

LELKI TÜKÖR FELNŐTTEK SZÁMÁRA

Lelkiismeretvizsgálat előtt tartsunk egy kis csöndet, majd hívjuk segítségül a Szentlelket, hogy minden bűnünket megismerjük, és megbánhassuk.

A bűnbocsánat szentségére való készülétkor a lelkiismeretvizsgálatot azzal kezdjük, hogy megkérdezzük önmagunktól:

1. Azért járulok-e a bűnbocsánat szentségéhez, mert őszintén vágyódom a megtisztulásra, Isten felé fordulásra, életem megújítására és Istennel való barátságom elmélyítésére, vagy talán a gyónást súlyos tehernek tekintem, amit csak nagyritkán veszek a vállamra?
2. Elfelejtettem-e, vagy szándékosan kihagytam-e súlyos bűnöket előző gyónásomban?
3. Elvégeztem-e a kiszabott elégtételt? Jóvátettem-e az esetleg okozott károkat? Igyekeztem-e tettekre váltani az evangéliumi élet megvalósítására irányuló jó elhatározásaimat?

Ezután Isten Igéjének, a Szentírásnak fényében vizsgáljuk meg életünket:

I. Az Úr mondja: "Szeresd Uradat, Istenedet teljes szivedből!" (Mt 22,37)

1. Úgy fordultam-e Isten felé, hogy tanításait hűségesen megtartom, és őt valóban mindennél jobban szeretem? Vagy talán inkább az ideigvaló javakkal törődtem?
2. Hiszek-e rendíthetetlenül Istenben, aki szent Fia által szólt hozzánk? Ragaszkodom-e szilárdan az Egyház tanításához? Törődöm-e a krisztusi életben való előrehaladásommal? Hallgatom-e Isten Igéjét a szentmisén, vagy mással foglalkozom (pl. olvasás, gyónás)? Kerülöm-e mindazt, ami a hitemet veszélyezteti? Megvallom-e bátran és félelem nélkül hitemet Istenben és az Egyházban? Szívesen tettem-e tanúságot magán- és nyilvános életemben arról, hogy keresztény vagyok, azaz hogy Krisztushoz tartozom?
3. Imádkoztam-e rendszeresen? Imádságom valóban Istennel való beszélgetés-e, vagy csak külső formáság? Felajánlottam-e Istennek munkámat, örömeimet, szenvedéseimet? Hozzá menekülök-e kísértések idején?
4. Tisztelettel és szeretettel ejtettem-e ki Isten nevét, vagy talán megsértettem káromkodással, hamis esküvel vagy nevének meg gondolatlan emlegetésével? Nem voltam-e tiszteletlen Szűz Mária és a Szentek iránt?
5. Megszenteltem-e az Úr napját és az Egyház ünnepeit; részt vettem-e a Szentmisén tevékenyen a Szentírás, a Prédikáció meghallgatásával, énekléssel?
6. Vannak-e hamis Isteneim: vagyis van-e valami, amivel jobban törődöm, vagy amiben jobban bízom, mint Istenben? Ilyen hamis istenek pl. a pénzvág, babonák, a szellemidézés, agykontroll stb.

II. Jézus mondja: "Szeressétek egymást, ahogyan én szerettelek titeket!" (Jn 15,12)

1. Él-e bennem igazi szeretet embertársaim iránt, vagy a magam előnyére kihasználom testvéreimet, és olyasmit teszek nekik, amikről nem szívesen venném, ha nekem tennék? Adtam-e okot súlyos megbotránkoztatásra, azaz lelkük kárára szavaimmal és tetteimmel?
2. Vizsgáld meg, hogy türelmeddel és igaz szeretetteddel családotban a többiek javára és örömére szolgáltál-e! A gyermekek kifejezésre juttatták-e tiszteletüket szüleik felé, és segítették-e őket, ha szellemiekben, anyagiakban rájuk szorultak? A szülők törődtek-e gyermekeik keresztény nevelésével, segítették-e őket jó példájukkal és szülői tekintélyükkel? A házastársak megőrizték-e az egymás iránti hűséget másokkal való találkozásaiban, szívükben és cselekedeteikben egyaránt?

3. Megosztom-e javaimat a nálamnál szegényebbekkel? Amennyiben tölem telik, védem-e az elnyomottakat, támogatom-e a gyengéket, segítem-e a rászorulókat? Vagy talán inkább lenézem embertársaimat, különösebben a szegényeket, a nyomorultakat, az öregeket, hontalanokat és a más fajhoz vagy nemzethez tartozókat?
4. Életem tanúsítja-e, hogy emlékezem a bérálásban kapott küldetésemre? Részt vettem-e az Egyház apostoli és karitatív tevékenységében? Részt veszek-e az egyházközségem életében aktívan? Van-e ott valamilyen szolgálatom? Tartozom-e valamilyen kisközösséghez? Osztozom-e az Egyház nagy gondjaiban, imádkozom-e ilyen célokért: pl. az Egyház egységéért, az evangélium terjedéséért, a béke megőrzéséért?
5. Törődöm-e annak az emberi közösségnek a javával és hasznával, amelyben élek, vagy csak a magamra van gondom? Teljesítem-e állampolgári kötelességeimet (szavazás, adó)?
6. Munkámban lelkiismeretes, szorgalmas, becsületes vagyok-e? Megadtam-e az igazságos bért a munkásnak és beosztottjaimnak? Ígéretemet, adott szavamat, vállalt kötelezettségeimet beváltottam-e?
7. Előjáróim iránt engedelmességet és tiszteletet tanúsítottam-e?
8. Beosztásomat a mások javára használtam-e, a szolgálat szellemében?
9. Igazlelkű és hűséges voltam-e, vagy hazug szóval, rágalmozással, megszólással, vakmerő ítélettel és a rám bízott titkok elárulásával ártottam-e másoknak?
10. Mások életét, testi épségét, jó hírét és becsületét vagy egyéb javait sértettem-e? Okoztam-e nekik valami kárt? Szóval, vagy cselekedettel oka voltam-e terhesség-megszakításnak? Gyűlöltem-e másokat? Elrontottam-e velük való viszonyomat veszekedéssel, ellenségeskedéssel, gyalázkodással, haraggal? Vétkes önzéssel elmulasztottam-e embertársaim ártatlansága mellett tanúskodni?
11. Megloptam-e mást? Kívántam-e valamit jogtalanul, rendetlen vággyal? Okoztam-e kárt másoknak? Visszaadtam-e másét, és az okozott kárt megtérítettem-e?
12. Ha jogtalanságot szenvedtem, kész voltam-e a kibékülésre? Krisztus iránti szeretetből kész voltam-e megbocsátani? Vagy gyűlöletet, bosszúvágyat táplálok magamban?

III. Krisztus Urunk azt mondja: "Aki parancsaimat elfogadja és megtartja, az szeret engem." (Jn 14,21)

1. Mire van beállítva alapvetően az életem? Lelkesít-e az örök élet reménye? Van gondom arra, hogy előrehaladjak a jóban: imádság, Isten Igéjének olvasása és átélkedése által, a szentségek vételével és az áldozatok vállalásával? Kész voltam-e megfékezni rossz szokásaimat és szenvedélyeimet pl. az irigységet, mohóságot, és az élvezetvágyat? Kevélységből és büszkeségből nagynak tartottam-e magamat, és megvettem-e másokat, kiválóbbnak tartva magamat náluknál? Ráerőszakoltam-e akaratomat másokra, miközben mások jogát és szabadságát semmibe vettem?
2. Hogyan kamatoztattam időmet, erőimet és mindazokat az ajándékokat, amelyeket Istentől kaptam? Henyéltem-e, lustálkodtam-e? Kellő időt szánok-e a munka mellett kapcsolódásra. Keresztény felelősséggel használom a televíziót, internetet? Nem rabolja-e el időmet? Csak olyan programokat, honlapokat keresek-e fel, amelyek hitemet erősítik, tudásomat növelik, vagy akár a kapcsolódásban segítenek?
3. Békével viseltem-e a megpróbáltatásokat, az élet terheit? Hogyan hordoztam testemben a szenvedést? Végeztem-e pénteken bünbánati cselekedetet, megtartottam-e az Egyház parancsát a böjttel kapcsolatban?
4. Szemérmességben és tisztaságban megőriztem-e egész érzésvilágomat és testemet, mint a Szentlélek templomát? Megőriztem-e tisztaságomat, amely az Isten és emberek közötti hűséges szeretet jele, legfőképpen a szentségi házasságban? Beszennyeztem-e testemet paráznasággal, szemérmertlenséggel, illetlen szavakkal

és gondolatokkal, bűnös vágyakkal, illetlen szavakkal vagy cselekedetekkel? Kihívó viselkedésemmel bűnre ingereltem-e másokat? Folytattam-e a keresztyén és az emberi tisztességgel ellenkező olvasmányokat vagy beszélgetéseket, néztem-e ilyen képeket, filmeket? Kerestem-e ilyen szórakozásokat?

5. Megvallottam-e hitemet? Félelemből vagy álszenteskedésből tettem-e valamit a lelkiismeretem ellen?
6. Egész életünkre vonatkozó kérdések: Járulok-e rendszeresen (évente legalább 4-6 alkalommal) szentgyónáshoz? Minden vasárnap szentáldozáshoz járulok-e? Bér mátkoztam-e? Házasságomat templomban kötöttem-e? Vagy igyekeztem-e rendezni?

Lelki tükör felnőttek, különösen házastársak részére

I. Hogyan szeretjük Istent?

A hit: Ismerem-e hitünk tanítását? Utána nézek-e a felmerülő nehézségeknek? Figyelek-e Isten üzenetére? Olvasom-e naponta a Szentírást? Szeretettel beszélek-e Istenről, vallásról, egyházamról? Megbeszélem-e családommal a vasárnapi prédikációt?

Az imádság: Rendszeresen, szívesen és jól imádkozom-e? Részt veszek-e közös imádságokban? Szoktam-e saját szavaimmal is imádkozni? Rendszeresen imádkozom-e együtt a családommal?

A szentmise: szívesen és pontosan járok-e szentmisére? Együtt megyek-e szentmisére a családommal? Tevékeny-e a részvételem? Szoktam-e áldozni? Tudatosan követem-e Jézust? Segítségére vagyok-e másoknak, hogy részt tudjanak venni a vasárnapi szentmisén?

A bűnbánat: Komolyan törekszem-e hibáim kijavítására? Tudom-e fegyelmezni magamat, szavaimat, indulataimat? Egészséges-e az életmódom, mértékletes vagyok-e? Megbánom-e naponta a bűneimet? Meg tudok-e bocsátani másoknak Jézus kedvéért? Hogyan tartom meg a bűnbánati napokat? Rendszeresen gyónok-e? Van-e lelkipapom akitől tanácsot kérhetek?

II. Hogyan szeretjük embertársainkat?

Házastársamat: Szeretem-e úgy, mint régen? Teszek-e érte minden nap valamit? Figyelmes vagyok-e, kimutatom-e szeretetemet? Észreveszem-e, megdicsérem-e kedveskedését? Érdekel-e munkája, napi gondja, baja? Megbízom-e benne, őszinte vagyok-e hozzá? Segítek-e neki mindenben? Nem vagyok-e önző, aki csak a saját örömét, kényelmét keresi? Van-e időnk egymás számára? Meg tudunk-e beszélni mindent? Elviselem-e hibáit, nem panaszkodom-e rá mások előtt? Kedves vagyok-e rokonaihoz, régi ismerőseihez, munkatársaihoz? Ügyelek-e a külsőmre otthon is? Szívesen vagyok-e otthon? Törekszem-e arra, hogy házastársam jól érezze magát mellettem?

Gyermekeink: Vállalok-e értük áldozatot még a kényelmem árán is? Következetes vagyok-e a nevelésben? Egyetértek-e házastársammal ezekben a kérdésekben? Jó példát adok-e nekik? Foglalkozom-e velük, őszinte vagyok-e hozzájuk, és ők bizalommal fordulnak-e hozzám? Komolyan veszem-e vallásos nevelésüket? Törődöm-e azzal, mit olvasnak, kivel barátkoznak, mivel töltik az idejüket? Szeretettel fegyelmezem-e őket?

Otthonunk: Törődöm-e otthonommal? Családom tagjai jól érzik-e magukat otthon? Szívesen látom-e a vendégeket? Milyen vagyok a közös étkezések alkalmával? Vannak-e közös programjaink, részt veszek-e bennük?

Szüleink: Sajátoménak tekintem-e házastársam szüleit? Megbecsülöm-e szüleinket? Segítek-e nekik? Jó kapcsolatban vagyok-e velük? Nem akarom-e kihasználni őket? Elnéző vagyok-e gyengéseikkel szemben?

Barátok, ismerősök: Jóindulatú, udvarias vagyok-e mindenkihez? Tudok-e megbocsátani? Okoztam-e kárt valakinek? Jóvá tettem-e? Vigyázok-e mások életére, becsületére, testi-

lelki egészségére? Hogyan viselkedem és bánok nővel, férfiakkal? Szereztem-e másoknak örömet? Szoktam-e másoknak segíteni? Megértő vagyok-e, törődöm-e mások bajával?

A közösség: Becsülettel teljesítem-e kötelességeimet? Képezem-e magam? A közösség életéből kiveszem-e a részem? Vállalok-e társadalmi munkát? Igazságos vagyok-e? Helyesen kezelem-e az anyagi javakat? Nem éltem-e vissza helyzetemmel? Megbízható, igazmondó vagyok-e? Elviselem-e az embereket, én elviselhető vagyok-e?

Az Egyház: Részt veszek-e a keresztény közösség életében? Milyen apostoli szolgálatot vállalok? Segítek-e másokat a kegyelmi életben? Tanúságtevő keresztény ember vagyok-e?