

8. Ne hazudj, és mások becsületében kárt ne tégy!

– Szavaim mindig megfeleleltek-e az igazságnak, olykor nagytottam, hazudtam, szubjektív ítéletem szerint beszéltem-e másokról?
– Ha megsértettem mások becsületét, mit teszek most annak helyreállításáért? – Megszóltam-e, rághalmaztam-e valakit? – Segítettem-e másnak igazabban élni, vagy bűnrészes voltam? Tanácsoltam-e bűnt, lekicsinyítettem-e fontosságát, ezzel másokat elbizonytalanítottam-e?
– Képes vagyok-e meghallgani azt, aki mellett van? Idom-e értékelni azokat az embereket, akikkel együtt élek vagy dolgozom? – Igazságos voltam-e közeli és távoli embertársamhoz (pl. vásárláskor a feltehetőleg kevesebb igazságtalanság árán előállított termék választása)?

9. Felebarátod házastársát ne kívánd!

– Tiszteltem-e, és mindenekfölött érinthetetlennek tartottam-e a házasság szentségét? Gondoltam-e rá, hogy ha majd én ajándéku kapom, ez mit jelenthet számomra? – Csábítottam-e valakit bűnré?

10. Mások tulajdonát ne kívánd!

– Vágyaim, kívánságaim mennyiben tértek el a jézusi eszménytől? Ha csak kísértéseim voltak, igyekeztem-e elhárítani azokat magamtól? – Beleegyeztem-e, gyönyörködtem-e bármilyen bűnös kívánságban, engedtem-e, hogy mások lárványa erre indítson? – Elégedett vagyok-e azzal, amim van, aki vagyok, vagy mindig más akarok, máshol akarok lenni, más akarok csinálni, mint ami állapotbeli kötelességem? – Igyekszem-e igényeimet a vágyak lehető legteljesebb kielégítése helyett a szükségletek másokra is figyelő betöltéséhez igazítani?

Van-e valami, ami nyomja a szívedet, ami közém és Isten közé ékelődött – esetleg már régóta –, de mindig szégyeltem bevallani önmagam előtt is, Isten előtt is...?

Hogyan gyónjunk?

Köszönés, keresztvetés: Az Atya, a Fiú és a Szentlélek nevében.

A bűnök megvallása: Gyónom a Mindenható Istennek és neked, lelki atyám, hogy utolsó gyónásom óta, amely hete/hónapja volt, ezeket a bűnöket követtem el: ...

A gyónó megvallja bűneit. ...

A bűnvalomás végén ezt mondja: Más bűnömre nem emlékszem.

A gyóntató, ha szükségesnek látja, kérdez, tanácsot ad, majd elégtételt ad.

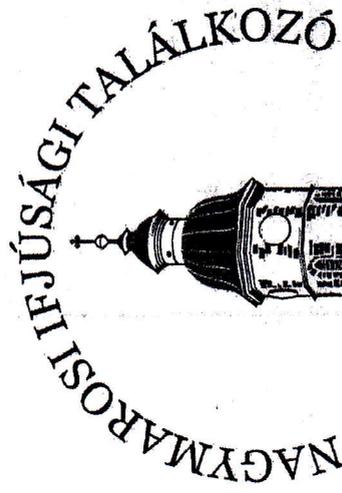
Bűnbánati ima: Istenem, szeretlek téged, ezért teljes szívemből bánom, hogy bűneimmel megbántottalak. Kérek, bocsáss meg nekem! Ígérem, hogy ezentúl a jóra törekszem és a bűnt kerülöm. Ámen.

A gyóntató megadja a feloldozást: Isten, a mi irgalmas Atyánk, aki szent Fiának keresztalála és feltámadása által kiengesztelte önmagával a világot és kiárasztotta a Szentlelket a bűnök bocsánatára, az Egyház szolgálata által bocsásson meg neked és adja meg a békét! És én feloldozlak bűneidről az Atya, a Fiú és a Szentlélek nevében.

Keresztvetés, köszönés.

„Ha vétekeztünk is, a tiéd vagyunk.” (Bölcs 15,2)

LELKITÜKÖR



Lelki tükör

1. Uradat, Istenedet imádd, és csak neki szolgálj!

– Valóban ő az egyetlen számomra, aki tényleg fontos? – Áll-e valaki vagy valami a helyében? – Törekszem-e kutatni rám vonatkozó akaratát? – Mire hív engem Isten (mi a hivatásom)? – Kapcsolatban vagyok-e vele az imádságban, az emberi szálakon keresztül és a közösségben? – Mennyit és hogyan imádkozom? Ha az imádság párbeszéd, meghallom-e Isten szavát? – Felelősséggel bánok-e Isten teremtett világával, amit Ő annyira szeret?

2. Isten nevét hiába ne vedd!

– Becsülöm-e nevét és szentjeinek nevét, vagy olykor könnyelműen, töltelelkészóként alkalmazom? – Fenntartom-e az imádság szavát és magatartását Istennek, akinek az egyedül jár? – Észreveszem-e Isten rejtett segítségét, nekem juttatott kegyelmeit, tudok-e hálával visszatekinteni ezekre, megköszönni? – Szentmisén, imádságaimban, munkámban tükröződök-e a keresztény név, Istenhez tartozásom valóságá? – Fejlesztem-e ismereteimet Istenről, a hitről; vagy vallási életem egy helyben topogás; esetleg van-e akár lassú – előrehaladás? – Nem teszem-e magam észrevétlenül hamis „istenné” azzal, hogy zsarnoki, önző módon kihasználom a teremtményeket, a teremtett világ javait?

3. Az Úr napját szenteld meg!

– A szentmise, a szentségek, az ünnepek, a vasárnap mind-mind alkalmai a lelki felfrissülésnek és a lelki növekedésnek. Élek-e ezekkel a lehetőségekkel? Hogyan készülök rájuk? – Részt vettem-e a vasárnapi szentmisén és

hogyan: kötelességből, szórakozottan, unottan; mikor és hogyan érkeztem? – Mit teszek vasárnap? Lustálkodom, szórakozom, vagy tudok valamit tenni Istenért? Különbözik-e a vasárnapom a többi munkanaptól? Ha nem, ennek én is oka vagyok? – Hogyan viszonyulok más keresztényekhez, más vallásúakhoz; érzek-e indíttatást arra, hogy meggyőződésemet terjesszem, az evangélium jó hírét továbbítsam? – Törekszem-e mindennapi dolgaimat a teremtés egésze, a Teremtő szemével is látni, és így dönteni magatartásomról?

4. Atyádat és anyádat tiszteld!

– Szüleimmel, rokonaimmal, testvéreimmel, ismerőseimmel nem voltam-e gögös, türelmetlen, öntelt? – Gondolok-e rájuk az imádságban? Tisztelem, értékelem, javítom-e a család hangulatát, jövőjét? – Magatartásom, szavaim pozitív és elfogadó légkört teremtenek-e a családban? Akarok-e konstruktív lenni, vagy inkább ellenséges, közönyös vagyok? – Tudok-e időt áldozni az öregekre, a betegekre, családrom rászorultjaira? – Tisztelem-e, igyekezem-e felismerni és magamévá tenni az idősek, a régebbi korok tapasztalatát, bölcsességét, még ha esetleg ellenkezik is az általam megszokottal?

5. Ne öjji!

– Megbecsülöm-e a teremtett világot, az élet szépségeit, vagy csak fogyasztója, tönkretevője, megrontója vagyok? – Figyelek-e tetteimnek, döntéseimnek, szokásaimnak távolabbi hatásaira, melyek más emberek életét befolyásolhatják, esetleg veszélyeztetik? Nem veszélyeztettem-e a jövő generációk életfeltételeit pazarlásommal, fenntarthatatlan életvitellemmel? – Érték vagyok-e önmagam számára? Gondolok-e testi egészségemre, hogyan bánok energiáimmal;

tudom-e testemet engedelmességre fogni, vagy túlzottan kényeztetem? – Felelős voltam-e, figyeltem-e másokra és a szabályokra a közlekedésben? – Kipróbáltam-e, használtam-e kábítószereket; rabja vagyok-e valamilyen szenvedélynek? – Megsértettem-e, megbántottam-e valakit, ellenszenv alapján kizártam-e, hibáit kibeszéltem-e, kívántam-e neki rosszat, esetleg a halálát?

6. Ne paráználkodikj!

– Komolyan készülök-e élethivatásomra, a családalapításra, a házasságra, esetleg a szerzetesi vagy papi életre? – Nem vagyok-e felelőtlen, kalandor, élvezethajhász? – Van-e meg nem engedett testi kapcsolatom? – Beleegyeztem-e a magányos bűnbe? – Kerültem-e a kísértést? – Tisztelem-e mások érzelmevilágát, szabadságát, hitét, vagy eszöközzé akartam lealacsonyítani őket önző vágyaim kielégítésére? – Komolyan veszem-e „teremtett társ-teremtői” hivatásomat a szexualitásban és azon kívül, egységben nézve életem különböző területeit? – Isten szemszögéből nézve próbálom-e keresni ösztöneim, vágyaim helyét és értékét?

7. Ne lopj!

– Megbecsültem-e mások tulajdonát, a közösséget, a társadalomét? Törekedtem-e egyszerűen, energiatakarékosan, igényeimet a teremtett világól nekem jutó energiaforrások mértékéhez közelítve élni? Túlzottan fogyasztottam, mértéktelen, fukar, kapzsi vagy pazarló voltam? – Mennyire fontos számomra a pénz, az anyagi javak? Meg tudom-e osztani javaimat másokkal? – Az eltulajdonított, tönkretett értéket hogyan kárpótoltam, gondoskodtam-e visszaadásáról?