

# JÓL GYÓNTAM? – Tíz tanács papoktól



*A gyóntatószékből kilépve sokszor töprengek:  
„Jól csináltam? Elég konkrét, elég őszinte voltam?”*

*Elhatároztam, hogy megkérdezem  
a legtapasztaltabbakat: a gyóntatókat.*

## TÍZ PAP TÍZ HASZNOS SZEMPONTOT FOGALMAZOTT MEG:



\* A lelkiismeret-vizsgálatban a bűneinkkel szembesülünk, a gyónásban viszont Isten szeretetével, irgalmával, megbocsátásával.

\* Miután megmondtad, mikor gyóntál utoljára, mondj néhány szót magadról (egyedülálló, párkapcsolatban lévő, házasságban, újravezetett, esetleg pap, szerzetes vagy). Helyzeted ismeretében könnyebb tanácsot adunk.

\* A bűnök nem negatív érzelmek, hanem tudatos döntések a rossz mellett. Bűnöket gyónj meg, ne érzelmi állapotokat!

\* Az elkövetett bűn Isten megbántása, a meggyónt bűn viszont Isten-dicséret. Ezért amikor a bűnbánat szentségében meggyónod a papnak a bűneidet, gondolj arra, hogy ezzel egyben Istent dicsőíted nagy irgalmáért.

\* A gyakori szentgyónás jót tesz a lelkednek, és lelkileg építő a gyóntató számára is. A bűn megvallásához – különösen, ha mélyen berögzült, szokássá vált – sok türelemre és kitartásra van szükség. Ne add fel, mindig gyónj meg, akárhányszor követted el ugyanazt a bűnt! A bűnbánat szentségében gyógyulás is történik; a testi sérülésekhez hasonlóan a lelki sebek teljes gyógyulása is időbe telhet.

\* A gyónásban nem az a lényeg, hogy te milyen rossz vagy, hanem hogy Isten milyen jó.

\* A pap olyan, mint az orvos. Ha orvoshoz mész, elmondod, mid fáj, több-kevesebb részletességgel, hogy tudja, hogyan kezeljen a leghatékonyabban. Ne feledd: nagyon sok beteg fordult már hozzá ugyanezekkel a tünetekkel. Bizzál benne, hallgasd meg a tanácsát, és hamarosan jobban leszel!

\* Isten a bűnök egyszerű, alázatos megvallását kedveli. Nincs szüksége regényre. Már olvasta. A szószaporítás mögött sokszor góg és a bűnbánat hiánya rejlik. Egyszerűen, őszintén kimondani, nevükön nevezve a bűnök: olyan ez, mintha levetkőztetnének, hogy keresztrefeszítsenek, hogy meghaljanak a bűneink és feltámadjon a megbocsátás.

\* Ne törődj semmivel, menj gyónni! Isten szeretete hatalmasabb a bűneinknél.

\* Sok embernél az egyetlen a legnagyobb fejlődést a gyónás területén, ha a bűnök kötelező, tényszerű felsorolása helyett inkább úgy gondolna rá, mint az Istennel való kapcsolat megújítására. A gyónás nem csupán a bűn eltörlése, hanem találkozás Krisztussal.

pár [Katt.hu](http://Katt.hu) (Theresa A. Noble írása nyomán)