, tenni.
605. Szemérmatlenséget tetszéssel beszéltem, hallgattam, énekeltem, olvastam.
606. Vétkeztem szemérmetlen pillantásokkal (rossz színházi előadás, film, mozi).
607. Vétkeztem szemérmetlen érintésekkel
1. magamon
 2. másan
608. Szemérmatlenséget követtem el
- | | |
|------------|---------------|
| 1. egyedül | a) asszonnyal |
| 2. mással | b) leánnyal |
| | c) férfivel |
| | d) fiúval |
609. Engedtem, hogy más szemérmatlenséget kövessen el rajtam.
610. Vétkeztem a házastársi kötelességeim ellen
1. gondolattal és/vagy kívánsággal
 2. szavakkal
 3. tettel – Hányszor? _____
 - a.) fogamzásgátlót használtam
 - b.) a házastársi kötelességemet nem teljesítettem
 - c.) megszakítottam a házasságot

VII. Isten hetedik és tízedik parancsáról: „Ne lopj!”

701. Visszaéltem valakinek a bizalmával.
702. Megloptam valakit.
1. Mit? _____
2. Mennyit? _____
703. Becsaptam valakit.
1. Mivel? _____
704. Valamely közlekedési eszközön (metró, busz, vonat, villamos) érvényes jegy nélkül utaztam.
705. Rossz, hanyag munkát végeztem vagy rossz árut szállítottam.
706. Alkalmazottnak nem fizettem ki időben megérdemelt bérüket.
707. Kárt okoztam másnak a vagyonában. Mit? _____
708. Szerződéseket, pl. munka-, adás-vételiszerződéseket nem tartottam be, igazságtalan voltam örökösödési ügyekben.
709. Kölcsönzött dolgokat nem adtam vissza.
710. Tékozló voltam, jó ehető ételt eldobtam.
711. Rám bízott titkokat vagy hivatali/szakmai titkokat másoknak elárultam.
712. A másoknak okozott kárt nem térítettem meg, a becsületükön, illetve javaikon elkövetett kárt nem tettem jóvá.



VIII. Isten nyolcadik parancsáról: „Hamis tanúságot ne tégy!”

801. Hazudtam:
1. szükségből
2. tréfából
3. udvariasságból
4. ártottam ezzel másnak
802. Ok nélkül gyanúsítottam valakit.
803. Valódi ok nélkül kibeszéltem más bűnét vagy hibáját.
804. Hízelegtem, hogy ezzel előnyökhöz jussak.
805. Nyilvánosan megszegyenítettem valakit.
806. Megrágalmaztam valakit, vagyis olyan hibákat állítottam valakiről, ami nincs neki. Nem vontam vissza, amivel valakit megrágalmaztam.
807. Felnagyítottam más valóban meglévő hibáját.
808. Igaztalan voltam viselkedésemben és beszédemben.

IX. Az Egyház parancsairól:

901. Az előírt napokon (Hamvazószerdán és Nagypénteken) nem böjtöltem és nem tartoztattam meg magamat.
902. Elmulasztottam az év péntekein az önmegtartoztatást, illetve valamilyen bűnbánati cselekmény végrehajtását.
903. Nem teljesítettem húsvéti kötelezettségeimet, vagyis nem gyóntam legalább egy évben egyszer, és nem áldoztam még húsvétkor sem.



X. A hét főbűnről:

A főbűnökben rejlenek fő gyengeségeink. A konkrét erős fogadásnak feltétlenül ezekre a pontokra kell koncentrálnia!

1001. Gögös, nagyképű, öntelt, beképzelt, tetszeni vágyó, kacér voltam.
1002. Zsugori voltam, nem voltam hajlandó szükségét szenvedő embereknek segíteni.
1003. Irigy, kárörvendő voltam.
1004. Rest voltam
1. hivatásbeli kötelességeimben
2. imában és a szentségek vételében
1005. Haragos voltam.
1006. Mértéktelen voltam.
1. evésben, ivásban
2. valami másban
1007. Buja voltam.



E. Vezeklés/Elégtétel

1. Rózsafüzér

1. örvendetes
2. fájdalmas
3. dicsőséges
 - a.) egy tized
 - b.) két tized
 - c.) öt tized

2. Litániák

1. Lorettói
2. Jézus Szent Neve
3. Jézus Szent Szíve
4. Jézus Szent Vére
5. Szent József
6. Mindenszentek

3. Miatyánk, Üdvözlégy Mária, Dicsőség az Atyának, és Fiúnak és Szentlélek Istennek

1. egyszer
2. kétszer
3. ötször
4. Jézus öt sebének tiszteletére



F. Hálaadó ima a gyónás után

Szeretreméltó Jézusom, nagy hálával tartozom neked, hogy engem, méltatlan bűnöst a bűnbánatra kegyesen meghívtál s vétkeim bocsánatát kegyelmesen megadtad. Vajha egykor az égben mindörökké élvezhetném irgalmasságodat! Eddig sokszor elveszítettelek; de a jövőben nem akarlak többé elveszíteni. Kegyelmeddel meg akarom változtatni életemet; hiszen mindenek fölött te érdemled az én egész szeretetemet! Ezután nem akarok többé tőled elszakadni, mert megfogadtam már, hogy inkább meghalok, mint téged megbántalak.

Most, íme, megújítom ez ígéretemet. Megfogadom egyszersmind, hogy a bűnnek minden alkalmát elkerülöm s minden eszközt, módot felhasználok, hogy többé ne vétkezem. S mert te, Istenem, ismered gyöngeségemet, adj kegyelmet, hogy hozzád halálomig hű maradjak; segíts meg, hogy a kísértés óráján mindig nálad találjak menedéket.

Végtelen irgalmú Isten, a boldoságos Szűz és minden szentnek érdemeire kérek, legyen előtted kedves e gyónásom. Pótolja gyarlóságomat határtalan irgalmad s őrizz meg engem kegyelmedben, aki élsz és uralkodol a Fiúval és a Szentlélekkel mindörökké. Amen.



