|  |  |
| --- | --- |
| **Elem tartalma: A gyógyulás ajándékai**A „Szentségek” tábor harmadik lelkészi előadása | Kategória: előadás |
| Szerző(k): Hümpfner Erik  | Esemény: Tábor |
| Kapcsolódó téma: Szentségek | Kapcsolódó előadás: „Ajándékok Istentől! Mind nekem? – Igen!” A szentségek |
| Régió: Összrégió | Település:  | Időpont: 2022.07. |

Kapcsolódó anyagok:

2022\_07\_szentsegek\_ajándékok\_Istentol\_negy\_foeloadas\_ossz\_tabor

2022\_07\_szentsegek\_tema\_es\_esemenyosszegzo\_ossz\_tabor

Törzsanyag:

**III. Harmadik előadás: A gyógyulás ajándékai**

A bűnbocsánat szentsége és a betegek kenete

Ahogyan a második előadásban olvashattuk, a bevezető szentségek által Isten befogad, megerősít, és táplál. Az élet forrásait ajándékozza mindannyiunknak, az Ő benne való életet. A keresztség bár lemosta rólunk az áteredő bűnt, a rossz ismeretét nem törölte el. **Lelkünk sebzettsége révén jelen van bennünk a rosszra való hajlam. Szabadakartunkból adódóan képesek vagyunk a jó, de a rossz mellett is dönteni. A rossz melletti tudatos döntés egyenlő Isten elutasításával.** Minél többször teszünk így, annál messzebb kerülünk tőle. Nem Ő hagy el, mi távolodunk el közelségéből. Ő végtelenül szeret, és nem szeretne magunkra hagyni a bűn sötétségében. Szabad akaratunkat is maximálisan tiszteletben tartja, így nem fog visszarángatni magához, hanem folyamatosan, türelmesen visszavár. Bárhányszor eltávolodunk, és szeretnénk visszatérni hozzá, Ő újra és újra befogad. **Az Őhozzá térés eszköze a bűnbocsánat szentsége.** A rossz által sérült lelkünk sebeit orvosolja ajándéka által, és újra létrejön a valódi közösség, közelség Ővele.

A lelki gyógyulás mellett időnként a testünknek is szüksége van hasonlóra. Amikor fizikailag megbetegedünk, Isten segítségünkre siet, akkor is velünk szeretne lenni. Vágyik rá, hogy ott ülhessen betegágyunk mellett, és erőt adhasson a szenvedésünkben. **Isten e kegyelmeit a betegek kenete szentsége által fogadhatjuk be, amely gyógyírt ad a testi betegség által szenvedő lelkünk enyhülésére.**

A harmadik előadásban a bűnbocsánat szentségével és a betegek kenetével fogunk részletesebben megismerkedni. Tény, hogy nem egyszerű téma, hiszen életünk sötét és nehezebb oldala érintődik e két szentség kapcsán. Könnyebb lenne kikerülni, de megéri a szembenézés (bármennyire nehéz is), mert ha kiszeretnénk jönni a belső sötétségünkből az életadó fényre, akkor e két szentség által képesek leszünk látni a sötétben, és megtalálni a kivezető utat.

**III.1 A bűnbocsánat szentsége**

Észrevettük már, hogy egy tábor, képzés, iskolaév stb. mélypontja (érzelmileg, kedélyileg) általában a fele környékén mutatkozik meg? Ez idő tájt a motiváció megzuhan. A szentségek kapcsán is elérkeztünk a félúthoz, a hét közül a negyedikhez a sorban. Ám, lehet ez most dupla mélypont! Motivációnk lehet némileg megzuhant mostanra, nem beszélve arról, hogy életünk kevésbé fényes oldalait érintő témába vágunk. Ha már lúd, legyen kövér! Vegyünk egy nagy levegőt, és merüljünk alá. Meg fogjuk látni, megéri!

**III.1.1 Gyónni, minek?**

A bűnbocsánat szentsége kapcsán sokunknak az az 5-10 perc jut eszébe, amikor be kell menni abba a „dobozba”, elmondani minden cikis személyes dolgot a papnak (az is kérdés, mit is kellene igazából elmondani…), aztán valami ima, feladat elvégzése jóvátételül. Mindezt azért, hogy áldozhassak? Isten részéről ez nem tűnik valami nagyvonalú ajándéknak így…

Lehet, erős indulatok ébredtek bennünk e sorok olvasása kapcsán. Hangosan kiáltanánk: a bűnbocsánat szentsége valóban ajándék, nem pedig ilyen silány kényszerűség, elvárás az egyháztól! Szerencsére biztonsággal kijelenthetjük, hogy e felkiáltás teljes mértékben igaz.

Sajnos sokaknak csak ilyen felszínes tapasztalataik vannak e szentségről, így el kell fogadnunk, hogy létezik ilyen vélekedés. Egyfelől az előbbi felfogás alapján érthető, miért ódzkodnak sokan a szentgyónástól, miért tekintik feleslegesnek. Másfelől mindez tettekre sarkallhat, hogy legyen vágy bennünk a bűnbocsánat szentségét jobban megismerni, mély gyógyító ajándék  mivoltát felfedezni, és az így nyert tapasztalatokat tovább adni, hogy mások is  részesedhessenek belőle.

**III.1.2 A bűn**

**A bűn fogalma egyikünknek sem ismeretlen. Jelen korunkban sokkal szívesebben foglalkozunk a bűnnel akkor, ha nem a miénkről van szó.** Könnyebb a külső környezetünkre, a körülményekre (család, osztály, szomszéd, politika stb.) hárítani a felelősséget. Ők a hibásak a rossz körülményekért, nem én. Sőt, lehet az általunk elkövetettért is őket hibáztatjuk. Folyamatosan szeretnénk magunkat felmenteni (az egyetemes önfelmentés századában élünk).[[1]](#footnote-1) A közhangulat, a különböző információs csatornák igyekeznek úgy tenni,  mintha a bűn nem is létezne, holott ez nincs így.

**A bűnről való gondolkodás elég szélsőséges manapság.** Torz ellentétekkel találkozhatunk.  Ha a pszichológia oldaláról felszínesen közelítjük, azt találjuk, hogy lényegében a bűnnek nincs  igazi súlya. Az életünk része, ha hibázunk tetteinkben, kapcsolatainkban stb... Ez normális, nem  kell nagy jelentőséget tulajdonítani neki. Vallásos oldalról szintén megjelenhet torzulás. A bűn  egyenlő a bukással, a szégyennel. Hatalmas hiba, nehezen jóvátehető. Ismerősek lehetnek az  ehhez hasonló mondatok kisebb korunkból: „Isten ezért nagyon haragszik most rád, meg fog  büntetni…” Egyik szélsőség sem helyes. Isten hozzánk állása más. Ő azt szeretné, hogy minél inkább közelében tudjuk lenni, maradni a mindennapokban.

Fontos, hogy megértsük a bűn „logikáját”. Lehet, hogy elsőáldozási készületünkből emlékezünk az ismerős rövid, egyszerű definícióra. **A bűn Isten szeretetének elutasítása, parancsainak megszegése.** Tömör, de lényegre törő. Talán, könnyebb értelmezni a mondat második felét, kezdjük is azzal.

**III.1.3 Mit jelent Isten parancsainak megszegése?**

**Ádám és Éva követték el az első bűnt.** Amikor az Éden kertben (ahol teljességben és harmóniában élhettek Istennel és egymással) **megszegték az egyetlen parancsot, amit Isten adott nekik. Miszerint nem ehetnek a jó és rossz tudásának fájáról.**

A jónak és rossznak megkülönböztetésére tökéletesen csak Isten képes (meghaladja emberi képességeinket). Gondoljunk csak bele: Hány olyan helyzet van az életben, ami az én személyes megítélésemben a jónak minősül, de más számára a rosszat jelenti. Ádám és Éva a kísértő (sátán) szavára hallgatva átléptek egy olyan határt, amelyet Isten nem irigységből adott, hanem az ő maguk védelmére.

**Ádám és Éva parancsszegése által (első bűn, áteredő bűn) elvesztették (és általuk minden ember) a lehetőséget, hogy közvetlenül Isten jelenlétében éljenek az Édenben.** (Isten részéről nem büntetés volt a kiűzetésük, hanem gondoskodás. Miután ettek a jó és rossz tudásának fájáról, felnyílt szemük és elbújtak félelmükben Isten elől. Ha ebben az elfordult, Istentől idegenné vált állapotban fogyasztották volna továbbra is az élet fájának gyümölcsét, akkor Isten nélkül lett volna örök életük, amely nem az örök boldogság állapota. Így el kellett hagyniuk a Paradicsomot. Mindez magával vonta, hogy többé nem részesülhettek az élet fájának gyümölcséből sem, amely örökéletük forrása volt. **A bűn (engedetlenség) következményeként megjelent a halál.[[2]](#footnote-2)**Isten viszont nem mondott le az emberi nemről.  Folyamatosan gondoskodott továbbra is, hogy ne vesszen el. Ennek jele megmutatkozik a választott nép történetében.

Amikor Isten kivezette népét Egyiptomból, a Sínai-hegynél szövetséget kötött velük. Itt adta át Mózesnek **a tízparancsolatot, amely megtartása garancia volt a nép számára a helyes életre és a szövetség megőrzésére.** Isten így fejezte ki szeretetét, gondviselését**. A kőtáblákon található parancsolatok örök érvényű erkölcsi szabályok, amelyek meghatározzák az Isten-ember (1-3. parancsok), és ember-ember (4-10. parancsok) közötti kapcsolatot.[[3]](#footnote-3)** Olyan előírások ezek, amelyek mindannyiunk számára természetesek, mivel erkölcsi érzékünkben „kódolva vannak”. (Megtartásuk a nem keresztények számára is általában magától értetődő (főleg 4-10. parancsok).)

A Sínai szövetségkötés (Kr. e. 1200 körül) után több mint ezer évvel **Isten elküldi Fiát, az új Ádámot, aki a megígért messiás,[[4]](#footnote-4) hogy helyreállítsa mindazt, amit a világba jött bűn elrontott.** Jézus a választott nép számtalan törvényét (a tízparancsolat mellett sok más szabályt is meg kellett tartaniuk a zsidóknak) összefoglalja a főparancsban: "És megkérdezte Jézust egy a törvénytudók közül: Mester, melyik a legfőbb parancs a Törvényben? Jézus azt mondta neki:  **Szeresd Uradat, Istenedet teljes szívedből, teljes lelkedből, teljes elmédből és minden erődből! Szeresd felebarátodat, mint önmagadat!"** (Mk 12,30-31) Milyen érdekes! Azt gondolhatnánk, hogy az ószövetségi parancsok, szabályok után, amikor eljön a várt messiás, még pontosabb, még inkább részletekbe menő magyarázatokkal fog szolgálni, hogy mit, hogyan kell csinálni az üdvösséghez. Hát nem! **Jézus nem tovább részletez, hanem megmutatja minden törvény lényegének esszenciáját, amely az Isten és az emberek szeretete. Nem felülírja a törvényt, hanem megújítja.** Jézus ezt mondja: „Ne gondoljátok, hogy megszüntetni jöttem a törvényt vagy a prófétákat. Nem megszüntetni jöttem, hanem teljessé tenni.” Mt 5,17

**III.1.4 Mit jelent Isten szeretetének elutasítása?**

**A parancsolatokat azért kaptuk Istentől, hogy láthassuk, hol vannak biztonságunk határai, úgymond meddig mehetünk el.** Ha megtartom, tudhatom, hogy nem fogok ártani másoknak. Ha mindenki más is megtartja, akkor nekem sem kell tartanom másoktól. A Tízparancsolatban láthatjuk, a legtöbb parancsban szerepel a „ne” szó. Leginkább arra hívják fel a figyelmünket, hogy mit ne tegyünk. (Pl.: Ne ölj! - parancs. Ha nem ölöm meg a másikat, abból nem következik, hogy szeretni fogom. Sarkos példa, de kifejező.) A parancsok megoltalmaznak, ami szükséges, de önmagukban még nem elégségesek. A bűn fogalmának első fele most nyer értelmet. **Isten szeretete az, amely a parancsok által megszabott kereteket megtölti élettel.** Jézus emiatt fogalmazza meg a fő parancsot. **Szeressük Istenünket**

**teljes valónkkal, és szeretettel forduljunk másokhoz és önmagunkhoz is!** A parancsok adta kereten belüli térben akkor lesz élet, ha ott ki tudunk nyílni egymás felé a szeretetben. A lényeg:  akkor követünk el bűnt, amikor átlépjük a parancsok által adott keretek határait, és ha kereten belül nem szeretettel vagyunk Isten és egymás iránt.

**A bűn eltávolít Istentől. Kettőnk közé áll. Kiszorítja Őt a szívemből.** Mindezt elképezhetjük úgy is, mintha a lelkünk egy szép tágas szoba lenne, ahol Istennel tudunk találkozni, vele beszélgetni, együtt lenni. Minden elkövetett bűnünk (súlyosságától függően) különböző méretű fekete dobozként megjelenik (a bűn nyomot hagy a lelkünkben). Egy idő után - ha mindig csak növekedik a dobozok száma - nem marad üres hely a szobában.  Lassanként semmire sem lesz használható, hiszen mindenhol csak fekete dobozok lesznek.  Először Isten, aztán apránként én magam is kiszorulok. Felmerülhet a kérdés: Hogyan zajlik mindez? Elsőként elkezd elveszni a vágyunk a találkozásra Istennel, kevesebbet imádkozunk.  Aztán kevésbé lesznek fontosak a mély emberi kapcsolataink (család, barátok stb.), majd elkezdenek kiüresedni a mindennapok. Úgy érezhetjük, mintha eltűnne a szeretet a világból.  Ezzel párhuzamosan egyre kevésbé jelez a lelkiismeretünk, ha valami rosszat teszünk. Minden addig számunkra fontos dolog, egyre súlytalanabb lesz. A mindennapjainkat a közöny fogja meghatározni. Párhuzamosan megjelenik egy belső űr a lelkünkben, amely egyre erősebben kifejti hatását. Minduntalan érezhetjük, hogy valami nem jó, valami hiányzik. Ez kínzó érzés!  Hosszasan nem is lehet elviselni, úgyhogy elkezdünk kompenzálni. Tiktok, Instagram, online játékok stb... Egyre inkább úgy érezzük, hogy környezetünk nem szeret, sőt rosszat akar nekünk. Ezáltal türelmetlenné, ellenségessé válunk, egyre jobban haragszunk környezetünkre.  A valódi kapcsolatink kezdenek elhalni, teljesen elmagányosodunk, magunkba zárkózunk. Egy idő után még a reményét is elvesztjük annak, hogy ez lehet máshogyan. (Komolyabb esetben ezek a folyamatok pszichoszomatikus tüneteket is produkálhatnak >testi betegségek<vagy depresszió is jelentkezhet.)

**A bűn célja tehát a magányos önmagunkba záródás**. **Rajtunk kívül és magunkon belül is eltűnik az élet, a szeretni tudás, az adás, a befogadás.** Fakóvá, szürkévé, kilátástalanná válik minden. Állandósulhat bennünk a „minden mindegy” hangulat. A lelkünk eltompul.  Elhisszük, hogy valójában nincs rossz vagy jó. Semminek sincs komolyabb tétje. **Ez a sátán módszere. A célja pedig az, hogy elidegenítsen Istentől, környezetünktől, önmagunktól.  Így vesztjük el a keresztségben ajándékba kapott istengyermekségünket, mert a bűn által megszűnik a megszentelő kegyelem[[5]](#footnote-5) állapota életünkben.** Szerencsére ez egy állapot „csak”. Isten egyetlen gyermeke esetében sem akarja, hogy ez így maradjon. Mindannyiunkat visszavár a közelségébe, mint ahogy a tékozló fiú példázatában[[6]](#footnote-6) az apa a fiát. Jézus sehol máshol nem mondja el szebben, hogy mi is a lényege a bűnbánat szentségének, mint az irgalmas atyáról szóló példabeszédében. Eltévedtünk, kettétörik az életünk, már nem tudunk mit kezdeni.  Atyánk azonban nagy örömmel, sőt végtelen vágyakozással vár ránk, megbocsát, ha visszatérünk, újra magához vesz. Jézus sok embernek bocsátotta meg bűneit, ez neki fontosabb volt, mint csodát tenni. Isten országa kezdetének nagy jelét látta ebben, ahol minden seb begyógyul, és minden könny felszárad. Jézus ezért alapította a bűnbocsánat szentségét, hogy Istennel kiengesztelődve újra betöltekezhessünk az életével, szeretetével, és a megszentelő kegyelem állapotába kerülhessünk.

**III.1.5 A bűnbocsánat szentségének eredete**

Az Újszövetségben olvashatjuk: „Amikor beesteledett, még a hét első napján megjelent Jézus a tanítványoknak, ott, ahol együtt voltak, bár a zsidóktól való félelmükben bezárták az ajtót. Belépett, megállt középen és köszöntötte őket: „Békesség nektek!” E szavakkal megmutatta nekik kezét és oldalát. Az Úr láttára öröm töltötte el a tanítványokat. Jézus megismételte: „Békesség nektek! Amint engem küldött az Atya, úgy küldelek én is titeket.” Ezekkel a szavakkal rájuk lehelt, s így folytatta: „Vegyétek a Szentlelket! Akinek megbocsátjátok bűneit, az bocsánatot nyer, s akinek megtartjátok, az bűnben marad.” Jn 20,19- 23

„Bizony mondom nektek: amit megköttök a földön, a mennyben is meg lesz kötve, s amit feloldotok a földön, a mennyben is fel lesz oldva.” Mt 18,18

Mindkét igeszakaszban jól látható, hogy Jézus apostolaira, általuk az egyházra és az apostolok utódaira bízza a hatalmat, amellyel megbocsájthatóak a bűnök az Ő nevében. A János evangéliumában található szakaszban az is kitűnik, hogy Jézus békével és örömmel telt légkörben adja át ezt a különleges hatalmát. Ez a feltámadás gyümölcse, az Ő ajándéka. „A béke, az öröm, a kiengesztelődés, a derű, a bizalom hatalma ez.”[[7]](#footnote-7)

**III.1.6 A lelki gyógyulás útja**

Felmerülhet a kérdés, hogy miért kell gyónni? Magunk is letudjuk rendezni Istennel az ügyes bajos dolgainkat. Nem szükséges plusz személy bevonása… Ha ez így lenne, akkor Jézus nem bízta volna a megbocsájtást az egyházra. A vétek, a megszegés, a bűn érinti Jézus Testét, az egyházat. Nem csak egyéni probléma Isten és magunk között. A bűn megsebzi Istent és az egyházat is, ezért gyógyítja az egyházon keresztül. Ennek bizonyítéka a feloldozáskor hangzik el: „Isten, a mi irgalmas Atyánk, az egyház szolgálata által bocsásson meg neked, és adja meg  a békét.”[[8]](#footnote-8)

**A gyónásnak olyannak kell lenni, hogy visszanyerjük általa az örömet és a békét.** Egész biztosan tapasztaltunk már olyat, hogy valami rosszat követtünk el családunkban, barátaink között, és milyen felszabadító volt, amikor ezt egymással rendezni tudtuk. **A gyónásban is a bűnök kimondása által gyógyul a lélek.** Ami addig belül volt, és feszített, most már kívül van.  A kimondás által távolságot tudunk venni az adott dologtól, és máris kevésbé kínzó, ciki.

**Az lelkiismeretvizsgálat segít felismerni bűneinket.** A bűneink megmutatják, hogy mi bennünk a rossz, a rendezetlen. **A szembenézés nélkül esélyünk sem lenne a fejlődésre, hiszen nem tudnánk észrevenni azokat a dolgokat, amelyekben jobbá vágyunk válni. A bűn úgymond tünet.** Hasonló a fájdalomhoz. Pl.: Elkezd fájni a fogunk. Egy darabig fájdalomcsillapítókkal csökkenteni tudjuk a fájdalmat, de idővel el kell mennünk a fogorvoshoz, aki eltávolítja a szúvas részeket, kitisztítja, végül betömi. A fájdalom csak ekkor szűnik meg véglegesen. A gyónás olyan, mint egy orvosi beavatkozás a lélekben. Vegyünk egy példát a bűnök viszonylatában is. Pl.: Felismerjük magunkban, hogy sokszor hazudunk. Minden gyónásunk alkalmával meg is bánjuk. Ha ez hosszú időn keresztül (akár évek) folyamatosan visszatér, fontos megvizsgálni, hogy honnan is ered (pl.: nem tudom felvállalni a valóságot mások előtt, emiatt úgy érzem, hogy nem mondhatom ki az igazat). Nem szabad abba a hibába essünk, hogy a szentgyónást fájdalomcsillapításként használjuk. Elkövettünk x, y bűnt, gyorsan meggyónjuk, aztán le is van tudva. A szentség által közvetített kegyelem így is működik, de sokkal inkább támogatja a fejlődésünket, ha a bűneink gyökerét is vizsgáljuk: „Miért tettem azt…”.

Maradjunk továbbra is az orvosi hasonlatnál. Ideális esetben nem csak akkor járunk fogászatra, ha valamelyik fogunk megfájdul. Időnként érdemes elmenni szűrővizsgálatra, hogy minden rendben van-e. Ha egy kis elváltozás megjelenik, azt már az orvos képes észrevenni, és sokkal kisebb méretű beavatkozással helyre lehet hozni, vagy akár meg is előzni. A lelkiéletünk is hasonló. **Fontos, hogy legyen egy vagy akár néhány személy, akik segítenek tisztábban látni a bensők gubancaiban.** Ilyen személy pl.: **egy lelkivezető** (lehet pap, szerzetes vagy világi is), akivel időről időre rá tudunk nézni az személyes istenkapcsolatom fejlődésére, elakadásaira. Továbbá egy lelkigondozó, vagy bárki olyan személy, akiben megbízunk, és a hitben előttünk járva valóban segíteni tud.

Isten nem hiába engedi a lélekkel foglalkozó tudományok fejlődését. A pszichológia is segítségünkre lehet. Adódhat olyan időszak az életünkben, amikor akár iskolában, munkahelyen, magánéletben nem jól működnek a dolgaink. Ilyenkor hasznos lehet pszichológus segítségét is kérni. Fontos észben tartanunk: a lelkivezető és a pszichológus nem helyettesítik egymást. Egy terápiás folyamatban nem a terapeuta varázs szavai oldják meg életünket, hanem segít rátalálni azokra a pontokra (traumák, gyerekkori sérülések stb.), amelyeken, ha dolgozunk, akkor javulni tud életünk. Az így gyarapodó **önismeret által egyre tisztábban láthatjuk magunkat, azokat a területeinket, ahol erősebbek vagy gyengébbek vagyunk. Ha tudom, hol vannak a mély sebzettségeim, akkor már konkrétan tudom kérni Isten kegyelmét a gyógyuláshoz.**

**Az önismeret és bűnbocsánatban nyert gyógyulás összefüggnek.** Isten képes nagy gubancokat is átvágni egy huszárcsapásra, ha valóban arra van szükségem. Viszont általában arra hív, hogy **belső világom felfedezésével lépésről-lépésre gyógyíthasson meg.** Ez csak az Ő vele ápolt élő kapcsolatban tud megtörténni. A folyamatos egymásra figyelésben kitűnnek a lényeges pontok, és Isten ezekhez megadja a szükséges gyógyító ajándékait (**Ő az, aki mindenkinél jobban, teljes mélységében képes lelkünket látni, így igazi orvosa is lenni**).  Viszont nem engedi meg elspórolni azt a kis részt, amely a sajátunk, hogy kitartóan foglalkozunk mindezzel, és bennünk legyen a vágy a lelki fejlődésre. Elbukunk, megfigyeljük, tanulunk, felállunk, továbbmegyünk. Isten ezen az úton szeretne velünk tartani, hogy az életszentségben folyamatosan fejlődhessünk. **A lényeg tehát: egyedül nem megy; kellenek külső szemek (lelkivezető, szükség esetén terapeuta); Istennel a bűnbocsánat szentségében tudom valóban rendezni a soraimat.**

**III.1.7 A bűnbocsánat szentségének lépései**

**A bűnbocsánat szentségének 4 fontos mozzanata van. Első a lelkiismeretvizsgálat, második a bánat és erős fogadás, a harmadik a bűnbevallás és feloldozás, a negyedik pedig az elégtétel.**

A lelkiismeretvizsgálatot legalább a gyónás előtt el kell végeznünk. Nyugodt körülmények között átgondoljuk, hogy a legutóbbi gyónásunk óta milyen bűnöket követtünk el. Ebben segítségünkre lehet a lelkitükör, amely szempontjai mentén átvizsgálhatjuk életünket. Néhány napot képesek vagyunk részletesen felidézni, de több hetet vagy hónapot már jóval nehezebb.  Az alapos lelkiismeretvizsgálathoz szükséges a rendszeresség. Érdemes egy „lelkifüzetet” rendszeresíteni, amibe fel tudjuk jegyezni a fontosabb lelki történéseinket, megtapasztalásainkat, imaélményeinket, illetve elkövetett bűneinket. Minden este érdemes 5- 10 percben egy visszatekintést tennünk az adott napunkra Isten jelenlétében. Szent Ignác ehhez egy nagyon jó módszert ajánl, ami az examen[[9]](#footnote-9).Rövid lényege: Isten jelenlétébe helyezkedünk.  Kérjük a Szentlélek világosságát. Megkeressük, hogy mi mindenért lehetünk hálásak, milyen ajándékokat kaptunk Istentől azon a napon. Hálát adunk a nehézségekért, kihívásokért is. Végig vesszük eseményről eseményre az egész napunkat. Megfigyeljük, hol milyen érzéseket éltünk meg, azok mit üzennek. Keressük, hogy hol éltük meg leginkább Isten jelenlétét. Az elkövetett bűnökért, hibákért bocsánatot kérünk. Kérjük Istent, hogy mutassa meg, hogy a következő nap mire figyeljünk jobban oda. Befejezésül elimádkozzuk a Miatyánkot. **A lelki fejlődésünket meghatározó módon képes támogatni a lelkiismeretvizsgálat, ha rászánjuk azt a napi 10 percet. Érdemes! Ha nem „tartjuk karban” a lelkiismeretünket, akkor képes hamisan működni.** Ezért fontos a rendszeres önvizsgálat és a megtérés Istenhez, amelyek szavatolják a helyes működést.

Kis ismétlés: **Akkor követünk el bűnt, amikor tudva és akarva utasítjuk el Isten szeretetét, és szegjük meg parancsait. Bűnt gondolattal, szóval, cselekedettel, és a jónak az elmulasztásával követhetünk el. Megkülönböztetünk bocsánatos (apróbb) és halálos bűnöket (tízparancsolat nem megtartása).** A halálos bűnöket azért nevezzük halálosnak, mert elkövetésük által megszűnik a megszentelő kegyelem állapota az életünkben. Csak szentgyónásban oldozhatóak fel. A bocsánatos bűneinkért a szentmise eleji közös bűnbánatban is kérhetjük Isten bocsánatát. Halálos bűn állapotában nem lehet szentáldozáshoz járulni.

**A második lépésben megbánjuk az elkövetett bűneinket Isten előtt.** Ez nem csak egy mondat, amit kimondunk, hanem **törekszünk a szívünkben felébreszteni a valódi bánatot** a megtett dolgaink miatt. Átgondolhatjuk, hogy egy-egy vétkünk által milyen fájdalmat okozhattunk másoknak, hogyan károsíthattuk meg, hogyan sérült a kapcsolatunk. Ha beleképzeljük magunkat a másik helyébe, az szintén segít, hogy megérezzük az elkövetett rossz valódi jelentőségét. Mindezek miatt lelkünkben bocsánatot is kérhetünk tőlük, magamtól (ha magamat bántottam) és Istentől is (ha gyermekeit bántjuk, azzal Őt is). Ezt követően elhatározzuk, hogy a felismert bűneinket a későbbiekben nem szeretnénk újra elkövetni.

A **harmadik lépésben jön maga a szentgyónás** eseménye. Felkészülten érdemes gyónnunk. (A gyónás menete megtalálható a mellékletek között.) Tudatosítsuk mindig magunkban, hogy **nem a papnak gyónunk, hanem Istennek**. A pap csak közvetítő. Attól sem kell tartanunk, hogy utána máshogyan fog ránk tekinteni, ha megosztottuk vele életünk kevésbé szép oldalát. A papok kegyelemként élik meg, amikor megélhetnek egy addigi bűnös ember Istenhez térését. Ez nagyságrendekkel nagyobb öröm, mintsem annak a ténye, hogy milyen vétkek hangoztak el. Sok pap beszámol arról, hogy Istentől ajándékként élik meg azt, hogy nem emlékeznek a gyónást követően a gyónó által mondottakra. **Attól pedig a legkevésbé sem kell félnünk, hogy másnak elmondja a bűneinket, mert a gyónási titok megtartása minden**

**papot kötelez.** A szentgyónásban a gyónó része a bűnök bevallása, és a pap pedig az egyház szolgálata által Isten nevében feloldoz a bűnök alól. **A bűnbevallásban, ahogyan már korábban említettük, megélünk egyfajta felszabadulást. Öröm és béke költözik ilyenkor a szívünkbe.**

A **negyedik lépés pedig a gyónásban kapott elégtétel elvégzése**. Mindez kifejezi azt, hogy az elkövetett bűneink kárt okoztak mások számára és Krisztus teste, az egyház is sérül általuk.  A mindennapokban, ha valakinek valami kárt okozunk, akkor megpróbáljuk kárpótolni. Az elégtétel lelki értelemben rendezi az általunk okozott károkat.

**III.1.8 Mire fontos figyelnünk?**

A bűnök, a megbocsájtás, a bűnbocsánat stb. tág téma. Alapként érdemes a következőket figyelmünkben tartani:

- **Fontos a rendszeres szentgyónás.** Nem tesz jót magunknak sem, ha hónapokig, évekig nem engesztelődünk ki Istennel. Ráadásul még a szentáldozásban a vele való találkozástól is elzárjuk magunkat.[[10]](#footnote-10)

- **A túl sűrű és a túl ritka gyónás sem jó.** Ha túl sűrűn gyónunk, akkor egy idő után úgy tekinthetünk e szentségre, mint valami lelki mosógépre, ami bármikor ott van egy gyors programra. Ez nem azt jelenti, hogy ha valami súlyos bűnt elkövetünk, akkor ne akarjuk mielőbb megbánni, és kiengesztelődni Istennel, hanem ne engedjük meg magunknak azt a hozzáállást, hogy „bármit elkövethetek, úgy is meggyónom”.

- Minél inkább **törekedjünk mindennapjaink részévé tenni a napi lelkiismeretvizsgálatot** (examen).

- Közvetlen mielőtt elmegyünk gyónni, talán akkor a legnehezebb. A sátán minden erejével, kísértésével el akar téríteni attól, hogy kiengesztelődjünk Istennel. Fontos tudatosítanunk, hogy az ilyenkor jelentkező elbizonytalanodásunk, felerősödő szégyenérzetünk stb., mind tőle származik. Nem szabad ilyenkor bedőlnünk, és engedni a kísértésnek.

- **A gyónást nem szabad összekevernünk a lelki vezetéssel.** Nem akkor jó egy gyónás, ha egy órát beszélgetünk az atyával. A gyónásban Istennel engesztelődünk ki. Neki nem kellenek órák, hogy megbocsájtson, és kiárassza kegyelmét ránk. Ha csak egy átlagos szentmise előtti rövid gyónásra nyílik lehetőségünk, akkor bátran éljünk azzal akkor is, ha tudjuk, hogy ebben most nem lesz lehetőség hosszabb lelki beszélgetésre is.  Törekedjünk találni valakit, akivel rendszeresen át tudjuk beszélni az ügyes bajos dolgainkat.

- **Nem csak az a jó gyónás, amelyet katartikus felszabadulás érzés követ.** Isten minden alkalommal ugyanazzal a szeretettel fogad vissza magához. Barátainkkal, ha összeveszünk és kibékülünk, nem hullnak mindig örömkönnyek a végén. Ettől még kibékültünk, rendeződött a helyzet. A gyónásban is hasonló. Van helyük a könnyeknek, de a csendes megbékélésnek is.

- A Miatyánkban minden alkalommal elimádkozzuk, hogy „és bocsásd meg vétkeinket, miképpen mi is megbocsátunk az ellenünk vétkezőknek”. **Hogyan várjuk Istentől, hogy mindig megbocsásson, ha mi ezt már kevésbé szeretjük megtenni felebarátainknak.** Tegyünk azért, hogy ha valaki megbántott, akkor tudjunk megbocsájtani, és ha ő is nyitott, akkor ki is békülni vele. Irgalmassággal legyünk mások iránt. Ne legyünk haragtartóak.

- Fontos a rendszeres áldozás. Egyre több helyen tapasztalhatjuk a paphiányból fakadóan, vasárnap nincs szentmise. Lehetnek olyan helyek is, ahová csak néhány hetente jut el pap. Ha rendszeres gyónók és áldozók vagyunk, és nincs lehetőségünk gyónni a szentmise előtt, akkor bánjuk meg szívünkben elkövetett bűneinket. Így lehet módunk találkozni Jézussal. Fontos, hogy ezt követően mielőbb törekedjünk lehetőséget találni a gyónásra. Viszont ne emiatt teljenek el hetek úgy, hogy elzáródunk Jézustól. „Nem az egészségeseknek kell az orvos, hanem a betegeknek.” Mt 9,12

- **Tudatosítsuk magunkban, hogy reális valóság a bűn. Nem engedhetjük meg, hogy elhitesse velünk a sátán, hogy ő nincs is valójában.** Ha ez megtörténi, akkor kísértései még könnyebben elsodorhatnak minket, hiszen észre sem vesszük. Mindennap tudatosítsuk magunkban a keresztségi fogadalomban mondottakat: a jó mellett döntünk,  a rosszat elutasítjuk.

**Az bűnbocsánat szentsége[[11]](#footnote-11)**

**Elnevezései** a bűnbánat, a kiengesztelődés, a bűnbocsánat, a gyónás, a megtérés  szentsége

**Előképei** a megtérés és a bűnbánat jelei a Szentírásban

**Alapítása** húsvétvasárnap este Jézus átadta a Szentlelket az apostoloknak a bűnök  megbocsájtására (Jn 20,22-23)

**Anyaga** a megtérő ember cselekedetei

**Szertartása** -a megtérő részéről: lelkiismeretvizsgálat, a bűnök megvallása, majd az  elégtétel elvégzése

-a gyóntató részéről: (útmutatás, tanácsadás), az elégtétel kiszabása,  feloldozás

**Kiszolgáltatója** püspök vagy pap

**Felvevője** minden megkeresztelt ember

**Feltételei** belső bűnbánat, felkészülés, a megtérés szándéka, töredelem

**Hatása** -kiengesztelődés Istennel, a bűnök megbocsátása

-kiengesztelődés az egyházzal

-az elvesztett kegyelem visszanyerése

-az erő növekedése a további küzdelemhez

**III.2 A betegek kenete**

A betegek kenete szintén a gyógyulás szentségei közé tartozik. A gyónáshoz hasonlóan sok esetben inkább úgy közelítjük, hogy inkább elkerüljük, hiszen az életünk nehezebb szakaszaihoz kötődik. Ez viszont téves közelítés, hiszen pont a fájdalmak közepette van a legnagyobb szükségünk meghívni életünkbe Jézust, aki enyhíteni szeretné szenvedéseinket. A betegség emberi létünk velejárója. Szeretnénk elkerülni, de időről időre felüti a fejét életünkben. Sokszor úgy tekintünk rá, mint olyan valami, amitől a lehető leghamarabb szabadulni kell. Amikor egészségesek vagyunk, akkor a betegség gondolatát is szeretjük elhessegetni, mintha nem is létezne. Mindez érthető, hiszen egyikünk sem szeret szenvedni.  **Isten viszont képes a betegségben megélt megpróbáltatásainknak értelmet adni, amely által a szenvedés is új értelmet nyerhet. A betegség szomorúsága így kegyelmi idővé alakulhat át.[[12]](#footnote-12)**

Az ószövetségben a betegséget gyakran olyan súlyos megpróbáltatásnak tekintették, amely Isten büntetése. Már a próféták korában felmerült a gondolat, hogy a szenvedés nem csak átok, és nem mindig a személyes bűnök következménye és a szenvedés türelmes elviselésével az ember mások segítségére lehet.

**III.2.1 A betegek kenete eredete**

Az újszövetségben ezt olvashatjuk: „Szenved valaki közületek? Imádkozzék! Jókedve van?  Énekeljen zsoltárt! **Beteg valamelyiktek? Hívassa el az Egyház elöljáróit, és azok imádkozzanak fölötte, s kenjék meg olajjal az Úr nevében.** A hitből fakadó ima megszabadítja a betegeket, és az Úr talpra állítja. Ha pedig bűnöket követett el, bocsánatot nyer.  Valljátok meg tehát egymásnak bűneiteket, és imádkozzatok egymásért, hogy meggyógyuljatok. Igen hathatós az igaz ember buzgó könyörgése.” Jak 5,13-16

A betegségben a fizikai szenvedés egyesül a lelkivel. Ebből adódóan különleges gondoskodásra szorul a súlyosan beteg ember. A pap imádkozik fölötte, megkeni őt az Úr nevében.[[13]](#footnote-13) Mindez üdvösséget és gyógyulást szerez a szenvedőnek, bűnei bocsánatát adja meg  számára. **Jézusnak minden beteg számított.** Naphosszat gyógyította a hozzáérkezőket. A hároméves nyilvános tevékenységének jelentős idejét erre fordította. A Máté evangéliumban is olvashatjuk: „Amikor beesteledett, sok ördögtől megszállt embert vittek hozzá. Szavával kiűzte a gonosz lelkeket, és mind meggyógyította a betegeket, hogy beteljesedjen Izajás jövendölése:  „Magára vállalta bajainkat és hordozta betegségeinket.” Mt 8,16-17 Jézus nem tartotta meg magának a gyógyító hatalmát. „Összehívta tizenkét tanítványát, s hatalmat adott nekik, hogy kiűzzék a tisztátalan lelkeket, és meggyógyítsanak minden betegséget, minden gyengeséget.”  Mt 10,1

**III.2.2 A gyógyulás szentsége**

**A betegségben emberi erőnk végességét éljük át**: vannak dolgok, amiket nem áll módunkban megváltoztatni, meggyógyítani. Ennek a tehetetlenségnek a felismerése nagyon megterhelő. **A betegek kenete vigasztalást, békét és erőt ad, és a beteget kétséges helyzetében, szenvedésében szorosabban összekapcsolja Krisztussal.** A betegek kenetének gyümölcse a betegségben lévő ember szenvedéseinek enyhülése, lelki és testi felemelése, és gyógyulása. Általa **értelmet kap a betegség, mivel Jézus szenvedésével egyesül.** A Lumen Gentium így magyarázza: „A betegek szent kenetével és a papok imádságával az egész Egyház ajánlja a szenvedő és megdicsőült Krisztusnak a betegeket, hogy nekik enyhületet és üdvösséget szerezzen (vö. Jak 5,14-16); sőt buzdítja őket, hogy szabadon csatlakozva Krisztus szenvedéséhez és halálához szolgáljanak Isten népének javára.”[[14]](#footnote-14)

Fontos megértenünk e szentség lényegét, hogy valóban merjünk élni kegyelem közvetítő erejével. Széles körben elterjedt az „utolsó kenet” elnevezés. Ez abból adódik, hogy a középkorban csak a haldoklókhoz hívtak papot. A beteg ekkor gyónt, áldozott, majd felvette a kenetet. Emiatt **a hit kérdéseiben járatlanok között kialakult és mindmáig erősen hat az az elképzelés, miszerint az „utolsó kenetet” követően a beteg rövidesen meghal - ezt pedig úgy lehet késleltetni, hogy minél később (vagy egyáltalán nem) hívnak hozzá papot.** Ennél nagyobb hibát nem is lehetne elkövetni! Nem azzal segítjük haldokló szerettünket, hogy folyamatosan abban a hitben tartjuk őt is és magunkat is, hogy még nincs itt az idő. Ez akadálya a mély elbúcsúzás lehetőségének is, és annak is, hogy Jézus erőt adhasson számára az átköltözéshez. Ugyanakkor nem következik automatikusan e szentség felvételét követően, hogy meg kell halni**. A betegek kenetének szentségi ereje a gyógyulást is segíti. Fontos megjegyezni, nem csak egyszer vehető fel az életünk folyamán.** Ha súlyos betegségben szenvedünk, komoly műtét előtt állunk, krónikus betegségünk van, akkor mindig kérhetjük Jézus gyógyító erejét a keneten keresztül. Idős korban (60 év felett) érdemes rendszeresen évente felvenni a szentséget. Erre általában közösségileg is van módunk a betegek világnapján, februárban 11-én.

**III.2.3 A betegek kenete kiszolgáltatása**

**A szentség kiszolgáltatása úgy történik, hogy a pap a beteg fölé terjeszti kezét, imádkozik érte, majd megkeni a homlokát és a két tenyerét szent olajjal.** Ez a gesztus közvetíti Jézus szerető jelenlétét, erejét, aki megsegíti, és megerősíti a szenvedő embert. A pap szolgáltatja ki, mivel előtte szentgyónást is végez a beteg, hogy Istennel kiengesztelődve valóban befogadhassa gyógyító kegyelmét.

**Haldoklók esetében többször megfigyelhető, amikor megkapják a betegek kenetét, lelkileg megkönnyebbülnek.** Míg korábban szorongással és aggodalommal tekintettek közelgő halálukra, már megnyugodva és megbékélve engedik el a földi életet**. Más esetekben azonban a szentség felvételét követően lelki és fizikai állapotuk javul.**

**A betegek kenetének minden esetben bűnbocsátó hatása van.** A betegségből való felépülés alatt a szervezetünknek a megbomlott egyensúlyát kell visszanyernie. A bűnbocsánat szentségénél már olvashattuk, hogy a lelki terheink, megoldatlan élethelyzeteink, bűneink milyen nagy teherként vannak jelen a lelkünkben. Testi betegségekeinket is okozhatják. Ebből logikusan következik: **a betegségből való felépülésünket nagyban támogatja, ha lelki terheink már nem nyomasztanak többé.** Több ereje marad így a szervezetünknek fizikailag regenerálódni. Ahogyan a lelkünkben rendeződnek a kuszaságok, úgy a testünkben is.

A betegek kenete életünk forrása. Segíti a lelki és testi gyógyulást, értelmet ad szenvedésnek, és enyhíti is. Korunkban sokszor magától értetődőnek tűnik, ha valami betegség felüti a fejét, akkor az orvostudomány eszközeivel biztosan meg is valósul. Egy dolgot nem szabad elfelejtenünk. Amikor komoly, akár hosszan elhúzódó betegséget kapunk, akkor az megborítja a mindennapjainkat. Megakadályozza, hogy dolgozzunk, iskolába járjunk, másokkal találkozzunk, hogy hasznosnak érezzük magunkat. Kedvetlenség, búskomorság, kiábrándultság uralkodhat el rajtunk, amelyek komoly kísértések forrásaivá válhatnak. **E szentség segít legyőzni a szomorúságot, egyedüllétet, félelmet, a jövőért való aggodalmat. Lelki, erkölcsi és testi hatása is van.** Merjünk élni vele, amikor szükségünk van rá![[15]](#footnote-15)

**III.2.4 Mit is érdemes észben tartanunk?**

Igaz, fiatalon nagyon ritkán lehet aktuális a betegek kenete saját életünkben, de lehetnek a környeztünkben olyan emberek, akiknek szüksége lesz rá. A következőket érdemes megjegyeznünk, hogy ha úgy alakul, tudjunk segíteni.

 - A betegek kenetének felvétele nem azt jelenti, hogy utána automatikusan meg kell halni.  Jézus a kegyelmeivel a felépülésben segít, vagy szentútravalóként a hozzátérésben.

 - **Ha valaki komolyabban beteg, bátran hívjunk hozzá atyát, aki kiszolgáltatja neki e szentséget.** (Haldoklás esetén éjjel is bátran lehet hívni a helyi plébánost vagy egy kórházlelkészséget. Rövid időn belül kimennek.)

- Idős szeretteinknek felajánlhatjuk, ha szeretnék, szívesen eljön egy atya, akivel beszélgethet, akár meggyónhat, részesülhet a szentségben. Bátran bíztassuk őket ilyen estben, hogy ettől nem kell félni, mert így lélekben és testben felszabadulhatnak, megerősödhetnek, békét nyerhetnek szívükbe.

- Reális, hogy a betegség idején a nehézségeket, a veszteségeket látjuk meg könnyebben.  Törekedhetünk arra is, hogy **szenvedésünket Istennek felajánlva, jobb szívvel tűrjük a megpróbáltatást**. **Felajánlani bármiért, bárkiért lehet.** Ahogyan Jézus is szenvedésével és kereszthalálával váltott meg minket, úgy én is felajánlhatom Istennek a sajátomét egy másik emberért.

**Az betegek kenete[[16]](#footnote-16)**

**Elnevezései** a betegek kenete (közvetlenül a halál előtt: utolsó kenet)

**Előképei** a betegekért ajánlott ima, a gyógyulás kérése Istentől

**Alapítása** -Jézus kiküldi a 72 tanítványt, hogy kenjék meg a betegeket

-az elöljárók (papok) kihívása, hogy imádkozzanak és kenjék meg őket (Jak 5,14)

**Anyaga** a betegek olajával való megkenés

**Szertartása** -kézrátétellel végzett ima

-betegek olajával történő megkenés

**Kiszolgáltatója** püspök vagy pap

**Felvevője** minden súlyosan beteg vagy 60 év felett megkeresztelt ember

**Feltételei** -ha lehetőség v an rá személyes gyónást kell végezni

-ha nincs, elég a bánat felindítása (adott esetben öntudatlan betegeknek is ki lehet szolgáltatni)

**Hatása** -kegyelmet, erőt, türelmet és békességet ad a betegség hordozásához -ha a beteg már nem tud gyónni, megbocsájtja a bűnöket

-olykor test gyógyulást is kiválthat

**III.3 Összefoglalás**

A gyógyulás szentségei a bűnbocsánat és betegek kenete. Életünk útján haladva, ha elesünk, ha gond, nehézség, betegség van, akkor Isten megajándékoz. Megkapjuk tőle a gyógyulás szentségét és a bűnbocsánatot, amely a lelkünket tisztítja, gyógyítja, és képessé tesz arra, hogy újra tisztán tudjuk szeretni Őt, a másik embert, önmagunkat. Bocsánatot kérni, szembenézni a hibáinkkal sosem volt könnyű, mindig is nehéz lesz. Isten látja, hogy esendőek vagyunk. Csak Ő képes elvenni a bűneink miatt érzett szégyenünket, helyrehozni kapcsolatainkat, megszabadítani az önvádtól, a hamis bűntudattól. Szerető irgalommal hajol le hozzánk, hogy újra vele lehessünk. A legnagyobb gondossággal, odafigyeléssel emel fel magához. Ebből fakadóan tudatosíthatjuk magunkban, hogy a gyónásban valóban nincs mitől félnünk, hiszen Isten mindenkinél jobban vár vissza közelségébe. Mindez arra indítson mindnyájunkat, hogy rendszeresen akarjuk vele rendezni a rendeznivalót! Az biztos, hogy Ő mindig nyitottan fog fogadni.

Jézus a betegek kenete által társként mellénk szegül a szenvedésben. Kitart mellettünk a fájdalmak magányos napjaiban, heteiben. Jelenléte által erőt is ad a szenvedések leküzdéséhez.  Ha beengedjük Őt szívünkbe e nehéz körülményeink közepette is, akkor titokzatos módon tapasztalhatjuk meg az ő végtelenségét, szeretetét.

A két szentségben Istentől a gyógyulás ajándékait kapjuk. Bátran fogadjuk el, merítsünk belőlük, amikor szükségünk van rá.

**FONTOS! A szentségek kapcsán a legfontosabb az, hogy akarjunk rendszeresen élni velük. E tekintetben nem a tárgyi tudás az elsődleges cél, hanem a belőlük fakadó kegyelmi élet kialakulása a lelkünkben. Előadóként olyan szemüveggel nézzük az itt leírtakat (mind a négy előadás), hogy a hallgatóság lelkében a szentségek vételére ébredjen a vágy. A ”3T” (tudás, tapasztalat, tanúságtétel) legyen egyensúlyban. Kevesebb infó, minél több Lélek! :)**

**Az előadás kapcsán a következők bemutatása a cél:**

- a bűn eredete, fogalma, a „bűn logikája”

- a gyónás fontossága életünkben (szegényebbek leszünk, ha nem élünk vele) - bűnbocsánat szentségének működése (Istennel lépek kapcsolatba a gyónáskor, a pap csak közvetítő)

- a betegek kenetének ajándékai, fontossága

- a betegek kenetével kapcsolatos tévhitek eloszlatása

- +1: a szentségi életre való lelkesítés személyes példákon keresztül (a bűn, a gyónás érzékeny pontja életünknek, így fontos a minél több tanúságtétel, amely bátorságot és  vágyat ébreszthet a bűnbocsánat szentségének gyakori vételére)

(További hasznos infók: Youcat 224-247. pontok)

**III.4 Kiscsoportos feldolgozási szempontok:**

**Amire érdemes személyesen és csoportban is reflektálni:**

- Mit jelent számomra a bűn? Mi számít annak, mi nem?

- Mennyire figyelek tudatosan, hogy felfedezzem a kísértéseket?

- Mit jelent számomra a bocsánatkérés, kiengesztelődés? Milyen módjai léteznek? - Mi segíti vagy akadályozza a bocsánatkérést és megbocsájtást?

- Milyen tapasztalataim vannak a gyónásról?

- Fontos számomra a bűnbocsánat szentsége? Mennyire rendszeresen élek vele? - Ha nem meghatározó az életemben, annak mik az okai? (szabad behozni, rossz tapasztalatokat)

- Hogyan szoktam felkészülni a gyónásra? A négy lépést (lelkiismeretvizsgálat, bánat, megvallás, elégtétel) tudatosan járom végig?

- Hogyan élem meg, amikor Istennel kiengesztelődöm, amikor megbocsájt? Tapasztaltam már mindezt, vagy még nem?

- Milyen új dolgokat tudtam meg a beteg kenetéről?

- Miért „éri meg” élni vele?

- Környezetemben van olyan személy, akiről tudom, hogy már részesült benne? - Hallottam már tapasztalatokról, megélésekről e szentség kapcsán?

**IV. Hivatkozások**

*A Katolikus Egyház Katekizmusának Kompendiuma.* (2006). Budapest: Szent István Társulat. Böjte, C. (2010). *Út a végtelenbe.* Budapest: Helikon Kiadó.

Dr. Rédly, E., Őrfi, M., & Pusztai, L. (2016). *Tanári kézikönyv a Pax hittankönyvsorozat első  négy könyvéhez.* Győr: Korda Kiadó.

Lejtényi, E., Pavelczak-Major, D., & Dr. Török, C. (2019). *Időtrend.* Budapest-Vác: Ecclesia  Szövetkezet.

*Magyar Katolikus Egyház*. (dátum nélk.). Letöltés dátuma: 2022. 03 24, forrás: katolikus.hu:  https://katolikus.hu/cikk/a-szentsegek

*Magyar Katolikus Lexikon.* (dátum nélk.). Forrás: http://lexikon.katolikus.hu/ Martini, C. M. (1995). *A szentségek.* Budapest: Szent István Társulat.

Meuser, B. (2021). *Hittansuli.* Budapest: Vigilia Kiadó.

*regi.katolikus.hu*. (dátum nélk.). Letöltés dátuma: 2022. 03 26, forrás: katolkus.hu:  https://regi.katolikus.hu/lelkiseg.php?h=20

Schwarz, C. (2017). *A Lélek ajándékainak 3 színe.* Budapest: Harmat Kiadó.

*Találkozás a kereszténységgel*. (dátum nélk.). Letöltés dátuma: 2022. 03 25, forrás:  talalkozas.katolikus.hu: http://talalkozas.katolikus.hu/9per54.html

Eszközigény:

1. (Meuser, 2021, old.: 74) [↑](#footnote-ref-1)
2. „Amint tehát egy ember által lépett a világba a bűn, majd a bűn folyományaként a halál, és így a halál minden  embernek osztályrésze lett, mert mindnyájan vétkeztek…” Róm 5,12  [↑](#footnote-ref-2)
3. A Tízparancsolat és rövid kifejtése a mellékletekben megtalálható.  [↑](#footnote-ref-3)
4. „Amint tehát egynek vétke minden emberre kárhozatot hozott, ugyanúgy egynek üdvösséget szerző tette minden emberre kiárasztotta az életet adó megigazulást.” Róm 5,18 [↑](#footnote-ref-4)
5. „A megszentelő kegyelem olyan természetfölötti hatás és adomány (kegyelem), mely az embert bensőleg  megszenteli és Isten fogadott gyermekévé teszi; rejtett módon benne van az örök élet elővételezése is.” (Magyar  Katolikus Lexikon)  [↑](#footnote-ref-5)
6. A tékozló fiú. Lk 15,11-32 [↑](#footnote-ref-6)
7. (Martini, 1995, old.: 31) [↑](#footnote-ref-7)
8. (Martini, 1995, old.: 31) [↑](#footnote-ref-8)
9. Ignáci Examen névvel mobil app-ban is elérhető (Ios és Android). [↑](#footnote-ref-9)
10. 18-20 éves koromban ritkán gyóntam. Mindig szégyelltem, hogy ugyanazok a bűneim. Feladtam.  Szentáldozáshoz is általában a gyónást követő szentmisén járultam, mert utána már újra vétkeztem. Rossz döntés volt, mert utólag már látom, mennyire megrekesztette a lelki éltemet ez a hozzáállás. (szerző) [↑](#footnote-ref-10)
11. (Lejtényi, Pavelczak-Major, & Dr. Török, 2019, old.: 128) [↑](#footnote-ref-11)
12. (Martini, 1995, old.: 35)  [↑](#footnote-ref-12)
13. (Martini, 1995, old.: 37)  [↑](#footnote-ref-13)
14. (LG 11) [↑](#footnote-ref-14)
15. (Martini, 1995, old.: 39)  [↑](#footnote-ref-15)
16. (Lejtényi, Pavelczak-Major, & Dr. Török, 2019, old.: 128) [↑](#footnote-ref-16)