

Lelki tükör elsőáldozóknak – a Tíz Parancs alapján

Mikor gyóntam utoljára? (Miért maradt el ilyen sokáig?) Utolsó gyónásomkor milyen feladatot kaptam, hogyan valósítottam meg?

1. Uradat, Istenedet imádd, és csak Neki szolgálj!

- Imádkozom - e reggelente? (Eltervezem-e, hogyan fogok ma Istennek és embertársaimnak örömet szerezni?)
- Imádkozom este? Hálát adok a napért? Szoktam – e este lelkiismeret vizsgálatot tartani?
- Napközben néha megszólítom - e Jézust? Megköszönöm, amit kapok, kérem segítségét? Bocsánatot kérek e az elkövetett hibáért? Ha rosszat tettem, szoktam tenni utána valami jót, hogy „legyőzzem jóval a rosszat”?

2. Isten nevét hiába ne vedd!

- Káromkodtam? (Isten vagy a szentek nevét ejtettem - e ki csúnya szavak kíséretében? Milyen gyakran?)
- Kiejtem - e Isten nevét fölöslegesen vagy tiszteletlenül?
- Ha káromlást hallok, kimondom - e Jézusnak: „Szeretlek!”?
- Esküdöztem fölöslegesen?
- Szent dolgokkal tréfálkoztam?

3. Az Úr napját szenteld meg!

- Vasárnap, ünnepnap mulasztottam - e szentmisét? (Hanyagságból, hányszor?) Időben, és örömmel jövök a misére?
- A misén sikerül figyelnem Jézusra, szólni hozzá?
- Társaimnak példát adok magatartásommal? Vagy zavartam őket?
- Pihenésre és ünneplésre fordítottam az egyházi ünnepeket?
- A bűnbánati napokon, pénteken, szoktam - e böjtölni, valamit tenni Isten iránti szeretetből? (Ha elfelejtettem, pótoltam - e más napon?)

4. Atyádat és anyádat tiszteld!

- Tisztelem - e szüleimet? segíték - e nekik? Feleseltem - e?
- Engedelmes vagyok - e? – Próbálok - e örömet szerezni nekik?
- Tisztelem - e az idősebbeket? (Iskolában, utcán stb?)
- Át szoktam - e adni helyemet időseknek? Merek - e segíteni nekik, ha látom, szükségük volna rá?

5. Ne ölj! - Hogyan bánok a virágokkal, állatokkal, emberekkel, védem – e őket!

- Szoktam - e verekedni, durváskodni, gúnyolódni, csúfolódni?
- Ha megbántottam valakit, jóvátettem - e?
- Meg szoktam - e védeni, akit bántanak? Vigasztalom – e a szomorút?
- Vigyázok - e az egészségemre? (Kerülöm - e a dohányzást, az alkoholt? Túlzott számítógépezést?)
- Csábítottam - e mást bűnre? Szóval? Vagy rossz példával?

6. Ne paráználkoddj!

Szemérmertlent- Gondoltam, beszéltem, olvastam, néztem – e tisztátalant szándékosan? (*szexfilm, újság*) - Cselekedtem - e tisztátalant – mással vagy magammal?

- Vigyázok – e a tisztaságomra: a szavammal, viselkedéssel, öltözködéssel?
- Ha parázna dolgot cselekedtem, megbánom – e?

7. Ne lopj!

- Vettem - e el olyat, ami nem az enyém? (Visszaadtam –e már?)
- Vigyázok - e magam és mások holmijára? Felelősnek érzem - e magam a közösség javaiért? (Iskolában, plébánián, vonaton?)
- Nem lopom - e az „időt”? Becsülettel végzem kötelességeimet? (Hit-tan, tanulás, segítség a családi munkában?)
- Nem töltök túl sok időt Tv, számítógép előtt?

8. Ne hazudj, mások becsületében kárt ne tégy!

- *Hazudtam? Árulkodtam. Titkot elárultam.*
- Rágalmaztam? (Fogtam - e másra olyat, ami nem igaz?)
- Beszéltem fölöslegesen más hibáiról? Kritizáltam mást?
- Jóvátettem - e azt, ha másról rosszat mondtam?
- Töreksem - e arra, hogy jót mondjak, megdicsérjek másokat?

9. Felebarátod házastársát ne kívánd!

- Kívántam, elcsábítottam vagy elvettem - szétszakítottan – e házassági, emberi kapcsolatokat?

10. Más tulajdonát ne kívánd!

- Irigykedtem - e? (Más értékeire, tehetségére, stb?)
- Elégedetlen voltam – e? Adtam - e rászorulóknak? (Tulajdonomból, időmből?)

Önmagammal való kapcsolat

Kötelességeimet megfelelően elvégeztem?

Voltam - e torkos, válogattam-e az ételekben? Voltam - e falánk?

Nem voltam önző, vagy durva, hiú, büszke, fukar, kárörvendő?

Nem csábítottam valakit rosszra? /lopásra, hazugságra, csalásra/

Kész voltam - e mindig segíteni a másoknak? Voltam – e lusta?

Jó példát adtam a másoknak viselkedésemmel?

Eleget sportolok, pihenek?

Komolyan töreksem - e hibáim kijavítására?

Tudom - e fegyelmezni magamat, szavaimat, indulataimat?

Mértékletes vagyok - e evésben, ivásban?

Megebánom - e naponta a bűneimet?

Meg tudok - e bocsátani másoknak Isten kedvéért?

Gyónni, vagyis a bűnbánat szentségéhez járulni, hogy bűnödtől megtisztulj, akkor kell, ha bűnbe estél. Ajánlatos többször is gyónni, de főleg a nagy ünnepek (karácsony, húsvét, pünkösd, Úrnapja, Iskolakezdés, iskola befejezés, Nagybaldogasszony) a hónap első vasárnapja alkalmával.

Hogyan készülünk a szentgyónásra?

1. Gyónás előtt: Így kérjük a Szentlélek segítségét, hogy felismerjük bűneinket:

Szentlélek Úristen, add kegyelmedet, hogy bűneimet megismerjem, szívből megbánjam, és őszintén meggyónjam.

2. **Minden alkalommal a lelki tükör segítségével** végig gondoljuk életünket, hogy az utolsó gyónás óta milyen bűnöket követtünk el. Bűnbánat és bocsánatkérés Istentől, és ha kell az emberektől is.
3. Visszagondolunk, hogy az utolsó gyónásunk óta mi az, amiben közelebb kerültünk Istenhez, vagy mi az ami miatt beleegyeztünk a bűnbe és ezt is mondjuk el a gyónásban.

A VASTAGON SZEDETT **DÖLT ALÁHÚZOTT SZÖVEGET, KÍVÜLRŐL KELL MEGTANULNI !!!**

4. A GYÓNÁS MENETE:

Gyónó: **1. Köszönés**

DICSÉRTESSEK A JÉZUS KRISZTUS!

(Pap: Mindörökké Ámen)

2. Keresztvetés

AZ ATYA A FIÚ ÉS A SZENTLÉLEK NEVÉBEN.

IMA: **GYÓNOM A MINDENHATÓ ISTENNEK ÉS NEKED**

LELKIATYÁM, HOGY LEGUTÓBBI GYÓNÁSOM ÓTA EZEKET A BŰNÖKET KÖVETTEM EL:

ELSŐÁLDOZÁSKOR: KISKOROM ÓTA EZEKET A BŰNÖKET KÖVETTEM EL:

3. Utoljára gyóntam? év, hónap, hét, nap, Pl: karácsonykor, vagy húsvétkor, 2 hónapja, stb...

4.- Elsoroljuk a bűneinket, amelyeket felismertünk a LELKITÜKÖRBŐL!!!

Ha mindent bűnömet elsoroltam, akkor azt mondom:

TÖBB BŰNÖMRE NEM EMLÉKSZEM.

5. Meghallgatom a lelkiatya szavait, tanácsait.

Elégtételt kapok, amit a gyónás után, amikor kijöttem a gyóntatószékből, el kell végeznem.

6. Elimádkozom a bánatimát:

TELJES SZÍVEMBŐL BÁNOM MINDEN BŰNÖMET, MERT AZOKKAL A JÓ ISTENT MEGBÁNTOTTAM.

IGÉREM, HOGY ISTEN SEGÍTSÉGÉVEL A JÓRA TÖREKSZEM, A BŰNT ÉS A BŰNRE VEZETŐ ALKALMAT ELKERÜLÖM.

7. Az Atya feloldozást ad. Miközben áldást ad keresztet vetek és a végén mondom: **ÁMEN**

8. Pap: Magasztaljuk Istent, mert jóságos hozzánk!

Gyónó: MERT ÖRÖKKÉ SZERET MINKET!

Pap: Isten megbocsátotta bűneidet, menj békével!

Gyónó: ISTENNEK LEGYEN HÁLA! Elmegyek Uram, és nem akarok vétkezi többé.

9. Köszönés

DICSÉRTESSEK A JÉZUS KRISZTUS

10. Mit kell tudni a szentáldozásról?

Szentáldozás előtt, azonkívül az áldozás előtt tiszteletből szentségi böjtöt is kell tartanod, **egy órát**.

Ez azt jelenti, hogy az áldozás előtt egy órával az evést és ivást abba kell hagyni.

Az áldozás előtti órában legföljebb csak orvosságot és vizet vehetsz magadhoz.

Szentáldozás

Áldozni, vagyis Urunk szent Testét magadhoz venni, minthogy ez a legnagyobb kegyelem a földön, kívánatos minél gyakrabban, lehetőleg minden szentmisén, amelyen részt veszel.

Lehetőleg minden hónapban gyónjál, de azt tudnod kell, hogy köteles vagy legalább kétszer egy évben, karácsony és húsvét táján áldozni. Mivel az Oltáriszentséget csak halálos büntől tiszta lélekkel szabad magunkhoz venni, azért ha halálos bűnben vagy, előbb gyónnod kell. A szentáldozáskor maga Jézus jön hozzád, tehát a legtisztább lélekkel fogadd Őt.

Szentáldozás után

A szentáldozás után komolyan törekedjél arra, hogy elkerüljed a bűnöket.

A szentáldozás utáni percek életed legdrágább percei.

Add át magad Jézusnak, adj neki hálat, örülj, és kérd segítségét kegyelmeit.