



# LELKITÜKÖR

## MIKOR GYÓNTAM UTOLJÁRA? MILYEN GYAKRAN SZOKTAM ÁLDOZNI?

### I. MENNYEI ATYÁMAT MINDENNÉL JOBBAN SZERETEM.

- » A hit: Ismerem-e hitünk tanítását? Utána nézek-e a felmerült nehézségeknek? Figyelek-e Isten üzenetére? Szeretettel beszélek-e Istenről, vallásról?
- » Az imádság: Rendszeresen, szívesen és jól imádkozom-e? Részt veszek-e a közös imádságokban? Szoktam-e saját szavaimmal is imádkozni?
- » A szentmise: Szívesen és pontosan járok-e a szentmisére? Tevékeny-e részvételem? Szoktam-e áldozni? Tudatosan követem-e Jézust?
- » A bűnbánat: komolyan törekszem-e a hibáim kijavítására? Tudom-e fegyelmezni magamat? Egészséges-e az életmódom? Megbánom-e naponta a bűneimet? Hogyan tartom meg a bűnbánati napokat? Rendszeresen gyónok-e? Van-e lelkipásztorom, akitől tanácsot kérhetek?

### II. SZERETEM EMBERTÁRSAIMAT, AHOGY JÉZUS SZERETETT MINKET.

- » A család: Megbecsülöm-e szüleimet? Segítek-e nekik? Megbízhatnak-e bennem? Jó kapcsolatban vagyok-e velük?
- » Testvérek és társak: Jóindulatú, udvarias vagyok-e mindenkihez? Tudok-e megbocsátani? Okoztam-e kárt valakinek? Jóvá tettem-e? Vigyázok-e mások életére, becsületére, testi-lelki épségére, egészségére? Szereztem-e másoknak örömet? Megértő vagyok-e, törődöm-e mások bajával?
- » Jövendőbelim: Van-e bennem felelősségtudat? Nem éltem-e vissza mások bizalmával? Fegyelmezni tudom-e nemi ösztönöm? Kerülöm-e a bűnre vezető alkalmakat?
- » A közösség: Becsülettel teljesítem-e a kötelességemet? Részt veszek-e a közösség életében? Fejlesztmem-e a képességeimet? Vállalok-e közösségi munkát? Igazságos vagyok-e? Helyesen kezelem-e az anyagi javakat? Nem éltem-e vissza helyzetemmel? Megbízható vagyok-e? Igazmondó vagyok-e? Beilleszkedek-e a közösségbe? Elviselem-e az embereket, s én elviselhető vagyok-e?
- » Az Egyház: Milyen apostoli szolgálatokat vállalok? Elősegítem-e a keresztények közötti egyetértést? Segítek-e másokat a kegyelmi életben? Tanúságtevő keresztény vagyok-e?





## 52. NEMZETKÖZI EUCCHARISZTIKUS KONGRESSZUS

BUDAPEST | 2021.  
szeptember 5-12.



## A GYÓNÁS MENETE:

1. Köszöntés.
2. Keresztvetés.
3. Mikor gyóntam utoljára? „(Megnevezhetem, hogy emlékeim szerint mikor végeztem el utoljára a szentgyónást.)
4. Felsorolom a bűneimet, amelyekre emlékszem.
5. Meghallgatom a pap szavait. Elégtételt kapok.
6. Elimádkozom a bánatimát:

Istenem szeretlek Téged, és ezért szívemből bánom, hogy bűnimmel megbántottalak. Ígérem, hogy ezentúl a jóra törekszem, s a bűnt kerülöm.

Vagy:

Teljes szívemből bánom minden bűnömet, mert azokkal a Jóistent megbántottam. Erősen fogadom, hogy Isten segítségével a jóra törekszem, a bűnt és a bűnre vezető alkalmat kerülöm.

7. Az Atya feloldoz, miközben keresztet vetek, a végén Amenn-el zárom.

8. Liturgikus hála:

Pap: Magasztaljuk Istent, mert jóságos hozzánk!

Válasz: “Mert örökké szeret minket!”

Pap: Isten megbocsátotta bűneidet, menj békével!

Válasz: “Istennek legyen hála!”

9. Búcsúzás.





# RITE OF PENANCE

## 1. GREETING:

When the Penitent come to confess sins, the Priest welcomes him or her warmly and greets with kindness.

## 2. SIGN OF THE CROSS:

Penitent: In the name of the Father, and of the Son, and of the Holy Spirit. Priest: Amen.

**3. CONFESSION OF SINS:** At this point, if the Penitent is unknown to the Priest, it is proper for the Penitent to indicate their state in life, when this Sacrament was last received, any difficulties in leading the Christian life, and anything else which may help the confessor in exercising his ministry. The Penitent then confesses any sins.

If necessary the Priest helps the Penitent to make an integral confession and gives suitable counsel.

**4. ACT OF PENANCE:** The Priest proposes an Act of Penance which the Penitent accepts to make satisfaction for sin and to amend his/her life. The Act of Penance should serve not only to make up for the past but also to help to begin a new life and provide an antidote to weakness.

**5. ABSOLUTION** Then the Priest extends his right hand over the Penitent's head (or at least extends his right hand) and says:

Priest: the God, the Father of mercies, through the death and resurrection of his Son has reconciled the world to himself and sent the Holy Spirit among us for the forgiveness of sins; through the ministry of the Church may God give you pardon and peace, and I absolve you from your sins in the name of the Father, and of the Son, and of the Holy Spirit.

Penitent: Amen.

## 6. PENITENT'S PRAYER OF SORROW:

Penitent: O my God, because you are so good, I am very sorry that I have sinned against you, and with the help of your grace I will not sin again.

Or:

Penitent: O my God, I am heartily sorry for all my sins, because they offend you, who are infinitely good, and I firmly resolve, with the help of your grace, never to offend you again.

## 7. CONCLUSION:

Priest: Give thanks to the Lord, for he is good.

Penitent: His mercy endures for ever.

Priest: The Lord has freed you from your sins. Go in peace.



**52<sup>nd</sup>**  
**INTERNATIONAL  
EUCCHARISTIC  
CONGRESS**

**BUDAPEST | 2021  
5-12 September**



## **PREPARATION FOR THE SACRAMENT OF PENANCE**

What is my attitude to the Sacrament of Penance?

When did I last receive the Sacrament?

Is my heart set on God, so that I love him above all things and am faithful to his commandments?

Is my faith firm and secure?

Do I wholeheartedly accept Church teachings?

How often do I pray? Do I respect God's name?

Do I keep Sundays and Holydays by attending Mass?

Have I fulfilled the precept of annual confession and holy communion?

Do I have a genuine love for my neighbour?

Have I fulfilled my obligations to my family and been a role model for others?

Do I share my possessions with those less fortunate?

Do I play my part in helping others? Am I just, honest and fair with others?

Have I worked hard at school, in my studies, my place of employment, in my home? Have I done anything to injure or harm others or someone else's property?

Have I been ready to forgive others?

Where is my life leading me?

What holds me back from living a Christian life? What bad habits do I have?

Do I make good use of my time and talents or am I lazy?

Have I been patient in accepting the disappointments of life?

Have I kept the Church's laws regarding fasting and abstinence?

Is there any grave sin or other serious matter which I ought to mention to the Priest?