



## *Felkészülés a szentgyónásra*

A jó szentgyónás 5 pontja:

### **1. GONDOLKOZZ!**

Vizsgáld meg a  
lelkiismeretedet!

## **2. BÁNDD MEG 3. HATÁROZD EL, 4. MONDD EL 5. VÉGEZD EL**

őszintén, minden bűnödöt!

hogy kerülöd a bűnt és a jóra törekszel!

Isten papjának a szentgyónásban!

az elégtételt, tedd jóvá a kárt!



A GYÓNÁS ELŐTT lelkiismeretvizsgálat, bánat felindítása  
BELÉPEK A GYÓNTATÓSZÉKBE

**Dicsértessék a Jézus Krisztus!** Leülök (letérdelek), keresztet vetek  
MEGVALLOM BŰNEIMET

**Gyónom a mindenható Istennek, és neked, lelki atyám, hogy utolsó  
gyónásom óta ezeket a bűnöket követtem el. Utoljára gyóntam...** Ha végeztem  
bűneim elsorolásával, így jelzem: **Több bűnömre nem emlékszem.**  
ELÉGTÉTELT KAPOK

Az elégtétel vagy valamilyen imádság, vagy jócselekedet.  
MÉG EGYSZER MEGBÁNOM BŰNEIMET

**Teljes szívemből bánom minden bűnödmet, mert  
azokkal a jó Istent megbántottam.**

**Erősen fogadom, hogy Isten segítségével a jóra törekszem, a bűnt, és a bűnre vezető alkalmat kerülöm. Amen.**

A LELKIATYA FELOLDOZ , amit keresztvetéssel kell fogadnom.

A LELKIATYA ELBOCSÁT

Lelkiatya: „Magasztaljuk Istent, mert jóságos hozzánk!”

A gyónó felel: „**Mert örökké szeret minket!**”

Lelkiatya: „Isten megbocsátotta bűneidet. Menj békével!”

Gyónó: „**Istennek legyen hála**”.

(Lehet, hogy a lelkiatya rövidebben bocsát el.) Kimegyek köszönve: **Dicsértessék a Jézus Krisztus!**

ELVÉGZEM AZ ELÉGJTÉTEL, ÉS HÁLÁT ADOK

Lelki tükrök

1. Nem imádkoztam (reggel, este). Rosszul imádkoztam. Hítem ellen beszéltem. Nem tanultam meg a hittant. Olvasom-e rendszeresen a Szentírást 2. Káromkodtam. Átkozódtam. Szitkozódtam. Feleslegesen vagy hamisan (hazugságra) esküdtem. Szent dolgokkal tréfálkoztam.

3. Szentmisét mulasztottam, vagy elkéstem. Templomban rossz voltam.

4. Szüleimet megszorítottam. Nem engedelmeskedtem. Nem segítettem. Feleseltem. Nevelőimet kijátszottam. Tiszteletlen voltam velük.

5. Veszekedtem. Csúfolódtam. Verekedtem. Haragot tartottam. Más bűnre csábítottam. Egészségemre nem vigyáztam. Nem tartottam meg a közlekedési szabályokat.
6. Szemérmetlenül néztem tv-ben, a neten. Szemérmetlenül beszéltem. Szemérmetlenül játszottam.
7. Leckémet nem tanultam meg. Loptam. Csaltam. Kárt okoztam. Holmimra nem vigyáztam. Kötelességemet elmulasztottam.
8. Hazudtam. Árulkodtam. Rágalmaztam. Titkot elárultam.
9. Önző voltam. Elégedetlen voltam. Telhetetlen voltam. Irigy voltam. Hiú voltam. Öntelt voltam.
10. Nem törekedtem hibáimat kijavítani.

### 1. Istenszeretet kérdései:

- Hiszem-e, hogy Istennek köze van az életemhez?
- Hiszem-e, hogy Isten szeret engem, és azt akarja, hogy nekem jó legyen? - Szoktam-e imádkozni, akár egyedül is? Rendszeresen, vagy csak néha?
- Szoktam-e valamit megköszönni Istennek, vagy mindig csak kérek tőle?
- Jártam-e vasárnaponként szentmisére? - Illendően szoktam-e beszélni Istenről, Jézusról, Máriáról?

### 2. Embertársi szeretet kérdései:

- El tudom-e fogadni szüleimet olyannak, amilyenek?
- Megtettem-e, amire szüleim kértek?
- Szoktam-e segíteni otthon? Szoktam-e bosszantani szüleimet, tanárait?
- Beszéltem-e nem illendően szüleimmel, tanárainnal?
  
- Hazudtam-e szüleimnek, tanárainknak, társaimnak?
- Visszaéltem-e mások szeretetével, bizalmával?
- Bántottam-e társaimat akár szóval, akár tettel?
- Elvettem-e másoktól valamit kérés nélkül vagy ok nélkül?
- Segítettem-e társaimnak, amikor szükségük volt rám?

- Szoktam-e rosszat mondani másokról?
- Szoktam-e dicsérni másokat, vagy inkább kritizálom őket?
- Tisztátalan szavakkal illetem-e másokat?
- Megbízható voltam?
- Akartam-e, kívántam-e rosszat másoknak?
- Tudtam-e együtt örülni másokkal, vagy inkább csak irigykedtem rájuk?
- Szánok-e időt a barátaimra, vagy inkább csak akkor fontosak, ha szükségem van valamire?



### 3. Önmagam szeretetének kérdései:

- Vigyáztam-e egészségemre (öltözködés, közlekedés)?
- Rendesen ettem-e, vagy csak azt, amit szeretek és akkor, amikor akarok?
- Alszom-e eleget, lefekszem-e / felkelek-e időben?
- Mozogtam-e eleget?
- Törekedtem-e testi-lelki tisztaságom megőrzésére?
- Szoktam-e néha csendben lenni, vagy mindig kell valami zaj (TV, zene).
- Komolyan vettem-e iskolai kötelességeimet? - Sokat elégedetlenkedem-e?
- El tudom-e fogadni mások figyelmeztetését?
- Figyeltem-e a körülöttem lévő szép és jó dolgokra?
- Tudok-e örülni az életnek?