

Lelkitükör gyónáshoz

„Szeresd a te Uradat, Istenedet teljes szívedből, teljes lelkedből és minden erődből”

Istent szeretni annyit jelent, hogy törekszem Őt mind jobban megismerni, örülök jelenlétének az imádságban, elmélkedésben, csendben, ünneplem őt testvéreimmel, akik társaim a hit útján.

Isten mindenek felett

- hiszek Istenben? Mennyit számít Isten a döntéseimben, mindabban, amit élek?
- mire pazarlom erőimet?
- Isten ügyei a legfontosabbak számomra az életben?
- mágiára, okkult dolgokra bízom magam? Babonás vagyok?

Az imádság: bensőséges párbeszéd Istennel

- csak azért imádkozom, hogy a dolgom sikerüljenek? Mindig csak kérek, csak magamért?
- sem lelki élet, sem hitélet nincs imádság nélkül: mennyit és hogyan imádkozom?
- csak gépiesen imádkozom? Szoktam arra gondolni, hogy egy élő és jelenlévő személlyel beszélgetek, aki meghallgat engem?
- ha az imádság párbeszéd, meghallom-e, amit Isten mond nekem?
- gondolok-e arra, hogy Isten akar valamit tőlem, vagy csak arra van igényem, hogy ő megtegye az én akaratomat?
- a szentmise, a szentségek, az ünnepek, a vasárnap mind-mind alkalmak a lelki felfrissülésnek és lelki növekedésnek. Élek ezekkel a lehetőségekkel? Hogyan készülök rájuk?

A szeretett Isten, akit számra veszek, akiről tanúságot teszek

- tisztetem Istent, az ő Nevét, mindazt, ami hozzá tartozik: a szenteket, az Egyházat, papjait és munkatársait, a keresztény hívő közösséget?
- káromkodtam? meséltem-e olyan vicceket vagy dolgokat, amelyek sértik az Istenre való szent emlékezést?
- gondolok-e arra, hogy mint keresztény és Krisztus tanítványa példa kellene hogy legyek mások számára?
- föl vállalom, hogy keresztény vagyok, vagy elrejtőzöm? Miért teszem ezt?
- törekszem-e jobban megismerni, fejleszteni a hitemet?
- az Egyházhoz tartozónak gondolom és érzem magam? Megfogadom, amit pásztorai mondanak? Építeni szeretném az Egyházat, vagy nem vagyok jelen benne, idegen, ellenséges vagyok vele szemben?

„Szeressétek egymást, amint én szerettelek titeket” Szeretni, ahogy Isten szeretett minket, olyan feladat, amit Isten ruházott az emberekre. Az ember értékes és szent. A szeretet tevékeny... kreatív.

A család: az élet és a növekedés helye

- elfogadom és szeretem a szüleimet? tisztetem őket?
- mennyi időt szánok a családtagjaimmal való beszélgetésre? Családomban a párbeszéd felszínes vagy jellemzi az egymás érzéseire, vágyaira, szükségére való odafigyelés?
- segítek családtagjaimnak nehéz helyzetben? Tiszteletben tartom érzéseiket?
- magatartásom, szavaim pozitív és elfogadó légkört teremtenek a családban? Konstruktív akarok lenni, vagy inkább el nem érhető vagyok, esetleg ellenséges?
- a házastársak közötti összhang, a szeretet, a felelősség, a párbeszéd, az együttműködés a legnagyobb tanítás a gyermekek számára, amit csak adni lehet. Hogyan élem meg házasságomat?
- a házasság a személy kiteljesedésének, valamint a keresztény hitben való növekedés helye. Ennek érdekében fáradozom én is napról-napra, vagy hagyom sodródni az árral, kiszolgáltatva a napi történéseknek és körülményeknek?
- hogyan nevelem gyermekeimet? Szeretem, meghallgatom, vezetem, javítom őket? Vagy kizárólag fizikai és anyagi életükkel foglalkozom, menekülve felelősségem elől?

A szexualitás: út a közösség felé - az önátadás útja

- a szexualitás személyiségünk nélkülözhetetlen része, kapcsolataink alapvető eleme. Isten akarata és elgondolása szerinti, és az Egyház hűséggel őrzi és hirdeti Isten tervét. Törekedtem megismerni és befogadni ezt a tervet, igyekeztem eszerint élni?
- a pornográfia, cyberszex, a prostitúció áruvá, közönségessé alakítják a személyt és az intimitást: hogyan viselkedem ezen a téren?
- a szexuális együttlét házasságon kívül megrontja Istennek az emberről és a szexualitásról elgondolt tervét, hiányzik belőle a társ és az élet iránti felelőség. Hűséges vagyok? Hogyan élem meg a jegyesi kapcsolatot vagy az együtt járást a tisztaság tekintetben?

Anyagi javak: az ember szolgálatára

- az Úr mondja: ne lopj. Kisajátítom más javát? Csaltam? Tisztességes vagyok? Betartom a polgári törvényeket?
- ha munkaadó vagyok: igazságos vagyok az alkalmazottak kifizetésében, milyen a magatartásom velük szemben?
- ha alkalmazott vagyok: munkámat nyűgként élem meg, vagy hivatásszerűen űzöm?
- mennyire fontos számomra a pénz, az anyagi javak? Beérem azzal, amim van, vagy fölládozom időmet, egész életemet a keresetért? Irigy vagyok?
- szerencsejáték űzök, hazardírozom? mennyit költök?
- „A gazdag fölöslege enyhít a szegény nyomorán.”
- mutogatni a gazdagságot, tékoználni a pénzt fölösleges dolgokra, megengedni magunknak fölösleges luxust nem evangéliumi magatartás. Hogyan viselkedem ezen a téren?
- meg tudom-e osztani javaimat azzal, akinek szüksége van rá?
- kárt tettem más javaiban és/vagy a köztulajdonban?

Az élet: jó, szent, Istenre bízott

- vigyáztam életemre és testi egészségemre? vigyáztam felebarátom testi épségére, életére? Ha foglalkozásom révén mások élete rám van bízva, felelősen viselkedem-e?
- fogyasztottam drogot, mértéktelenül alkoholt?
- van-e valamilyen függőség az életemben (drog, alkohol, internet, pornográfia)? Ha igen, kerestem-e már megfelelő szaksegítséget a szabaduláshoz?
- kívántam-e bárkinek a halálát?
- a keresztény ember szereti mindenki életét és visszautasítja a halál kultúráját; abortusz, eutanázia, halálbüntetés, háború...
- az abortusz bűn egy védtelen és ártatlan személy élete ellen: részt vettem abortusz végrehajtásában, tanácsoltam vagy bízottam bárkit is erre? Miért?

Közösségben élni

- a keresztény ember a világosság fia: hazudtam-e, állítottam-e valótlan szót, elferdítettem-e az igazságot érdekeim végett?
- a gyűlölet, a harag ellenkezik a szeretettel: meg tudok bocsátani, vagy legalább törekszem rá? Táplállok magamban bosszúvágyat bárkivel kapcsolatban?
- a nyelv a kardnál is élesebb: hogyan beszélek felebarátomról?
- agresszív voltam-e beszédemben, cselekedetemben, magatartásomban? Durva vagyok-e beszédemben?
- mennyire fontos nekem a karrierem? Hogyan gyakorlok tekintélyt azon személyek fölött, akik rám vannak bízva?
- azt akarom, hogy mindig nekem legyen igazam? Képes vagyok meghallgatni azt, aki mellettem van? Tudom értékelni azokat az embereket, akik velem élnek és dolgoznak? Gőgös voltam-e?

Bűnbánati ima:

„Istenem, szeretlek téged, ezért teljes szívemből bánom, hogy bűneimmel megbántottalak. Kérlek, bocsáss meg nekem! Ígérem, hogy ezentúl a jóra törekszem és a bűnt kerülöm. Ámen.”